

DeNestor

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



Lummen
VLAMT



Lummen
VLAMT

ERVARING
VOOR
ERVARING

WWW.LUMMENVLAMT.BE

COLOFON

De Nestor

Informatieblad van de gemeentelijk
seniorenadviesrada

Het Klaverblad

Programmaboekje LDC 't Klavertje

Contactinfo

Lokaal dienstencentrum
't Klavertje Oosterhof,
Dr. Vanderhoeydonckstraat 56,
3560 Lummen
T 013 390 605
lokaaldienstencentrum@lummen.be

Verantwoordelijke uitgever

Luc Wouters
Gemeenteplein 13, 3560 Lumme
Afgiftekantoor 3560 Hasselt Masspost
Erkenningsnummer P509235



Seniorenadviesraad Lummen

Een terugblik (1993–2025)

1993 – 1995: De start

- **1 september 1993:** Oprichting van de “Werkgroep Senioren”
- **1994:** eerste seniorennamiddag.
- **1995:** officiële erkenning als seniorenraad en goedkeuring van de statuten.

1997 – 2000: Eerste projecten

- **1997:** eerste seniorenkrantje verschijnt
- Start van reizen en activiteiten voor alle senioren.
- **1999:** nieuwe enquête voor een seniorenbeleidsplan

2001 – 2006: Groei en vernieuwing

- **2001:** toelage voor de aangesloten bonden.
- **2003:** realisatie van 20 serviceflats en nieuwe bejaardenwoningen.

2005 – 2009: Digitalisering & infrastructuur

- **2005–2006:** succesvolle lessenreeks “Ouderen in de digitale samenleving” in het Merelnestje.
- Grote bevraging over voetpaden en toegankelijkheid.
- **13 februari 2009:** opening van het lokaal dienstencentrum (LDC).

2010 – 2016: Beweging & beleid

- **2010:** knelpuntennota voor fietsveiligheid.
- Advies over de nieuwe bib; erkenning van het LDC.
- **2016:** advies over vernieuwing Dorpsstraat en Charles Wellensplein.

2017 – 2019: Veiligheid & samenwerking

- **2017:** verkeerslessen met rijsimulator en tuimelwagen voor senioren.
- **2019:** fusie van gemeente en OCMW
- Opstart 75+ feest en de Week van de Senioren.
- Dansnamiddagen verzorgd door Zilverwijs.
- LDC viert zijn 10-jarig bestaan.

2020 – 2023: Corona & veranderingen

- **2020:** coronacrisis treft België. Lockdowns, vaccins en heel wat nieuwe zorgen.
- Aankondiging van een nieuwbouw voor Oosterhof en advies voor een seniorenloket.
- **2022:** nieuwe naam: Seniorenadviesraad.
- **December 2023:** 30-jarig jubileum

2024 – Toekomst: Nieuw hoofdstuk

- De raad blijft streven naar verjonging, vernieuwing en een warm beleid voor alle Lummense senioren.

Coverfoto

Op de coverfoto zijn niet alle leden van de Sar aanwezig.

Een warme boodschap

Denk er aan, wij zijn een fortuin waard.
We hebben zilver in ons haar, gas in onze
darmen, stenen in gal en nieren, lood in
onze schoenen en kalk op onze nagels.
Staal in de heupen en plastic in ons
knieën. We zitten vol met dure medicijnen,
eigenlijk zijn wij allen goudmijnen. Oma's
hebben een hart van goud en pompa's
voelen zich ijzersterk. Hun huwelijksleven
viert men met goud, diamant, briljant of
platina. Een oudje met zoveel metalen en
mineralen is goud waard.

André Vandebroek

Voorzitter Seniorenadviesraad

Tekst ingezonden door André Vandebroek





Terugblik

week van de senior

Met een veertigtal geïnteresseerde senioren woonden we op maandag 10 november de infonamiddag bij over computercriminaliteit. Twee enthousiaste cyberpreventieadviseurs van politie LRH maakten ons wegwijs in de online wereld, waar helaas heel wat risico's schuilen. Malafide bendes proberen via telefoon, gsm, laptop of computer binnen te dringen.

