

Jaargang 26, nr. 2, april - mei - juni 2023  
vu. Gemeentebestuur Lummen,  
Gemeenteplein 13, 3560 Lummen,  
3275 ex. - Driemaandelijks - Afgiftekantoor  
3500 Hasselt 1  
Erkeningsnummer P509235



PB-PP | B-10254  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# 't SENIORENKRANTJE

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



De lente brengt weer kleur.



## Leden gemeentelijke seniorenadviesraad

### **Voorzitter:**

Vandebroek André                      Hulshoekstraat 45                      013 44 22 01

### **Ondervoorzitter:**

Masselin Willy                              Prelaat Knaepenstraat 37                      013 52 15 63

### **Secretaris:**

Ripol Rosette                                Kapelstraat 39                                0475 95 72 77

### **Penningmeester:**

Claes Josiane                                Kerkevennestraat 22                                013 29 55 74

### **Commissaris:**

Smeulders Renilde                        St. Lutgardisstraat 19                        0479 88 72 32

### **Schepen voor senioren:**

Lamotte Heidi                                Meldertsebaan 127/A                                0495 41 06 60

### **Bestuursleden:**

Baerts Roger                                Sacramentstraat 1                                0477 33 91 60

Ballet Jos                                      Kerkevennestraat 22                                013 29 55 74

Bleux Marie-Louise                        Geneikenstraat 30                                011 43 28 10

De Bruyn Tineke                            Wijngaardstraat 15                                0498 20 15 14

Fransen Paula                                Schippersstraat 16                                011 45 23 68

Kuppens Guido                                Mangelbeekstraat 41                                0497 29 50 72

Guedens Marcel                                Geenrodestraat 3A                                013 33 72 28

Reynders Louis                                Hamelstraat 24                                      013 52 11 37

Testelin Françoise                        Oostereindestraat 4 bus 1.2                        013 29 74 01

Vandermaesen Robert                        Geneikenstraat 30                                011 43 28 10

Vandevoordt Lea                                Haagdoornstraat 22                                011 44 49 67

Vansweevelt Liliane                        Kammestraat 1                                      013 44 49 67

Vanwetswinkel Monique                        Dorpsstraat 1A                                      013 52 18 81

Wouters Mieke                                Kruienstraat 70                                      013 31 37 85

### **Verenigingen aangesloten bij de gemeentelijke seniorenadviesraad:**

C-plus / Neos Lummen / OKRA Centrum / OKRA Meldert / S-Plus / Vief

## Secretariaat gemeentelijke seniorenadviesraad

GCOC Oosterhof, Lokaal dienstencentrum, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56,  
3560 Lummen

013 390 605 - [lokaaldienstencentrum@lummen.be](mailto:lokaaldienstencentrum@lummen.be)

***Volgend Seniorenkrantje juli - augustus - september 2023***

## Een woordje vooraf...

Beste senioren,

De lente is in het land. Stilletjes ontwaakt de natuur, de paasklokjes beginnen te bloeien en we hebben al een klein beetje kunnen genieten van het eerste lentezonnetje. De lentekriebels geven mij enorm veel zin om erin te vliegen en jullie weer massaal te zien op onze activiteiten.



Graag wil ik jullie wijzen op een belangrijke versoepeling van de toekenningsvoorwaarden voor onze gemeentelijke mantelzorgtoelage. Als blijk van waardering ondersteunt de gemeente de mantelzorgers, die in Lummen gedomicilieerd zijn, al een tijdje met de 'gemeentelijke mantelzorgtoelage'.

Nu gaan we nog een stapje verder in onze waardering en erkenning voor mantelzorgers die onze Lummenaren met hart en ziel ondersteunen. Vanaf 1 maart komen ook de mantelzorgers, die niet in Lummen gedomicilieerd zijn, in aanmerking voor de gemeentelijke mantelzorgtoelage.

Extra informatie over de voorwaarden kan je vinden in dit krantje of op de website.

