



Dag Turnhoutse senior,

Met de lente in aantocht, breng ik je graag op de hoogte van de laatste ontwikkelingen binnen onze raad. Ondanks onze inspanningen om een nieuwe voorzitter te vinden, hebben we helaas geen kandidaten kunnen aantrekken. Ik heb dan maar besloten om verder te doen.

Ik ben blij om aan te kondigen dat we een nieuwe ondervoorzitter hebben gevonden. Ik heet Eddy Erpels van harte welkom en kijk uit naar de frisse ideeën en energie die hij zal meebrengen. Ik wil zeker onze vorige ondervoorzitter Luc Swerts bedanken voor zijn jarenlange inzet. Hij blijft wel actief lid in onze kerngroep.

We zijn het nieuwe jaar met veel enthousiasme begonnen en staan klaar om weer met vele verschillende partners samen te werken. Onze themagroepen "Evenementen", "Communicatie" en "Adviezen" draaien prima. Een volgende uitdaging is het opstarten van de themagroep "Verenigingen".

Samen blijven we werken aan een betere en meer inclusieve gemeenschap voor al onze senioren. Samen geven we de Turnhoutse Senior een STEM.

Met vriendelijke groet,

Rosette Broeckx
Voorzitter Seniorenraad Turnhout

Agenda

30 maart 2025

Retrofuif in "De Futur"

25 april 2025 - 30 mei 2025 - 27 juni 2025

Dementievriendelijke zwemmen
in zwembad Waterlelie in
het Gielsbos. 15.00u - 16.00u

22 April 2025

Omstaanderstraining voor senioren
locatie volgt later

28 April 2025 - 28 mei 2025

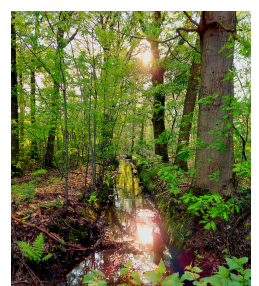
Verdeling "Gele Dozen" aan
Turnhoutse 65-jarigen

29 April 2025

Seniorenspordtag in Beerse
Organisatie sportdienst Stadsregio

29 april 2025

19.30u: Nocturne:
Palliatieve zorg in AZ Turnhout





Dit was Turnhout by Night.

Onze 120 senioren hebben weer genoten van de gegidste winterwandeling tijdens 'Turnhout by Night' met als toplocatie de Kazerne Blairon, waar we, d.m.v. een filmprojectie en een prachtig lichtspektakel, het leven van weleer konden beleven! Ook de tentoonstelling van oude en moderne legervoertuigen en veldkeukens was indrukwekkend! Het bezoek aan Thomas More was ook zéér interessant en we hebben onderweg ontzettend genoten van de verrassende optredens met zang en dans. De heerlijke cake met koffie bij aankomst in de Gilden was de kers op de taart. Diep respect voor de organisatie en medewerkers/vrijwilligers voor deze geweldige 15de editie van TBN!

Zet alvast 17 januari 2026 in jullie agenda voor de zestiende editie !!!



Ha, eindelijk LENTE!

Wat heeft die donkere winter lang geduurd. En wat hebben we ernaar uitgekeken, naar de eerste mooie lentedagen.

De nieuwe lente is de beste tijd om eens extra goed voor uzelf te zorgen.

Hier alvast enkele gezondheidstips om uit uw wintermodus te komen:

Kom buiten, beweeg, ga wandelen!

Wij hebben zo veel mooie natuur, op korte wandelafstand, rond Turnhout.

Maar ook een tochtje in de stad of te voet een boodschap doen kan al heilzaam zijn.

Wandelen verbetert uw kracht en evenwicht, het versterkt uw botten en spieren. Het geeft u terug de broodnodige vitamine D. Wandelen verhoogt uw weerstand tegen infecties. Stappen helpt tegen voorjaarsmoedheid en werkt anti-depressief. Een

dagelijkse wandeling verbetert uw slaap.

Probeer daarom elke dag een wandeling te maken. En lukt een grote wandeling voor u niet, maak dan dagelijks enkele kleine tochtjes.

