

Jaargang 26, nr. 1, januari-februari-maart 2023  
vu. Gemeentebestuur Lummen,  
Gemeenteplein 13, 3560 Lummen,  
3250 ex. - Driemaandelijks - Afgiftekantoor  
3500 Hasselt 1  
Erkeningsnummer P509235



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

# 't SENIORENKRANTJE

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



Een nieuw jaar een nieuw begin



## 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

Steegmans Marcel                            Wijngaardstraat 15                                013 52 13 54

Testelin Françoise                        Oostereindestraat 4 bus 1.2                        013 29 74 01

Vandermaesen Robert                      Geneikenstraat 30                                011 43 28 10

Vanwetswinkel Monique                    Dorpsstraat 1A                                      013 52 18 81

Verscheure Monika                        Prelaat Knaepenstraat 37                        013 52 15 63

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 april-mei-juni 2023***

## Een woordje vooraf...

Beste senioren,

Het einde van het jaar is het ideale moment om even te reflecteren op het afgelopen jaar. 2022 startte weinig rooskleurig. Het coronavirus hield ons leven nog steeds in zijn greep. Jullie welzijn en gezondheid bleven onze prioriteit.



Gelukkig kregen we langzamerhand onze vrijheid terug. Onmiddellijk hervatten wij, samen met de seniorenadviesraad, onze activiteiten. Het 75-plus feest, de sporteldag en de week van de senior waren een schot in de roos. Uit ons seniorenrestaurant kwamen opnieuw heerlijke geuren en ook in Schalbroek werd er een gezellig buurtrestaurant georganiseerd. Ons lokaal dienstencentrum zat evenmin stil.

Zij blijven zich ten volle inzetten voor de senioren. Een luisterend oor, een lekker tasje koffie, een boeiende activiteit, computerles, een nieuwe taal leren, creatief bezig zijn, een interessante lezing, het staat allemaal op de agenda.

Het nieuwe jaar begint ook traditiegetrouw met nieuwjaarswensen en goede voornemens. Mijn nieuwjaarswensen voor jullie zijn een gelukkig, vreugdevol maar vooral een gezond 2023. Graag nodig ik jullie uit om samen te klinken op het nieuwe jaar en dit op 8 januari tussen 11 en 13 uur op ons gemeenteplein. Ook wens ik jullie alvast een voorsmaakje te geven van mijn goede voornemens.

In 2023 wil ik mij verder inzetten voor verbindende buurtinitiatieven en buurtgerichte zorg. Als gemeente willen we daaraan werken en willen wij buurten opnieuw samenbrengen om zo het dorps- en buurtgevoel te versterken.

Uiteraard wil ik mij ook inzetten voor alles wat jullie senioren aanbelangt. Hoog op mijn agenda staat ook de verdere uitbouw van het lokaal dienstencentrum, in de hoop nog meer senioren te mogen ontmoeten.

Tot slot blijf ik inzetten op het informeren van senioren. Wisten jullie dat je als senior mogelijks kan genieten van premies, toelagen, tegemoetkomingen, voordelen enz...? Wil je graag meer weten, dan kan je elke 1ste en 3de vrijdag van de maand terecht in ons lokaal dienstencentrum, alwaar onze maatschappelijke assistente samen met jullie bekijkt of jullie al je rechten uitputten. Ik zou zeggen zeker een bezoekje waard.

Ik kijk alvast uit naar een jaar vol nieuwe mogelijkheden, leuke contacten en veel vreugde.

Heidi Lamotte  
Schepen voor senioren

## Seniorenadviesraad neemt afscheid

Op 28 november overleed op 69 jarige leeftijd Jos Cleeren.  
Jos vertegenwoordigde de seniorenvereniging Vief.  
Hij was jaren actief lid van het dagelijks bestuur van de seniorenraad.