Denk je in aanmerking te komen of heb je meer informatie nodig? Neem dan contact op met de thuiszorgdienst: telefonisch via 013 390 605 of per mail naar [thuiszorgdienst@lummen.be](mailto:thuiszorgdienst@lummen.be)

De laatste tijd bereiken mij ook heel wat bezorgdheden die leven bij de senioren, denk maar aan de energieprijzen, het leven dat duurder wordt, psychologische problemen... Graag wil ik een antwoord bieden op jullie vragen, bezorgdheden en bekommernissen en stel ik jullie Erika De Roeck voor. Erika werkt als maatschappelijke assistente bij de sociale dienst. Jullie kunnen bij haar terecht met al jullie vragen en dit zonder afspraak. Zij is de 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> vrijdag van de maand aanwezig in ons lokaal dienstencentrum 't Klavertje en dit van 13 tot 16u. Ook is zij telefonisch bereikbaar op het nummer 0492 14 91 34. Kom gerust langs.

Ik kijk er alvast naar uit om jullie snel te ontmoeten.

Heidi Lamotte  
Schepen voor senioren

## Seniorenadviesraad neemt afscheid

Op maandag 18 januari overleed Monika Verscheure op bijna 88 jarige leeftijd.

Monika werd geboren in Emelgem-Izegem in de provincie West-Vlaanderen.

Zij was een van de stichtende leden van de seniorenraad in september 1993.

Monika startte als afgevaardigde van de Christelijke Beweging voor Gepensioneerden van Lummen.

Het toenmalige KBG werd in 2006 omgevormd naar OKRA, Trefpunt 55 +. Bij Okra zorgde zij voor de administratieve taken en voor de maandelijkse verdeling van de boekjes.

Monika was bij de seniorenadviesraad jaren een onmisbaar lid geweest van het dagelijks bestuur. Op haar kon men 100 % rekenen voor medewerking in vergaderingen en bij evenementen.

Tijdens de dansnamiddag van november verzorgde zij nog de verdeling van koffie en taart. Ik ben blij dat wij allen nog samen genoten hebben van de week van de senior en ons Kerstfeest.

Monika jij blijft voor ons één uit de duizend en wat gaan wij je enorm missen.

Onze deelneming willen wij betuigen aan haar echtgenoot Willy, haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen.

Bij het afscheid nemen van bijzondere mensen is steeds moeilijk om ze los te laten.

Voorzitter seniorenadviesraad Andre Vandebroek

## Okra Lummen Centrum neemt afscheid

Trefpunt Okra Lummen Centrum, bestuur en leden bieden hun diep medeleven aan bij het onverwacht heengaan van Monika Verscheure . Zij was een zeer plichtbewust en gewaardeerd bestuurslid, dankbaar nemen we de herinneringen mee en bewaren ze als een warm aandenken in ons hart.

Veel sterkte aan Willy en zijn familie.



Rosette Ripol



## Seniorenadviesraad neemt afscheid



Overlijden Madeleine Neven 83 jaar  
Van einde 2012 tot begin 2019 was Madeleine lid van de Seniorenadviesraad als afgevaardigde van het Woonzorgcentrum Het Meerlehof. Madeleine was eveneens een bezige bij binnen de socialistische bond van gepensioneerden S-Plus. We hebben met haar steeds goed kunnen samenwerken en steeds was ze bereid om een handje toe te steken bij onze evenementen. Met haar auto bracht ze haar medebewoners naar de markt en de winkel.

Sinds einde 2012 was Madeleine één van de eerste bewoners van Residentie Den Eik. Iedere bewoner van de Residentie kon voor hulp en steun steeds bij haar terecht en waren welkom.

Begin 2019 nam Madeleine wegens gezondheidsredenen van haar echtgenoot, ontslag bij onze Raad. Madeleine was een heel sterke, fijne en lieve vrouw. Sterkte aan haar zoon en familieleden  
Voorzitter seniorenadviesraad Andre Vandebroek



**Kunstkring Lumina  
en  
de Gastkunstenaars van  
"Het Hoeveke" en "Den Heuvel"**

**nodigen je uit  
op de opening van de jaarlijkse  
Groepstentoonstelling**

**G.C.O.C OOSTERHOF,  
DR. Vanderhoeydonckstraat 56,  
3560 Lummen**

vrijdag 31 maart 2023 om 20u  
zaterdag 1 april van 13u tot 18u  
zondag 2 april van 10u tot 18u

**GRATIS TOEGANG!**

Kom langs en laat je verrassen door de verscheidenheid aan werken:  
schilderwerken, beeldhouwwerken, glaskunst en keramiek.



