

Jaargang 27, nr. 2, april - mei - juni 2024

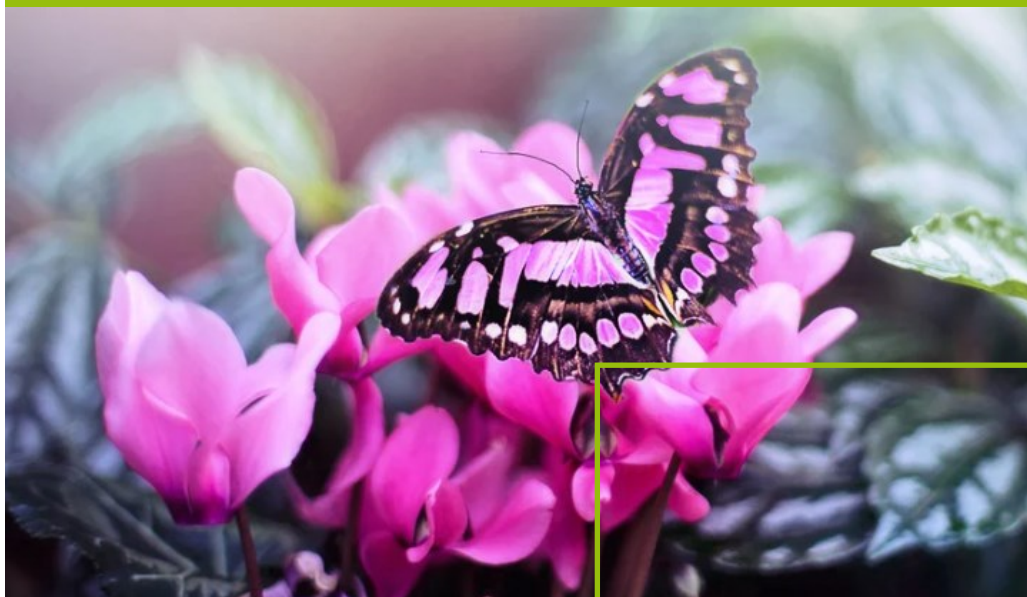
vu. Luc Wouters,
Gemeenteplein 13, 3560 Lummen,
3348 ex. - Driemaandelijks - Afgiftekantoor
3500 Hasselt 1
Erkeningsnummer P509235



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

't SENIORENKRANTJE

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



Hallo lente, ik ben blij dat je er bent!



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 / F.V. Zilverwijs

Secretariaat gemeentelijke seniorenadviesraad

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

013 390 605 - lokaaldienstencentrum@lummen.be

Volgend Seniorenkrantje juli - augustus - september 2024

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.



Maar eerst een vraagje: hebben jullie onze campagne “Lummen vlamt” al gezien?

Als gemeente hebben wij een zeer mooi zorgaanbod en dat willen graag meer onder de aandacht brengen. Al meer dan 30 jaar biedt onze gemeente de warmste zorgen aan, zowel via de diensten gezinszorg en poetsdienst als via ons woonzorgcentrum het Meerlehof.

Dus zijn we op zoek gegaan naar een “uniek beeld” dat de kracht van onze warme zorg weergeeft. In onze zorgvoorzieningen staan medewerkers enerzijds en gebruikers, bewoners anderzijds recht tegenover elkaar, puur en eerlijk. Elk vanuit hun eigen beleving. Door de beiden personen op gelijke hoogte te zetten tonen we respect en gelijkwaardigheid, de basis voor kwaliteitsvolle warme zorg én dat geeft Lummen Vlamt net zo mooi weer.

De gezichten van onze campagne zijn dan ook niemand minder dan onze eigen gebruikers van de thuiszorgdienst, bewoners van ons woonzorgcentrum en personeelsleden.

In Lummen geloven wij in de kracht van ervaring.

Daarom is de slogan "ervaring voor ervaring" zo krachtig. Wij geloven dat we met ervaring voor ervaring Lummen kunnen laten vlammen!

Willen jullie graag meer informatie over de warme zorgen die wij bieden, aarzel dan niet om contact op te nemen met de thuiszorgdienst op het nummer 013 390 530 of thuiszorgdienst@lummen.be.

Graag wil ik met jullie allemaal vlammen en kijk er dan ook naaruit om jullie te treffen op één van onze vele leuke activiteiten.