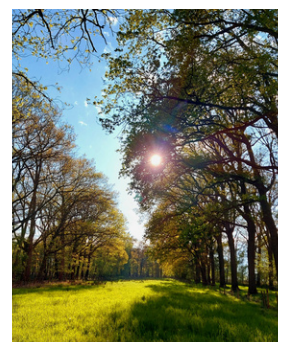
Wandelen in gezelschap kan helpen om uw goede voornemen beter vol te houden.

Probeer wandelmaten te vinden of sluit u aan bij een wandelgroepje.

De nieuwe lente en de groenteboer zorgen voor frisse, verse lentegroenten boordevol vitamines en mineralen. Geniet ervan door veel gezonde seizoensgroenten en fruit te eten.

De lente is het ideale moment om niet alleen in uw huis grote schoonmaak te houden, maar ook uw lichaam te de-toxeren. Is dit niet beste moment om te stoppen met roken en alcoholgebruik te beperken?

Een mooi, gezond voorjaar gewenst!





De Turnhoutse Seniorenraad protesteert tegen de afschaffing van het NMBS-seniorenticket.

In een openbrief aan de Raad van Bestuur van de NMBS pleit de Turnhoutse Seniorenraad voor het behoud van het huidige seniorenticket.

Vanaf februari 2025 zouden de tarieven immers merkbaar duurder worden.

Tevens pleiten wij voor de invoering van een eenvoudig vervoersbewijs voor alle openbare trein-, tram- en busmaatschappijen in België aan een aanvaardbare democratische prijs voor onze senioren.

Dementievriendelijk zwemmen!

Getuigenis van een tevreden deelnemer!

"Ik heb Moeke zien stralen!" Met de nodige zenuwen zowel van den buddy als Moeke zijn we met een klein hartje naar 't Gielsbos gereden. Het onthaal was hartelijk. Alles is rolstoel vriendelijk en iedereen helpt je. De kleedkamers zijn ruim en zeer proper. Maar dan... het zwembad...sfeerverlichting met kleurtjes, relaxatie muziek en een natuurfilm zorgen ervoor dat je op en top ontspannen wordt.

Het water was niet koud maar lekker aangenaam ook van geur. Moeke geraakte nog goed in het water maar er is ook een lift. Een brede trap met leuning aan 2 kanten en dan zwemmen maar.

Ze kon het nog. Heerlijk. Na een paar baantjes rustig heen en weer gepeddeld te hebben zegt ze ik ga eens crawl zwemmen... ja wadde als een raket door het water. We stonden met grote ogen te kijken... heerlijk Moeke in haar element te zien. Haren wassen onder de douche en terug onze kleren aan. Nog een gezellige babbel bij een drankje gehad in de kantine en we waren 2 nieuwe mensen met een glimlach op ons gezicht die de eerste uren er niet meer afging. Zeker een aanrader en voor herhaling vatbaar. **Dank je stad Turnhout**

Beleidsnota's Turnhouts Gemeentebestuur

Na analyse van de beleidsnota's van het nieuwe bestuurscollege betreuren wij dat er maar weinig thema's van ons memorandum zijn weerhouden.

Een aantal beleidsopties juichen we echter wel toe:

- strijd tegen eenzaamheid en armoede,
- aandacht voor alleenstaanden,
- invoering van een digitale en papieren seniorengids,
- verbetering van de voetpaden,
- kwaliteitsvol en betaalbaar wonen...

Wij hopen dat voor deze beleidsopties de nodige financiën gevonden worden!

Veiligheidsgevoel in Turnhout:

Uit voorgaande bevestigingen en onderzoeken is gebleken dat heel wat Turnhoutse senioren zich op bepaalde plaatsen onveilig voelen. Dit is meermaals gepubliceerd, en ook ons lokaal bestuur is hiervan op de hoogte. Dienst Preventie bleef niet bij de pakken zitten. Zij organiseren de "**omstaanderstraining**". "*Wat maakt het nu zo moeilijk om als omstaander te reageren op ongewenst gedrag?*"

Tijdens de trainingen leer je wat het omstaanderseffect is en geven ze je vijf strategieën mee om gepast te reageren. Deze training is gratis, en voor iedereen toegankelijk. We houden jullie op de hoogte wat betreft datum en locatie. Want, zijn we niet allen voorstander om een onbezorgde en veilige wandeling te ondernemen binnen onze stad?





