

Jaargang 28, nr. 1, januari-februari-maart 2025

vu. Luc Wouters,
Gemeenteplein 13, 3560 Lummen,
3389 ex. - Driemaandelijks
Afgiftekantoor 3560 Hasselt Masspost
3500 Hasselt 1



PB-PP1B-10254
BELGIE(N)-BELGIQUE

't SENIORENKRANTJE

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



Fijne feestdagen!



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 Pastorijweg 39 bus 2 0475 77 58 75
3454 Rummen

Commissaris:

Smeulders Renilde St. Lutgardisstraat 19 0479 88 72 32

Schepen voor senioren:

Soors Romi Onze-Lieve-Vrouwstraat 29 0497 40 87 33

Bestuursleden:

Baerts Roger Sacramentstraat 1 0477 33 91 60

Ballet Jos Pastorijweg 39 bus 2 0475 77 58 75
3454 Rummen

Bleux Marie-Louise Geneikenstraat 30 011 43 28 10

Fransen Paula Schippersstraat 16 011 45 23 68

Kuppens Guido Mangelbeekstraat 41 0497 29 50 72

Guedens Marcel Geenrodestraat 3A 013 33 72 28

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

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

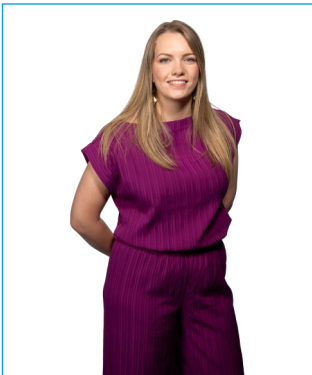
Volgend Seniorenkrantje april-mei-juni 2025

Een woordje vooraf...

Beste senioren,

Allereerst wil ik u allen een warm en gezond nieuwjaar toewensen. Moge 2025 gevuld zijn met mooie momenten, fijne ontmoetingen en bovenal een goede gezondheid.

Met veel enthousiasme stel ik me graag aan u voor als de nieuwe schepen bevoegd voor senioren. Ik voel me vereerd om deze belangrijke taak op mij te mogen nemen. Samen met u wil ik graag werken aan initiatieven die uw welzijn versterken, ontmoeting en activiteiten stimuleren, en ervoor zorgen dat iedereen zich thuis voelt in onze gemeente.



Ik kijk ernaar uit u te ontmoeten, op één van de vele activiteiten, evenementen of tijdens een gesprek.

Romi Soors
Schepen voor senioren



**Een gezond en gelukkig nieuwjaar
gewenst voor iedereen!**

**Moge 2025 gevuld zijn met mooie
momenten en een goede gezondheid.**

GELUKKIG NIEUWJAAR!

Sudoku

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

Eenzaamheid in de eindejaarsperiode

Prettige feestdagen, voor iedereen!

De feestdagen zijn synoniem aan gezelligheid met vrienden en familie. Maar wat als je net deze dagen door eenzaamheid getroffen wordt? Ken jij iemand die nood heeft aan een knuffel of iemand mist? Het is de ideale periode om daar even bij stil te staan, en met z'n allen ons steentje bij te dragen aan meer verbondenheid. Onderstaande tips en tricks helpen je alvast op weg.

- Een klein gebaar kan veel betekenen.
 - ◇ Vraag iemand mee voor een wandelingetje. Mensen praten vaak makkelijker als ze in beweging zijn.
 - ◇ Stuur een kaartje, een sms'je of een mailtje met een leuke (kerst) boodschap.
- Kleine praktische hulp kan een wereld van verschil maken.
 - ◇ Zorg voor vervoer eventueel eventueel voor familiebezoek, doktersbezoek, ...
 - ◇ Ga samen met iemand winkelen.
- Breng mensen samen en creëer zo meer verbondenheid in de buurt.
 - ◇ Organiseer een open huis en nodig daarvoor enkele mensen uit. Probeer een lees-, knutsel- of eetclub mee op te zetten.
 - ◇ Organiseer een kerstborrel in de buurt en breng mensen met elkaar in contact.
- Doe beroep op een ander. Door iets te doen voor een ander, voelt een eenzaam persoon zich vaak waardevol.
 - ◇ Vraag om tips voor je eigen tuin of voor kerstcadeaus.
 - ◇ Vraag om planten water te geven of de postbus leeg te maken als je weg bent.

