



Sterk werk

Met een uitzonderlijke sportzomer in het vooruitzicht, zijn we op zoek gegaan naar één van onze sportievere huurders. Voor Luc uit Halle is fitnessen geen hobby maar een levensstijl. Dat hij vandaag 68 is, houdt hem niet tegen om bijna dagelijks aan zichzelf te werken.



Luc

Dag Luc, wanneer en waarom ben je gestart met fitnessen?

Ik ben er mee begonnen omdat ik mij verveelde, maar ook omdat ik bewuster wou leven. Ik was toen 48. In de beginjaren deed ik maar wat, zoals 80% van de mensen die je in een fitness ziet. Nadien ben ik ook in de fitness beginnen werken. Op zich kuiste ik gewoon machines enzo, maar ik ben op die manier wel in contact gekomen met mensen die kennis van zaken hadden. Ik ben zelf ook boeken beginnen lezen over voeding en training.

Hoe vaak sport je per week en wat doe je als oefeningen?

Ik sport 5 keer per week en doe vooral aan krachttraining. Wist je dat je na uw 25ste 1% per jaar aan spieren verliest? Vanaf uw 60ste kan dat naar 3% gaan. Daarom is het belangrijk om vanaf 35 à 40 jaar te werken aan uw spiermassa.

Ook om te vermageren is het interessant. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer vet je verbrandt.

Wat vind je zo leuk aan sporten?

Het maakt mij gelukkig. Wanneer je aan het sporten bent, is je hoofd leeg. Als ik het niet zou doen, dan zou ik veel minder mobiel zijn, dat weet ik zo. Het is voor mij ook een levensstijl. Ik leef bewust en let op wat ik eet, ik rook niet.

Het fitnessen zelf vind ik leuk omdat je bewust bezig bent met je lichaam. Je focust op de spieren die je aan het trainen bent en voelt waarmee je bezig bent. Dat heet "mind-muscle connection".

Je bent nu zelf fitnesscoach, hoe ben je daarmee gestart?

Ik was in het begin nog niet echt coach maar soms zag ik klanten de toestellen verkeerd gebruiken. Ik stapte dan op hen af om advies te geven, want je kan gemakkelijk blessures krijgen. Nu coach ik heel wat mensen. Het geeft voldoening om te zien dat jouw klanten vordering maken.



Vanaf uw 25ste verlies je 1 procent spiermassa per jaar"

Wat voor coach ben jij?

Ik kan streng zijn. De mensen die ik coach moeten hun best doen. Als ik zie dat ze niet doen wat ik vraag, dan heeft het geen zin. Met excuses afkomen, gaat niemand verder helpen.

Verder probeer ik mijn eigen verhaal over te brengen. Ik weet wat bij mij heeft gewerkt en deel dat ook met hen. En motiveren he, het is belangrijk om de mensen te duwen om vol te houden.

Heb je een tip om gemotiveerd te blijven?

Als ik geen zin heb om te sporten, dan stel ik mij altijd de vraag: "Waarom zou ik niet gaan?". Meestal heb ik daar geen goede reden voor en ga ik toch sporten. Eenmaal je met je eerste oefening bezig bent, ben je vertrokken. En nog iets: niet in uw zetel gaan zitten 's avonds! Het is heel moeilijk om dan weer op te staan.

En nog andere tips?

Wat mij in het begin veel geholpen heeft, is filmen. Als je jezelf filmt, kan je daar veel uit leren. Je ziet of je houding juist is. In het begin ben je nog met te veel zaken bezig in je hoofd en maak je gemakkelijker fouten.

Wie zijn uw klanten?

Dat zijn verschillende mensen. Ik begeleid bijvoorbeeld een voetbalcoach en een gynaecoloog. Qua leeftijden is de grootste groep rond de 40 à 45 jaar. Ik zie ook dat er vaker oudere mensen zijn. Ik begeleid nu een koppel van 77 jaar oud. Zij zijn bij ons gestart omdat ze voelden dat ze meer beweging nodig hadden.

Je bent met fitness gestart op 48-jarige leeftijd. Was je vroeger ook sportief?

Neen, helemaal niet! Ik ging af en toe zwemmen. Als kind heb ik wat gevoetbald bij de lokale voetbalclub, maar dat was meer voor de chocolademelk achteraf. (lacht)

Deze zomer zijn het de Olympische Spelen. Als je nu kan dromen: welke sport zou jij dan beoefenen als atleet?

Ik denk dat ik voor zwemmen zou gaan. Ik heb dat vroeger nog gedaan en ik vind dat een fijne sport. Het is ook een sport waarmee je weinig blessures kan oplopen en die compleet is. Je traint er je hele lichaam mee.