Op woensdag was het tijd voor ontspanning met een optreden van de charmante Lindsay De Bolle, de bekende Ninoofse zangeres en zus van Christoff. In een overvolle zaal genoot iedereen van haar warme stem en meeslepende melodieën. Tijdens de pauze werd gesmuld van een heerlijk heerlijk stukje mopkestaart met crème en een tas koffie. Een oprechte dankjewel aan het schepencollege en de gemeenteraad voor hun financiële steun.

We sloten de Week van de Senior feestelijk af op vrijdag 14 november met een gezellige 55+ dansnamiddag, waar de beentjes nog eens flink mochten losgaan.

Dank aan iedereen die mee hielp om deze week tot een succes te maken.





Belangrijke tips

COMPUTERCRIMINALITEIT

Open nooit **vreemde mails**, reageer niet op **onbekende nummers** en geef nooit **persoonlijke gegevens**, **codes** of **wachtwoorden** door. Klik niet op **verdachte links** of **bijlagen**. Eens oplichters toegang hebben tot uw toestel of bankgegevens, kunnen ze in een mum van tijd uw rekening plunderen. **Alert blijven is de boodschap.**



André Vandebroek
Voorzitter
Seniorenadviesraad

*Tekst ingezonden door
André Vandebroek*

Blue zones

zones waar je alleen mag parkeren met de parkeerschijf?



Neen, hoor, hiermee bedoelen we iets totaal anders! Blue zones zijn een vijftal plekken in de wereld waar mensen zéér oud worden. Tot 100 jaar en meer, en belangrijk tegelijk heel gezond en fit blijven, fysiek en mentaal.

Okinawa in Japan, Nuoro op Sardinië, Ikaria in Griekenland en Nicoya in Costa Rica zijn de meest bekende plaatsen. Zij liggen in landelijk gebied, maar toch vinden we er ook in verstedelijkt gebied, zoals Loma Linda in Californië.

De wetenschap, specifiek de medische wetenschap, stond voor een raadsel, vond geen verklaring voor het fenomeen. De Amerikaanse auteur Dan Buettner ging op onderzoek uit in de verschillende blue zones en kwam tot een conclusie. Het geheim schuilt in een combinatie van zuivere, natuurlijke-lees onbewerkte-voeding, veel beweging, een laag stressniveau en veelvuldig sociaal contact. Veel beweging betekende niet dat deze mensen intensief sportten, wel dat ze quasi de hele dag in beweging waren door zich te voet te verplaatsen, in de tuin te werken en in en om het huis te klussen.

Dichter bij huis vond dit verhaal weerklink bij Bert Op 't Eijnde, die zo

uitgroeide tot de inspirator van de blue zones in onze regio. Zijn twee motto's luiden: "exercise is medicine" en "bewegen, bewegen, bewegen". Limburg doet het volgens de statistieken al niet slecht, maar we kunnen beter! Zo moeten we twee fundamentele keuzes maken: een gezond voedingspatroon en bewegen, bewegen, bewegen. Zitten is het nieuwe roken ...

Al deze ideeën zijn niet onopgemerkt voorbijgegaan aan het provinciebestuur Limburg. De provincie wil met haar "Ruimtepact2040" bewust inzetten op living blue in Limburg. Meer weten? Surf naar www.ruimtepact2040.be.

Wil je het wervelend verhaal van Bert Op 't Eijnde over de blue zones en de weg naar blue living zelf horen? Schrijf je dan zeker in voor de (gratis) informatieavond "Blue zones" van het Buurt Informatie Netwerk Geneiken-BIN Geneiken-op donderdag 19 maart 2026 om 19u30 in de Gildezaal, Sacramentstraat 4. Dit kan via een e-mail naar bin.geneiken@gmail.com.

**Lena Pelgrims en
het team van BIN Geneiken.**

Tekst ingezonden door Lena Pelgrims

Nieuws van NEOS

Ook in 2026 zijn we er weer met op de planning: sport- en culturele activiteiten, uitstappen en wat wij vooral belangrijk vinden is de gezelligheid en de vriendschap!!

JANUARI

Di 13 jan- 15u

NIEUWJAARSRECEPTIE

Grote Zaal - Oosterhof

Do 15 jan- 14u

BOWLING.

Kanaal - Beringen

Di 20 jan - 13u30

WANDELING IN THIEWINKEL

Vistrap

FEBRUARI

Van 3 tot 5 feb

3-DAAGSE 'MOULIN ROUGE'

Utrecht- Deventer – Leerdam (*)

Do 12 feb

NAMID 'RAAR HÉ'.