Heb je nood aan meer informatie of wil je graag nog enkele handvaten om mee aan de slag te gaan? Neem dan zeker een kijkje op <https://geluksdriehoek.be/themas/eenzaamheid#Zelfaandeslag>. Het thema 'Eenzaamheid' maakt namelijk ook deel uit van de geluksdriehoek. Je vindt hier ook tips om eenzaamheid te doorbreken en ontdekt welke stappen je kan zetten om je meer verbonden te voelen met anderen.

Zorgzame
Buurten



logo LIM
GEZONDHEID
TROEF

Terugblik op een geslaagde “week van de senior”

Op dinsdag 12 november werd de infonamiddag opgeluisterd met niemand minder dan seksuoloog Kaat Bollen met een gewaagd item over intimiteit, seksualiteit en seksuele gezondheid bij ouderen.



Kaat is een mooie dame met lange rode dreadlocks. Ze is van origine psychologe, maar werd veroordeeld wegens ‘te sexy’. Momenteel is ze zelfstandig therapeute in Hechtel-Eksel. Na de kennisname schakelde Kaat over naar beelden uit de jaren negentig van dames met grote en krullende haarbos. Naar het gegiechel van een vijfenzeventig tal aanwezigen was te horen dat de goeie ouwe tijd veraf was. Raad en daad gaf ze met o.a. praktische tips. Tijdens de pauze genoot men van taart en geurende koffie.

Het tweede gedeelte was zo voorbij met haar presentatie van meerdere technieken, aanbevelingen en trillende attributen. Meerdere dames hadden er ‘rode’ kaakjes en oortjes van gekregen...In ‘onze tijd’ bestond dat allemaal niet.

Garry Hagger op woensdag was met zijn fantastisch optreden een zeer gesmaakte gast. Maar eerst werd de verraste en afscheidnemende schepen, Heidi Lamotte, voor haar inzet bedankt en in de bloemetjes gezet.

Garry bracht zijn slaggers met luide, heldere en krachtige stem. Het enthousiast publiek zong zijn succesvolle liedjes mee en genoot er van. Ook covers van Marco Borsato galmden door de zaal en bracht een slang van slingerde en dansende Polonaise in vervoering. Het nemen van selfies met Garry tussen het publiek, wordt voor velen een geweldig souvenir.

Graag een dikke dank u wel aan de heer burgemeester en schepenen voor hun financiële bijdrage en materiele steun. Op vrijdag verzorgde vrijwilligers en senioren met Zilverwijs eens te meer een gezellige dansnamiddag. Onvermoeibare dansers genoten van hun danskunst en van de mooie meeslepende muziek uit de vroegere jaren in een overvolle zaal. Wij hebben allen genoten van de week van de senior.



Andre Vandebroek, voorzitter Seniorenadviesraad

Tekst ingezonden door Andre Vandebroek

Terugblik op een geslaagde “week van de senior”



Vrijwillige Chauffeurs gezocht!

Zorgzame
Buurten



Minder Mobielen Centrale

Heb je wat tijd en een hart voor anderen? Zou je graag mensen met beperkte mobiliteit willen helpen bij hun dagelijkse verplaatsingen?

- **Wat kan jij doen?**

Vervoer bieden naar doktersafspraken, de winkel of sociale activiteiten.

Een luisterend oor en een glimlach brengen op iemands dag!

Je kan zowel met je eigen wagen rijden of met het busje van het lokaal dienstencentrum.

- **Wat heb je nodig?**

Een geldig rijbewijs en een warm hart.



Een paar uurtjes van jouw tijd per week.

Wil je een verschil maken in jouw buurt? Heb je vragen?

Neem dan snel contact met ons op via 013 390 605.

Samen zorgen we voor een zorgzame buurt!

Blue Monday

De derde maandag van januari staat bekend als Blue Monday, zogenaamd de meest deprimerende dag van het jaar. De feestdagen zijn achter de rug, goede voornemens lijken te mislukken, en het winterweer helpt ook niet mee. Maar is het écht zo somber?

Lokaal dienstencentrum 't Klavertje organiseert vijf sessies onder de titel "Jezelf graag zien". Hier ontdek je wat je nodig hebt om gelukkiger te zijn, hoe je je zelfvertrouwen kunt vergroten, en hoe je aan zelfzorg kunt doen. Praktische tips, warme gesprekken en inzichten om sterker in je schoenen te staan – dat en zoveel meer komt aan bod.

Door de ELP conventie, vanuit de netwerken Geestelijke Gezondheid Limburg RELING en FOD-volksgezondheid wordt ingezet op een betaalbaar en toegankelijk preventief groepsaanbod.