Onze Redactieraad

1. Ik ben **Conny Hoekstra** en na een lang verblijf in het buitenland woon ik sinds twee jaar weer in Turnhout. Heb ruim 25 jaar ervaring in de automatisering, waarvan de laatste jaren als IT-consultant voor een aantal multinationals. Heb me altijd ingezet in diverse verenigingen, hetzij voor advies of als bestuurslid. Graag wil ik me nu inzetten voor de Turnhoutse senioren door mijn steentje bij te dragen in de werkgroep communicatie.
2. Ik ben **Jef Smets** gepensioneerd leraar Grafische Technieken. Sinds mijn jeugd heb ik me geëngageerd in de politiek en in verschillende adviesraden. Steeds met het oog op het algemeen belang. Ook nu ik wat ouder ben wil ik me ten volle inzetten voor de belangen van de senioren in Turnhout. Als redactielid help ik graag mee aan de inhoud en de vormgeving van onze Nieuwsbrief.
3. Ik ben **Chris Van Aken**. Het grootste deel van mijn loopbaan heb ik gewerkt in de preventieve gezondheidszorg met gezinnen, kinderen en jongeren. Nu ik op pensioen ben, wil ik graag meewerken met de Seniorenraad om van Turnhout nog meer een warme en senior-vriendelijke stad te maken. En ik probeer jullie in deze nieuwsbrief regelmatig wat gezondheidstips mee te geven.
4. Ik ben **Eddy Erpels**. Na een carrière van 43 jaar als electrical engineer, leek het me nuttig om me tijdens mijn pensioen mee in te zetten als vrijwilliger binnen onze stad. Als oprichter van de fotoclub DFT-vzw en lid van de cultuurraad was de stap dan ook klein om me aan te sluiten bij de Seniorenraad. Deze gedreven groep mee ondersteunen in datgene wat er leeft bij onze Turnhoutse senioren, daar gaan we voor.
5. Ik ben **Astrid Thielemans**. Als oud-leerling van het Heilig-Graf en gepensioneerd secretaresse van AZ Turnhout wil ik als lid van de Seniorenraad, mijn steentje bijdragen om van onze stad een thuis te maken waar iedereen zich veilig, geliefd en welkom voelt. Sinds kort beheer ik onze Facebookpagina : 'Senioren in Turnhout'. Hier post ik alle activiteiten georganiseerd door de Seniorenraad in samenwerking met stad Turnhout, alsook info betreffende evenementen van Zorggroep Orion, de Bib, de Warande, Dynamo e.a.. Als redactielid breng ik heel graag verslag uit van onze belevenissen zowel via de nieuwsbrief als onze FB-pagina.”
6. Ik ben **Bert Vos**, geboren en getogen in Turnhout. Fier op mijn stad, fier op de Kempen. Ik voel me jonger dan ik ben en dat stoot soms wel eens op de beperkingen die het ouder worden met zich meebrengen. In mijn jeugd zeer actief gesport als lid van de Turnhoutse Atletiekclub. Beroepshalve jaren bij de Rijkswacht geweest, waar ik in een administratieve functie heel wat organisaties en feestelijkheden heb mee georganiseerd, zoals informaties in scholen, verenigingen en bedrijven. Nadien bij Touring Reizen verantwoordelijk geweest voor het organiseren en begeleiden van reizen in binnen- en vooral buitenland. Reizen (vakantie) is nog steeds mijn hobby, een reden om jong te blijven en me jong te blijven voelen. Graag stel ik mijn ervaringen ten dienste van de Seniorenraad om zoveel mogelijk Turnhoutse senioren te bekoren om deel te nemen aan de diverse activiteiten die voorzien zijn.
7. Ik ben **Rosette Broeckx**. Met plezier verzorg ik de lay-out van onze nieuwsbrieven. Na een loopbaan in het Buitengewoon Onderwijs is nuttig bezig blijven een must voor mij.