

Jaargang 26, nr. 4, oktober-november-december 2023
vu. Luc Wouters,
Gemeenteplein 13, 3560 Lummen,
3335 ex. - Driemaandelijks - Afgiftekantoor
3500 Hasselt 1
Erkeningsnummer P509235



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

't SENIORENKRANTJE

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



Zie je de takken wiegen, alle blaadjes vliegen. Kleine blaadjes bruin en geel... Oei, oei, oei, wat zijn er veel!



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

Volgend Seniorenkrantje januari - februari - maart 2024

Een woordje vooraf...

Beste senioren,

Ondertussen zeggen we stilletjes vaarwel aan de zomer en klopt de herfst op de deur. Ik kijk al uit naar de vallende bladeren die zorgen voor een mooi kleurenpalet. Ook de donkere dagen brengen een knusse gezelligheid met zich mee. Zo zie je maar dat ieder seizoen zijn charme heeft.



Graag vertel ik jullie ook meer over de verschillende activiteiten dit najaar. Hier alvast enkele tips.

Bewegen is belangrijk daarom nodig ik jullie uit op onze 8ste Sporteldag. Ook dit jaar staat er weer een nieuwe sport op het programma, relaxen kan met een sessie yoga of Tai Chi. Namiddag denken we samen na over de zin en onzin van een gezonde levensstijl in een boeiende lezing.

Met trots ontvangen we 23 oktober de bekende psycholoog en auteur, Manu Keirse. Hij is een autoriteit in Nederland en België op vlak van verdriet, rouw, verlies en de laatste levensfase.

Samen met de seniorenadviesraad werd er een veelbelovend programma uitgewerkt voor de week van de senior. Op 13 november komen de collega's van 'Wonen in West Limburg' uitleg geven over premies en mogelijkheden om je woning aan te passen bij het ouder worden. Op 16 november zingen we mee met een echte Limburgse parel nl Lisa Del Bo.

We staan er niet altijd bij stil maar veel activiteiten kunnen enkel georganiseerd worden dankzij de inzet van enthousiaste vrijwilligers. Deze vrijwilligers zetten zich in voor verschillende taken gaande van de toog in het lokaal dienstencentrum tot de chauffeurs van de Minder Mobielen Centrale. Dankzij hen genieten we van activiteiten en zij brengen veel Lummense senioren tot op hun bestemming. Slechts een paar uur tijd is voldoende om veel voor een ander te betekenen. Aarzel niet als jij ook deel wil uitmaken van dit fijn vrijwilligersteam en bel het lokaal dienstencentrum op het nummer 013 390 605.

Ik kijk uit naar het najaar en hoop jullie te treffen op één van onze vele activiteiten, het seniorenrestaurant, het buurtrestaurant of gewoon voor een lekkere koffie in 't Klavertje.

Heidi Lamotte
Schepen voor senioren

Terugblik op het 75+feest

Eens te meer was de viering een denderend succes. Schepen van senioren Heidi Lamotte en voorzitter seniorenadviesraad Andre Vandebroek verwelkomden 335 deelnemers. Bewoners en helpers van het WZC Meerlehof en het Frederickxhof waren met een tachtigtal bewoners present.

We kregen een gesmaakt optreden van 2 Lummenaren, accordeonist Leander Kovac en zanger artiest Patrick Sempels. Tijdens de pauze was er voor iedereen koffie, een paar belegde sandwiches en taart. De seniorenadviesraad met hun vrijwilligers zorgden voor het lessen van hun dorst met de nodige dranken en voor bediening van koffie en het vieruurtje. Wij kijken al uit naar de eerste vrijdag van september 2024.

Bedankt aan iedereen die hun steentje heeft bijgedragen tot dit succes.
Andre Vandebroek



Sporteldag

#SPORTERS
BELEVEN
MEER



Donderdag 5 oktober 2023: 9u30 tot 15u30
Sportcomplex Vijfsprong -Sportweg 8

8ste Lummense Sporteldag

BLIKVANGERS:

Mindful wandelen, Tennis,
Speedstack en de lezing "Wat is een
gezonde levensstijl, zin en onzin!"