## Gemeentelijke mantelzorgtoelage

Draag jij zorg voor een zorgbehoevend familielid?

Kan jij als zorgbehoevende langer thuis blijven wonen omdat je kinderen of andere familieleden bepaalde taken van je overnemen en je thuis ondersteunen?

**De gemeente Lummen wil de mantelzorgers ondersteunen met de gemeentelijke mantelzorgtoelage!**

Vanaf 01/03/2023 wijzigen de voorwaarden voor een toekenning van deze toelage! De mantelzorger moet vanaf dan niet meer gedomicilieerd zijn in Lummen.

Denk je in aanmerking te komen of heb je meer informatie nodig? Dan mag je altijd contact opnemen met de thuiszorgdienst: telefonisch via 013 390 530 of per mail naar [thuiszorgdienst@lummen.be](mailto:thuiszorgdienst@lummen.be)

### Voorwaarden zorgbehoevende:

- wonend in Lummen en niet opgenomen in een woonzorgcentrum
- minstens 65 jaar oud
- een erkenning van de FOD sociale Zekerheid van minstens 9 punten
- recht op de verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit

### Voorwaarden mantelzorger:

- familielid van de zorgbehoevende tot de vierde graad of ermee samenwonen
- instaan voor de zorg voor deze zorgbehoevende

Ben je zorgbehoevend, ongeacht je leeftijd, en heb je hiervoor een erkenning van de FOD sociale zekerheid van minstens 9 punten of een attest zorgtoeslag voor kinderen met een ondersteuningsbehoefte?

Dan voorziet de gemeente Lummen voor jou een gemeentelijke toelage voor personen met een beperking. Meer informatie over de voorwaarden en aanvragen kan via de thuiszorgdienst!

Schrijf je in voor de Lummense Mantelzorgdag.  
Mail [lokaaldienstencentrum@lummen.be](mailto:lokaaldienstencentrum@lummen.be)  
Bel 013 390 605






## INHOUD

19u00	onthaal
19u30	voorwoord schepen
19u40	voorstelling Johan De Keyser
21u00	afsluitmoment met drankje



## LEZING DYNAMISCH EVENWICHT

 23/06/2023  
19u00

Voel je jezelf onmachtig? Is er sprake van macht in de relatie? Of zit je in een gezonde evenwaardige relatie?

Inzichten in relationele dynamieken helpen om een antwoord te geven op bovenstaande vragen. Inzicht in deze dynamieken helpen je ook om als mantelzorger beter voor jezelf te zorgen.

Wie goed voor zichzelf zorgt kan ook beter zorgen voor de zorgbehoevende. Want zorgen voor naasten is ook 'werken'. Het wordt vaak niet zo gezien en erkend. Maar mantelzorgers geven veel tijd en energie.

**Johan De Keyser** is een gedreven spreker die zijn publiek weet te prikkelen, hij schuwt moeilijke onderwerpen en interactie met het publiek niet.

Johan schreef ook een boek nl "Dynamisch evenwicht, van on/macht naar kracht in werkrelaties". Dus niet alleen de mantelzorgers zijn welkom maar iedereen die interesse heeft in het thema.

We zijn ervan overtuigd dat deelnemers naar huis gaan met nieuwe inzichten, praktische tips en meer energie!



## Nieuws van woonzorgcentrum het Meerlehof

Van 27 februari tot 3 maart vierden we de vrijwilligers van woonzorgcentrum Het Meerlehof tijdens 'de week van de vrijwilliger'.

Dag in, dag uit staan jullie paraat om onze bewoners een leuk moment te bezorgen. Woorden schieten te kort om te zeggen hoe dankbaar we zijn voor jullie hulp.