Een show vol magie door Gili

Poorthuis Peer (*)

Do 19 feb – 14u

BOWLING.

't Kanaal – Beringen

Za 21 feb– 16u

GRÜSSE AUS WIEN.

De Singel Antwerpen (*)

MAART

Di 17 - 13u30

WANDELING

In Meldert met bezoek aan de biologische varkensboerderij op de Venusberg.

Do 19 maart - ??

DE BONANZAS.

TD met Golden evergreens – locatie nog niet bekend (*)

Ma 23 maart - 14u

LEZING DE GESCHIEDENIS VAN HET HUWELIJK

Erna Siebens -Oosterhof; activiteit staat open voor iedereen

Do 26- 14u

BOWLING

't Kanaal – Beringen

APRIL

Do 16 - 14u april

BOWLING

't Kanaal – Beringen

Vr 24 april

DAGUITSTAP

Za 25 april - 20u

AMADEUS ' SZEGED DANCE COMPANY.

Trixxo Theater Hasselt (*)

MEI

Wo 6 mei

BEZOEK FLARALIËN. GENT

voormiddag cultureel bezoek

Di 12 mei- 14u

WANDELING

Met bezoek aan de Struisvogelboerderij in Halen



Do 21 mei - 14u

BOWLING.

't Kanaal - Beringen

Van 28 tot 31 mei

**4-DAAGSE REIS NAAR HET ZWARTE
WOUD**

JUNI

Di 16 juni - 12u30

ZOMEROPERA 'LA BOHHÈME'

Alden Biesen (*)

Do 18 juni - 14u

BOWLING

't Kanaal - Beringen

Do 25 juni - 12u

BEWEGINGS- EN BELEVINGSDAG -

locatie nog niet gekend (*)

Code* : Deze evenementen worden georganiseerd door Neos vzw. Zij organiseren ook busvervoer, waarop je kan intekenen.

Goed gezelschap zijn is het meest waardevolle dat Neos-leden elkaar kunnen bieden!

Hopelijk ontmoeten we elkaar binnenkort.

Het bestuur van Neos-Lummen

www.neosvzw.be/lummen





Terugblik op een mooi Okra-jaar

Trefpunt Lummen Centrum

Het nieuwe jaar 2025 werd feestelijk ingezet op 10 januari met een gezellig samenzijn. In het voorjaar, op 14 maart, genoten we van een sfeervol lentefeestje.

Op 20 mei trokken we er samen op uit voor een **dagreis naar Gemert** (Nederland). In het Boerenbondsmuseum maakten we een boeiende reis terug in de tijd, naar het dorpsleven in Noord-Brabant aan het begin van de vorige eeuw.

Van 21 tot 24 september gingen we opnieuw de grens over voor onze **vierdaagse reis naar Assen in Drenthe**. We logeerden in het gezellige hotelcomplex “De Bonte Wever”. Op het programma stonden bezoeken aan de mooie steden Deventer en Groningen, een heerlijke fruitplukactiviteit, en een proeverij van de lekkere boerderijkaas Riperkrite Tsiss. Ook het bezoek aan de struisvogelboerderij was een echte ontdekking – we leerden veel over deze bijzondere dieren en de producten die ze

leveren. 's Avonds was er natuurlijk volop leute en ontspanning in de gezellige Café Straat van het hotel.

Op 7 september bezochten we Leopoldsburg, beter bekend als **“Het Kamp”**. Het bezoek aan Liberation Garden was bijzonder en indrukwekkend. De wortelpuree met worst, geserveerd in een gamelle, smaakte heerlijk en maakte de ervaring compleet. Tijdens de rondrit over het militair domein bezochten we verschillende schietstanden, begraafplaatsen en het executieoord – momenten die stil en ontroerd maakten.

Het was een jaar vol fijne herinneringen, gezellige momenten en warme vriendschappen. We kijken nu al uit naar wat het volgende jaar zal brengen!

Het bestuur van Trefpunt Okra Lummen Centrum



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



Wanneer?
VRIJDAG

20/02/2026

10/04/2026

18/09/2026

13/11/2026

Voor meer info bel: 013 44 22 01

GRATIS INKOM DEUREN: van 13.00u tot 17.00u

GCOOC OOSTERHOF
DR. VANDERHOEYDONCKSTRAAT 56, 3560 LUMMEN