Inschrijven verplicht via
sport@lummen.be of 013 390 490

Prijs: 5€

Inbegrepen:

- Verzekering
- Soep + brood
- Koffie + taart

Ontbijt voor het goede doel

De seniorenraad organiseert een ontbijt ten voordele van het goede doel, nl. De Kunstberg. Omwille van corona werd dit de vorige jaren afgevoerd.

ONTBIJT VOOR HET GOEDE DOEL

Woensdag 11 oktober 2023 om 9u
GCOC Oosterhof

Prijs: 18 euro

Kom genieten van een lekker ontbijt, én steun het goede doel.

Tip: heb je moeilijkheden met vervoer?
Je kan je ontbijt bestellen en wij leveren aan huis!

Inschrijven en betalen via storting op rek. Belfius: BE03 0836 4064 4684
Vermeld bij mededeling: ONTBIJT + NAAM + ADRES

Voor inschrijving of meer info:

- *André Vandebroek, Hulshoekstraat 45, 3560 Lummen - 013 442 201*
- *Bestuursleden seniorenadviesraad (zie pagina 2)*

Seniorenadviesraad neemt afscheid

Met groot verdriet en verslagenheid vernamen wij op woensdag 13 september het overlijden van Maria Claes, echtgenote van Jef Clerckx, ze bereikte een leeftijd van 85 jaar. Maria was 28 jaar lid van de seniorenadviesraad, bestuurslid van ons Dagelijks Bestuur en vrijwilliger in het Lokaal dienstencentrum. Samen met haar vriendin Monika was zij afgevaardigde van Okra- Lummen. Als bezige bij was ze als eerste en laatste present om een handje toe te steken daar waar nodig was. Haar vriendelijke lach en kwinkslagen zullen wij nooit vergeten. Om gezondheidsredenen nam Maria haar ontslag, maar was nog meerdere malen aanwezig op onze activiteiten. Maria en Jef hebben samen drie zonen en een dochter, 6 kleinkinderen en een achterkleinkind. Mooie herinneringen aan haar, verzachten de pijn. Sterkte aan de familie, wij zullen haar nooit vergeten.



Andre Vandebroek Voorzitter seniorenadviesraad

WEEK VAN DE SENIOR

van 13 - 17 november 2023

Maandag 13 november 2023

INFONAMIDDAG

Informatienamiddag over premies bij renovaties

14u, GCOC Oosterhof, gratis koffie en taart

Wil je jouw woning energetisch renoveren of aanpassen aan de noden van het ouder worden? Wist je dat je dan mogelijk kan rekenen op premies? Denk maar aan Mijn VerbouwPremie en de Vlaamse aanpassingspremie waar je gebruik van kan maken.

De deskundigen van Wonen in West Limburg geven een antwoord op veel gestelde vragen.

Inschrijven via:

- lokaaldienstencentrum@lummen.be of 013 390 605
- Voorzitter SAR: vandebroek.andre@telenet.be of 013 442 201

Donderdag 16 november 2023

CULTURELE NAMIDDAG

Optreden van Lisa del Bo

14u, GCOC Oosterhof, gratis koffie en taart



Inschrijven via:

- lokaaldienstencentrum@lummen.be of 013 390 605
- Voorzitter SAR: vandebroek.andre@telenet.be of 013 442 201

Vrijdag 17 november 2023

DANSNAMIDDAG VOOR 55+

van 13u tot 17u in GCOC Oosterhof, gratis inkom



LDC 'T KLAVERTJE



Wist je datjes

Dag tegen kanker

Jaarlijks worden duizenden mensen in Vlaanderen geconfronteerd met kanker. Voor hen organiseert Kom op tegen Kanker elke derde donderdag van oktober de Dag tegen Kanker. Ziekenhuizen en zorgorganisaties verwennen die dag kankerpatiënten en hun naasten met hartverwarmende activiteiten. Ook wij doen mee en spelden op 19 oktober het gele lintje op als teken van solidariteit. Want net zoals het lintje, draag je kanker niet alleen.



Voor meer informatie:

<https://www.komoptegenkanker.be/dagtegenkanker>

De lustige werpers

Petanqueclub “De lustige werpers”, gestart in 1998, bestaat reeds 25 jaar. Iedere maandagnamiddag komen de senioren samen aan de kerk van Linkhout om een balletje te werpen. Er zijn 4 banen om te spelen.

Voor meer informatie contacteer Jos Ballet (013 29 55 74).



