

SENIORENKRANT

Katern voor 55-plussers die niet van gisteren zijn

Editie november 2013 - Bijlage bij Hier Hoeilaart

Beste senior,

De Hoeilaartse 55-plussers zijn vaak nog zeer actief, dat is het minste wat we kunnen zeggen. Actief ouder worden in een leeftijdsvriendelijke gemeente, daar wil Hoeilaart de komende jaren verder aan blijven werken. Daarom ook dat we van 17 tot 22 november, net als in vele andere Vlaamse steden en gemeenten, extra aandacht besteden aan de leeftijdsgroep 55+. Tijdens deze **Week van de Senior** zetten we de senioren extra in de kijker en bieden we hen een waaier van activiteiten aan.

De **Week van de Senior** wordt gecoördineerd door de Hoeilaartse Seniorenraad en de dienst Sociaal Beleid. Dankzij de medewerking van heel wat verenigingen en vrijwilligers hopen we ook dit jaar 'voor elk wat wils' te kunnen aanbieden. Samen met het aanbod van de (senioren)verenigingen, die het hele jaar door op regelmatige basis activiteiten organiseren, vormen deze evenementen een mooi, gevarieerd totaalpakket, waarin je hopelijk je keuze vindt. We hopen jou alvast op een of meerdere dagen te mogen ontmoeten!



Week van de Senior: het programma in een notendop

Meer informatie over de verschillende initiatieven vind je verder in deze Seniorenkrant. Samengevat ziet het programma er zo uit:

DATUM	WAT	ORGANISATOR	LOCATIE en uur	PRIJS
ZONDAG 17/11/2013	Cultuur om 14 uur: De Bonanzas	AGB Holar en Seniorenraad	GC Felix Sohie 14 uur	VVK: €10 Kassa: € 11
MAANDAG 18/11/2013	Sportelen: diverse sportinitiaties	Sportdienst	Sporthal 10-12u en 13-16u	/
	Quiz (met denk- en doe-opdrachten)	Seniorenraad	GC Felix Sohie 14 uur	€ 3
DINSDAG 19/11/2013	Uitstap bezoek stad Luik	Seniorenraad	Vertrek Mariënparking 8 uur	€ 25
	Muzikaal aperitief met huisaccordeonist Georges	OKRA i.s.m. Animatiedienst WZC	Woonzorgcentrum 10 uur	/
WOENSDAG 20/11/2013	Uitstap bezoek stad Luik	Seniorenraad	Vertrek Mariënparking 8 uur	€ 25
	Infoavond 'Aandacht voor Levenseinde'	Ziekenzorg i.s.m. Animatiedienst WZC	Woonzorgcentrum 19.30 uur	/
DONDERDAG 21/11/2013	Cultuur om 14 uur: Voordracht 'Geschiedenis van het Lindenhof'	AGB Holar i.s.m. Davidsfonds	GC Felix Sohie 14 uur	€ 2,50
VRIJDAG 22/11/2013	Kaas-, Wijn- en Dansavond	Seniorenraad	Lindenhof vanaf 19 uur	€ 9

Zondag 17 november 2013



Cultuur om 14 uur: *Tribute to the sixties* met De Bonanzas – 14 uur – GC Felix Sohie

In Hier Hoeilaart (op pagina 19) vind je uitgebreide informatie over deze feestnamiddag, waarmee onze vierde *Week van de Senior* van start gaat. Het belooft in elk geval een swingende en gezellige bedoening

te worden! En vergeet het niet: op muziek van de jaren '60 mag al eens gedanst worden!

Meer informatie:
dienst Cultuur en Toerisme –
02 657 05 04



Maandag 18 november 2013

Sportelen ... samen van het leven en van sport genieten! – vanaf 10 uur - sporthal

Hoeilaart is al jaren een bewegingshuis voor 50-plussers. Via diverse sportelactiviteiten werden intussen vele 'Doenders' in beweging gezet, zowel via de sportelwerking van een aantal sportclubs als tijdens de uitstappen naar de sporteldagen in Leuven of in de regio.

Op maandag 18 november kan je in de Hoeilaartse sporthal van verschillende sportelactiviteiten proeven. Naast de eenmalige **initiatie Curling**, kan je er ook deelnemen aan de vaste sportelactiviteiten van Okra, De Gympies, Nero's Badmintonclub en Petanqueclub Hoeilaart.

De sportdienst haalt de sessie **Drums Alive** van onder het stof. In 2012 werd deze activiteit immers

een overweldigend succes en de positieve reacties zetten er toe aan om deze sessie te herhalen. Je dient je hiervoor bij de sportdienst in te schrijven. Er worden twee sessies gepland en het aantal deelnemers wordt tot 25 per sessie beperkt.