Reporter - Caroline

Dienstverlening WPZ



Openingsuren

Je kan langskomen zonder afspraak op volgende momenten:

Dinsdag: 9u tot 13u
Woensdag: 12u tot 16u
Donderdag: 9u tot 13u

Als je op die momenten niet kan, kan je nog altijd op afspraak komen.

We zijn ook steeds telefonisch bereikbaar:

Maandag tot donderdag van 9u tot 16u
Vrijdag van 9u tot 13u

Sluitingsdagen

Donderdag 11 juli (Vlaamse feestdag)
Vrijdag 12 juli
Donderdag 15 augustus (Maria-Hemelvaart)
Vrijdag 16 augustus
Donderdag 24 september

Wist je dat ?



Ben je zwanger of heb je een kindje tussen 0 en 3 jaar?

Wist je dat je als huurder van Woonpunt Zennevallei voorrang kan krijgen bij bepaalde kinderopvangen in jouw buurt?

Waar heb je voorrang?

Halle: 't Goudvinkje

Adres: Goudvinkenlaan 14, 1500 Halle

Wat moet je doen? Schrijf je in via de website of ga naar het loket kinderopvang. Op de website kan je aanduiden dat je huurder bent van WPZ.

Meer info:
www.kinderopvanghalle.be

Het loket kinderopvang.
Leide 3, 1500 Halle
Tel. 02 365 98 30
jong@halle.be

Dworp: Kriebeldorp & Lot: Kriebellot

Adres: Kerkstraat 72, 1653 Dworp
Adres: Blokbos 2, 1651 Lot

Wat moet je doen? Schrijf je in via het e-loket, via telefoon of via mail. Geef aan dat je een huurder bent van Woonpunt Zennevallei.

Meer info:
www.beersel.be/Kinderopvang

Dienst Kinderopvang
Henry Torleylaan 13
1654 Huizingen
Tel. 02 359 07 50
onthaalouders@ocmwbeersel.be

Wees snel!

De voorrangplaatsen zijn beperkt. Schrijf je tijdig in. Je hoeft geen contact op te nemen met Woonpunt Zennevallei.

Minder mieren

Met de komst van de warme maanden is er een grote toename van mierennesten. Deze kleine insecten kunnen zich snel verspreiden en kunnen soms voor problemen zorgen.

Hoe Krijg je mieren?

Mieren worden aangetrokken door voedsel, water en schuilplaatsen. Ze volgen geursporen die andere mieren hebben achtergelaten, waardoor ze gemakkelijk voedsel in je huis kunnen vinden.



Voorkomen van mieren

1. Voedselopslag: Bewaar voedsel in luchtdichte bewaar dozen en zorg ervoor dat er geen etensresten achterblijven op aanrechten of op de vloer.
2. Schoonmaken: Hou je keuken en eetruimtes schoon. Veeg kruimels en gemorste vloeistoffen meteen weg.
3. Afvalbeheer: Sluit je afvalzakken goed en leeg ze regelmatig.
4. Afsluiten van toegangen: Sluit kieren en scheuren in muren, vloeren en rond ramen en deuren om te voorkomen dat mieren je huis binnendringen.
5. Heb je een tuin? Dan kan je inzetten op de natuurlijke vijanden van mieren. Mieren worden gegeten door o.a. slakken, kevers en rupsen. Een tuin met een grote biodiversiteit, met veel verschillende soorten beplanting, zal veel soorten dieren en insecten aantrekken. Deze houden elkaar in evenwicht.

Hoe kan je mieren bestrijden?

Buiten

- Vul een flinke bloempot met aarde en zet deze op zijn kop bovenop de ingang van het mierennest. De mieren verplaatsen vervolgens hun nest naar de pot en dan zet je de pot simpelweg ergens anders. Het is wel even afwachten of je hiermee ook de koningin hebt verplaatst, maar anders probeer je het gewoon nog een keer.
- Een biologische bestrijding van mieren kan ook met aaltjes. Dit zijn piepkleine beestjes die mieren verjagen. Koop een pak aaltjes en meng de inhoud met water. Giet het mengsel vervolgens in de aarde en laat de aaltjes hun werk door.

Binnen

- Een mierenlokdoos lokt mieren met een zoete gel in de doos. De mieren nemen deze gel mee terug naar hun nest en sterven enige tijd nadat ze ervan gegeten hebben.
- Als je veel last hebt van mieren kan je een spray kopen. Let op: spuit het middel niet op oppervlakken waar je kookt of eet. Vergeet ook niet om ruimtes goed te ventileren na een behandeling.

Hebben mieren nut of waarde voor je tuin?

