

# SENIORENKRANT

Katern voor 55-plussers die niet van gisteren zijn

Editie november 2015



## Programma Week van de Senior van 8 tot 20 november 2015

|                 | Voormiddag                                    | Middag          | Namiddag                                                         | Avond                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| zondag 8/11     |                                               |                 | Thé dansant met<br>The Starfighters                              |                                            |
| maandag 9/11    |                                               |                 | 't Trefpunt Sohie ><br>Voordracht:<br>'Wijsheid maakt je jonger' |                                            |
| dinsdag 10/11   |                                               |                 | Okra ontmoetingsnamiddag                                         |                                            |
| woensdag 11/11  | WAPENSTILSTAND                                |                 |                                                                  |                                            |
| donderdag 12/11 |                                               |                 | Infosessie levenslang wonen:<br>'Tips zuinig met energie'        |                                            |
| vrijdag 13/11   | Mammobiel 13 tot 23/11                        |                 |                                                                  |                                            |
| zaterdag 14/11  |                                               |                 |                                                                  |                                            |
| zondag 15/11    | Familieontbijt                                |                 | Cultuur om 14 uur:<br>'Goed geconserveerd'                       |                                            |
| maandag 16/11   | SPORTELEN                                     |                 |                                                                  |                                            |
|                 |                                               |                 | 't Trefpunt Sohie > Bingo                                        |                                            |
| dinsdag 17/11   | SENIORENRAAD UITSTAP NAAR OUDENAARDE EN RONSE |                 |                                                                  |                                            |
| woensdag 18/11  |                                               |                 | Vrij podium                                                      | Infoavond: '<br>'Goed geslapen'            |
|                 | SENIORENRAAD UITSTAP NAAR OUDENAARDE EN RONSE |                 |                                                                  |                                            |
| donderdag 19/11 |                                               | Dorpsrestaurant |                                                                  | Lezing: 'Op bezoek in<br>muziekstad Wenen' |
| vrijdag 20/11   |                                               |                 |                                                                  | Kaas-, wijn- en<br>dansavond               |

## Beste senior,



We zijn dit jaar al aan de zesde Hoeilaartse editie van de Week van de Senior en die zit ook deze keer boordevol toffe initiatieven. Er werd daarom gekozen het goedgevulde programma te spreiden over twee weken.

Zowat een derde van de Hoeilanders is 55-plusser, een groep die steeds groter wordt. De Hoeilaartse Seniorenraad en het gemeentebestuur zetten zich permanent samen in voor een

'leeftijdsvriendelijke gemeente'. Tijdens de Week van de Senior doen we dat op een gezellige manier, zowel met eigen initiatieven als door het ondersteunen van verenigingsactiviteiten.

'Voor elk wat wils' is ook nu het motto. Elke 55-plusser wordt daarom uitgenodigd om, naar keuze, deel te nemen aan een of meerdere activiteiten.

Om tot zo een divers aanbod te

komen, werken heel wat diensten en verenigingen mee. We wensen hen alvast een pluim te geven voor hun inzet. En uiteraard mogen we de vele vrijwilligers niet vergeten die hun steentje bijdragen ... Dit programma wordt voor en door (vooral) senioren waargemaakt. Dankjewel!

We hopen dan ook heel wat medioren en senioren te mogen ontmoeten tijdens de 'Week van de Senior'. Nu al veel plezier gewenst!

## zondag 8 november 2015



### THÈ DANSANT met The STARFIGHTERS – De Eekhoorn – 14 uur

De Ottenburgse groep The Starfighters was in de Druivenstreek in de jaren '60, '70 en '80 erg bekend. Het is op vraag van vele fans van het toenmalige orkest dat de originele bandleden zich opnieuw samen hebben ingezet om de muziek uit die tijd nog eens te laten horen. Met zes muzikanten brengen ze meer dan 60 live nummers uit hun rijk gevuld repertoire. Zowel jong als minder jong kunnen genieten van dit uitzonderlijk

optreden waarbij muziek, zang en dans centraal staan. Voor velen onder ons een vleugje nostalgie uit lang vervlogen jeugdijaren en voor de jongere generatie een ware kennismaking met de echte muziek uit deze gouden tijd.