23/01 - 06/02 - 13/02
20/02 - 27/02



10u30 tot 12u00



Oosterhof



12,50 euro voor heel
de reeks



Inschrijven?


lokaaldienstencentrum@lummen.be
013 390 605 of schrijf je in bij
LDC 't Klavertje
met vermelding van je naam
en rijksregisternummer



LDC 't KLAVERTJE



COMPUTER LESSEN

DIN 07/01	BASISCURSUS LAPTOP - TABLET	DIN 11/02	DOCCLE
DON 09/01	ITSME EN WEBSITES OVERHEID	DIN 11/03	FOTO'S GEBRUIKEN
DIN 21/01	BASISCURSUS SMARTPHONE	DON 13/03	GOOGLE
DON 06/02	HAAL MEER UIT JE SMARTPHONE		ZAAL 1 9U - 11U45

MEER INFO OVER PRIJZEN BEL OF MAIL

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



Programmaboekje voorjaar 2025



Lokaal dienstencentrum 't Klavertje

GCOC Oosterhof, zaal 5
Dr. Vanderhoevedonckstraat 56, 3560 Lummen
tel: 013 390 605
mail: lokaaldienstencentrum@lummen.be

SENIORENRESTAURANT in het Oosterhof

28 januari 2025 - 25 februari 2025 - 25 maart 2025

DAGELIJKS WARME MAALTIJDEN

*behalve op woensdag
8,50 euro / persoon*

Voor meer informatie en inschrijvingen:

Bel: 013 390 605

Mail: lokaaldienstencentrum@lummen.be

Openingsuren:

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

wo 09u00 - 12u00 | do 09u00 - 16u30 | vr 09u00 - 16u00



Verkiezingen seniorenadviesraad

Volgens de huidige statuten van de gemeentelijke seniorenadviesraad dient deze opnieuw in zijn geheel samengesteld te worden binnen de zes maanden volgend op een algehele vernieuwing van de gemeenteraad.

Elke ouderenvereniging mag **maximaal** drie personen aanduiden die zich kandidaat willen stellen om de vereniging te vertegenwoordigen. De stemming van de leden zal plaatsvinden tijdens de seniorenadviesraad op 17 maart 2025.

Na de vernieuwing van de seniorenadviesraad, zullen de stemgerechtigde leden op 21 april 2025 het dagelijks bestuur kiezen. Dit zal gebeuren bij geheime stemming en met een gewone meerderheid van stemmen. Het dagelijks bestuur bestaat uit de volgende functies: een voorzitter, een ondervoorzitter, een secretaris en twee commissarissen.

Tevens is de seniorenadviesraad op zoek naar niet-georganiseerde of onafhankelijke leden. Woon je in Lummen? Ben je 55 jaar of ouder? Wil je iets betekenen voor het sociale leven in Lummen? Dan is de seniorenadviesraad zeker iets voor jou!

Bevoegdheden toegewezen aan de seniorenadviesraad:

- Advies verlenen over het algemeen beleid rond Lummense senioren.
- Activiteiten ontwikkelen die het welzijn van de senioren bevorderen.
- Advies uitbrengen over het strategisch meerjarenplan van de gemeente.
- Behandelen van alle zaken op gemeentelijk vlak die de ouderen rechtstreeks of onrechtstreeks aanbelangen
- De leden van de adviesraad hebben recht op informatie ten aanzien van alle beleidsbeslissingen betreffende het beleidsdomein senioren.
- Autonoom te werken, los van politieke, ideologische, filosofische en/of godsdienstige binding.

De verenigingen dienen het formulier aan te vragen via lokaaldienstencentrum@lummen.be. Dit formulier moet uiterlijk op 28 februari 2025 ingevuld en ondertekend door de voorzitter en de secretaris van uw vereniging aan ons bezorgd worden.

Geïnteresseerden kunnen evenzeer contact opnemen met het lokaal dienstencentrum via [lokaal dienstencentrum@lummen.be](mailto:lokaal_dienstencentrum@lummen.be) of 013 390 605. Of met de voorzitter van de seniorenadviesraad Andre Vandebroek via vandebroek.andre@telenet.be of 013 442 201. Misschien help jij wel mee het ouderenbeleid binnen Lummen vorm te geven voor de komende zes jaar.

Happy
New Year

2025 Nieuwjaarsdrink

Gratis nieuwjaarsdrink voor
alle inwoners van Lummen

ZONDAG

05.01.25

11.00 uur - 13.00 uur
CHARLES WELLENSPLEIN



Meer info: Dienst Vrije Tijd
013 390 515 - vrijetijd@lummen.be
V.U.: Luc Wouters, Gemeenteplein 13, 3560 Lummen



COMPLIMENTJES

doen deugd!