Vriend Jos,

Tranen lopen in beekjes over mijn wangen.  
Vele mooie jaren genoten wij samen onbevangen.  
Met menige grap of grol begon je te fleuren.  
Nog vlug een kwinkslag om iedereen op te beuren.  
Als guitige Pallieter hebben wij u leren kennen.  
Jos, het zal moeilijk zijn om zonder u te wennen.  
Een ongelijke strijd heb je moeten ondergaan.  
Dapper en moedig hebt je dit doorstaan.  
Kameraadschappelijkheid heb je steeds nagestreefd.  
Je had toch zo graag met ons groepje verder geleefd.  
De Seniorenraad, Sammeke, de Klenne en Monique,  
zullen u blijvend herinneren als een unieke relik.  
Bedankt goede vriend, vaarwel en tot ziens fijne maat.  
Andre Vandebroek Voorzitter Seniorenadviesraad.

**Het nieuwe jaar staat voor de deur.**

**Ik wens je een jaar zonder zorgen tegemoet, met vriendschap in overvloed.**

**En elke dag een dosis geluk, zo kan het nieuwe jaar niet meer stuk!**



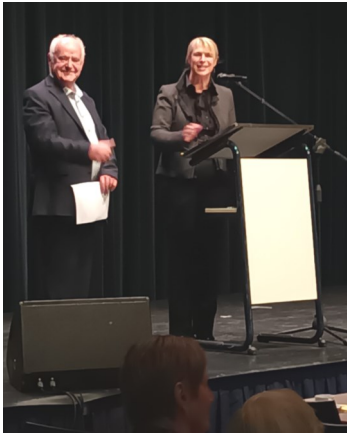
## **Noteer alvast in je agenda...**

De seniorenadviesraad heeft ook in 2023 leuke activiteiten voor je gepland!

- vrijdag 3 februari 2023: dansnamiddag voor 55+
- vrijdag 14 april 2023: dansnamiddag voor 55+
- vrijdag 1 september 2023: 75+ feest
- vrijdag 13 oktober 2023: dansnamiddag voor 55+
- maandag 13 november 2023: week van de senior: infonamiddag
- donderdag 15 november 2023: week van de senior: culturele namiddag
- vrijdag 17 november 2023: week van de senior: dansnamiddag 55+



## Terugblik op een geslaagde “week van de senior”



Met de steun van de Lummense gemeenteraad blikken wij als seniorenadviesraad, met veel goeddunken terug op een geslaagde week van de senior.

Op woensdag 16 november was er een infonamiddag over oprissing van de wegcode en rijvaardigheid door de politie van HRL. Een zestigtal aanwezigen werden verwelkomd met een drankje en tijdens de pauze genoot men van geurende koffie en crème knobbeltjes taart. Een hoofdinspecteur van de Politie kon iedereen boeien met zijn uitleg over de gevaren en de veranderende wetgeving op de openbare weg.

Op de veel gestelde vragen kreeg men niet altijd het antwoord dat men verwachtte. Het gevaar op de fiets, al of niet elektrisch, kwam meerdere keren aan bod. Rijden met gsm aan het stuur zal heel zwaar gestraft worden, na een fameuze boete zal men het rijbewijs voor minstens 14 dagen kwijt spelen.

Het werd een zó nodige oprissing over ons rijgedrag en kennis van de huidige wegcode, want we worden er niet jonger op. Vele negentigers rijden heden nog vlot met hun fiets of auto. Ieder voor zich moet uitmaken of men nog geschikt is als goede bestuurder in dit drukke verkeer en met de huidige reglementen. Het gevaar loert overal.

Als opwarming voor Margriet, verzorgden de vrienden van Parkinsondanst een schitterende voorstelling van hun danskunsten. In hun mooi uitgedoste zwart- rode pakjes vertolkten zij in groep, hun sierlijke danspasjes en dit op meeslepende en zachte melodieën. Bedankt Hedwige Hesius en haar vrienden van Parkinsondanst om voor ons dit feestelijk optreden te verzorgen. Zowel de dansers als het publiek hebben er enorm van genoten. Hedwige en haar vrienden komen wekelijks samen om te oefenen en dit ook als leuke bewegingstherapie. Margriet zag dat het goed was.

Met 375 genietende muzikliefhebbers zat het Oosterhof barstensvol voor het optreden van de winnares van zomerhit 2022 Margriet Hermans. Ze bracht live een zevental kaskrakers met o.a. de hit “blijven hangen” en “dit en dat”. Ze ratelde onafgebroken over haar dagelijkse belevenissen met tussendoor een aangebrande mop.