**Organisator:** vzw De Hoeilaartse Eekhoorn

**Startuur:** 14 uur (start concert om 14.30 uur)

**Prijs:** VVK: € 5 – Kassa: € 7



### Meer info en voorverkoop:

bestuursleden van de vzw de Hoeilaartse Eekhoorn - 0497 50 65 97 of 0473 43 00 20 - email: vanderlinden\_adams@telenet.be

## maandag 9 november 2015

### VOORDRACHT 'Wijsheid maakt je jonger' - cafetaria GC Felix Sohie – 14 uur

*Causerie door Manu Adriaens*

Sinds 1850 stijgt onze levensverwachting elk decennium met 2,5 jaar. Vijftigplussers van nu voelen zich jonger en willen volop genieten van het leven. Uit onderzoek blijkt trouwens dat men op de leeftijd van 60 jaar even gelukkig is als op de leeftijd van 18.

Manu Adriaens schreef een inspiratiegids voor de mooiste helft van het leven. Met zowel humor als ontroering laat hij zien dat het

leven zoveel rijker wordt als je wat ouder bent. Hij heeft het dan ook niet over 'senioren', maar over 'plannenmakers' die hun tijd bewust invullen en bovenal 'genieten'.

**'T TREFPUNT SOHIE** zit die namiddag dus in een ander kleedje. Samen met de Seniorenraad zorgen we uiteraard wel voor een lekkere tas koffie of frisdrank en na afloop van deze activiteit is er zeker nog tijd om even gezellig na te praten.



**Organisator:** de Bib i.s.m. dienst Welzijn

**Startuur:** 14 uur

**Prijs:** gratis

**Meer info:** bibliotheek

02 657 17 44 – bib@hoeilaart.be

dinsdag 10 november 2015



**MAANDELIJKE ONTMOETINGSNAMIDDAG OKRA – cafeteria GC Felix Sohie – 14 uur**

Okra is een van de seniorenverenigingen die in Hoeilaart al vele jaren actief is. Deze vereniging voor en door senioren organiseert regelmatig ontmoetingsnamiddagen voor de

leden. Tijdens deze maandelijkse bijeenkomsten waren er al vaak interessante sprekers te gast die de deelnemers informeren, entertainen, ... Kom gerust eens langs voor meer informatie of om lid te worden van

deze vereniging.

**Organisator:** Okra  
**Startuur:** 14 uur  
**Prijs:** enkel voor leden  
**Meer info:** Paul Vanloo  
0494 71 53 77

woensdag 11 november 2015



Op Wapenstilstandsdag herdenken we traditiegetrouw het einde van de Eerste Wereldoorlog. Ook in Hoeilaart wordt dan een herdenkingsplechtigheid georganiseerd. Meer informatie wordt hierover later nog verspreid maar we doen ook hier graag een oproep om deel te nemen.

Naar aanleiding van de herdenking

van 100 jaar Wereldoorlog I neemt onze gemeente ook deel aan het kunstproject CWxRM (Coming World Remember Me). Van 16 tot 23 oktober maken we 800 beeldjes in klei die symbool staan voor telkens één slachtoffer tijdens WO I. In België en verschillende andere landen zullen tegen 2018 op die manier 600.000 beeldjes gemaakt



zijn die in leper geplaatst zullen worden. De Seniorenraad zal op maandag 19/10 deelnemen aan een workshop en zo zijn steentje bijdragen.

donderdag 12 november 2015

**INFOSESSIE 'MINDER ENERGIE EN EEN DIKKERE PORTEMONNEE ... hoe begin ik eraan?'  
cafeteria GC Felix Sohie – 14 uur**

Afsluitende infosessie rond 'wonen en energie' voor senioren.

Dit najaar organiseren de sociale dienst van het OCMW, de milieudienst en de dienst welzijn een aantal vormingssessies rond 'Levenslang wonen voor senioren'. Afsluiten doen we tijdens deze laatste infosessie met een aantal handige tips en trucs om energie te besparen.

Minder energie en een dikkere

portemonnee ... hoe begin ik eraan?

