



TURNHOUT

www.turnhout.be/senioren

Senioren WEEK

MA 20 -
ZO 26 NOV

2023

SAMEN
*bewegen,
beleven,
leren en
genieten*



Twintig procent van de Turnhoutenaren is 65 jaar of ouder. Samen zijn jullie dus een vijfde van de stad, ofwel een grote, belangrijke groep.

Het is dan ook logisch dat veel (senioren)verenigingen en organisaties een aanbod uitwerken op maat van 65-plussers!

Tijdens de 'Week van de Senior', van 20 tot en met 26 november, krijgen jullie nóg meer aandacht: deze week draait alles om jullie. Blader snel door deze brochure: de activiteiten zijn heel divers, iedereen vindt wel iets naar zijn of haar *goesting*.

Aarzel niet te lang: sommige activiteiten hebben een beperkt aantal plaatsen en zijn daarom snel volzet. Je moet daarom van tevoren inschrijven en betalen, zo ben je zeker van jouw plaats.

Geniet van een heel bijzondere week!

Activiteiten aangeboden door Stad Turnhout, seniorenraad Turnhout en Zorggroep Orion, met de hulp van vele partners.



Kies je activiteiten

TENTOONSTELLING 'VERBORGEN TALENTEN VAN TURNHOUTSE SENIOREN' Gratis

in de lokale dienstencentra

- De Schoor, Schorvoortstraat 53
- Albert Van Dyck, Albert Van Dyckstraat 10
- De Wissel, Dokter Nand Peetersstraat 33

ZWEMMEN IN ZWEMBAD STADSPARK

- **met de cadeaubon voor senioren:** twee keer gratis zwemmen en twee gratis koffies
Haal je bon op bij de balie van het zwembad tussen 20 en 26 november. Je kan de bon gebruiken tot en met 31 december 2023.
- **openingsuren:**
Vraag de folder bij de balie van het zwembad of kijk op de website www.optisport.nl/activiteiten/vrijzwemmen/zwembad-stadspark-turnhout.

Maandag 20 november

BEWEGEN MET TINNE VAN BEEK, BEWEEGPRAKTIJK Gratis

9-10 UUR

Tinne geeft een mix van stabilisatie-, kracht- en coördinatie-oefeningen die je in een kleine groep uitvoert. Niets moet, alles mag, op je eigen niveau.

Sporthal Stadspark

Inschrijven via seniorenraad

Beperkt aantal plaatsen

MAAK KENNIS MET HET WELZIJNSONTHAAL Gratis

10-12 UUR

CAW De Kempen en OCMW Turnhout hebben de krachten gebundeld en zorgden zo voor een centrale plek waar iedereen terecht kan met alle vragen over welzijn, zorg en financiën. De medewerkers leggen je graag uit waarmee ze je kunnen helpen.

Welzijnsonthaal: Stationsstraat 80

Inschrijven via seniorenraad

Beperkt aantal plaatsen

TALENTENDAG VOOR SENIOREN

14-17 UUR

65 plussers tonen hun artistiek talent op het podium. Zang, dans, muziek, toneel, voordracht gedichten,... Bezit je ook een talent dat je graag deelt? Wil je graag je talent tonen en delen met andere op deze talentendag? Geef dan een seintje aan Jochem Brosens, centrumleider van De Meerloop via jochem.brosens@zorggroep-orion.be of 014 28 43 25

De Wissel, Dokter Nand Peetersstraat 33

Deelnemen is gratis | Inschrijven bij Zorggroep Orion

LEZING 'VERANDERING IN JE LEVEN: EEN VLOEK OF EEN ZEGEN?'

19-21 UUR

Ward Roofthoofte legt uit op welke manier je het best omgaat met veranderingen. Je wordt er immers elke dag mee geconfronteerd in een wereld die snel evolueert. Verandering kan leiden naar succes of geluk, maar kan evengoed hindernissen op je pad brengen. Tijdens deze lezing krijg je een scenario aangeboden waarmee je zelf controle kunt houden bij veranderingen in je leven.