## Terugblik op een geslaagde “week van de senior”

Mij is bijgebleven dat we moesten eisen voor een minister van senioren. Voor alles en iedereen is er een minister behalve voor de miljoenen senioren. Ze zei ook dat de meeste mannen die bloedverdunners namen, zeker geen blauw pilletje viagra mochten nemen, daar het op bepaalde plaatsen het bloed opnieuw gevaarlijk verdikte. Margriet had een zee van tijd en keuvelde gezellig tussen o.a. de bewoners van het Meerlehof en Frederickxhof. Wat een schitterende dame....

Als kers op de taart was er de dansnamiddag 55 + met 200 dansende zwetende en glunderende koppeltjes. Met meeslepende en mooie muziek uit de jaren 80 – 90 of recente, deed Ron Van Dyck iedereen vergeten dat wij een dagje ouder worden. Ook de linedancers hebben hun hartje kunnen ophalen.

We mogen terugblikken op een geslaagde week van de senior, ook dankzij de helpende handjes van de vele vrijwilligers en de schepen van senioren Heidi.

Andre Vandebroek  
Voorzitter seniorenadviesraad



# Nieuwjaarsdrink 2023

Zondag 8 januari  
11u - 13u

Gratis  
hapje en  
drankje

Gratis nieuwjaarsdrink  
voor alle Lummenaren op het  
Gemeenteplein in Lummen



Elke 2e  
dinsdag van  
de maand

Doorlopend  
open  
9u - 12u

Het baby- & peutercafé is een  
ontmoetingsmoment voor  
mama's, papa's, oma's, opa's,  
pleegouders, ... en hun kindjes  
van 0 tot 5 jaar

Voor mama of papa staat een  
tas koffie klaar, voor de kindjes  
wordt een stukje fruit of soep  
voorzien. Er is tevens de  
mogelijkheid om je kindje te  
voeden, verversen en er zijn  
speelmogelijkheden.



## BABY- & PEUTERCAFÉ

't Klavertje - naast consultatiebureau Kind & Gezin, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56, 3560 Lummen

10/01/2023  
14/02/2023  
14/03/2023

Gratis  
activiteit



Meer info en inschrijvingen: [www.lummen.be/huisvanhetkind](http://www.lummen.be/huisvanhetkind) - [huisvanhetkind@lummen.be](mailto:huisvanhetkind@lummen.be)  
013 390 587





# Sudoku

9								
		2	3					5
7		6	8					2
			5		8	4		
		7	1		3			
5		3		7	9			
		5					6	4
6			4		5		2	
4	1			2	6		9	3



## Residentie Den Eik

Heb jij of één van je ouders nood aan sociaal contact, een groter veiligheidsgevoel of een aangepaste woning? Dan kan Residentie Den Eik een oplossing bieden.

Residentie Den Eik staat open voor senioren wiens gezondheidstoestand zodanig is dat zij relatief zelfstandig kunnen leven, maar die behoefte hebben aan een woning die functioneel aangepast is aan de fysieke, mentale en sociale mogelijkheden van senioren.

Elke woning bestaat uit een leefruimte, een slaapkamer, een badkamer met douche, een berging en een volledig ingerichte kookruimte. Elke leefruimte heeft een persoonlijk terras dat op zijn beurt deel uit maakt van een gemeenschappelijke buitengaanderij die het sociale contact, de solidariteit tussen de bewoners en de band met de groene omgeving bevordert.

Een woning kan door maximaal twee senioren bewoond worden. Elke woning is uitgerust met een individueel oproepsysteem waardoor de bewoner in geval van nood een medewerker van het woonzorgcentrum Het Meerlehof kan oproepen.

In Residentie Den Eik is eveneens een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte die door de bewoners van Residentie Den Eik gebruikt kan worden.

Wil je graag eens komen kijken? Of heb je nog een vraagje? Je kan terecht bij **Ann Brems**, maatschappelijk assistent voor de assistentiewoningen in Residentie Den Eik.

