

SAMEN bewegen,
beleven, leren en genieten

ZO 15 –
ZO 22
NOV

Senioren WEEK



TURNHOUT

Ontdek het volledige programma op
www.turnhout.be/seniorenweek

Zo'n twintig procent van de Turnhoutenaren is 60 jaar of ouder. Jullie ervaring, wijsheid en betrokkenheid verrijken onze stad op verschillende manieren. Hoog tijd om jullie daarvoor te bedanken. Daarom zetten we jullie van 15 tot en met 22 november extra in de kijker tijdens de Seniorenweek.

Verschillende partners sloegen de handen in elkaar en stelden een gevarieerd activiteitenaanbod voor Turnhoutse senioren samen. Het resultaat daarvan vind je in deze brochure. Of je nu houdt van cultuur, sport, ontspanning of iets helemaal anders: er is voor ieder wat wils.

Let wel: sommige activiteiten hebben een beperkt aantal plaatsen.

Wil je zeker zijn van je plaats? Schrijf je dan snel in. Meer info over de inschrijvingen vind je terug bij elke activiteit.

Geniet van jullie Seniorenweek!



Kies je ACTIVITEITEN

ZONDAG 15 NOVEMBER

Ontbijt



**Vanaf 9 uur
€ 16**

We starten de eerste dag van de Seniorenweek met lekkere verwenning in leuk gezelschap. Want geef toe: het hoeft niet meer te zijn dan dat.

- **Waar?** LDC Albert Van Dyck
(Albert Van Dyckstraat 10)
- **Inschrijven**
via albertvandyck@zorggroep-orion.be
of via 014 28 40 70

Dansnamiddag

**14 tot 16.30 uur
GRATIS**

Kom mee genieten van een sfeervolle dansnamiddag met de mooiste klassiekers van vroeger. Laat je meevoeren door herkenbare melodieën, ontmoet nieuwe mensen en beleef samen een gezellige tijd.

- **Waar?** LDC Albert Van Dyck
(Albert Van Dyckstraat 10)
- Inschrijven is **niet nodig**



MAANDAG 16 NOVEMBER

Maak kennis met het Welzijnsonthaal



10 tot 12 uur
GRATIS

Niets is zo makkelijk als één centraal aanspreekingspunt waar je met je vragen terecht kan over welzijn, zorg, financiën, administratie ... Hiervoor kan je aankloppen bij het Welzijnsonthaal. Kom kennismaken!

- **Waar?** Welzijnsonthaal (*Stationstraat 80*)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/ seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)

Infosessie: de wondere wereld van AI

(door Milan Meuleman)



10 tot 12 uur
GRATIS

Artificiële intelligentie (AI) is niet meer weg te denken uit de media. Maar wat is het juist? Tijdens deze interactieve sessie geven we je een toegankelijke introductie. We verkennen wat AI precies inhoudt, waar het al aanwezig is in ons dagelijks leven en hoe het wordt toegepast.

- **Waar?** Digitale Fotografiegroep Turnhout vzw (*Slachthuisstraat 15D – FRAC-site*)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/ seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)

Pop-up soep



12 tot 13.30 uur
€ 3

Geniet van een heerlijke, dampende, kop verse soep met brood. De opbrengst gaat naar een goed doel.

- **Waar?** LDC De Wissel, (*Niefhout, Dokter Nand Peetersstraat 33*)
- Inschrijven is **niet nodig**

Initiatie linedance

(door Zorggroep Orion)

13 tot 15.30 uur
€ 2

Zin in beweging en plezier? Trek je dansschoenen aan voor een initiatie linedance. Op een ontspannen manier leer je de basispassen, helemaal op jouw tempo. Iedereen kan meedoen. Na de les praten we nog na met een drankje.

- **Waar?** LDC De Schoor (*Schorvoortstraat 53*)
- **Inschrijven via** deschoor@zorggroep-orion.be of via 014 28 40 72

Lachsessie

(door lachcoach
Geert Van de Vijver)



14 tot 16 uur
GRATIS

Ontdek tijdens een interactieve lachsessie hoe lachen meer energie geeft, helpt met ontspannen en mensen met elkaar verbindt. Via eenvoudige oefeningen, speelse opdrachten en vooral veel plezier ervaar je de positieve effecten van lachen op lichaam en geest.

- **Waar?** Sint-Pietershoek (*Schoolstraat 1*)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/ seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)
- Draag makkelijke kledij

Initiatie petanque



14 tot 17 uur
GRATIS

Petanque is de ideale sport om rustig te bewegen en nieuwe mensen te ontmoeten. Voor deze initiatie moet je geen ervaring hebben, we leggen je alles stap voor stap uit. Dus of je nu een absolute beginner bent of je techniek wilt bijschaven; iedereen is welkom. Bij slecht weer gaat

de initiatie binnen door.