Iedereen kent vast een aantal tips om op korte termijn energie te besparen met kleine maatregelen. Koken met het deksel op de pot, de diepvriezer regelmatig ontdooien, de was buiten of op een rek drogen, onnodige lichten doven, led-verlichting of spaarlampen gebruiken, ... Maar toch vergeten we dat soms of komt

het er niet van. En er zijn zeker nog veel andere mogelijkheden. Heb je al radiatorfolie achter de verwarming, maak je voldoende gebruik van regenwater, heb je al azijn geprobeerd als wasverzachter en ontkalker, heb je al eens geïnformeerd om je zoldervloer te isoleren, schakel je de waaklichtjes van je apparaten uit en heb je al een spaardouchekop geprobeerd?

Op een uurtje worden de belangrijkste en makkelijkste energiebesparende tips geserveerd. Wij zorgen intussen voor een lekkere kop koffie.

**Organisator:** OCMW en gemeente  
**Startuur:** 14 uur  
**Prijs:** gratis  
**Meer info:**  
OCMW Sociale Dienst (02 658 09 92)  
milieudienst (02 658 28 75)  
dienst Welzijn (02 658 28 42)  
**Liefst inschrijven** (niet verplicht)  
via Sociaal Huis – 02 658 28 68  
sociaalhuis@hoeilaart.be



van vrijdag 13 tot en met maandag 23 november 2015



### MAMMOBIEL te Hoeilaart – ter hoogte gemeentehuis

Onder het motto 'Pak het aan voor het jou aanpakt' worden vrouwen tussen 50 en 69 jaar opgeroepen om deel te nemen aan het Vlaams bevolkingsonderzoek naar borstkanker. Borstkanker groeit vaak langzaam in deze leeftijdscategorie, daarom is vroegtijdige opsporing erg belangrijk. Hoe vroeger een tumor ontdekt wordt, hoe groter de kans op volledige genezing.

De mammobiël komt in het kader van dit tweejaarlijks onderzoek in november naar Hoeilaart. Het

onderzoek is gratis voor vrouwen die aangesloten zijn bij een Belgisch ziekenfonds. Wie hieraan mag deelnemen, ontvangt een persoonlijke uitnodiging.

In de vorige screeningsperiode (2010-2011) namen 518 vrouwen deel aan het onderzoek. 39,40 % van de Hoeilaartse vrouwen uit de doelgroep (1315 personen) gingen dus in op de uitnodiging. We hopen dat het aantal deelnemers aan het screeningsprogramma dit jaar nog zal stijgen.



**Organisator:** Leuvens Universitair Centrum voor Kankerpreventie

**Startuur:** deelnemers ontvangen hiervoor een persoonlijke uitnodiging

**Prijs:** gratis

**Meer info:** zie contactgegevens op uitnodiging of dienst Welzijn  
02 658 28 42 – [welzijn@hoeilaart.be](mailto:welzijn@hoeilaart.be)

## zondag 15 november 2015

### FAMILIEONTBIJT – Woonzorgsite Den Dumberg – enkel voor bewoners en hun familie



Ook op onze woonzorgsite Den Dumberg gonst het van activiteit tijdens de Seniorenweek. Naar goede traditie trakteren de animatiedienst en heel wat vrijwilligers op zondagochtend op een gezellig en vooral lekker familieontbijt. De bewoners en hun familie kunnen er samen genieten van overheerlijke koeken, broodjes,

spek en eitjes, koffie en fruitsap, ...  
Laat het jullie smaken!

**Organisator:** dienst animatie  
OCMW-woonzorgcentrum

**Inschrijven – voorverkoop:** enkel voor de bewoners en hun familie

**Meer info:** Woonzorgsite  
02 657 02 78

## zondag 15 november 2015



### CULTUUR OM 14 uur 'GOED GECONSERVEERD – GC Felix Sohie – 14 uur

*Muzikale voorstelling met Andrea Croonenberghs, Kobe Van Herwegen en Jan Muës*

Andrea Croonenberghs, Kobe Van Herwegen en Jan Muës graven zich een weg door de Nederlandstalige muziekgeschiedenis. Naar 'De tijd van toen' dus. Toen Wim Sonneveld bij de revue wilde en The Ramblers gebiologeerd waren door Loesje. De jaren ook dat Helena het hart van Hugo Raspoet verscheurde en dat Raymond van het Groenewoud zot werd van Meisjes. De jaren waarin 'De doodgewone dingen' nog iets waren om over te zingen. Die jaren dus ...