**Bedankt om wie je bent  
bedankt voor alles wat je doet  
het komt steeds recht uit jullie hart  
nooit omdat het moet.**



Heb je interesse om als vrijwilliger aan de slag te gaan in woonzorgcentrum Het Meerlehof? Neem vrijblijvend contact op met de dienst animatie via 013/52 13 54 of [wzc.animatie@lummen.be](mailto:wzc.animatie@lummen.be)



# Nieuws van het St.-Jankoor Thiewinkel

## TOGETHER IN MUSIC AND MORE!

Nog een jaartje en dan mogen we 10 kaarsjes uitblazen op ons tinnen jubileum! Dat laten we zeker niet zomaar voorbij gaan voor onze vele sympathisanten en enthousiaste koorleden.

Wie het St-Jankoor Thiewinkel goed kent, weet dat we telkens weer iets creatiefs en leuk in elkaar knutselen. Fantasieën zetten we om in de praktijk en dan krijg je echt wel heel leuke dingen om te zien en te horen!

Daarom kozen we voor 2023 al meteen voor onze nieuwe slogan:

**Together in music and more!**

## Agenda optredens:

- 1 mei: Opening van de Maria-maand 16 u Koerselskapelleke OLV aan de Staak Koersel.
- 8 juni: Sacramentsdag te Banneux

**Meer informatie op :** [www.sintjankoor-thiewinkel.webnode.be](http://www.sintjankoor-thiewinkel.webnode.be) of wil je op de hoogte gehouden worden via WhatsApp? Laat het ons dan weten!



## Nieuws van Neos

Neos (Netwerk voor Ondernemende Senioren) was ook dit jaar al actief bezig.

We hadden in januari onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie met een muzikaal intermezzo en vooral fijne tafelgesprekken. Verder konden we een boeiende lezing volgen over 'China voor beginners' met interessante info en mooie beelden. Sport is ook steeds aan de orde met een maandelijkse bowling en er was een wandeling in februari (van Kiewit naar Bokrijk door het water).

Op cultureel vlak gingen een aantal leden luisteren naar Gunther Neefs: '30 jaar onderweg'. En in maart was het Schlagerfestival in Hasselt ingepland. In Lummen zelf bezochten we in februari de tentoonstelling van Charles Wellens.

### Wat staat er in Lummen op het programma dit voorjaar?

- 2 en 3 april 2023: 2-daags bezoek aan de tentoonstelling van Vermeer in Amsterdam
- 11 april 2023: wandeling
- 13 april 2023: Bowling
- 20 april 2023: Provinciale wandel- en fietsdag (tussen de bloesems in St-Truiden)
- 9 mei 2023 : wandeling naar de Sterkapel
- 11 mei 2023: bowling
- 22 tot 26 april 2023: reis naar de Elzas
- 6 juni 2023: voorjaarsshapping 45 jaar Neos Limburg (in Bokrijk)
- 13 juni 2023: wandeling
- 15 juni 2023: bowling
- 16 juni 2023: Circus Ronaldo



Meer praktische info over deze activiteiten vind je op onze website: [www.neosvzw.be/lummen](http://www.neosvzw.be/lummen).

Je kunt onze werking hier steeds volgen en daar kun je je ook aanmelden als lid.

Misschien ontmoeten we elkaar spoedig?

Bestuur Neos Lummen



## Het verenigingsleven

Ik ben Aleida Monsuur, 21 jaar en studente aan de Thomas More Hogeschool te Geel. Ik volg een aanvullende studie Ouderencoaching en in dat kader hield ik een enquête over het verenigingsleven. De kernvraag is: “Waarom zou je op oudere leeftijd lid zijn van één van de Lummense verenigingen?”



“*Rust Roest*”, zegt Denis Cypers.

Dit spreekwoord is door ons allen gekend.

Samen met zijn vrouw Maria Schepkens (bestuurslid Femma) zijn ze een actief koppel in het Lummens verenigingsleven. Ze geven aan dat ze door deelname aan verenigingen actief en jong blijven. “*Je neemt op een relevante manier deel aan de samenleving*” zegt Françoise Testelin (bestuurslid SAR). Verder geeft vrijwilliger Rob Meert aan dat verenigingen ervoor zorgen dat je toegang hebt tot nieuwe kennis en vaardigheden. Je blijft bijleren en groeien door de verschillende vormen, nieuwe activiteiten, etc.