Jazeker! Mieren zijn nuttig omdat ze insecten vangen en dode insecten opruimen. Daarnaast verspreiden ze ook zaden en zijn ze zelf voedsel voor een aantal vogels. Bestrijden van mieren hoeft dus alleen indien je echt overlast ervaart in huis of op je terras.

Mijn inkomen verandert

Het kan zijn dat jij of je partner met pensioen gaan of dat iemand zijn werk verliest. Door de verandering in inkomen heb je misschien recht op een aanpassing van je huurprijs. Want de huurprijs die je voor jouw woning betaalt, wordt mee bepaald door je inkomen.

We kunnen je huurprijs opnieuw berekenen:

- Wanneer je inkomen al drie maanden meer dan 20% lager is. Bezorg ons het bewijs van je inkomsten van de laatste drie maanden.
- Wanneer je met pensioen gaat en je inkomsten dalen. Let op: het kan zijn dat jouw inkomsten stijgen als je je aanvullend pensioen (=2de pijler/groepsverzekering) krijgt.

Aanpassing van de huurprijs

- Je doet je aanvraag in januari tot mei: de aanpassing van de huurprijs geldt 6 maanden.
- Je doet je aanvraag in juni tot december: de aanpassing van de huurprijs geldt tot het einde van het jaar.
- Je gaat met pensioen: de aanpassing van de huurprijs geldt tot het einde van het jaar.

Wat moet je doen?

Kom langs tijdens een contactmoment of maak een afspraak en breng mee:

- Loonfiches of een overzicht van het inkomen van de laatste drie maanden
- Jouw pensioenfiche
- Jouw attest vakantiegeld in jouw eerste pensioenjaar

Breng dit mee voor alle gezinsleden waarvan we de inkomsten nodig hebben voor de huurprijsberekening. Je moet namelijk bewijzen dat je gezinsinkomen daalde.

Let op: deze informatie is enkel voor sociale huurders, niet voor huurders via Vlabinvest.



(c) Nataliya Vaitkevich

Nieuws van WPZ

Weg zijn wij

Onze collega's Marc en Désiré verlaten in juni Woonpunt Zennevallei. We staan even stil bij hun vertrek.



Marc

Bijna 35 jaar in dienst
Functie: Groenmedewerker

Waarom de keuze voor de groendienst?

Ik had daarvoor gestudeerd en deed dat graag. Je werkt buiten en komt mensen tegen, dus dat is fijn he.

Zijn de wijken veranderd ten opzichte van vroeger?

Vroeger verhuisden de mensen minder snel. We kenden de huurders beter en burens kenden elkaar onderling goed. Dat is nu wat minder.

Is er een anekdote die je bijgebleven is na al die jaren?

In de Reinaertweg vonden we ooit een nest met jonge katjes. In het nest lag ook een klein eeltje. De moeder wilde dat waarschijnlijk mee verwarmen. Dat was echt een onwaarschijnlijke vondst.



We kwamen afgelopen maanden in verschillende wijken/gebouwen langs voor een kennismaking en babbelen. Bedankt dat jullie zo talrijk aanwezig waren!



Désiré

Meer dan 10 jaar in dienst bij het vroegere SVK Zuidkant
Functie: Technisch medewerker

Wat vond je het leukste aan je job?

Ik heb mijn werk altijd graag gedaan en zeker omdat er veel variatie in zat.

Bij sommige huurders was het heel fijn om verse muntthee aangeboden te krijgen. Bij andere huurders was de ontvangst dan weer wat minder hartelijk. (lacht)

Wat was je specialiteit?

Ik kon mij gemakkelijk aan alle opdrachten aanpassen. Dat gaat over schilderen, behangen, sanitair en elektriciteit. Ik heb vroeger in de bouw gewerkt en heb mezelf ook wat zaken aangeleerd.

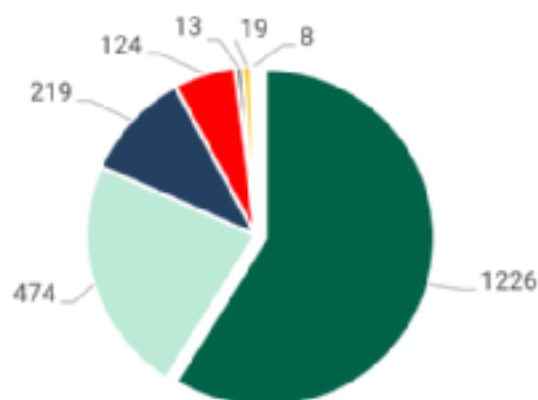
Hoe is je werk geëvolueerd doorheen de jaren?