Jazzcat Jan Muës, ongeëvenaard qua melodieuze cool in zijn

arrangementen, kleedt die schat aan songs aan met trompet en zang. Kobe Van Herwegen, goochelaar en improvisator, zanger en presentator, is een sterartiest aan de zijde van Andrea Croonenberghs. Kat met 9 levens Andrea voert haar publiek mee naar de rokerige cafés van weleer. Een heerlijke muzikale ervaring met een grote schep nostalgie erbovenop.

**Organisator:**

dienst Cultuur en Toerisme

**Startuur:** 14 uur

**Prijs: VVK:** € 12 – abonnement:  
€ 10 – kassa: € 14

**Inschrijven – voorverkoop:**  
dienst Cultuur en Toerisme  
02 657 05 04

**Meer info bij:** dienst Cultuur  
en Toerisme – 02 657 05 04  
[cultuur@hoeilaart.be](mailto:cultuur@hoeilaart.be)



## maandag 16 november 2015

### SPORTELEN – Sporthal – vanaf 10 uur

Sportelen, dat is wat medioren en senioren soms nog een beetje meer mogen doen ... Omdat bewegen gezond is voor lichaam en geest én omdat het ook heel plezant kan zijn, houdt de sportdienst opendeur voor de senioren in onze gemeentelijke sporthal.



Van 10 tot 16 uur kan je er komen proeven van doorlopende sportieve activiteiten: curling, petanque, badminton, kubb, ... daarnaast kan je deelnemen aan initiaties senioren gym en er worden nog enkele verrassingen voorzien!

Wist je trouwens dat Hoeilaart een 'sportelgemeente' is omdat er regelmatig sportieve initiatieven genomen worden voor de 55-plussers? Kom gerust langs om kennis te maken met het aanbod.



Als het begint te kriebelen, dan moet je sportelen!

**Organisator:** sportdienst

**Startuur:** 10 uur

**Prijs:** gratis

**Inschrijven (niet verplicht):**

sportdienst – 02 657 97 26

sportdienst@hoeilaart.be

**Meer info:** sportdienst – 02 657 97 26  
sportdienst@hoeilaart.be



## maandag 16 november 2015

### BINGO en 'T TREFPUNT SOHIE – cafetaria GC Felix Sohie – 14 uur

Vandaag is 't alweer Bingo! Ook deze week staan de vrijwilligers van de Seniorenraad klaar om tijdens 't Trefpunt Sohie te zorgen voor een lekkere tas koffie of frisdrank. De wekelijkse ontmoetingsnamiddagen voor senioren staan gedurende het jaar garant voor een spelletje kaart

of rummikub op maandagnamiddag maar vandaag pakken ze het anders aan.

Naar aanleiding van de 6de Week van de Senior organiseren ze tijdens deze ontmoetingsnamiddag nog een keer Bingo. En uiteraard is er ook ruimte voor een gezellige babbel

onder leeftijdsgenoten! Goesting om langs te komen ... doe gerust!

**Organisator:** Seniorenraad

**Startuur:** 14 uur

**Prijs:** € 1 per kaart

**Meer info:** leden dagelijks bestuur  
Seniorenraad  
seniorenraad@hoeilaart.be

## dinsdag 17 november en woensdag 18 november 2015

### UITSTAP naar Oudenaarde en Ronse – vertrek parking Mariën om 08.30 uur



De jaarlijkse uitstap tijdens de Week van de Senior is deze keer hoofdzakelijk in een sportief

en creatief jasje gestoken. Oudenaarde, historisch rijke stad, ligt niet alleen ingenesteld

aan de Schelde maar wordt ook omringd door de heuvels van de Vlaamse Ardennen. Een unieke plek die we zeker ook kennen van de Ronde van Vlaanderen. In de voormiddag staat een bezoek aan het belevingscentrum 'Ronde van Vlaanderen' op het programma en vertelt onze gids, ex-wielrenner Freddy Maertens, ons alle geheimen over de Rondesfeer en -helden, voelen we de nijdigheid van de hellingen en de onbarmhartigheid van de kasseien. Tot december loopt er ook een overzichtstentoonstelling over de doortochten van de Ronde van Frankrijk in België. Hier spat de wielergeschiedenis letterlijk van de muren.