Welk compliment geef jij
aan een VRIEND of
VRIENDIN?

Wat zie je er stralend uit vandaag!

Je tuin is prachtig!

Je haar zit echt fantastisch!

Je waardeer jouw wijsheid!

Ik kan altijd op je rekenen!

Je maakt iedereen aan het lachen!

Je kookkunsten zijn geweldig!

Je blijft altijd zo positief!

Je lach is zo mooi!

Je straalt zoveel warmte uit!

Je blijft altijd zo positief!

Je bent zo creatief!

Jouw humor is fantastisch!

Tip van de bib

Luisteren. Lezen. Beleven.

Boeken zorgen voor leesplezier, voor een boeiend gesprek, voor een zinvol tijdverdrif, voor een fijne band tussen mensen,...

Een visuele, fysieke, neurologische of andere leesbeperking hoeft niemand tegen te houden om goede boeken te lezen! Met de meer dan 50.000 Daisyluisterboeken van de luisterpuntbibliotheek kan iedereen volop van boeken genieten.

Infosessie in de bibliotheek over Daisyluisterboeken

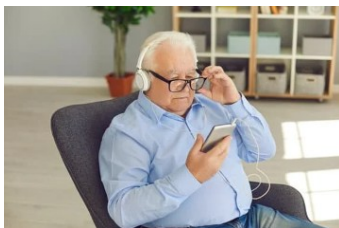
Ben je (of ken je) iemand voor wie het lezen van fysieke boeken moeilijk gaat? Ben je nieuwsgierig naar wat Daisyboeken zijn en wat deze voor jou of anderen kunnen betekenen?

Tijdens deze sessie leggen we je uit wat Daisyboeken zijn, hoe je ze kan beluisteren en ontlenen. We helpen je om je te registreren bij de luisterpuntbibliotheek, ontlenen samen met jou boeken via de app en tonen jou de collectie Daisyboeken die je in onze bibliotheek kan terugvinden.

Wanneer: maandag 13 januari om 14 uur

Waar: bibliotheek Lummen – Groenstraat 42

Extra info: gratis infosessie, graag op voorhand inschrijven (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

Nieuws van onze verenigingen

Ontdek hieronder de geplande activiteiten van Neos-Lummen (Netwerk voor Ondernemende Senioren) voor de eerste 3 maanden van 2025.



Voor elk wat wils, zou ik denken: feestjes, sport, cultuur, weekendje weg, ... Maak je keuze en word lid van Neos-Lummen!

- dinsdag 7 januari 2025: nieuwjaarsreceptie in het Oosterhof
- dinsdag 14 januari 2025: wandeling
- donderdag 16 januari 2025: bowling/rummikub in 'Het Kanaal' in Beringen
- donderdag 30 januari 2025: boogschieten in Heusden-Zolder
- van 6 tot 7 februari 2025: cultuur tweedaagse naar Londen met concert van Abba
- vrijdag 7 februari 2025: muziektheater 'Landru' met Jan Declair in Casino Houthalen
- dinsdag 11 februari 2025: lezing 'Heksen in Brabant en Vlaanderen' in het Oosterhof. Ook voor niet leden!
- donderdag 20 februari: bowling/rummikub in 'Het Kanaal' in Beringen
- dinsdag 11 maart 2025: wandeling
- zondag 16 maart: 'Grüsse aus Wien' in De Singel in Antwerpen
- donderdag 20 maart 2025: bowling/rummikub in 'Het Kanaal' in Beringen
- donderdag 27 maart 2025: bezoek aan Kunstuur Hasselt met stadswandeling

Meer info over de activiteiten vinden jullie op onze website, die binnenkort in een spiksplinternieuw kleedje verschijnt.

www.neosvzw.be/lummen. Je kunt onze werking hier steeds volgen en je kan er ook kun je je ook aanmelden als lid.



Misschien ontmoeten we elkaar binnenkort in onze Neos-club? Alvast superwelkom!

Bestuur Neos Lummen

Tekst ingezonden door Paul Biesmans

Werelddag tegen kanker

Op 4 februari is het Werelddag tegen Kanker. Dit is een dag waarop we aandacht vragen voor de impact van kanker en het belang van ondersteuning voor mensen die hiermee te maken krijgen. Jaarlijks worden in België ongeveer 70.000 mensen getroffen door kanker. Dat betekent dat iedereen wel iemand kent die met deze ziekte te maken heeft, of het nu een familielid, vriend of buur is.



