

SENIORENRAAD

Turnhout

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 1 | NUMMER 2.

WINTER 2024/2025



Dag Turnhoutse senior,

Welkom bij de tweede editie van onze nieuwsbrief. De afgelopen maanden zijn gevuld geweest met boeiende activiteiten en waardevolle bijeenkomsten. We hebben samen veel bereikt en ik ben trots op de betrokkenheid en inzet van iedereen.

Terwijl we vooruitkijken naar 2025, wens ik je allen een jaar vol gezondheid, geluk en tevredenheid. Laten we samen streven naar een gemeenschap waarin iedereen zich welkom en gewaardeerd voelt. Een klein gebaar, vooral tijdens de feestdagen, kan een groot verschil maken. Dus laten we naar elkaar omkijken en zorgen dat niemand zich alleen voelt.

Het is ook stilaan tijd voor vernieuwing in ons bestuur. Graag geef ik het voorzittersstokje door. Ik wil wel actief blijven meewerken in onze Seniorenraad, maar in een andere functie. De vacature vind je achteraan in onze nieuwsbrief of op <https://www.turnhout.be/seniorenadviesraad>

Mocht je ideeën of suggesties hebben omtrent de nieuwsbrief, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

Samen geven we de **Turnhoutse senior een STEM.**

Ik wens je veel leesplezier en kijk uit naar onze volgende ontmoeting.

Met vriendelijke groet,
Rosette Broeckx
Voorzitter Seniorenraad Turnhout

Agenda

14 december 2024

Kerstmarkten Zorggroep Orion

21 december 2024

Kerstdiner bij Curieus

18 januari 2025

Seniorenwandeling Turnhout by Night

24 februari 2025

Algemene vergadering Seniorenraad

25 maart 2025

Daguitstap naar Genk
Bezoek C-Mine + bezoek Cosmodrome

30 maart 2025

Retrofuif in De Futur





Daguitstap naar Mechelen

De daguitstap naar Mechelen was een succes. De bus stond om 8.30 uur gereed en de weergoden waren ons goed gezind, dus een 50tal senioren konden aan een gezellige dag beginnen.

Bij aankomst in Mechelen gingen we naar het onlangs onder het NMBS station geopende Speelgoedmuseum. Twee gidsen stonden klaar om ons door het museum te begeleiden en uitleg te geven over oud en hedendaags speelgoed. Leuke reacties waren er bij het zien van het eigen oude speelgoed, maar ook bij dat van de kinderen en kleinkinderen. Vandaar bracht de bus ons naar het centrum waar in restaurant Theatrium de tafels al gereed stonden voor onze lunch.

Na de lunch was het tijd om onder leiding van een stadsgids door het centrum van het mooie Mechelen te wandelen.

Er werd uitgebreid stilgestaan bij de historie van de stad. Al wandelend werden we meegenomen naar diverse unieke plekjes.

Natuurlijk had iedereen ook uitgekeken naar het bezoek aan brouwerij Het Anker die al vijf generaties in het bezit is van dezelfde familie en gevestigd in een historisch gebouw in de Begijnhof site. Na een deskundige uitleg van de gids en het trotseren van 120 trappen wisten we meer over het brouwen van bier en het maken van whisky. Het proeven van 2 biertjes viel bij iedereen in de smaak, maar om de groep op tijd uit de brouwerij te krijgen was niet evident.

Het plan was om de dag te beëindigen om 17:00 uur in restaurant Theatrium. Een half uurtje te laat konden we de dag in Mechelen gezellig afsluiten met koffie en gebak.

De bus stond klaar en heeft ons veilig naar Turnhout gebracht.

We hebben weer kunnen genieten van een super gezellige daguitstap.

Conny Hoekstra



Gezond de winter door!

