

HERFST 2025



Beste vrienden,

De herfst komt eraan, en nee, we kruipen niet onder een dekentje met een kom soep (al mag dat ook).

Terwijl de natuur zich klaarmaakt voor een dutje, blijven wij als Seniorenraad fris en actief! We kijken met plezier vooruit naar wat komt en maken ons klaar voor een seizoen vol gezelligheid.

Er komt een daguitstap aan, een beleavingswandeling met ons Lokaal Bestuur en een Seniorenweek die zo gevuld is, dat zelfs je agenda er van gaat blozen.

Of je nu houdt van een stevige wandeling, een boeiende lezing, dansen zonder gêne of gewoon gezellig samenzijn, er is voor elk wat wils.

Dus trek je warme jas aan, poets je leesbril, en kom mee genieten van al het moois dat we voor jullie in petto hebben. Blijf dus zeker lezen, meedoen en genieten. Samen maken we van deze herfst geen grijze bedoening, maar een kleurrijk seizoen vol leven.

Tot gauw,
Rosette Broeckx
Voorzitter Seniorenraad

Agenda

11 september (Zorggroep Orion)

Lezing inzicht in rouw en rouwverwerking

14-15 september (Zorggroep Orion)

Kennismakingsgesprekken mantelzorgtraject

7 oktober

Daguitstap naar Tilburg

16 oktober

Belevingswandeling met ons stadsbestuur

20 oktober

Algemene vergadering Seniorenraad

17 tot 23 november

Seniorenweek

23 november

Retrofuif in De Futur



Waarover wil je iets melden?



Afval & reiniging



Groen & dieren



Verkeer



Wegen



Overlast



Andere

© 2025 - Meldingsformulier Stad Turnhout

Meldpunt Stad Turnhout
Everdongenlaan 11
2300 Turnhout

Heb je iets opgemerkt in Turnhout? Laat het weten via het

Meldpunt.

Heb je ergens zwerfvuil zien liggen, of heb je een nest gespot van de Aziatische hoornaar? Een verzakt voetpad, losliggende tegels, of een gehavend verkeersbord. Of zelfs bomen of planten die een veilige doorgang verhinderen op de openbare weg.

Dit zijn nog maar enkele zaken die je kan melden via het nieuwe meldpunt dat sinds begin dit jaar actief is. Speciale aandacht was om dit ook smartphone vriendelijk te maken, ook dit is geslaagd.

www.meldpunt.turnhout.be

Co-housing

Veel senioren stellen zich op latere leeftijd vragen als:

- blijf ik in mijn (te grote) woning wonen of moet ik ze aanpassen (zie vorige Nieuwsbrief voor premies)?
- verhuis ik naar een kleinere woning of appartement?
- verhuis ik naar een verzorgingsflat of woonzorgcentrum?
- bestaan er andere woonvormen?

Co-housing is zo'n andere woonvorm. Het is een gemeenschapsgerichte manier van wonen waarbij mensen hun privéwoning hebben maar ook voorzieningen delen zoals een gemeenschappelijke zaal en tuin. Co-housing bevordert sociale interactie, ondersteuning en verbondenheid tussen burens. Bewoners nemen deel aan gemeenschappelijke activiteiten en besluitvorming, waardoor een gevoel van gemeenschap wordt versterkt.

De Woonboog bouwt momenteel aan een co-housingproject 'Land van Aa' in Schorvoort.

Voor meer inlichtingen contacteer Woonboog

Tel. 014 40 11 04 of e-mail: cohousing@woonboog.be



Daguitstap – dinsdag 7 oktober 2025 - TILBURG

08.30 uur: vertrek parking Snollaert

09.30 uur: aankomst in Tilburg

10.00 uur: stadswandeling met gids

12.30 uur: lunch (soep + broodje + drankje)

15.00 uur: bezoek aan brouwerij La Trappe met gids

17.00 uur: afsluiten met koffie en gebak

19.00 uur: verwachte aankomst op parking Snollaert

Kostprijs voor transport, inkomtickets, gidsen, lunch, koffie en gebak

50 euro / 10 euro voor houders van UITpas met kansentarief

Inschrijven van 1 tot 26 september:

www.turnhout.be/uitstap-senioren

email: seniorenraadturnhout@turnhout.be of tel: 0471 02 02 70

Mobiliteitstrainingen bij Thomas More

Met het ouder worden is het behouden van mobiliteit en zelfstandigheid voor senioren van groot belang. Beweging heeft niet alleen een positieve invloed op het lichaam, maar ook op het mentaal welzijn en de sociale betrokkenheid.

In mei en juni organiseerde Thomas More twee middagen waarvoor senioren zich konden inschrijven. Samen met één van de studenten werk je aan een bewegingsprogramma, afgestemd op je eigen conditie. Het doel is om je conditie te verbeteren met een individueel sport- en bewegingsadvies.

Inschrijven en meedoen aan deze middagen is zeker een aanrader.

Dus let op als deze activiteit weer door Thomas More wordt gegeven en doe mee!



Vaccinatie tegen griep en covid: een must voor senioren!

Als de herfst zijn intrede doet, duiken ook weer verkoudheden en andere kwalijke virussen op. Het is nu tijd om eens met uw huisarts of apotheker over uw inentingen te praten! Zeker voor senioren is het jaarlijkse griep-vaccin levensbelangrijk.

Vanaf dit jaar wordt ook een jaarlijks covid-vaccin sterk aanbevolen. Door u te laten vaccineren tegen griep en covid kunt ge ernstige ziekte en zelfs overlijden voorkomen. Vooral als ge al een chronische kwaal hebt, zoals hartlijden, longziekte of diabetes. Of als ge in een woonzorgcentrum woont, zijn deze vaccins absoluut nodig om u te beschermen.