## dinsdag 17 november en woensdag 18 november 2015

Na de lunch gaat het richting Ronse waar de stadsgids ons vergezelt tijdens een korte ontdekkingstocht door de stad. Daarna brengen we een bezoek aan het Museum voor Textiel dat geen geheimen heeft over de invloed van de textielindustrie in de streek en het historische Ronse van de 19de en begin 20ste eeuw. In een oude textielfabriek zien we nog het productieproces van grondstof tot afgewerkt product. Tot slot krijgen we als bezoeker een overzicht van de technologische evolutie in deze sector aan de hand van een 40-tal werkende weefgetouwen.



**Organisator:** Seniorenraad

**Startuur:** vertrek om 08.30 uur – terugkeer voorzien rond 19 uur

**Prijs:** € 35

**Inschrijven - voorverkoop:** kaarten te koop tijdens 't Trefpunt Sohie bij de leden van het dagelijks bestuur

van de Seniorenraad, bij de dienst Cultuur en Toerisme en in het Sociaal Huis

**Meer info:**

Gilberte Marchand - 02 657 11 58  
of Chris Coppin - 02 657 07 64



## woensdag 18 november 2015



### VRIJ PODIUM – cafetaria woonzorgcentrum - 14 uur



Dat onze bewoners, personeelsleden en vrijwilligers van de woonzorgsite Den Dumberg actieve bezigheden en heel wat verborgen talenten hebben, dat wisten we al ... maar dat er zoveel talent in huis is, daar zijn we heel benieuwd naar...

Tijdens het Vrij Podium kan je mee kijken naar optredens van zowel bewoners, familieleden, kinderen, kleinkinderen, ... Er wordt gezongen, gemusiceerd, een gedicht voorgedragen, ... kortom het 'podium' staat er voor wie deze namiddag het beste van zichzelf wil geven.

**Organisator:** dienst animatie OCMW-woonzorgcentrum

**Startuur:** 14 uur

**Prijs:** gratis

**Meer info en inschrijven:**

Woonzorgsite – 02 657 02 78

## woensdag 18 november 2015



### INFOAVOND 'GOED GESLAPEN' – cafetaria woonzorgcentrum - 19.30 uur

Iedereen voelt zich wel eens moe (zeker na deze drukke week vol activiteiten) en iedereen slaapt wel eens slecht maar wanneer moeten we daarvoor hulp zoeken? Hoeveel slaap hebben we eigenlijk nodig? En hoe kunnen we werk maken van een goede nachtrust?

Ziekenzorg, Femma en de animatiedienst van ons woonzorgcentrum vonden de geknipte persoon om ons op deze en andere 'slaap'vragen een antwoord te geven. Dit wordt ongetwijfeld een boeiende infoavond die zeker niet

slaapwekkend zal zijn.

**Organisator:** Ziekenzorg, Femma en dienst animatie OCMW-woonzorgcentrum

**Startuur:** 19.30 uur

**Prijs:** gratis

**Meer info:** Woonzorgsite  
02 657 02 78

## donderdag 19 november 2015

### DORPSRESTAURANT – De Eekhoorn - 11.30 uur

Sinds mei 2008 opent het dorpsrestaurant 1 keer per maand (niet tijdens de zomermaanden) de deuren voor een gezellige maaltijd. Heel wat vrijwilligers dragen ook hier hun steentje bij om telkens weer meer dan 100 deelnemers te laten genieten van het lekkere eten dat door de koks

van ons woonzorgcentrum bereid wordt. Geen zin om te koken, tijd voor een gezellig babbeltje met leeftijdsgenoten of gewoon verlekkerd op soep, parelhoenfilet en een gezond stuk fruit als dessert? Schrijf je dan zeker in tussen 9 en 16 november want het aantal plaatsen is beperkt.