Heidi Lamotte
Schepen voor senioren

Seniorenadviesraad neemt afscheid

De seniorenadviesraad neemt afscheid van een geliefd persoon. Op 5 december overleed op 80 jarige leeftijd Freddy Verboven, woonachtig in Meldert.

Freddy was jarenlang lid van de seniorenadviesraad en was o.a. 10 jaar ondervoorzitter. Steeds was hij als een heertje present op al onze activiteiten om een handje te helpen. Freddy was ook bestuurslid van Neos Lummen.



Onze oprechte deelneming en welgemeende woorden van medeleven aan de familie, in deze voor jullie moeilijke tijd.

We gaan je enorm missen.

Voorzitter seniorenadviesraad Andre Vandebroek

Tekst ingezonden door 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 5 april 2024 van 20u tot 23u
zaterdag 6 april 2024 van 13u tot 18u
zondag 7 april 2024 van 10u tot 18u

GRATIS TOEGANG!

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

Tekst ingezonden door Romain Maes

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!

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

Gemeentelijke toelage voor personen met een beperking

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!

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

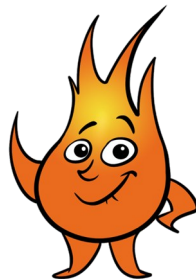


Ontdek drie fietslussen in Lummen

Jong of oud, cultuurliefhebber of natuurmens, Bourgondiër of sportieveling, iedereen komt in Lummen aan zijn trekken met onze drie nieuwe fietslussen. Strek je benen, spring op je fiets en ontdek al het moois dat onze gemeente jou te bieden heeft.

Lumennekesroute

Wil je er graag met de kinderen op uit? Dan is de korte fietsroute van 19 km iets voor jou. Geniet met het hele gezin van lekkere aardbeien, leer nieuwe zaken bij in de kijkhut of op de kinderboerderij en laat je kinderen ravotten op de speeltuin aan het sportcomplex De Vijfsprong. Haast je naar het gemeenteplein, volg de oranje bordjes en je zal na je fietstocht gegarandeerd een rustige avond beleven.



50 Tinten groen route



50 tinten groen... Dat heeft het prachtige landschap van de gemeente Lummen jou te bieden. Volg de pijlen op de groene bordjes en fiets langs de vallei van de Zwarte Beek of voorbij de Venusberg. Velden en weiden worden afgewisseld met hoeves, boerderijdieren, een boomkwekerij of de vijvers rond het Schulensmeer. Ook op culinair vlak biedt deze fietslus van 44 km voor elk wat wils. Stop voor een frisse pint bij een café onderweg of sla al wat groenten en vlees in voor het avondeten bij Biovan of boerderij Op de Venusberg. Haal een frisse neus en geniet van al het groen dat deze fietslus je te bieden heeft.

Ontdek drie fietslussen in Lummen

Erfgoedroute



Als cultuurliefhebber kom je in Lummen aan je trekken met de erfgoedroute. Strek je benen uit en maak op een sportieve manier kennis met het historische erfgoed van de gemeente. Pittoreske kapelletjes worden afgewisseld met overweldigende kastelen of overblijfselen van ons oorlogsverleden. Is de route van 54 km te lang om in 1x te doen, geen probleem! Deze route kan opgesplitst worden. Zo kan je de ene dag naar Gestel om de Sint-Jozefkapel te combineren met de loopgraven en de andere dag naar Linkhout voor overheerlijke aardbeien. Op de fietslus vind je namelijk ook heel wat ambachtelijke handelaars die hun producten aan jou willen aanbieden. Volg de gele bordjes vanaf het historische gemeenteplein en maak je klaar voor een groots avontuur!

De fietskaart kan je gratis downloaden op de site www.lummen.be/sport-en-vrije-tijd/toerisme/fietsen/ontdek-drie-nieuwe-fietslussen-lummen of kan je kopen in de UiTbalie voor 1,50 euro.



Voor meer informatie:

Dienst Vrije Tijd - 013 390 515 - vrijetijd@lummen.be

Tip van de bib

RONDLEIDING: maandag 22 april om 14u00



Kom meer te weten over de bibliotheek en haar werking.