LDC 'T KLAVERTJE IS GESLOTEN:

*1 november - 2 november - 11 november 2023
Van 25 december 2022 tot en met 1 januari 2024*

SENIORENRESTAURANT in G.C.O.C. Oosterhof
31 oktober 2023 - 28 november 2023 - 19 december 2023

DAGELIJKS WARME MAALTIJDEN

*Behalve op woensdag
7 euro / persoon*

Nieuws van St - Jankoor Thiewinkel



We mochten de voorbije maanden een reeks mooie en onvergetelijke optredens doen. Zo trad het koor op in de Hasseltse gevangenis en aan verschillende kapelletjes zowel binnen onze gemeente als daar buiten. Internationaal gingen we naar Nederland - de St-Michaëlkerk te Beek en Donk - om er de Mariahulde te zingen.

We trokken ook met een volle koorbus richting Wallonië naar het bedevaartsoord Banneux om er alle vieringen muzikaal op te luisteren. Hier en daar nog eens wat amusementszingen op verenigingsfeestjes om de liedjes uit de goede oude tijd weer terug boven te halen, zodat iedereen weer kan meezingen en vooral genieten, daar staan we ook voor!



NOTEER ALVAST IN JE AGENDA:

10 december 2023: Kerstconcert St.-Jan Baptistkerk Thiewinkel

Juli 2024: jubileum



MANU KEIRSE

Maandag 23 oktober '23
Om 19u00
3 euro
GCOC Oosterhof

Lezing
Handvaten bij rouw- en verlieservaringen



Kienen

Vrijdag 13 okt '23
Om 13u00
3 euro



Halloween

Vrijdag 27 okt '23
Om 13u00
4 euro



Ontbijt

Woensdag 8 nov '23
Om 09u00
9 euro



Buurtrestaurant

Laren
Vrijdag 10 nov '23
Om 12u00
7 euro



Kerstbloemstuk

Vrijdag 8 dec '23
Om 13u00
3 euro



Inschrijven verplicht

Bel 013 390 605

KERSTFEEST

Dinsdag 19 december '23

Om 12u00

8 euro (incl. aperitief)

GCOC Oosterhof

Gratis optreden van ROCKY FOX



Voor meer informatie en inschrijvingen:

Bel 013 390 605

Mail: lokaaldienstencentrum@lummen.be

Openingsuren:

ma 09u00 - 16u00 | di 09u00 - 16u30



LDC 'T KLAVERTJE

Computerlessen

- Efficiënt werken met Verkenner: 10/10
- Websites overheid: 05/10
- Google: telefoon - tablet - laptop: 09/11
- Fotografie + kaartjes maken: 21/11
- Wandelen en fietsen apps: 14/12



Tip van de bib

Kom meer te weten over de bibliotheek en haar werking.

We leiden je rond in ons gebouw, tonen de verschillende afdelingen en geven toelichting 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. We tonen je hoe je materialen kan zoeken en vinden via onze online catalogus.

Afsluiten doen we met een koffie en een stukje taart.

Deze rondleiding is toegankelijk voor leden en niet-leden!

Wanneer: maandag 23 oktober om 14u

Prijs: gratis

Inschrijven: via bibliotheek@lummen.be of 013 39 04 80



© cultuurconnect_(c)theuntold



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

Samen voor meer veerkracht

Met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en maak mentale gezondheid bespreekbaar, samen met familie, vrienden, collega's, burens, ...!

IEDER Z'N STERKTES

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we dit jaar mensen uit om hun krachten te ontdekken en daar trots op te zijn. Want of je nu een basketbalkrak bent, een behulpzame opa, een lollige grapjas of een waar organisatietalent: iedereen heeft z'n sterktes.

Alleen kunnen we die niet altijd even goed benoemen. En dat is jammer. Als je je sterktes kent en op een positieve manier naar jezelf kijkt, ga je je immers krachtiger en gelukkiger voelen. Doordat je je krachten kan gebruiken om jezelf te ontplooiën én om anderen te helpen, krijgt je geluksgevoel een enorme boost volgens de geluksdriehoek.

LEER JE STERKTES KENNEN

Weten waar je goed in bent, hoe kom je daar achter? Je kan online oefeningen doen, <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen/> (voor volwassenen), of deze op NokNok.be (voor jongeren). Of je kan ook de hulp inroepen van vrienden, familie of collega's. Vraag hen wat zij je sterktes vinden en waarom.