“*Het verenigingsleven voor de oudere generatie is een absolute must*” volgens Lieve Cupers. Lieve en haar man Rob Meert zijn actief betrokken bij verschillende Lummense verenigingen, waaronder de voedselbedeling van Sint-Vincentius. “*Dit gaat veel verder dan enkel voedselpakketten uitdelen, we gaan samen nog iets drinken en zijn een dynamische ploeg met warme vriendschappen.*”

Dit brengt ons bij het voornaamste voordeel van het verenigingsleven, het contact. Samen zijn heb je nodig. Als lid van een vereniging ontwikkel je na (maar ook voor) het pensioen een grotere kring van sociale contacten. Je bent omgeven door een fijne groep die voor elkaar klaar staat, waar je terecht kan en daarbij een heleboel gezelligheid met zich mee brengt. “*Ik heb mensen rondom mij nodig om te kunnen leven*” zegt Lieve Cupers. Marcel Guedens (bestuurslid OKRA Meldert) haalt aan dat het jammer zou zijn als verenigingen verdwijnen, “*dán zouden bepaalde ouderen wel degelijk vereenzamen*”. Verenigingen gaan isolatie en vereenzaming bij ouderen tegen en hebben op die manier een signaalfunctie in de buurt.

“*Als ze mij het verenigingsleven afpakken, wordt mijn leven leeg*”, Lieve Cupers. Het verenigingsleven heeft tal van voordelen te bieden, dit is enkel het topje van de ijsberg. Het mooiste is misschien wel dat Lummen niet enkel gekenmerkt kan worden door een goede snelwegverbinding, maar dankzij verenigingen ook door een sterke verbinding tussen de Lummenaren. Een dikke dank u wel aan Marcel, Françoise, Lieve en Rob, Maria en Denis voor het delen van jullie ervaringen!

## Nieuws van het LDC

**Uitstap naar 't Procentje - voedselbank - het open poortje:** vrijdag 14/04, 13u00, 2 euro (vertrek LDC)

**Toelichting BIN:** vrijdag 21/04, 13u00, gratis

**Week van de valpreventie: lezing "Vallen? Ik niet!":** donderdag 27/04, 13u00, gratis

\*\*\*

**Moederdagontbijt:** woensdag 10/05, 9u00 tot 11u00, 9 euro

**Week van de groeilamp: workshop dansen voor grootouders met kleinkind:** woensdag 17/05, 13u30 tot 16u00, gratis

\*\*\*

**Workshop: bijenwaskaarsen i.s.m. Het Buskruid:** vrijdag 2/06, 13u00 tot 15u00, 4 euro

**Ambiance met Leander Kovac & Patrick Sempels:** vrijdag 9/06, 13u00, 5 euro

**Vaderdag vieren:** vrijdag 16/06, 13u00, 4 euro

**Erfgoedwandeling Diest:** vrijdag 30/06, 14u00 stadhuis Diest, 3 euro (incl. consumptie)



**Opgelet: inschrijven is VERPLICHT voor alle activiteiten!**

## PC lessenreeksen in het LDC



*De lessen gaan door van 9u00 tot 11u45 in zaal 1.*

*Als Lummenaar betaal je per lessenreeks 15 euro.  
Een niet-inwoner van Lummen betaalt 22,50 euro per  
lessenreeks.*

### **GPS op smartphone (fietsen - wandelen - auto)**

Wanneer: donderdag 27/04 - 04/05 - 11/05 - 25/05

### **Onderhoud en beveiliging**

Wanneer: dinsdag 02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05

### **Smartphone - smartwatch**

Wanneer: dinsdag 30/05 - 06/06 - 13/06 - 20/06

### **Google: maps - gmail - agenda - contacten - google drive**

Wanneer: donderdag 01/06 - 08/06 - 15/06 - 22/06

## SENIORENRESTAURANT In G.C.O.C. Oosterhof

25 april 2023 - 30 mei 2023 - 27 juni 2023

### DAGELIJKS WARME MAALTIJDEN

*Behalve op woensdag*

**7 euro / persoon**

*Menu's hangen uit in 't Klavertje en staan op de website.*

### **Opgelet: 't Klavertje heeft nieuwe openingsuren:**

<b>Maandag:</b>	<b>9u00 tot 16u00</b>
<b>Dinsdag:</b>	<b>9u00 tot 16u30</b>
<b>Woensdag:</b>	<b>9u00 tot 12u00</b>
<b>Donderdag:</b>	<b>9u00 tot 16u30</b>
<b>Vrijdag:</b>	<b>9u00 tot 16u00</b>