We leiden je rond in ons gebouw, tonen de verschillende afdelingen en geven uitleg bij de inrichting van de bibliotheek en de opstelling. Je leert meer over wat je allemaal kan doen in de bib (ook als je geen lid bent), wat de voordelen zijn van een lidmaatschap en we gunnen je een blik achter de schermen.

Afsluiten doen we met een koffie en een stukje taart.

Gratis en toegankelijk voor leden en niet-leden!

HOE WERKT OPEN+: maandag 13 mei om 14u00



Naar de bib op ieder moment van de dag?

Dat kan dankzij **open+**

Kom alles te weten over o.a. de mogelijkheden, voorwaarden om lid te worden, hoe je binnen en buiten gaat... Kortom alles wat je moet weten om gebruik te maken van de onbemande bib.

Afsluiten doen we met een koffie en een stukje taart.

Gratis en toegankelijk voor leden en niet-leden!

Tip van de bib

HOE WERKT OPEN+: maandag 13 mei om 14u00

HOE GEBRUIK JE ONZE DIGITALE DIENSTEN: maandag 10 juni om 14u00



Boeken lezen op je tablet of e-reader? Films streamen via de bib?

Kom alles te weten over de digitale diensten van de bibliotheek! Neem zeker ook jouw tablet/e-reader en/of smartphone mee.

Afsluiten doen we met een koffie en een stukje taart.

Gratis en toegankelijk voor leden en niet-leden!



Inschrijven?

via bibliotheek@lummen.be of 013 390 480



Bibliotheek Lummen
Groenstraat 42

tel: 013 390 480

mail: bibliotheek@lummen.be
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



JEAN PAUL VAN BENDEGEM

Donderdag 18 april 2024
om 19u00
3 euro
GCOC Oosterhof

Lezing geraas en geruis:
een pleidooi voor imperfectie



Reanimeren en defibrilleren

Maandag 15 apr '24
om 13u00
gratis



Toneelvoorstelling

Maandag 22 apr '24
om 14u00
gratis



Moederdagontbijt

Woensdag 8 mei '24
om 9u00
9 euro



Belevingsparcours

Vrijdag 17 mei '24
om 14u00
gratis



Lezing Kris Vanstraelen

Vrijdag 31 mei '24
om 13u00
6 euro



Inschrijven verplicht

Bel 013 390 605
lokaaldienstencentrum@
lummen.be

Reis rond de wereld

DUITSLAND 18/06/2024

- ✓ Broodje braadworst met zuurkool/ajuin
- ✓ EK match
- ✓ 5 euro

AFRIKA 19/06/2024

- ✓ Koninklijk museum Tervuren
- ✓ Bus 
- ✓ 20 euro

ITALIË 20/06/2024

- ✓ Workshop
- ✓ 10 euro

BELGIË 21/06/2024

- ✓ Frietkraam
- ✓ Karaoke
- ✓ 7 euro

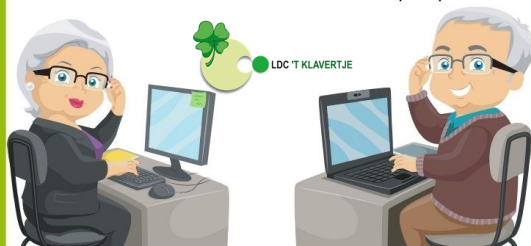


COMPUTERLESSSEN

Foto's gebruiken: start 16/04/2024

YouTube: start 18/04/2024

Websites overheid: start 16/05/2024



Familiegroep Lummen

De gemeente Lummen wil, als Dementievriendelijke gemeente, personen met dementie op een positieve manier in de kijker brengen.



Wist je dat er in Lummen een familiegroep van de Alzheimerliga actief is?

De familiegroep Lummen richt zich op familieleden, burens en vrienden van personen met dementie. Samen wordt er bij een lekker stukje vlaai gepraat over ieders ervaringen of gewoon gezellig gewandeld in Lummen en omgeving. Deelname is gratis. Gelieve in te schrijven via dementievriendelijk@lummen.be bij Manuela Vandenboer.