- Laat u vaccineren! Op onze leeftijd zijn Covid en griep heel gevaarlijke ziekten. Met een inenting kunnen we zware ziekte of erger voorkomen of de schade beperken. Nu de winter en het griepseizoen in aantocht is, is het heel belangrijk om u daartegen te laten vaccineren.
- Zorg ervoor dat uw huis veilig is. Co-vergiftiging is een stille moordenaar. Is uw gasinstallatie nog recent nagezien? Is uw boiler nog in orde? En uw gaskachel? Is er voldoende verluchting in uw badkamer? Als u een kachel gebruikt moet u uw schouw regelmatig laten vegen.
- Zeker in de winter is het extra noodzakelijk dat u voldoende en gezond eet. Groenten, fruit, vlees, vis, brood, zuivel en melkproducten zijn heel belangrijk om gezond en fit te blijven. Drink voldoende maar beperk het alcoholgebruik.
- Blijf in beweging! Rust roest, zeker op onze leeftijd. Ga op stap, als uw gezondheid dat toelaat. Met warme (regen)kleding en goede schoenen kan u, ook in de winter, meestal blijven wandelen of boodschappen doen. En als het weer of uw gezondheid dat niet toelaten, probeer dan regelmatig gymnastiekoefeningen te doen in de huiskamer.
- En ten slotte, zorg voor een goede, gezonde nachtrust.

Dit was de seniorenweek 2024

Wil de Turnhoutse senior zijn stad beter leren kennen? Jazeker! De bezoeken aan De Warande, aan ons Kasteel, aan Turnova en aan de bibliotheek achter de schermen waren zeer snel volzet.

Is de Turnhoutse senior opzoek naar informatie i.v.m. wilsbeschikking? Ook voor de lezingen over LEIF en over Zorgvolmacht moesten we de inschrijvingen sluiten.

Met dank aan de vele partners die deze week mee mogelijk maakten.



Bezoek aan kasteel

"We hadden geluk dat er geen enkele zitting aan de gang was. Dus heeft de gids ons alle hoeken van het kasteel kunnen laten zien."

De Warande achter de schermen

"Een gebouw, een belangrijke ontmoetingsplaats in Turnhout, het oude Gasthuis, kortom dé Warande. Een plaats die we regelmatig tot dagelijks passeren. Maar als we een vertoning bezoeken in de schouwburg, weten we niet wat er hier achter de schermen plaatsvindt. En daar bracht deze uitstap verandering in. Een goedgemutste gids zorgde ervoor dat de Warande geen geheimen meer heeft voor de aanwezige senioren."

Bezoek Turnova site

"Gids was vervangster maar heeft dat goed gedaan. Het was vooral voor het panorama zicht dat ik inschreef, maar heel de tour was oké. Wat een zicht daarboven... Doel, de terrils van Beringen... spijtig dat de toren niet voor publiek toegankelijk is."

Retrofuif

"Wat een opkomst, wat een ambiance!"

"Dit was echt wat we nodig hadden, en nergens konden vinden. Graag meer van dit." (jonge senior)

"Beste event van het jaar."

"Mensen tegengekomen die ik jaren niet gezien had!"

Bewegen met Tinne Van Beek

"Was super, professionele uitleg bij oefeningen. KAN NIET BETER."

Verkeerseducatie

"Een kleine groep van 7 personen maar met een fijne dynamiek. Ook veel ruimte voor vragen. Het was heel aangenaam en de mensen waren tevreden."

LEIF

"Ik vond de uiteenzetting heel interessant. Het was wel veel info maar ik zou zo weer meedoen. Ook mijn ouders vonden de namiddag heel boeiend. Ik zou zeggen, meer van dat."

Zorgvolmacht

"Zeer goede uiteenzetting door de notaris en dit in mensentaal!!!"

Golfinitiatie

Ondanks het slechte weer, kwamen er toch moedige senioren opdagen. We leerden de basisbeginselen, die we afsloten met een warme drank in de cafetaria.

EHBO

Er waren 8 deelnemers. Zij deden heel actief mee, stelden veel vragen en waren heel tevreden.

Stadswandeling natuur en erfgoed

"Koude maar prachtige wandeling die ons bracht naar bomen waar we anders zo aan voorbij lopen."