De kracht van psychosociale steun

Kanker treft niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Mensen met kanker én hun naasten hebben vaak nood aan een luisterend oor, praktische hulp of gewoon een moment van samenzijn. Psychosociale steun kan een groot verschil maken, maar voor velen is het niet vanzelfsprekend om hiermee om te gaan. Wat zeg je? Wat doe je?

Toch is het belangrijk om niet weg te blijven. Jouw aanwezigheid, hoe klein ook, kan al veel betekenen. Het draait niet om het perfecte gebaar, maar om het tonen van medeleven en betrokkenheid.

Hoe kan je helpen?

Hier zijn enkele tips om iemand met kanker te steunen:

- **Luister zonder te oordelen:** Je hoeft geen oplossingen te bieden, soms is luisteren al genoeg.
- **Vraag wat nodig is:** Stel open vragen zoals: “Hoe kan ik je helpen?” of “Waar heb je nu behoefte aan?”
- **Blijf contact houden:** Ook na de diagnose of behandeling is het fijn om regelmatig een berichtje te sturen of langs te gaan.
- **Durf eerlijk te zijn:** Het is oké om toe te geven dat je niet weet wat je moet zeggen. Het belangrijkste is dat je er bent.
- **Kleine gebaren doen wonderen:** Een kaartje, een maaltijd, of een wandeling kan een grote impact hebben.

Wil je meer weten over hoe je iemand met kanker kunt steunen? Bezoek de website van Kom op tegen Kanker voor uitgebreide tips en informatie: www.komoptegenkanker.be.



Tip van de sportdienst

Nieuws vanuit het Lokaal Bestuur – Bewegen op Verwijzing

Wil je meer bewegen, maar weet je niet waar te beginnen?

Bewegen Op Verwijzing helpt je om stap voor stap meer beweging in je leven te integreren. Met een verwijzing van je huisarts, cardioloog, psycholoog.... kun je aan een voordelig tarief terecht bij een professionele beweegcoach in jouw buurt. Samen stellen jullie een beweegplan op maat op dat perfect aansluit bij jouw dagelijkse leven. Zo wordt bewegen leuk, haalbaar én betaalbaar.



Resultaat? Je voelt je vitaler en beter in je vel.

Hoe helpt een Bewegen Op Verwijzing-coach jou?

Een Bewegen Op Verwijzing-coach helpt je om beweging in te plannen binnen jouw dagelijkse routines. Je krijgt ook praktische tips om je doelen vol te houden en samen verkennen jullie welke lokale bewegingsactiviteiten bij jou passen. Zo werk je op een haalbare manier aan een gezondere leefstijl.



Wat zijn de kosten?

Dankzij een subsidie van de Vlaamse overheid betaal je slechts **€ 10 voor een half uur coaching**. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, betaal je zelfs maar **€ 2 per half uur**.

Tip van de sportdienst

Doorverwijzing zorgverlener is noodzakelijk!

Om gebruik te maken van de **BOV-coach** is een doorverwijzing van een zorgverlener noodzakelijk. Dit betekent dat je eerst een verwijzing van bijvoorbeeld je huisarts of een andere zorgprofessional nodig hebt om begeleiding van een BOV-coach te ontvangen.

Heb je vragen?

Heb je vragen over het BOV-project of wil je meer weten over hoe dit project jou kan helpen? Neem dan gerust contact op met de sportdienst. Je kan hen bereiken via het nummer 013 39 04 90 of ter plaatse tijdens de openingsuren van de gemeentelijke diensten.

Bewegen Op Verwijzing is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven, met steun van de Vlaamse overheid.



BEWEGEN OP VERWIJZING
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

WIL JE MEER BEWEGEN?

Dat kan.

Je hulpverlener helpt je verder

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

ELK DAG NIET TOEGE
**GEZOND
LEVEN**

logo VL
GEZONDHEID
TOEGE

Vlaanderen
in zorgaan en gezond samenleven

**DOMUS
MEDICA**

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



Wanneer?
VRIJDAG

21/03/2025
10/10/2025
14/11/2025
19/12/2025

Voor meer info bel: 013 44 22 01

GRATIS INKOM DEUREN: van 13.00u tot 17.00u

GCOC OOSTERHOF
DR. VANDERHOEYDONCKSTRAAT 56, 3560 LUMMEN

V.U. F.V. Zilverwijs Lummen - Andre Vandebroek, Hulshoekstraat 45, 3560 Lummen