

SENIORENRAAD Turnhout NIEUWSBRIEF



JAARGANG 2 | NUMMER 2

ZOMER 2025



Dag Turnhoutse senior,

Daar is de zomer! Het zonnetje schijnt, de bloemen bloeien, en we genieten van de warmte en gezelligheid die deze periode met zich meebrengt. Het is een tijd van samenkomen, ontspannen, en nieuwe energie opdoen.

In deze editie van onze nieuwsbrief blikken we terug op de activiteiten van de afgelopen maanden en kijken we vol enthousiasme vooruit.

Met trots kunnen we zeggen dat onze gemeenschap blijft groeien en bloeien, mede dankzij jullie betrokkenheid en enthousiasme.

Seniorenraad Turnhout blijft zich inzetten om activiteiten te organiseren en initiatieven te nemen die aansluiten bij jullie wensen en behoeften. We werken samen met verschillende partners. Of het nu gaat om sportieve evenementen, culturele uitstapjes, informatieve bijeenkomsten – er is voor ieder wat wils. En natuurlijk horen we graag jullie suggesties en ideeën!

Ik wens jullie een prachtige zomer vol mooie momenten. Laten we samen deze zonnige periode vieren en blijven bouwen aan een verbonden en actieve senioren gemeenschap.

Met hartelijke groet,
Rosette Broeckx
Voorzitter Seniorenraad Turnhout

Agenda

27 juni - 25 juli - 29 augustus 2025

Inloophuis dementie
LDC De Wissel - 13.30u - 16.30u

27 juni - 25 juli - 29 augustus 2025

Water en wellness
Zwembad Gielsbos - 15.00u - 16.00u

11 september 2025

Lezing "Verlies en herstel"
LDC Albert van Dijk - 19.00u - 21.00u
2€ betalen aan inkom
inschrijven tot 5 september (Orion)

18 september 2025

Start Rouwverwerkingstraject bij Orion
8 sessies - 30€ betalen bij 1ste sessie

7 oktober 2025

Daguitstap Tilburg





Daguitstap - 25 maart 2025

In de voormiddag bezochten we C-mine, waar we op expeditie gingen in de ondergrond. Een wandeling van anderhalve kilometer door de oude tunnels, langs uitdagende installaties met als hoogtepunt de beklimming van de hoogste schachttoren van België.

In de namiddag bezochten we een volkssterrenwacht met een tot Cosmodrome uitgebouwd planetarium in het natuur- en recreatiegebied Kattevennen.

We beleefden een ongelooflijk ruimteavontuur in de 360° filmzaal van Cosmodrome.

In expo 'De Oerknal' ontdekten we het absoluut begin van de kosmos en reisden we van de oerknal tot het heden.

Het was een zeer leerrijke en zonnige dag met dank aan stad Turnhout en onze seniorenraad voor de organisatie. We zijn alvast begonnen met de voorbereiding van onze tweede daguitstap in oktober!



Retrofuif - 30 maart 2025

De vierde editie van onze befaamde 'Retrofuif' lokte weer méér dan 200 feestvierders naar onze Futur!

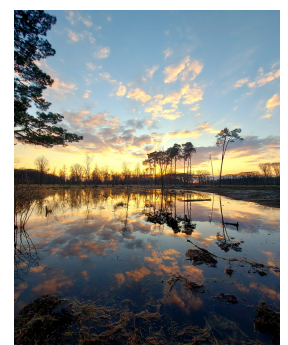
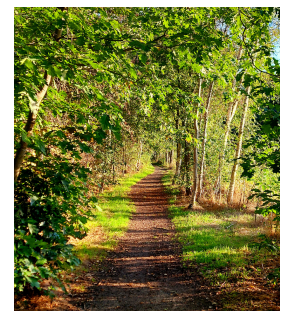
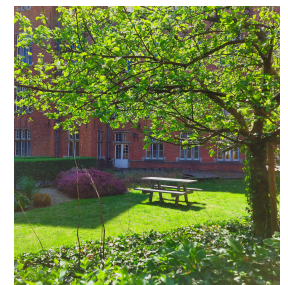
D.J.'s Ingrid en Jef zorgden voor de gezellige sfeer en zowel de jongere als oudere senioren zetten als vanouds hun beste beentjes voor op de dansvloer! Het was alweer een tópeditie!

Dankjewel aan de organisatie en diep respect voor onze vrijwilligers, die alles weer mee in goede banen hebben geleid. Noteer alvast zondag 23 november 2025 in jullie agenda voor de vijfde editie!