### Contactgegevens:

Ann Brems  
Residentie Den Eik  
Wijngaardstraat 23  
3560 Lummen  
Tel: 0471 33 91 14



# Nieuws van woonzorgcentrum Het Meerlehof

## Opening Café Kaffee

Op 1 oktober 2022 opende Café Kaffee van woonzorgcentrum Het Meerlehof de deuren. De werking is in handen van onze enthousiaste vrijwilligers. Café Kaffee, waar drank en versnaperingen te verkrijgen zijn aan democratische prijzen, is vrij toegankelijk voor iedere Lummenaar.

Om onze bewoners zoveel mogelijk de kans te geven om te genieten van een hapje of drankje in Café Kaffee zijn we hiervoor op zoek naar helpende handen. Voel je je geroepen om je steentje bij te dragen? Aarzel niet en neem contact met ons op.

**013 521 354 of [animatie.wzc@lummen.be](mailto:animatie.wzc@lummen.be)**



## Zangkoor van Linkhout

Het Café Kaffee van het woonzorgcentrum Het Meerlehof is een ontmoetingsplaats voor iedereen in de buurt. Op 22 maart 2023, vanaf 14u00, zorgt het Zangkoor van Linkhout voor een gezellige namiddag voor iedereen die wil.

Kom gezellig langs voor het mooie zangspel en drink fijn iets mee in ons Café Kaffee. Toegang tot het Café Kaffee is gratis, een drankje en stukje taart kan je aan zeer democratische prijzen aankopen.

Het is belangrijk dat je even laat weten of je komt, zo kunnen wij een juist inschatting maken hoeveel ruimte en taart we dienen te voorzien. Inschrijven kan telefonisch tussen 9u en 16u via ons algemeen onthaal op het nummer **013 521 354** of via mail op [animatie.wzc@lummen.be](mailto:animatie.wzc@lummen.be).

## Gezondheidswandeling

De Lummense senioren wandelen elke donderdag om 13u30 nog steeds hun gezondheidswandeling van 6-8 km en durven ook wel eens buiten de grenzen van ons dorpje te gaan.

Wandelen is een goede manier om te bewegen en een belangrijk pluspunt het houdt ons fit en gezond.

De gezondheidswandeling is een activiteit van 't Klavertje. Wil je mee wandelen of meer info? Bel Willy: 013 52 15 63



## Nieuws van Okra Lummen - centrum

Met deze koudere dagen geniet iedereen wel eens van een tas warme koffie. Op de daguitstap van **dinsdag 18 april 2023** gaan we langs bij Mokapi waar we het verhaal horen van “koffiebes tot koffie in onze tas” en natuurlijk ook een kopje koffie kunnen proeven. (locatie: Veerle - Laakdal).

Vervolgens zoeken we de nostalgie op van straat-, café-, kermis- en dansorgels in het draaiorgelmuseum in Westerlo.

### Meer info

Rosette Ripol  
0475 95 72 77



## Tip van de bib

### Rustig vertoeven in onze baby- en peuterhoek

De bibliotheek wil er zijn voor jong en oud. Zo hebben ook de allerjongste inwoners van Lummen hun eigen plekje in de bib. De gezellige babyhoek ligt vol met boekjes op hun maat: ze kunnen er kennis maken met knisperboekjes, badboekjes en voelboekjes.

Ook het meubilair is aangepast zodat baby's en peuters zich er helemaal thuis voelen.

Lezen is leerrijk én gezellig. De woordenschat van baby's en peuters die veel woorden horen, groeit razendsnel. Bovendien leren kinderen niet alleen meer maar ook andere woorden wanneer er boeken aan te pas komen. Het is ook bewezen dat kinderen die van jongs af aan met boekjes in contact komen het ook makkelijker hebben op school later.

Maar samen in boekjes kijken is vooral heel gezellig. Dicht bij mekaar zitten, plaatjes aanwijzen en benoemen, versjes leren kennen, verhaaltjes vertellen... Het versterkt de band tussen (groot)ouders en kinderen. Het is goed voor een levenslange herinnering aan warme momenten en geborgenheid.

Kom zeker eens langs om samen met je kleinkind de bibliotheek te ontdekken. De bibliotheekmedewerkers helpen jou graag verder.