**Organisator:** Sociaal Huis

**Startuur:** 11.30uur

**Prijs:** € 8

**Inschrijven – voorverkoop:** vooraf inschrijven verplicht via Sociaal Huis van 9 tot 16/11 (beperkt aantal plaatsen!)

**Meer info:** Sociaal Huis  
02 658 28 68

## donderdag 19 november 2015

### LEZING 'ONTDEK DE MUZIEKSTAD WENEN' - cafetaria GC Felix Sohie - 20.00 uur

*Lezing door Beatrijs Van Hulle*

Geen stad spreekt meer tot de verbeelding dan Wenen. Beethoven, Mozart, Haydn en zovele andere componisten creëerden er hun grootste meesterwerken. Een stad als geen ander met een onvergetelijk verhaal op de hoek van elke straat. Musicologe Beatrijs Van Hulle gidst ons langs de mooiste plekjes. Aan de hand van beeld- en klankmateriaal maken we een wandeling in de muziekstad. We zien er enkele beroemde muziektimpels, zoals Stephansdom, Musikverein, de Staatsoper aan de Ringstraße, de Volksoper, de Burgkapelle met de Wiener Sängerknaben ... In Wenen vinden we ook de woonhuizen van de Weense klassiekers Haydn, Mozart, Beethoven, alsook het geboorte- en sterfhuys van Schubert. We beluisteren symfonische muziek van 'papa' Haydn, ...



**Organisator:** Davidsfonds

**Startuur:** 20 uur

**Prijs:** VVK: € 5 – Kassa: € 6 –  
1,2,3-abonnement: € 3

**Voorverkoop:** Dienst Cultuur en Toerisme

**Meer info:** Mia Soret: 02 657 07 68  
davidsfonds@hoeilaart.be





vrijdag 20 november 2015

## KAAS-, WIJN- en DANSVOND – De Eekhoorn – 19.00 uur

Het sluitstuk van de Week van de Senior hoeven we waarschijnlijk niet meer aan u voor te stellen. Gezellig aan tafel, een gevuld bord met een lekker kaasassortiment en een fris wijntje, sfeervolle muziek om van te genieten of bij te dansen en zeker ook heel wat bekende gezichten... dat zijn de ingrediënten van de slotavond van deze veertiendaagse. De kaas-, wijn- en dansavond van de Seniorenraad staat garant voor een 10 voor sfeer en gezelligheid. Geniet er dus van!

**Organisator:** Seniorenraad

Startuur: 19 uur

**Prijs:** € 10

**Inschrijven – voorverkoop:**

kaarten te koop tijdens 't Trefpunt Sohie bij de leden van het dagelijks bestuur van de Seniorenraad, bij de dienst Cultuur en Toerisme en in het Sociaal Huis

**Meer info:**

Gilberte Marchand - 02 657 11 58  
of Chris Coppin - 02 657 07 64



**Ben je 55-plusser en heb je zin om af en toe de handen uit de mouwen te steken?  
Kan je je soms een paar uurtjes vrij maken?**

**vrijwilligers  
maken  
het verschil**

**Dan ben je van harte welkom om te helpen bij één of meerdere van volgende activiteiten:**

- Computerspreekuur: ondersteuning senioren op de PC
- Cultuur om 14 uur: schenken van koffie met taart en bardienst
- Bardienst 't Trefpunt Sohie op maandagnamiddag
- Senioren-communicatie (facebook onderhouden, flyers, persberichtjes,...)
- Lid worden van de Seniorenraad
- Meedenken en meewerken in de werkgroep mobiliteit
- .....

**Interesse ? Meer uitleg? Laat het ons weten:  
Wij nemen contact met je op!**

Naam en voornaam .....

E-mailadres .....

Telefoonnummer .....



### Contact Seniorenraad:

Voorzitter: Gilberte Marchand  
gilberte.marchand@skynet.be  
02 657 11 58  
Secretariaat: dienst welzijn  
Jan van Ruusbroecpark  
1560 Hoeilaart  
02 658 28 42  
seniorenraad@hoeilaart.be