De eerstvolgende activiteiten zijn:

Datum	Wat	Waar
20/04/2024	Dementievriendelijke wandeling	Vertrek Thiewinkel kerk om 14u00
20/05/2024	Gesprek met als thema: Waar hulp bij dementie?	LDC 't Klavertje om 19u30
15/06/2024	Dementievriendelijke wandeling	Vertrek Schalbroek Gildezaal om 14u00



Nieuws van Neos

Neos begon met meer dan 100 leden aan 2024 met een nieuwjaarsreceptie, opgeluisterd door accordeonmuziek. Verder hadden we onze maandelijkse bowling-/rummikub-samenkomst. In februari kwam onder veel belangstelling Korneel de Rynck spreken over 'De golden sixties'. Ook niet-Neos-leden waren welkom. Er was een culturele tweedaagse naar Den Haag/Rotterdam met als sluitstuk de musical 'Aida'. We wandelden met een dertigtal personen vanuit het Sint-Annahof en bezochten nadien de schapenboerderij en hun hoevelagerij. We werden ontvangen met lekkere hapjes. Begin maart gingen we op busuitstap naar de VRT en het Vlaams Parlement. Zoals jullie kunnen lezen: 'Wij zitten niet stil!'



Wat staat er bij Neos-Lummen op het programma de volgende 3 maanden?

Ontdek in onderstaande lijst onze activiteiten: sport (bowling en wandelen), een vleugje cultuur, 1- of meerdaagse uitstappen... Voor elk wat wils, zou ik denken! Maak je keuze en word lid van Neos-Lummen!!!

- 9 april 2024: Wandeling met bedrijfsbezoek in Lummen
- 18 april 2024: Bowling /kaarten
- 14 mei 2024: Wandeling langs de Lummense kapelletjes
- 16 mei 2024: Bowling /kaarten
- van 27 tot 30 mei 2024: Meerdaagse reis naar Drenthe en Groningen (i.s.m. Neos-Lommel)
- 11 juni 2024: Wandeling met bedrijfsbezoek in Lummen
- 18 juni 2024: Zomeropera in Alden Biesen
- 20 juni 2024: Bowling / kaarten

En daarna een fijne zomervakantie gewenst!

Meer praktische info over deze activiteiten vind je op onze website: www.neosvzw.be/lummen. Je kunt onze werking hier steeds volgen en daar kun je ook aanmelden als lid.

Misschien ontmoeten we elkaar spoedig?

Bestuur Neos Lummen

Tekst ingezonden door Paul Biesmans



Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten, voorkom vallen!

Het Vlaams Instituut Gezond Leven stelde enkele beweegaanbevelingen op, specifiek aangepast aan senioren. Deze aanbevelingen vertrekken vanuit de bewegingsdriehoek.



1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief



- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je kleinkinderen
- Doe aan yoga

2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit

Probeer te bewegen aan matige intensiteit

(liefst 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)



- Werk in de tuin
- Fiets vb. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

OF

Probeer te bewegen aan hoge intensiteit

(liefst 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)



- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans



Een combinatie van bewegen aan matige en hoge intensiteit mag natuurlijk ook

Week van de valpreventie: 22 - 28 april 2024

3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar www.valpreventie.be
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op www.bewegingsdriehoek.be

TIPS

- **Pak het stap voor stap aan**
Bouw geleidelijk aan meer beweging op
Geef niet op bij een terugval
- **Ga voor een gezonde gewoonte**
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af



Wist je dat **lokaal dienstencentrum 't Klavertje** iedere week gezondheidswandelingen organiseert? Met een groep trekken we de natuur in voor een mooie wandeling onder leiding van Willy Masselin. (± 8km)

Wie liever wandelt op een trager tempo met tijd om te genieten van de natuur en met rustpauzes kan aansluiten bij de wandeling met Françoise. Zij gaat iedere derde/vierde donderdag van de maand wandelen met een groep. (± 4km)

Voor meer informatie: bel 't Klavertje 013 390 605

Neem deel!

*Wandel je mee?
Samen in beweging!*

13^{de} Week van de Valpreventie
22 - 28 april 2024

Vlaanderen
logo TV
Vlaams Instituut
**GEZOND
LE EN**
Valpreventie.be
Eigenaarscentrum voor de Participatieve Samenleving

NAVIGAME

MOORD OP DE BARON

INTERACTIEVE WANDELZOEKTOCHT

Niet op de openbare weg gooien of in het bos achterlaten

SCAN OM TE STARTEN



LOS TIJDENS DE WANDELING
OPDRACHTEN OP OM TIPS TE
VERKRIJGEN EN LOS HET
MOORDMYSTERIE OP.