ANDERE WEBSITES

www.tegekkewandelingen.be

www.opengeestdagen.be

www.geluksdriehoek.be

www.samenveerkrachtig.be

Samen zijn we krachtig.



► Wat is jouw kracht?

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht

www.samenveerkrachtig.be

Verassingsontbijt

Het dagelijks bestuur van de seniorenadviesraad verzorgde voor De Schalm in Schalbroek en Den Heuvel in Genenbos voor bewoners en personeel een uitgebreid ontbijt. Ze werden vertroeteld met spek en eieren, broodjes beleg, toespis, koffiekoeke en crème met mopjes taart. Het was vertroetelen, genieten en smullen voor de ganse gemeenschap.

Volgens de bewoners is dit zeker voor herhaling vatbaar. In De Schalm verblijven een vijftiental personen en in Den Heuvel een tiental bewoners. Het O.C. Sint Ferdinand biedt er ambulante en mobiele ondersteuning aan voor volwassenen met een beperking. Binnenkort verhuist Den Heuvel naar een nieuwbouw "De Kunstberg" in de Meerlestraat.



Dopjesactie

Onlangs is de VZW Blinden Geleiden Honden van Tongeren een dertigtal goed gevulde zakken met dopjes komen ophalen. Met deze dopjes zorgt men voor opleiding van puppy's nadat deze eerst een jaar verbleven bij een pleeggezin. Hier leren zij al de basiscommando's en worden ze overal mee naar toegenomen als gewenning.

Volgens de wetgeving mag men aan deze honden de toegang tot openbare ruimten niet weigeren. Na een intense opleiding door instructeurs en het leren gewennen aan hun harnas, is de volgende stap om personen met een visuele handicap te leren omgaan met hun geleide hond en het verlenen van nazorg.

Een opleiding tot blindengeleidehond kost 25 000 à 30 000 euro's. Met het verzamelen van zoveel mogelijk dopjes en dekseltjes allerlei, dragen jullie meer dan een steentje bij om dit te verwezenlijken. Men kan ook steeds terecht bij de leden van de seniorenadviesraad en in het Lokaal Diensten Centrum.

Ik kan eventueel langskomen voor ophaling.

Andre Vandebroek - Hulshoekstraat 45 - 013 44 22 01 - vandebroek.andre@telenet.be



Najaarsprogramma Neos

Neos (Netwerk voor Ondernemende Senioren) hield een korte zomerstop. Dit werkjaar biedt ons programma weer een mix van sportieve en culturele activiteiten. Elk werkjaar plannen we ook 2 interessante lezingen.



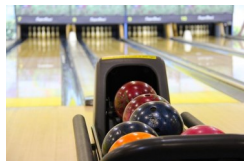
In augustus trokken we al terug de wandelschoenen aan, gingen enkele leden naar de Musical Damiaan in Scherpenheuvel en deden we een daguitstap naar Zeeland. Elke maand staat bowling op de planning en om de 2 maanden gaan we wandelen. In september gingen we luisteren naar 'Klassiek aan de Mijn' in Maasmechelen en gingen we in Puurs naar de spektakelmusical 'Red Star Line'.

Wat staat er in Lummen op het programma deze herfst?

- 6 oktober 2023: Daguitstap naar Oud-Rekem
- 10 oktober 2023: Wandeling
- 19 oktober 2023: Ledenfeest
- 20 oktober 2023: Concert in de kerk van Berkenbos
- 26 oktober 2023: Bowling
- van 6 tot 8 november 2023: 3-daagse reis naar Monschau
- 16 november 2023 : Bowling
- 21 november 2023: voorstelling 'De iconische filmmuziek van Ennio Morricone' (Neos-Limburg)
- 4 december 2023: Lezing 'Een zachte anarchist' door Jan Peumans = open activiteit (ook niet leden zijn welkom).
- 12 december 2023: Wandeling
- 21 december 2023: Bowling



Heb je ook zin om samen met vrienden te bowlen, te wandelen, te reizen of cultuur op te snuiven, kijk dan op www.neosvzw.be/lummen. Op onze website kun je onze werking steeds volgen en je er ook aanmelden als lid.