Filmnamiddag

"Er waren 25 bezoekers voor de film. Dat gaf een gezellig gevoel in zaal 9, de kleine zaal."





Door de grote belangstelling voor de gegendste seniorenwandeling de voorbije jaren heeft de seniorenraad Turnhout 60 plaatsen gereserveerd voor **Turnhoutse senioren**.
Inschrijven vanaf 8 november 2024.

Afstand: ongeveer 3 km

Vertrek en aankomst: Café De Gilden, Gildenstraat 3 Turnhout.

Starturen: 17.30u – 18.00u – 18.30u

Deelnameprijs: € 4 - € 1,40 UiTPAS met kansentarieef (inclusief koffie en gebak bij aankomst)

Inschrijven en betalen: www.turnhout.be/seniorenwandeling of tel: 0471/02 02 70

Opgelet: per groep kunnen 20 personen mee. - Meld je 10 minuten voor het vertrek aan in Café De Gilden.

Zaterdag 14 december - KERSTMARKT Zorggroep ORION

Treintje vertrekt in Zevendonk om 12 u. en rijdt in een lus van dienstencentrum naar dienstencentrum, waar allerlei activiteiten plaatshebben: Creatieve ideeën voor Kerstmis, muziek en dans, eten en drinken. Het treintje is toegankelijk voor 4 rolstoelen en is verwarmd! Tickets in elk dienstencentrum te koop aan de kassa's in de cafetaria's:

€ 3 / volw. - € 2 / kind.

www.zorggroep-orion.be



Vacature voorzitter seniorenraad Turnhout

De seniorenraad Turnhout is op zoek naar een nieuwe voorzitter en ondervoorzitter (2025-2030).

Je woont in Turnhout en je bent minimum 60 jaar. Je oefent geen actief politiek of religieus mandaat uit. Je zoekt een uitdagende en afwisselende vrijwilligersfunctie onder vrijwilligerscontract. Je krijgt ondersteuning en begeleiding van de overige leden van de seniorenraad en de medewerkers van de stad.

Je stelt je kandidatuur met motivatiebrief schriftelijk (per post of per mail) voor 31 december 2024 bij Tania Huybrechts.

post: Stadskantoor – ter attentie van Tania Huybrechts - Campus Blairon 200 Turnhout

mail: tania.huybrechts@turnhout.be

Kandidaten worden uitgenodigd voor een gesprek met de leden van de kerngroep. Op de Algemene Vergadering van 24 februari 2025 worden de mandaten bekrachtigd.

De uitgebreide vacature vind je terug: www.turnhout.be/vacature-voorzitter-seniorenraad-turnhout

Voor vragen kan je telefonisch terecht bij Tania Huybrechts (beleidsadviseur senioren) op het nummer 0499 92 36 32.

Onze Schepen

Kelly Verheyen (44) is schepen bevoegd voor senioren. Zij was dit ook de afgelopen 6 jaar. Ze hecht veel belang aan overleg met de Seniorenraad.

“Goed luisteren en dicht bij de mensen staan, is voor mij de basis van een goed beleid”, zegt Kelly Verheyen. “Dat wil ik de volgende jaren blijven doen. Door de ideeën die de Seniorenraad aanleverde, realiseerden we samen al veel. Bijvoorbeeld de Seniorenweek met een boeiend activiteitenprogramma die eindigt met een toffe Retrofuif. Daar wordt stevig gedanst. Heel veel mensen kwamen na de eerste editie zeggen dat ze dit gemist hebben in Turnhout. Daarnaast kwamen er gezellige daguitstappen, waar heel wat deelnemers nieuwe contacten legden. Voor mensen die zorg nodig hebben realiseerden we samen met heel wat partners het inloophuis dementie, de CADO – een dagopvang voor mensen met zorgnood. Ook de gele doos werd breed verdeeld en er kwam een nieuwsbrief voor senioren.

Op de ervaring van de voorbije jaren wil ik verder bouwen en samen met de senioren en zorg- en welzijnspartners nog heel wat realiseren voor en door senioren.”