### **Inlichtingen en inschrijvingen:**

G.C.O.C. Oosterhof - zaal 5

Dr.Vanderhoeydonckstraat 56

3560 Lummen

Tel: 013 39 06 05

lokaaldienstencentrum@lummen.be



LDC 't KLAVERTJE



# GRETA'S VERHAAL

## GRETA IS 78 JAAR EN WIL 75 - PLUSERS EEN STEM GEVEN

**Greta:** “Ik heb altijd een interessant en bruisend leven gehad. Jarenlang had ik een boeiende job bij een internationale organisatie voor hoger onderwijs, waardoor ik veel heb kunnen reizen. Na een moeilijke scheiding heb ik nog prachtige jaren beleefd met een man die ik doodgraag zag en met wie ik een rijk sociaal en cultureel leven had, en met vrienden die er voor me geweest zijn in mooie en minder mooie dagen. Het was voor mij dan ook heel vreemd om te merken dat ik vanaf de leeftijd van vijfenzeventig jaar helemaal anders behandeld leek te worden in de maatschappij. Als iemand die niet meer mee is.



**Dat voel ik in kleine dingen. Toen ik enkele jaren geleden ver- huisde naar Gent,** gaven ze me in het administratief centrum al mijn documenten geprint mee, want ‘ik werkte waarschijnlijk toch niet online’. In een winkel waar ik nagellak kocht, toonde de dame aan de kassa me de QR-code op de klantenkaart en zei me dat ik eens aan mijn kleinzoon of -dochter moest vragen om die te scannen. Alsof ik dat zelf niet zou kunnen. Ik krijg ook steeds vaker het woordje ‘nog’ te horen. ‘Jij hebt nog een goed geheugen’, of: ‘Jij ziet er nog goed uit.’ Moet ik dat als een compliment beschouwen? Je kunt toch ook gewoon zeggen dat ik er goed uitzie? Om nog maar te zwijgen over de verkleinwoorden waar- mee ik aangesproken word. Ook al bedoelen mensen het wel- licht goed, ik krijg kippenvel van het woord ‘dameetje’.

Het gekke is: toen ik nog een zestiger was, had ik dat gevoel hele- maal niet. Mensen verwachten van zestigers dat ze nog een actief leven hebben, en de maatschappij moedigt hen zelfs aan om langer te werken of een passie te vinden eens ze met pensioen zijn. Ook in lifestylemagazines zijn er regelmatig campagnes voor zestigers: het is belangrijk dat je er goed blijft uitzien en in advertenties worden vaak modellen van vijfenzestig gebruikt als uithangbord. Maar eens je ouder wordt, valt dat weg. Als ik ga shoppen, lijkt het wel alsof mensen van boven de vijfenzeventig alleen maar flodder- broeken dragen met een elastieken tailleband omdat we allemaal incontinent zijn. (lacht) Dus, voor eens en altijd: niet alle vijf en- zeventigplussers zitten in het woonzorgcentrum met een deken over hun benen te wachten tot de dag voorbij is. Integendeel!

**Toen ik op sociale media een bericht zag verschijnen van journaliste Ann Peuteman** omdat ze het clichébeeld van vijfenzeventig- plussers wilde doorbreken in een boek, heb ik geen seconde getwijfeld. In 'REBELS', wat zowel een film als een boek is geworden, mogen wij, twaalf vijfenzeventigplussers, praten over wat ons frustreert, maar ook over waar we van dromen. Ieder van ons heeft zo haar eigen verhaal. Zo was er verpleegkundige Nadia, die wilde bijspringen tijdens de coronacrisis maar niet mocht omdat ze te oud was. Monica heeft dan weer een indrukwekkende expertise in vrouwenrechten opgebouwd, maar wordt sinds haar vijfenzeventigste verjaardag geen enkele keer meer geboekt voor een lezing. En zo vertellen we elk ons eigen verhaal. Heel herken- baar en dé manier om aandacht te vragen voor onze situatie.