**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



## Nieuws van onze verenigingen

NEOS is een bloeiend Netwerk van Ondernemende Senioren met 30.000 leden, waarvan 170 in Lummen.

Vrienden vinden, samen uitstappen maken, samen genieten van muzikale evenementen en andere voorstellingen zijn de sterkhouders.

Afgelopen kwartaal was behoorlijk druk. We maakten mooie wandelingen in Herkenrode en Bolderberg. Er werd gepraat, gekaart en gebowld in Beringen. In de Muze zagen we toneel "Ex" en genoten we van de 50's-muziek met Manoesh. Er was het Senior Fest in de Lotto Arena en we genoten een dag van Lierke Plezierke. We hielden een workshop keramiek en een lezing in GCOC. Er was het gesmaakte ledenfeest en we trokken naar Oostende voor een gastronomisch weekend. We bezochten er de Mercator en het Ensorhuis.

2023 starten we alvast met de nieuwjaarsreceptie. Verder op het programma: een lezing over China, de musical 'Vergeet Barbara', de show '30 jaar Gunter Neefs', het Schlagerfestival, een daguitstap (naar Ciney en Yvoir), wandelingen en bowling.

Heb je interesse in onze club? Surf dan naar [www.neosvzw.be/lummen](http://www.neosvzw.be/lummen) en klik eens door naar agenda of fotoalbum.

Je kan op elk moment lid worden van de club. Contacteer één van de bestuursleden of stuur een mailtje naar [neoslummen@gmail.com](mailto:neoslummen@gmail.com). Het lidgeld bedraagt 28 euro per persoon voor een jaar.



# Sudoku

	1		7	8	6		4	3
				1	3	6	9	
3		7				5		
4	7				8	3	2	
	3	5				8		1
1		2		3		4	7	5
			8					
	9	8	3	4	1	7	5	6
6			2		7		8	



## St-Jankoor Thiewinkel *een kijkje op onze muzikale reis!*



*Met ons amusementsrepertoire weten we telkens weer iedereen te animeren !*



koorbusje komt zo.....!

**meer info op : [www.sintjankoor-thiewinkel.webnode.be](http://www.sintjankoor-thiewinkel.webnode.be)**

**St-Jankoor Thiewinkel treedt op voor uw verenigingsfeest met een variërend amusementsrepertoire .. !**



# Download de Lummen app en ontdek onze gemeente

Het laatste nieuws van Lummen, al je afspraken en documenten verzameld op één plek in je broekzak? Goed nieuws, dat kan vanaf nu door de Lummenapp!

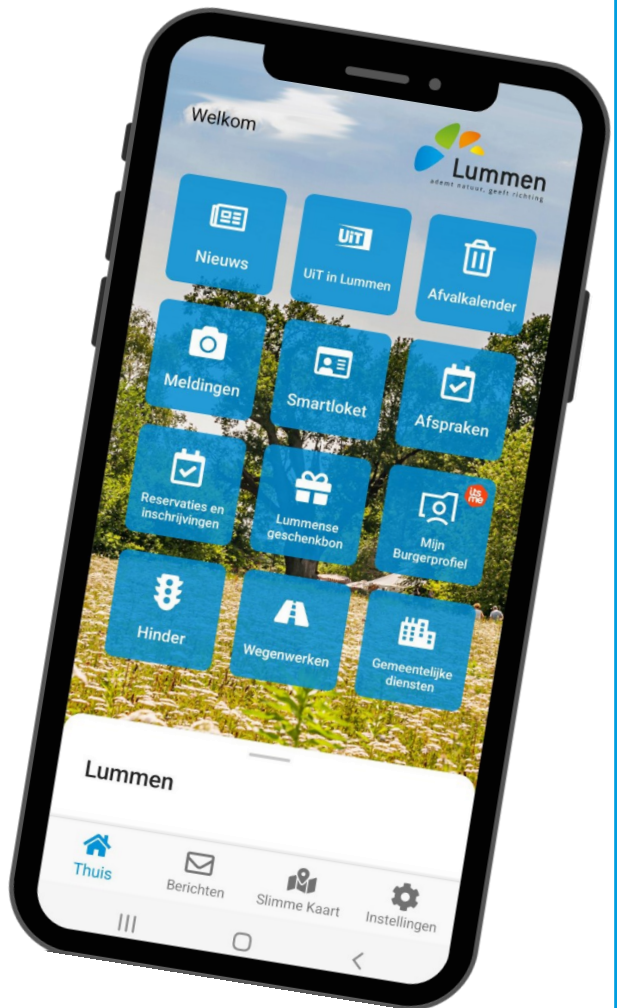
Deze handige, gratis app houdt je niet alleen op de hoogte van alle nieuwtjes in de gemeente, maar is bovendien een handige gids door je dagdagelijkse leven. Hij herinnert je aan de afvalophaling, informeert je over de werken in je buurt, houdt je afspraken bij en nog véél meer!