ROUTE IS DE GROENE ROUTE VAN DE
LUMMENSE PARELS EN DUURT 2 UUR. HET
STARTPUNT IS DE KIOSK VAN KNOTEIKEN.

Navigame

Op een regenachtige vrijdagochtend tijdens de krokusvakantie besloot ons gezin de televisie in te ruilen voor een stapje in de natuur. De dreigende regenwolken en de verleidelijke zetel maakten het nodig om sommigen van ons gezin te motiveren. Maar met een mysterieus moordverhaal in Lummen als achtergrond begaven we ons toch op een avontuurlijke wandeling.

De wandeltocht ving aan op het gemeenteplein. Een verplichte stop bij de bakker drong zich al meteen op om de honger van enkele speurneuzen te stillen.

Met een gevulde maag en vol goede moed startte de zoektocht. De wandeling is duidelijk aangeduid met groene rechthoeken die je moet volgen. Om het mysterie op te lossen gebruik je de app van Navigame. In de app krijg je een foto met herkenningpunten op de route. Zodra het punt gevonden is, wacht er een opdracht of een raadsel. Als het antwoord juist is krijg je een tip om het mysterie op te lossen.

De wandeling komt voorbij pittoreske plekken in Lummen waarvan sommige voor ons onontdekt waren. Lummen heeft toch een prachtige natuur (zelfs op een regenachtige dag)!

De combinatie van een integrerend moordmysterie, een goed uitgestippelde wandelroute en de interactieve Navigame app en de Lummense natuurpracht maakten deze druilerige vrijdagochtend tot een warme ervaring. We kennen de moordenaar nu wel maar deze wandeling gaan we nog herhalen!



Tekst ingezonden door Kim Willems

Lummen Vlamt



Wij geloven in de kracht van ervaring!

Zowel onze bewoners en gebruikers als onze medewerkers van ons woonzorgcentrum en onze thuiszorgdienst verdienen respect en gelijkwaardigheid. En dat willen we duidelijk in de kijker plaatsen met deze campagne “Lummen Vlamt”. De slogan ‘**ervaring voor ervaring**’ spreekt boekdelen:

- Ervaring van onze **bewoners en gebruikers** die al jarenlang hun steentje bijdragen aan onze samenleving.
- Ervaring van onze **medewerkers** die dag in, dag uit gepassioneerd de beste zorg verlenen.
- Ervaring van ons woonzorgcentrum en thuiszorgdienst die al ruim **30 jaar** kwaliteitsvolle zorg bieden.

Onze **thuiszorgdienst** speelt een cruciale rol in het ondersteunen van mensen in hun eigen huis, waar ze zich het meest comfortabel voelen. Of het nu gaat om hulp bij dagelijkse taken of gewoon wat gezelschap, onze thuiszorgdienst biedt een waardevolle ondersteuning die de levenskwaliteit verbetert.



Jubilarissen

WIJ WENSEN

AL DEZE JUBILARISSEN

VAN HARTE PROFICIAT!



Briljanten bruiloft (65 jaar getrouwd)

Renders Marcel & Borgers Henriëtte
Vandelook Cyriel & Claes Maria
Goris José & Dullers Rooske

01/04/1959
30/05/1959
27/06/1959

Diamanten bruiloft (60 jaar getrouwd)

De Laet Gustaaf & Kempeneers Roza
Deferm Eugène & Boonen Angella
Volders Felix & Geypens Margaretha
Reynders Franciscus & Poel Maria

31/03/1964
14/04/1964
30/04/1964
30/05/1964

Gouden bruiloft (50 jaar getrouwd)

Claes Ludo & Thomas Frieda
Claes Benjamin & Schepers Hilda
Claes Hervé & Cams Gilberte
Kimps Werner & Bullens Léa
Reynders Robert & Vanhaeren Anny

22/03/1974
30/04/1974
21/05/1974
22/05/1974
07/06/1974



Happy
Anniversary



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



Wanneer?
VRIJDAG

29/03/2024

12/04/2024

15/11/2024

20/12/2024

Voor meer info bel: 013 44 22 01

GRATIS INKOM DEUREN: van 13.00u tot 17.00u

GCOC OOSTERHOF
DR. VANDERHOEYDONCKSTRAAT 56, 3560 LUMMEN