DINAMO, de Warande, Warandestraat 42

9 euro | 2 euro voor UiTPAS met kansentarief

Inschrijven en betalen bij DINAMO, dinamo.warande.be

Dinsdag 21 november

FILMNAMIDDAG MET AANSLUITEND GRATIS KOFFIE OF THEE

13-17 UUR

Een fijne uitstap naar de bioscoop! Welke film je te zien krijgt, blijft nog een verrassing.

UGC Cinema's, Graatakker 99

11 euro per persoon |

8 euro per persoon vanaf 5 personen

Ter plaatse betalen aan UGC

INFOSESSIE OVER 'PHISHING' Gratis

13.30-16.30 UUR

Krijg je soms verdachte e-mails of sms'en? Weet je niet meer wat je kan vertrouwen? Kom dan naar de infosessie.

Daar leer je hoe je een verdacht bericht kan herkennen en hoe je daarmee moet omgaan. Je krijgt informatie en handige tips,

maar je gaat ook zelf aan de slag. Vergeet niet om je gsm, tablet of laptop mee te brengen.

De Schoor, Schorvoortstraat 53

Inschrijven via seniorenraad

Beperkt aantal plaatsen

Woensdag 22 november

CULINAIR KOKEN EN DEGUSTEREN

9-16 UUR

Een kookworkshop voor fijnproevers: je maakt samen gerechtjes klaar, daarna eet je ze ook samen op.
Meer heb je niet nodig voor een fijne dag!

Hotelschool 't Stoktshof, Koningin Astridlaan 58

51,50 euro | 10,50 euro voor UiTPAS met kansentarief

Inschrijven via seniorenraad

Beperkt aantal plaatsen

OEKRAÏENSE GERECHTEN MAKEN

13.30-16.30 UUR

Tijdens deze kookworkshop leert Olena Terletska hoe je twee klassieke ovengerechten uit Oekraïne klaarmaakt: gevulde paprika's met vlees en 'Iviv cheesecake'. Ze wil al een paar ingrediënten verklappen: tomaat en laurier, gedroogd fruit en chocolade. De rest vertelt Olena je wanneer jullie samen koken! Laat je verwonderen door de minder bekende, maar toch heel herkenbare keuken.

Leskeuken DINAMO, de Warande, Warandestraat 42

15 euro | 8 euro voor UiTPAS met kansentarief

Inschrijven en betalen bij DINAMO, dinamo.warande.be

Uitneembare kalender

DATUM	UUR	LOCATIE	ACTIVITEIT	ORGANISATIE
MA 20 NOV	09.00-10.00 uur	Sporthal Stadspark	Bewegen met Tinne: stabilisatie-, kracht- en coördinatie-oefeningen	Tinne Van Beek, Beweegpraktijk
	10.00-12.00 uur	Welzijnszoonhaal	Kennismaking met het Welzijnszoonhaal: waarvoor kan je hier terecht?	Welzijnszoonhaal
	14.00-17.00 uur	De Wissel	Talentendag senioren	Zorggroep Orion
	19.00-21.00 uur	de Warande	Lezing: Verandering in je leven, een vloek of een zegen	DINAMO
DI 21 NOV	13.00-17.00 uur	UGC Cinema's	Filmnamiddag voor senioren, Cinema Plus	UGC Cinema's
	13.30-16.30 uur	De Schoor	Infosessie 'phishing'	Seniorenraad Turnhout
	09.00-16.00 uur	Hotelschool 't Stoktshof	Culinair koken en degusteren	Talentenschool Turnhout
	13.30-16.30 uur	Leskeuken DINAMO	Kookworkshop Oekraïense gerechten	DINAMO
WO 22 NOV	14.00-16.00 uur	Speelkaarten-museum	Streetartparcours 'Kind met inktvlekken'	Toerisme & UiT
	12.00-13.00 uur	De Wissel	Samen pop-upfeestsoep eten	Zorggroep Orion
	14.00-15.30 uur	Bibliotheek Turnhout	Rondleiding in de bib voor en achter de schermen	Bibliotheek Turnhout
	13.30-15.30 uur	Kunstencampus op Turnova	Slofjes breien	DINAMO
DO 23 NOV	13.00-15.30 uur	Wollewei, Blauwe zaal	Workshop EHBO - reanimeren en kennismaking defibrillator (AED)	Rode Kruis Vlaanderen
	10.00-11.00 uur	Kunstencampus op Turnova	Stoelyoga	DINAMO
	13.30-16.30 uur	Inloophuis dementie	Kennismaking met het Inloophuis voor mensen met (jong) dementie en hun naasten- waarvoor kan je hier terecht?	Seniorenraad
	14.00-16.00 uur	Meduceum	Bezoek met gids	Toerisme & UiT
VR 24 NOV	10.00-14.00 uur	Albert Van Dyck	Brunch	Zorggroep Orion
	14.00-20.00 uur	Fuifzaal Futur	Retrofuif met muziek van de jaren 1960, 1970 en 1980	Seniorenraad Turnhout