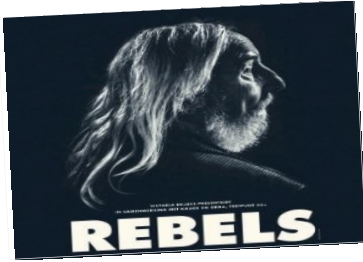
De Lummen app is een handig extraatje maar natuurlijk blijft onze dienstverlening ook bereikbaar via de vertrouwde, fysieke weg. Je kan nog steeds je afspraak telefonisch, aan het onthaal of via de website maken. Voor het afhalen van aangevraagde documenten, je tegoed vuilniszakken, de Lummense geschenkbon, de afvalkalender, het opladen van de budgetmeter en het maken van een afspraak kan je zo terecht aan het onthaal van het administratief centrum. Het gemeentepersoneel helpt je met plezier verder.

Scan de QR-code en download de Lummen-app nu in de Apple- of Playstore.

## Hulp nodig?

Kom op maandag tussen 9u30 en 12u00 naar het internestje in 't Klavertje. Ivo helpt je graag verder.





## Film: Rebels ism Okra

Wanneer: dinsdag 31 januari  
(na het seniorenrestaurant dus eet gerust mee!)  
Uur: 14u00  
Prijs: gratis

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een deken over hun knieën. Dagelijkse beslommingen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer. Maar is dat wel zo? Natuurlijk niet.



## Workshop: eerste hulp voor ouderen

Wanneer: maandag 27 februari  
Uur: 14u00  
Prijs: gratis

Wat moet je doen wanneer je opa, je echtgenoot of buurman thuis een ernstige wonde heeft opgelopen? Kan je de wonde zelf verzorgen, of moet je er een arts bij halen? Tijdens deze opleiding gaan we specifiek in op veel voorkomende eerste hulp situaties bij ouderen.



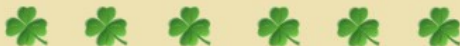
## Multicultureel eetfestijn i.s.m. Saudade

Wanneer: woensdag 22 maart  
Uur: 17u00 - 19u00  
Prijs: 7 euro  
Locatie: Gemeenteplein 9, 3560 Lummen

Niets is leuker dan lokale gerechten proeven op vakantie. Daarom werken we samen met de jongeren van Saudade om jullie te laten kennismaken met verschillende keukens. Onze multiculturele samenleving laat zich proeven én smaken. Deze activiteit gaat door bij de jongeren van Saudade zelf.



*Wist je dat het  
nieuwe  
programmaboekje  
klaarligt om af te  
halen?*



## Programmaboekje voorjaar 2023



LDC 't KLAVERTJE

Lokaal dienstencentrum 't Klavertje

G.C.O.C. Oosterhof, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56,  
3560 Lummen  
tel: 013 390 805  
m.ell: lokaaldienstencentrum@lummen.be

**SENIORENRESTAURANT In G.C.O.C. Oosterhof**  
31 januari 2023 - 28 februari 2023 - 28 maart 2023

### **DAGELIJKS WARME MAALTIJDEN**

*Behalve op woensdag*

**7 euro / persoon**

***Inschrijven + annuleren TEN LAATSTE 1 dag vooraf vóór 12u!***  
***Menu's hangen uit in 't Klavertje.***

### **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

# 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**