**Waar ik zelf van droom, is om zo lang mogelijk gezond en actief te blijven.**

Ik heb twee dichte vrienden met wie ik regelmatig uit eten ga, en samen genieten we van theater, muziek en musea. Met de trein pendel ik naar mijn geliefde Oostende, de troostrijke zee. Ik volg intussen het vierde jaar schrijfacademie waar drie generaties vertegenwoordigd zijn: een wisselwerking tussen mensen – jong en ouder – die me heel erg verrijkt. Ik bracht in 2019 mijn eerste boek uit, 'Negen jaar met ALS', over de ervaringen met de ziekte van mijn man. In maart 2023 wordt mijn tweede boek uit- gegeven, waarmee ik het taboe rond rouwen wil doorbreken. Het geeft me zoveel energie. Je als vijfenzeventigplusser nuttig voelen, en gehoord worden, is zo belangrijk.

**“JE ZIET ER ‘NOG’ GOED UIT, OF: JE HEBT ‘NOG’ EEN GOED GEHEUGEN, ZEGGEN ZE DAN. EN IK KRIJG KIPPENVEL VAN HET WOORD ‘DAMETJE’ ”**

**Ik beseef natuurlijk dat alles staat of valt met je gezondheid.**

**Ik heb weinig last van fysieke klachten** en weet dat dat een luxe is op mijn leeftijd. Toen mijn man ALS kreeg, heb ik van op de eerste rij gezien hoe snel je de vat op je eigen leven kunt verliezen. Negen jaar lang ben ik met veel liefde en toewijding zijn mantelzorger geweest, maar het heeft me ook geleerd hoe waardevol het leven is als je je nog goed voelt. Ik ken veel mensen die jonger zijn dan ik, maar niet zo'n actief leven leiden. In de film en het boek doen we dan ook een oproep om minder belang te hechten aan het getal en meer aan de mens die erachter schuilt. Behandel niet iedereen van boven de vijfenzeventig als onmondig. Zie ons, ga in dialoog met ons en geef ons de ruimte om nog alles uit het leven te halen als we dat kunnen. En wanneer ik fysiek te zwak word om zelfstandig te wonen, hoop ik terecht te komen in een woonzorgcentrum waar ik niet word aangesproken met 'Mevrouwtje, hier is je boterhammetje.' Als we dát kunnen bereiken, ben ik een tevreden achtenzeventigjarige." (lacht)

*Artikel Libelle: auteur Lisa Gabriëls*

## Minder Mobiele Centrale

Ben je graag op de baan?  
Steek je graag een handje toe?  
Zin in iets nieuws?



Word dan vrijwilliger-chauffeur bij de Minder Mobielen Centrale!



De Minder Mobielen Centrale (MMC) van Lummen heeft voortdurend nood aan nieuwe vrijwillige chauffeurs. Het enige wat je nodig hebt is een beetje vrije tijd, een rijbewijs B en een eigen wagen.

Als vrijwillig chauffeur sta je in voor het vervoeren van minder mobiele inwoners van Lummen binnen en buiten onze gemeente (kapper, boodschappen, ziekenhuis, vriendenbezoek,...). Je bent sociaal ingesteld en bereid om de mensen te helpen bij het in-en uitstappen, een luisterend oor te bieden, ... . Je kiest zelf wanneer en hoe vaak je beschikbaar bent.

Als vrijwillig chauffeur ontvang je een km-vergoeding. Daarnaast ben je verzekerd tijdens het vervoer, kan je rekenen op een fijne samenwerking met de andere chauffeurs en de verantwoordelijke.