DOORLOPEND 20 - 26 NOV

Tentoonstelling 'Verborgen talenten van Turnhoutse senioren'
De Schoor, Albert Van Dyck, De Wissel

Zorggroep Orion

Gratis zwemmen met cadeaubon

Zwembad Stadspark

**WANDELEN IN TURNHOUT:
STREETARTWANDELING 'KIND MET INKTVLEKKEN'**

Gratis

14-16 UUR

'Kind met inktvlekken' is een verhaal over uitbuiting en onrecht, maar ook over verzet, moed en de wil om de loop van de geschiedenis te veranderen. Turnhout beleefde in de negentiende eeuw haar hoogdagen als industriestad. Met de stad van nu als decor brengt 'Kind met inktvlekken' je terug in de tijd naar die bewogen periode. Tien imposante muurschilderingen brengen de wereld van Senne tot leven.

**Start aan het Nationaal Museum van de Speelkaart,
Druivenstraat 18.**

De route is 4,5 km lang

Inschrijven via seniorenraad

Beperkt aantal plaatsen

Donderdag 23 november

POP-UPFEESTSOEP

12-13 UUR

In goed gezelschap soep eten en gezellig bijpraten:
een eenvoudige, maar deugddoende activiteit!

De Wissel, Nand Peetersstraat 33

Inschrijven niet nodig

3 euro, ter plaatse te betalen

RONDLEIDING IN DE BIBLIOTHEEK

Gratis

14-15.30 UUR

Je bezoekt de bib voor en achter de schermen en je ontdekt plekken die eigenlijk niet toegankelijk zijn voor het publiek. De medewerkers hebben extra aandacht voor alles wat speciaal voor senioren interessant is in de bib en het stadsarchief. Ben je een curieuzeneus? Dan pas je goed in de bib! Om af te sluiten is er koffie, met een fijn gesprek.

Bibliotheek & Archief, de Warande, Warandestraat 42

Inschrijven via seniorenraad

Beperkt aantal plaatsen

SLOFJES BREIEN MET GREET JANSSENS

Gratis

13.30-15.30 UUR

Leer in één les heerlijk warme slofjes breien, de ideale voetwarmers voor kille winterdagen. Je leert eerst hoe je de steken moet opzetten, daarna kan je echt beginnen!

Kunstencampus op Turnova - Lokaal wordt doorgegeven na bevestiging inschrijving

9 euro | 2 euro voor UiTPAS met kansentarief

Inschrijven en betalen bij DINAMO, dinamo.warande.be

WORKSHOP EHBO

13-15.30 UUR

Eerst krijg je uitleg over reanimeren, daarna kan je oefenen op een pop. Je leert ook hoe je een defibrillator moet gebruiken. De workshop duurt 3 uur, er is een pauze voorzien.

Jeugdcentrum Wollewei, Blauwe Zaal, ingang via de grote poort op de hoek van de Kwakkelstraat en de Draaiboomstraat.

Inschrijven via seniorenraad | Beperkt aantal plaatsen

Samenwerking met het Rode Kruis

Vrijdag 24 november

STOELYOGA VOOR 2 MET LIESBETH HELSEN

10-11 UUR

Voor mensen die zorg krijgen of zorg geven en samen willen ontspannen. Mantelzorgers, mensen met een fysieke of psychische beperking, mensen met dementie, zorgverleners, iedereen heeft nood aan ontlasting.