Tips voor een gezonde zomer

De lente gaf ons al een zonnig voorproefje van de zomer, maar als de temperaturen echt beginnen te stijgen, zoals we de voorbije jaren konden meemaken, moeten we extra goed voor onszelf en voor elkaar zorgen om gezond te blijven. Hier enkele aandachtspunten:

- Drink voldoende. Senioren hebben minder dorstgevoel, maar hebben meer vocht nodig, zeker in de zomer. Drink extra water, ook als je geen dorst hebt. Zet altijd een glas water binnen handbereik.
- Eet meer fruit en groenten. Beperk alcohol want die zorgt voor uitdroging.
- Houd uw huis koel door overdag ramen, gordijnen, luiken gesloten te houden. Ventileer op de koelste uren door 's avonds of 's morgens vroeg ramen en deuren open te zetten. Een ventilator kan helpen om de lucht te verfrissen.
- Tijdens de warmste uren van de dag blijf je best binnen en vermijd je zware inspanningen.
- Als je toch naar buiten gaat, draag je best luchtige, lichte kleding. Zet een zomerhoed op en bescherm onbedekte huid met een goede zonnecrème.
- Blijf in beweging! Wandelen kan je best doen tijdens de koelere ochtenduren. Er zijn mooie schaduwrijke bossen in onze buurt. En in de stad is er onze zilverroute met zitbanken!
- En tot slot, heb oog voor en zorg voor oudere familie, burenn, vrienden in de warme maanden!



Rap op Stap

Iedereen zou de kans moeten krijgen om op uitstap, of op vakantie te gaan. Heb je het moeilijk en niet meteen de geschikte middelen hiervoor, neem dan contact met een "Rap op Stap" kantoor. Hun visie is dan ook: "We geloven in de positieve effecten van vakantie en willen dat iedereen die kan ervaren. Vrije tijd en toerisme zijn belangrijk voor lichaam en geest. Iemand die zich goed voelt in z'n vel, functioneert beter. Iemand die zich gewaardeerd voelt, kijkt positief naar de samenleving. Iedereen verdient vakantie".

Meer informatie hierover kan je terug vinden via de website: <https://www.rapopstapturnhout.be>, of bij de plaatselijke kantoren T' ANTWOORD, de bibliotheek, Visit Turnhout en Villa Mescolanza.

Aanpassingspremie 2025

Huisvesting is een belangrijk aspect van een leeftijdsvriendelijke stad. De meeste senioren willen zo lang mogelijk zelfstandig in hun vertrouwde huis en buurt (blijven) wonen. De Vlaamse overheid voorziet in een tussenkomst tot 50% van de gemaakte kosten voor woningaanpassingen (max. 1250€). Dit zowel op het gebied van energiebesparing, aanpassing sanitaire voorzieningen als toegankelijkheid van de woning (huurwoning of enige eigendom). Meer informatie vindt u op de website:

www.vlaanderen.be/wonen-in-vlaanderen.
[Toelichtingsbrochure aanpassingspremie_yhy4r m.pdf](#)

Restaurantbus

Vind je het een hele opdracht om thuis warm te koken? Of hou je er gewoon niet van om alleen te eten? Dan kun je terecht in het restaurant in dienstencentrum De Schoor, Antennepunt 7donk of De Wissel. Als je er zelf niet geraakt, kan je een plaats in de restaurantbus reserveren. Je wordt dan thuis opgehaald en de bus brengt je na het eten terug naar huis.

De restaurantbus rijdt (uitgezonderd op feestdagen) op maandag en donderdag naar De Schoor, op woensdag naar Antennepunt 7donk en op dinsdag en vrijdag naar De Wissel.

Reserveer je plek in de bus voor De Schoor of Antennepunt 7donk ten laatste tot 12u de dag voordien via 014 - 28 40 72 of deschoor@zorggroep-orion.be.

Reserveer je plek in de bus voor De Wissel, ten laatste op dinsdag voor de vrijdagrit en ten laatste op vrijdag voor de dinsdagrit via 014 - 28 40 71 of dewissel@zorggroep-orion.be.

Een ritje met de restaurantbus kost 1,00 € (te betalen aan de chauffeur).

ORION

Boodschappenbus

Kan je moeilijk tot aan de winkel geraken? Wil je graag wat hulp of ondersteuning tijdens het winkelen? Ben je woonachtig in Turnhout? Dan kan je terecht bij de boodschappenbus. Elke woensdagnamiddag (niet op feestdagen) tussen 14.30 - 17.00 uur.