### Interesse?

Contacteer vrijblijvend het lokaal dienstencentrum op 013 390 605 of [lokaaldienstencentrum@lummen.be](mailto:lokaaldienstencentrum@lummen.be)

**Onze gebruikers zullen je met open armen ontvangen!**

# Sudoku

				<b>3</b>		<b>1</b>		<b>7</b>
		<b>8</b>				<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>								
<b>6</b>	<b>4</b>			<b>8</b>				<b>1</b>
<b>5</b>	<b>8</b>		<b>9</b>				<b>4</b>	<b>2</b>
<b>9</b>		<b>1</b>		<b>4</b>			<b>8</b>	
<b>3</b>	<b>5</b>		<b>8</b>		<b>6</b>	<b>7</b>		<b>9</b>
	<b>2</b>			<b>1</b>			<b>5</b>	
		<b>9</b>			<b>4</b>	<b>8</b>		

## Tip van de bib

### ERFGOEDDAG: BEESTIG

Van vleermuis, werkpaard en schoothond tot en met de grote boze wolf, de ekster op de galg, de eerste zwaluw, de zwarte weduwe of de immer naarstige houtworm: tussen 17 en 28 april kom je gegarandeerd het hele dierenrijk tegen. Erfgoeddag 2023 heeft immers als thema 'Beestig!'.

#### Unieke lezing door Tom Mariën

Tom Mariën richtte de Lummense paardenkliniek Equitom op in 2002. De kliniek vergaarde al heel snel internationale bekendheid bij ruiters en paardeneigenaren.

Tijdens de lezing word je meegenomen in het rijke verleden van het paard en kom je meer te weten over de paardenkliniek.

Wanneer: 26 april 2023 om 19u30

Waar: Bibliotheek Lummen

Deze lezing is gratis, inschrijven is verplicht.

Ontdek het hele programma van Erfgoeddag op de website van de bibliotheek.



**Bibliotheek Lummen**  
Groenstraat 42

tel: 013 390 480

mail: [bibliotheek@lummen.be](mailto:bibliotheek@lummen.be)  
[www.lummen.bibliotheek.be](http://www.lummen.bibliotheek.be)

#### OPENINGSUREN

ma: 14u - 20u

di: 10u - 12u / 14u - 18u

woe: 10u - 20u

do: 10u - 12u / 14u - 18u

vrij: 10u - 12u

za: 9u - 13u



## Jubilarissen

WIJ WENSEN

AL DEZE JUBILARISSEN

VAN HARTE PROFICIAT!



### **Briljanten bruiloft (65 jaar getrouwd)**

Reynders Roger & Put Jeanette

10/05/1958

### **Diamanten bruiloft (60 jaar getrouwd)**

Van Dyck Pierre & Vermaelen Lisette

26/01/1963

Alenus Ludovicus & Fraiponts Lea

17/04/1963

Baerts Pierre & Vanderstraeten Margaretha

19/06/1963

### **Gouden bruiloft (50 jaar getrouwd)**

Jans Albert & Houben Nicole

22/02/1973

Vancluysen Gilbert & Driessen Marie-Thérèse

05/04/1973

Van der Borght Elie & Marx Lizette

18/05/1973

Borgers Luc & Vanderhoydonck Sonja

23/05/1973

## Vernieuwing seniorenadviesraad

Zoals in meerde bonden is ook de seniorenadviesraad op zoek naar nieuwe-jonge bestuursleden.

Welkom aan de leden Lea Vandevordt uit Geneiken en Liliane Vansweevelt van Linkhout.

Beide dames kwamen reeds in actie op meerdere activiteiten van onze seniorenadviesraad. Jullie zijn van harte welkom.

Marcel Steegmans zal niet meer deelnemen aan de vergaderingen van de seniorenadviesraad.

Marcel was als onafhankelijke 20 jaar actief lid en sinds een tweetal jaren afgevaardigde van het Woonzorgcentrum Meerlehof .

Bedankt en het gaat je goed Marcel.

Voorzitter Andre Vandebroek

# DANS NAMIDDAG VOOR 55+ D.J. RON VAN DYCK



**Wanneer?**  
**VRIJDAG**

**03/02/2023**  
**14/04/2023**  
**13/10/2023**  
**17/11/2023**

Voor meer info bel: 013 44 22 01

**GRATIS INKOM** DEUREN: van 13.00u tot 17.00u

**GCOC OOSTERHOF**  
**DR. VANDERHOEYDONCKSTRAAT 56, 3560 LUMMEN**