Maar ook wie gezond is en zelfstandig woont, heeft er alle belang bij om dat zo te houden en griep of covid te voorkomen door zich te laten inenten.

Door u te laten vaccineren verhindert ge ook dat ge uw omgeving besmet.

De 2 vaccins mogen gelijktijdig worden toegediend, op verschillende plaatsen, bijvoorbeeld in 2 armen. Het covid-vaccin is gratis en ook het griep-vaccin kost hooguit enkele euro's of is gratis.

Meestal worden de inentingen gegeven vanaf half oktober. Zowel de huisarts als de apotheker kunnen de spuitjes toedienen.

Bescherm uw gezondheid, laat u vaccineren tegen griep en covid!

Inzicht in rouw en rouwprocessen.

Rouw is een diep menselijke ervaring, onlosmakelijk verbonden met het leven en de liefde die mensen delen. Het treft iedereen op enig moment en in verschillende vormen. Er bestaat geen handleiding over hoe om te gaan met het verlies van een geliefd persoon. Je kan het alleen verwerken, maar je kan het ook delen met anderen.

Con Tempo geeft op donderdag 11 september in het restaurant van LDC Albert van Dyck een lezing over hoe om te gaan met verlies. Door het verlies een plek te geven, ontstaat er ruimte voor het bouwen aan een nieuwe toekomst.

Tot uiterlijk 5 september kunt u zich inschrijven voor het bijwonen van deze lezing door een mail te sturen naar:

albertvandyck@zorggroep-orion.be of telefonisch aanmelden op nummer 014 28 40 70. Kosten zijn 2 euro cash te betalen aan de inkom.

Mantelzorgtraject:

Taal geven aan mantelzorgers.

In het najaar van 2025 organiseren Zorggroep Orion en PNAT een mantelzorgtraject waarbij mantelzorgers in zes groepssessies bij elkaar worden gebracht. Samen gaan jullie op pad om te leren communiceren over je noden, om je van binnenuit weerbaarder te maken. Op tijd zeggen wat je nodig hebt en erover praten vergemakkelijkt het proces van de vroegtijdige zorgplanning.

- Je bepaalt zelf mee de onderwerpen van de groepssessies.
- Het contact met de andere mantelzorgers staat centraal.
- Steun vinden, erkenning krijgen, jezelf kunnen zijn, nieuwe dingen leren die jouw positie in de zorg versterken... Daar draait het om.

Kennismakingsgesprek: 14 en 15 september.

Groepssessies: 7 en 21 oktober, 4 en 18 november, 9 december, 6 januari van 13.30uur tot 16.00uur.

Deelnamekost is 60 euro.

Meer info: Ingrid Jansen – mantelzorgcoördinator - Tel: 014 28 34 37 of via mail: mantelzorg@zorggroep-orion.be

Zorggroep ORION



Samen bouwen aan een inspirerende Seniorenweek - 17 tot 23 november

De Seniorenraad Turnhout nam het initiatief om partners te zoeken die willen meewerken om een gevarieerd en boeiend programma op poten te zetten. In de Seniorenweek willen we een bruisend en gevarieerd programma aanbieden voor onze senioren.

Met de steun van verschillende stadsdiensten wordt een aanbod samengesteld dat zowel ontspanning als verrijking biedt. Daarnaast zetten Zorggroep Orion, cultuurhuis De Warande en andere betrokken organisaties zich in om waardevolle activiteiten te realiseren.

Dankzij deze samenwerking ontstaat een programma dat de leefwereld van senioren verrijkt, hen stimuleert om nieuwe dingen te ontdekken en hen in contact brengt met anderen. Zo wordt de Seniorenweek niet alleen een feestelijke gelegenheid, maar ook een periode vol ontmoeting en nieuwe kansen.

Deze samenwerking zorgt ervoor dat senioren een week lang kunnen genieten van een gevarieerd programma vol beweging, cultuur, ontmoeting en plezier. Van sportieve uitdagingen tot culturele uitstappen, van preventieve workshops tot gezellig samen zijn: samen werken we aan een aanbod dat voor iedereen toegankelijk is.

In de kijker dit jaar: een uitgewerkt sportprogramma met initiatielessen badminton, basketbal, oriëntatiewandeling, boksen, golf en petanque. Ook nieuw: een ontmoetingsnamiddag voor alleenwonende. Leer nieuwe gezichten kennen, zonder dating, gewoon omdat het aangenaam kan zijn.

Dankzij de inzet van alle betrokken partijen wordt de Seniorenweek een waardevolle periode van verbinding, ontdekking en gezelligheid.

Meer in de brochure: Seniorenweek 2025 of <https://turnhout.be/seniorenweek>

Wandel mee in de schoenen van een senior!

Hebt u zin in een gezellige wandeling mét impact?

Op donderdag 16 oktober organiseert de Seniorenraad Turnhout een bijzondere beleavingswandeling door de Gasthuisstraat. Samen met ons Lokaal Bestuur wandelen we door “DE Winkelstraat” van onze stad. We gaan op zoek naar wat het leven voor senioren makkelijker maakt én wat beter kan: van toegankelijke stoepen tot rustplekken, van verkeersveiligheid tot klantvriendelijkheid. Onze bestuursleden stappen mee in ervaringspakken die de fysieke beperkingen van senioren nabootsen. Met rollator, rolstoel of een bril die slechtziendheid en cataract simuleert, ontdekken zij hoe toegankelijk onze winkelstraat écht is. Laten we samen wandelen, kijken, beleven én verbeteren! Loop met ons mee!

16 oktober - 11.30uur - Stadhuis – Grote Markt

Foto's van Eddy Erpels