Met de **wandeltest** van het provinciale sportelteam kan je je fysieke fitheid testen. Tijdens en na de test krijg je een woordje uitleg over hoe het gesteld is met je hartslag, bloeddruk en conditie. Ook hier wordt het aantal deelnemers beperkt en dien je bij de sportdienst in te schrijven.

De sportdienst hoopt je alvast te mogen verwelkomen. Iedereen is welkom! Behalve voor de wandeltest en voor Drums Alive, hoef je niet op voorhand in te schrijven.

En er is meer! De gemeente ziet de senioren graag bewegen en helpt ze daar graag een stapje verder bij. **Elke senior die aan een sportsessie deelneemt, krijgt van de sportdienst een stappenteller cadeau.** Hiermee kan je bijhouden hoeveel stappen je op een dag hebt gezet en weet je of je die dag voldoende beweging hebt gehad.

Reserveren voor de wandeltest en de initiatie Drums Alive:
sportdienst - Koldamstraat 9 a -
02 657 46 17 -
sportdienst@hoeilaart.be

Meer informatie:
sportdienst – 02 657 46 17

Uren	Activiteit	Activiteit	Activiteit	Activiteit	Activiteit
10:00 – 11:00	Wandeltest	Drums Alive	Badminton (Nero's badminton)	Curling	
11:00 – 12:00	Wandeltest	Drums Alive	Badminton (Nero's badminton)	Curling	
MIDDAGPAUZE					
13:00 – 14:00	Wandeltest		Badminton (Nero's badminton)	Curling	
14:00 – 15:00	Wandeltest	Seniorenturnen (Okra)	Badminton (Nero's badminton)	Curling	
15:00 – 16:00	Wandeltest	Seniorengym (De Gympies)	Badminton (Nero's badminton)	Curling	Petanque (Petanqueclub Hoeilaart)



Maandag 18 november 2013



Quiznamiddag – 14 uur – GC Felix Sohie

De laatste tijd vindt de wekelijkse ontmoetingsnamiddag voor senioren op maandag plaats in de gezellige cafetaria van het GC Felix Sohie. Tijdens de *Week van de Senior* zal je er geen kaartmatjes of Rummikubspelletjes vinden. Op maandag 18 november is het QUIZ en wel eentje waarbij je zowel moet denken als doen. Onder het motto

‘het moet niet altijd moeilijk, het mag vooral plezant zijn’ word je tijdens deze namiddag uitgedaagd door de Seniorenraad.

Deelnemen kost 3 euro. Gratis koffie is voorzien en ‘iedereen heeft prijs’.

Ook wie gewoon een kijkje wil nemen, is van harte welkom!

Start: om 14 uur in de cafetaria van het GC Felix Sohie.

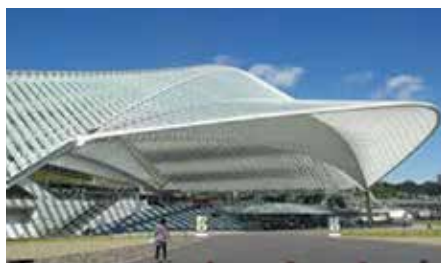
Meer informatie:
Seniorenraad – Gilberte Marchand – 02 657 11 58

Dinsdag 19 november 2013



Daguitstap naar Luik – vertrek om 8 uur - Mariënparking

Naar goede gewoonte gaan we ook dit jaar op uitstap. Deze keer is de stad Luik aan de beurt. Luik kennen we de laatste tijd vooral van het prachtige, ultramoderne station maar de stad heeft uiteraard nog heel wat andere troeven. Na een bezoek aan het Aquarium-Museum in de voormiddag, onthult de gids vast nog wel een paar weetjes over de stad tijdens een geleide busrit in de namiddag.



De terugkeer is voorzien rond 18.30 uur.

Aangezien het aantal plaatsen beperkt wordt tot 50 deelnemers,

is vooraf inschrijven verplicht. De deelnameprijs bedraagt 25 euro per persoon, te betalen bij inschrijving (busvervoer en middagmaal inbegrepen).

Meer informatie en inschrijven:
Chris Coppin - 02 657 07 64
Agnes Demaerschalk - 02 657 17 64
Gilberte Marchand - 02 657 11 58

Ter info: deze uitstap wordt herhaald op woensdag.

Muzikaal aperitief – 10 uur – cafetaria Woonzorgcentrum Hof ten Doenberghe

Al jaar en dag biedt Okra, het trefpunt 55+, als Hoeilaartse seniorenvereniging in de maand november een activiteit aan in het woonzorgcentrum. De laatste vier jaar groeide de feestnamiddag uit tot een vaste waarde binnen het programma van de *Week van de Senior*.

Maar het mag al een keer wat anders zijn ... Na de vele feestnamiddagen is het nu tijd voor een muzikaal aperitief, waarvoor Okra samenwerkt met de animatiedienst en de vrijwilligers van de Woonzorgsite. Huisaccordeonist Georges zal het geheel muzikaal opluisteren. Ook hier belooft het

alweer gezellig te worden. Tijd voor een fijne babbel met bewoners en bezoekers is er vanaf 10 uur en uiteraard wordt er voor een hapje en een tapje gezorgd.