Werken met de tablet was voor mij nieuw, maar na verloop van tijd kon ik er goed mee overweg.



Cijfers 2023

In mei rapporteert Woonpunt Zennevallei steeds over haar cijfers van het afgelopen jaar. In 2023 beheerde WPZ 2083 woningen. In 2022 waren het nog maar 1875 woningen. Dit is een stijging van 11.09%!



■ Halle ■ Beersel ■ Sint-Pieters-Leeuw
■ Sint-Genesius-Rode ■ Pepingen ■ Linkebeek
■ Drogenbos



34% appartementen met 2 slaapkamers



28% woningen met 3 slaapkamers



53% van onze huurders woont alleen.

Gemiddelde huurprijs



411,51 euro
=gemiddelde huurprijs
(zonder huurlasten)
voor de sociale
huurders



468,10 euro
=gemiddelde huurprijs
(zonder huurlasten)
voor huurders in
private woningen



750,52 euro
=gemiddelde huurprijs
(zonder huurlasten)
voor de Vlabinvest-
huurders



Er staan 2634 kandidaten op de wachtlijst.

85% van onze huurders is tevreden over onze dienstverlening bij herstellingen.



Bruisende omgeving



Ken je **buurthuis Ommekaar in Buizingen** al? Ze biedt mensen uit de buurt, die financieel, sociaal of emotioneel niet aan de zonnepunt van de samenleving staan, een plek waar ze terecht kunnen.

Buurthuis Ommekaar dat is

- Een **tweedehandswinkel** met goedkope kledij, speelgoed, kookpotten en dergelijke.
- Een **praatcafé** waar je goedkoop iets kan komen drinken en nieuwe mensen leert kennen.
- Wekelijks een **"digiplek-moment"** waar iedereen welkom is met alle vragen over laptop, gsm of tablet.
- Maandelijks een **consultatiemoment rond het groeipakket** (kindergeld) waar iedereen ook terecht kan met alle vragen rond het groeipakket.

Meer info

Buurthuis Ommekaar, Hoogveld 1, 1501 Buizingen
www.buurthuisommekaar.be
Tel: 02/361.22.93
www.facebook.com/ommekaar



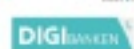
Digiplek
bibliotheek
Essenbeek

- gratis gebruik van pc
- gratis wifi
- betalend printen

Dreef 1
1500 Halle
woensdag: 14u-18u
vrijdag: 15u-19u
zondag: 10u-12u

Heb jij een vraag over
jouw gsm, tablet of
laptop?
Wij helpen jou gratis
en zonder afspraak.
Elke woensdag
van 14u tot 16u

Meer info vind je op:
www.halle.be/digiplek



Wandelen +18 NL

dinsdag 16/07 20/08 17/09

13u - 15u

Grote Markt Halle
Aan het standbeeld

Zwemmen +18 NL

woensdag 10/07 14/08 11/09

14u - 16u

Sporttoase Hallebad
Nederhem 35 - Halle

Neem 2 euro mee voor je kleedkastje!
(Dit krijg je nadien terug)

Fietsen +18 NL

donderdag 25/07 22/08 26/09

13u - 15u

Sportcomplex De Bres
Monsieur Sancierstraat 13 - Halle

Wildpluk wandeling +18 NL

We wandelen samen naar de pluktuin in Rodenhem. We zoeken wilde planten. We leren over de moestuin.

dinsdag 23/07

13u - 15u30

Stationsplein
Vandenpeereboomstraat - Halle

Pennenzak decoreren +6 NL

We decoreren een pennenzak of totebag.
Klaar voor september!

woensdag 21/08 14u - 16u

Oude Post
Kardinaal Cardijnstraat 9 - Halle

Ouder + kind (vanaf 6 jaar)



Oefen je Nederlands tijdens de zomer!

Belangrijk voor alle activiteiten: je moet je **inschrijven**: via e-mail gelijkekansen@halle.be of telefoon/WhatsApp 0479 84 02 82

Gratis uitstap naar Trainworld museum

VRIJDAG 23/08/24 - inschrijven verplicht

PROGRAMMA

- 11:30u Picknick bij Open Armen (Vandenpeereboomstraat 18)
- 12:30u Vertrek station Halle
- 13:00u Aankomst TRAINWORLD Schaarbeek
- 15:30u Terugkeer station Halle

Inschrijven bij Lisa Dehaze
M +32 (0)493 40 58 72
E lisa.dehaze@saamo.be

OF via je maatschappelijk werker
Auguste Demaeghtlaan 38, 1500 Halle
T +32(0)2 365 99 00



VZW Open Armen is een vereniging in Halle die opkomt voor de belangen van mensen in armoede en hen vertegenwoordigt.