Je wordt thuis opgehaald om te gaan winkelen op de avondmarkt en/of in het winkelcomplex aan de Nieuwe Kaai. De bus pikt je op tussen 14u en 14.30u en brengt je terug naar huis om 17u.

Voor de rit op woensdag, kan je reserveren vanaf donderdag tot dinsdagvoormiddag 12u. Eenvoudig telefoneren naar 014 - 28 40 72 of een mailtje naar deschoor@zorggroep-orion.be. (Enkel in orde na een bevestiging!).

Een ritje met de boodschappenbus kost 1,00 € (te betalen aan de chauffeur).

De Dienstencentra zijn **dringend** op zoek naar vrijwillige chauffeurs voor zowel de "Restaurantbus" als voor de "Boodschappenbus". Graag een warme oproep om enkele nieuwe kandidaten-vrijwilligers te vinden die als chauffeur met de mensen willen rijden en hun zo een fijne dag te bezorgen. Neem gerust en vrijblijvend contact op met één van de dienstencentra. Een eenvoudig rijbewijs is uiteraard noodzakelijk en een ogentest zal gevraagd worden.



Fietsbib Turnhout - Diksmuidestraat 2

OPEN : 2e zaterdag - 10 tot 12 uur - elke maand - 4e woensdag - 14 tot 16 uur - elke maand
www.fietsbieb.be - turnhout@fietsbieb.be of 0498 51 59 26.



Stel je voor, een bib zonder boeken maar met fietsen? Het kan. De FIETSBIEB geeft gezinnen met jonge kinderen de kans om kinderfietsen te huren voor kinderen tot 12 jaar. Ook grootouders kunnen hier terecht voor hun kleinkinderen.

Kostprijs : 20 euro per jaar en eenmalig 20 euro waarborg die je uiteraard terug krijgt bij inlevering van de kinderfiets. Het zijn tweedehandsfietsen in goede staat en in alle maten. Je kan komen omruilen als het kind gegroeid is tot het 12 jaar is. De fietsen worden nagekeken en hersteld ter plaatse door kundige vrijwilligers.

Iedereen kan een tweedehands kinderfietsje schenken en krijgt een jaar gratis huur (20 euro waard) voor eigen gebruik of als schenking aan mensen met een smalle beurs. Meer info is te lezen op de website fietsbieb.turnhout.be en er staan ook foto's op van fietsjes. Warm aanbevolen en heel erg welkom.

Laat uw fiets registreren met "mybike"



Vroeger kon men in Turnhout zijn fiets laten graveren om hem te beschermen tegen diefstal.

Maar vanaf nu is er een uniform labelsysteem voor heel het land met een sticker.

Een zichtbare sticker geeft aan dat uw fiets geregistreerd is. Dit beschermt tegen diefstal.

Bij verlies of diefstal van uw fiets, kan je dit registreren op mybike. Zo is het gemakkelijker om de eigenaar van een gestolen fiets terug te vinden. Door de sticker te scannen kan iedereen nagaan of een fiets gestolen is en kan hij de eigenaar anoniem een bericht sturen. Op die manier kan iedereen een actieve rol spelen om gestolen fietsen opnieuw aan hun geregistreerde gebruiker te bezorgen.

De stad en haar partners zullen de stickers verdelen.

Je kan de sticker ook aanvragen via **"mybike.belgium.be"**

En wie moeite heeft met de computer kan hiervoor hulp krijgen bij Digidak in campus Blairon, elke weekdag, behalve dinsdag, van 8h30 tot 12h30



Nieuw telefoonnummer Huisartsenwachtpost Regio Turnhout - 1733

De wachtpost werkt enkel op afspraak! Gelieve steeds voor uw bezoek telefonisch contact op te nemen met de wachtpost op het nummer 1733. Instructies bij het bellen naar 1733 :

- Kies je taal: druk 1 voor Nederlands, 2 voor Frans, 3 voor Duits en 4 voor Engels
- Geef je postcode in en sluit af met een hekje (#)
- Je wordt doorverbonden met een medewerker van de wachtpost of de lokale wachters. Je krijgt dan een afspraak.

Alle info op : <https://www.wachtpost.be/>

Wordt digitaal vaardig(er)

Heb je nog nooit met een smartphone gewerkt en wil je het toch graag leren? Of heb je vragen bij het beheren en gebruiken van apps? DIGIDAK organiseert basislessen ICT. Wil je deelnemen aan een cursus van digidak? Kom langs tijdens de vrije inloopmomenten in de bib om je in te schrijven en/of te informeren naar vrije plaatsen. Dat kan elke woensdag tussen 13.30 en 16.30 uur en elke donderdag tussen 10 en 12.30 uur.