Meer informatie: animatiedienst Woonzorgcentrum – 02 657 02 78

Woensdag 20 november 2013

Daguitstap naar Luik – vertrek om 8 uur - Mariënparking

Gezien het grote succes van de voorbije jaren, wordt de daguitstap zowel op dinsdag als op woensdag georganiseerd. Meer info over het programma vind je hierboven.

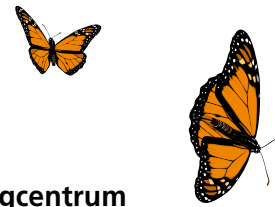
Het aantal plaatsen is beperkt tot 50 deelnemers. Vooraf en vlug inschrijven is dus de boodschap. De

deelnameprijs bedraagt 25 euro per persoon, te betalen bij inschrijving (busvervoer en middagmaal inbegrepen).

Meer informatie en inschrijven:
Chris Coppin - 02 657 07 64
Agnes Demaerschalk - 02 657 17 64
Gilberte Marchand - 02 657 11 58



Woensdag 20 november 2013



Infoavond: *Aandacht voor Levens einde* - 19.30 uur – cafetaria Woonzorgcentrum

Als oudere of zieke gaan we ons al eens vragen stellen over wat komen zal. Als een ziekte levensbedreigend is, worden die vragen vaak levensgroot: "Waar heb ik dit aan verdiend?" "Waarom moet ik zo lijden?" "Heeft mijn leven nog zin?" "Ben ik anderen niet alleen tot last?" Dergelijke levensvragen worden ook wel zinvragen genoemd, het zijn de grote vragen van het leven. Voldoende aandacht hebben voor het 'levens einde' is belangrijk maar er ook goed over geïnformeerd worden is niet altijd even gemakkelijk of bespreekbaar. Zieke en oudere personen, hun familie en omgeving, vrijwilligers

van Ziekenzorg, ... allen worden ze regelmatig met vragen rond het levens einde geconfronteerd. Welke beslissingen dienen we te nemen, welke wettelijke regelingen zijn er?

Daarom nodigt Ziekenzorg CM ons dit jaar uit voor de infoavond *Aandacht voor Levens einde*, met als gastspreker mevrouw Cecile Declerck. Zij kaart thema's aan die aan bod komen binnen de voorafgaande zorgplanning. De verklaring voor orgaandonatie, de verklaring over de wijze van teraardebestelling, het document om je lichaam te schenken aan de wetenschap, de wilsverklaring euthanasie, de negatieve wilsverklaring, ... over al deze



officiële documenten, waarmee je nu kan beslissen voor later, zal zij het ook hebben.

In samenwerking met de animatiedienst van de Woonzorgsite, Femma en Markant, biedt Ziekenzorg CM je deze infoavond gratis aan.

Meer informatie: animatiedienst Woonzorgcentrum – 02 657 02 78

Donderdag 21 november 2013

Cultuur om 14 uur: *De geschiedenis van het Lindenhof* – 14 uur – GC Felix Sohie

In het voorjaar presenteert het Davidsfonds tijdens de Nacht van de Geschiedenis telkens weer een interessante lezing, die ons wat meer vertelt over een stukje geschiedenis van Hoeilaart. Dit jaar was de geschiedenis van de

parochiezaal Lindenhof aan de beurt.

Omdat velen die avond gemist hebben, herneemt spreker Jan Van Assche de lezing voor ons op donderdagnamiddag. Heel wat anekdotes en informatie over meer

dan 50 jaar Lindenhof krijgen we te horen en te zien. Bij vele senioren roept dit ongetwijfeld een aantal fijne herinneringen op. De toegangsprijs bedraagt 2,5 euro.

Meer informatie: dienst Cultuur en Toerisme – 02 657 05 04

Vrijdag 22 november 2013



Kaas-, wijn- en dansavond – vanaf 19 uur - Lindenhof

De *Week van de Senior* werd feestelijk ingezet en zo sluiten we ze ook weer af. De Seniorenraad

nodigt alle 55-plussers uit op vrijdagavond vanaf 19 uur in het Lindenhof voor een kaas- en

wijnavond. Wie er vorig jaar bij was, weet dat het vooral een heel gezellig gebeuren is en dat er ook al eens gedanst mag worden. DJ Roland zal daar ongetwijfeld ook deze keer voor zorgen.

Kaarten kosten 9 euro en zijn te koop bij de leden van de Seniorenraad, de dienst Cultuur en Toerisme en het Sociaal Huis.

**Meer informatie en inschrijven:
Chris Coppin - 02 657 07 64
Agnes Demaerschalk - 02 657 17 64
Gilberte Marchand - 02 657 11 58**