Kunstencampus op Turnova - Lokaal wordt doorgegeven na bevestiging inschrijving

9 euro | 2 euro voor UiTPAS met kansentarief

Inschrijven en betalen bij DINAMO, dinamo.warande.be

MAAK KENNIS MET HET INLOOPHUIS VOOR MENSEN MET (JONG)DEMENTIE EN HUN NAASTEN

Gratis

13.30-16.30 UUR

Mensen met dementie zijn niet meer weg te denken uit de samenleving. 70 % van hen woont nog thuis. Je komt hen dan ook dagelijks tegen in de winkel, bij de kapper, bij de dokter enzovoort. Het inloophuis is een plek waar mensen met (jong)dementie en hun naasten informatie kunnen vinden, maar het is ook een ontmoetingspunt waar zij elkaar kunnen ontmoeten en waar ze samen activiteiten kunnen doen.

Wie meegaat, krijgt een primeur, want diezelfde dag wordt het inloophuis officieel geopend.

Dokter Nand Peetersstraat 33

Inschrijven niet nodig

Zaterdag 25 november

BEZOEK HET MEDUCEUM MET EEN GIDS **Gratis**

14-16 UUR

Verscholen achter de muren van het Sint-Victorinstituut toont het 'Medisch Educatief Museum' of Meduceum de rijke geschiedenis van de zorg voor de zieken. De collectie medisch en verpleegkundig materiaal van gasthuiszuster Alena geeft de evolutie mooi weer. Een gids neemt je mee naar de tijd van toen.

Sint-Victorinstituut, Kasteelplein 20
Inschrijven via seniorenraad - Beperkt aantal plaatsen

Zondag 26 november

BRUNCH

10-14 UUR

Wat is er heerlijker dan samen met familie of vrienden genieten van een uitgebreide brunch op zondag.

Albert Van Dyck, Albert Van Dyckstraat 10
20 euro
Inschrijven kan vanaf november
in Dienstencentrum Albert Van Dyck.

RETROFUIF MET MUZIEK UIT DE JAREN 1960-1970-1980

14-20 UUR

Op zondagnamiddag ga je fuiven om de seniorenweek op een spectaculaire manier af te sluiten!

Fuifzaal Futur, Wezenstraat 6
Toegang 5 euro | 1 euro voor UiTPAS met kansentariaf, ter plaatse betalen - Inschrijven niet nodig

Kalender



MA 9 OKT -
VR 10 NOV

Schrijf je in

ONLINE:
[www.turnhout.be/
seniorenweek](http://www.turnhout.be/seniorenweek)

KUN JE NIET ONLINE
INSCHRIJVEN?
Kom dan naar een van
onderstaande inschrijvings-
momenten. Breng **contant
geld** mee voor de betaling.

maandag 9 oktober

12-13 UUR

De Schoor, Schorvoortstraat 53

dinsdag 10 oktober

13-14 UUR

De Meerloop, Begijnhof 44

donderdag 12 oktober

13-14 UUR

Stadskantoor,
Campus Blairon 200

vrijdag 13 oktober

13-14 UUR

Albert Van Dyck,
Albert Van Dyckstraat 10

De meest recente informatie
vind je altijd op de website
[www.turnhout.be/
seniorenweek](http://www.turnhout.be/seniorenweek).

Volg de Facebookpagina
'Senioren in Turnhout'
om op de hoogte te blijven.

De Turnhoutse dienstencentra zorgen het hele jaar door voor een uitgebreid activiteitenaanbod. Meer info vind je ter plaatse bij hen of op hun website **zorggroep-orion.be/dienstencentrum**.

Ook de (senioren)verenigingen hebben een uitgebreid aanbod op jullie maat.

CONTACT Leen Van den Broeck – leen.vandenbroeck@turnhout.be
Rosette Broeckx (voorzitter seniorenraad)
seniorenraadturnhout@turnhout.be – +32 496 309 226

TURNHOUT