Misschien ontmoeten we elkaar binnenkort? Hartelijk welkom!

Bestuur Neos-Lummen

Nacht van de duisternis: 14 oktober 2023

Vroeger was er een duidelijk onderscheid tussen de donkere nacht en de heldere dag. Tegenwoordig is dat nachtelijke donkere landschap bij ons een zeldzaamheid geworden, met nare gevolgen voor mens, dier en plant. Vlaanderen behoort tot een van de meest verlichte regio's ter wereld.

Om de impact van lichthinder en lichtvervuiling onder de aandacht te brengen, doven we op 14 oktober 2023 massaal het licht tijdens de 'Nacht van de Duisternis'.

De gemeente Lummen sluit zich uiteraard aan bij deze actie. Zo zal drie opeenvolgende nachten de klemtoonverlichting gedoofd worden aan de kerken van Lummen-centrum en Linkhout, en aan het Administratief Centrum.

Ook jij kan je steentje bijdragen. Verlicht steeds enkel wáár en wannéér dat absoluut noodzakelijk is, enkel zoveel als nodig en met de juiste middelen.

Meer informatie

- <https://www.lummen.be/node/3218>
- #Lummenlegthetklimaatopdestip



Buurtgerichte zorg

ZORGZAME STRAAT

Met de straat als rode draad
mag ik jou mijn 'buurman' noemen
Geen idee hoe het met je gaat
maar wel met al jouw bloemen

Ik knik wanneer ik jou passeer
sla af en toe een praatje
Ik noem je dan gewoon 'meneer'
wat chit-chat en ik laat je

Geen diepgang of betrokkenheid
we leven letterlijk naast elkaar
Steeds opnieuw te weinig tijd
ik ben er eigenlijk echt mee klaar

Ik nodig jou daarom eens uit
met koffie, koek en taart
Ook de buur met donkere huid
vij hem brandt steeds de haard

Tegenover ons een jong gezin
benieuwd hoe het hen vergaat
Bij deze maak ik het begin
van m'n eigen zorgzame straat



Voor meer informatie:

- Contacteer Kim Willems, coördinator buurtgerichte zorg - 013 390 605
- <https://www.lummen.be/zorgzaamMeldert>



Zorgzame
Buurten



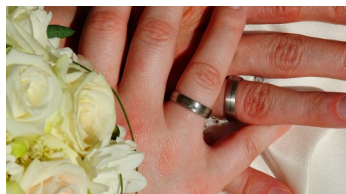
Jubilarissen

Sedert 25 mei 2018 is de algemene verordening gegevensbescherming (= wet van de privacy) van toepassing. Ook het gemeentebestuur neemt je privacy heel serieus. Daarom vermelden we enkel de jubilarissen die daar expliciet toestemming voor geven. Is jullie huwelijksverjaardag reeds gepasseerd, maar wens je toch nog een vermelding in het seniorenkrantje? Geef ons dan gerust een seintje.

WIJ WENSEN

AL DEZE JUBILARISSEN

VAN HARTE PROFICIAT!



Platina bruiloft (70 jaar getrouwd)

Henderix Roger en Deweert Andrée

09/12/1953

Briljanten bruiloft (65 jaar getrouwd)

Vandekerckhof Joseph en Goris Maria

23/10/1958

Diamanten bruiloft (60 jaar getrouwd)

Geuëns Marc en Vandavelde Annie

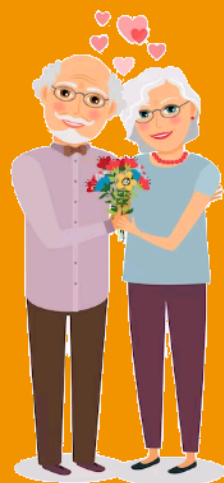
30/10/1963

Gouden bruiloft (50 jaar getrouwd)

Termonia Jos en Rodiers Anny

30/06/1973

Gefeliciteerd



DANS NAMIDDAG VOOR 55+

D.J. RON VAN DYCK

Wanneer?
VRIJDAG

13/10/2023
17/11/2023
29/03/2024
12/04/2024



Voor meer info bel: 013 44 22 01

GRATIS INKOM DEUREN: van 13.00u tot 17.00u

GCOOC OOSTERHOF
DR. VANDERHOEYDONCKSTRAAT 56, 3560 LUMMEN