- **Waar?** Petanqueclub Technico (*Smiskensstraat 45*)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/ seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)

Prikkelarm museumbezoek



14.30 uur
€ 7 (€ 5 voor 65+,
€ 1,40 met UiTPAS
met kansentarief,
gratis met
Museumpas)

Tijdens een dementie-vriendelijke rondleiding door het Taxandriamuseum brengt een gids de geschiedenis opnieuw tot leven. Zo genieten mensen met dementie en hun begeleiders van herkenbare objecten, boeiende verhalen en rustige verhalen in een rustige en warme sfeer.

- **Waar?** Taxandriamuseum (*Begijnenstraat 28*)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/ seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)
- Tijdens de rondleiding kan je plaatsnemen op museumstoeltjes



DINSDAG 17 NOVEMBER

Omstaanderstraining

 **9 tot 12 uur
GRATIS**

Was jij ooit getuige van ongewenst gedrag zoals pesten, (seksuele) intimidatie of discriminatie? Reageren is niet altijd makkelijk. Toch kan jouw reactie een groot verschil maken. In een omstaanderstraining krijg je praktische tips over hoe je kan reageren op bedreigende situaties en zo leer je opkomen voor jezelf en anderen.

- **Waar?** wzc Sint-Lucia (Clarissendreef 1)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Initiatie linedance

(door Okra)

**9.30 tot 11.30 uur
GRATIS**

Zin in beweging en plezier? Trek je dansschoenen aan voor een initiatie linedance. Op een ontspannen manier leer je de basispassen, helemaal op jouw tempo. Iedereen kan meedoen. Na de les genieten we samen van een heerlijk kopje koffie.

- **Waar?** LDC De Schoor (Schorvoortstraat 53)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Kennismakings-les eutonie

 **10 tot 11.30 uur
GRATIS**

Op zoek naar een knop om de gedachtenmolen in je hoofd even op pauze te zetten? Leer ontdekken wat je lichaam je te vertellen heeft. Met eenvoudige staande of zittende oefeningen ga je aan de slag.

- **Waar?** de Warande (Warandestraat 42)
- **Inschrijven via** dinamo.warande.be of aan de ticketbalie
- Breng een handdoek mee en draag makkelijke kledij



Initiatie SeniorFit

**13 tot 15 uur
GRATIS**

Met SeniorFit blijf je fit, vitaal en zelfstandig. Kom kennismaken en ervaar wat gerichte training voor jouw lichaam doet. Tijdens deze initiatie kan je deelnemen aan gevarieerde oefeningen voor kracht, mobiliteit en stabiliteit. We tonen ook enkele oefeningen die je thuis kan doen om rugklachten en artrose tegen te gaan.

- **Waar?** Thomas More (Campus Blairon 800)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)
- Doe sportieve kledij aan en breng een handdoek en drinkwater mee

Kaart- en Rummikub-namiddag

 **Vanaf 14 uur
GRATIS**

Schuif aan voor een gezellige middag vol spelplezier. Of je nu een doorgewinterde kaarter bent of de voorkeur geeft aan

de tegeltjes van Rummikub: bij ons staat gezelligheid voorop. Het is dé perfecte gelegenheid om nieuwe mensen uit je buurt te leren kennen, bij te praten en te genieten van een ontspannen sfeer.

- **Waar?** wzc Sint-Lucia (Clarissendreef 1)
- **Inschrijven is niet nodig**

Infosessie vroegtijdige zorgplanning

 **14 tot 15 uur
GRATIS**

Word je op dit moment geconfronteerd met een gezondheidsprobleem en wil je weten wat je rechten zijn of wil je al enkele zaken voor later regelen? Tijdens deze infosessie ontdek je alles over vroegtijdige zorgplanning en krijg je info om de juiste beslissingen te kunnen nemen over het levenseinde.

- **Waar?** Globetrotter (Kwakkelstraat 71)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Rondleiding achter de schermen van de bibliotheek en stadsarchief



**14 tot 15.30 uur
GRATIS**

Ga op ontdekkingsstocht door de bibliotheek en het stadsarchief. Tijdens de begeleide rondleiding duik je in het rijke verleden en de verborgen hoekjes van beide huizen vol kennis, verhalen en erfgoed. Je krijgt een toegankelijke uitleg over de werking van de bib en het archief en een unieke blik achter de schermen.

- **Waar?** Bibliotheek (Warandestraat 42)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Bezoek Clarissenklooster

**14 tot 16 uur
GRATIS**

Kijk binnen in het slotklooster van de Clarissen en geniet van uniek erfgoed met een bijzonder staaltje architectuur. Tijdens een rondleiding door dit klooster vertelt de gids over de geschiedenis van de Clarissen, het dagelijkse leven en het unieke gebouw. We eindigen in wzc Sint-Lucia met een kop koffie of thee.

- **Waar?** Afspraak aan de ingang van het klooster (Heizijde 33)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Weg-Wijs: hoe goed ken jij de verkeersregels nog?



**14 tot 16 uur
GRATIS**

Tijdens deze interactieve workshop test agent Bart Geuens op een speelse en laagdrempelige manier jouw kennis van verschillende verkeerssituaties. Je krijgt daarnaast nuttige uitleg en actuele informatie. Zo fris je op een aangename manier je kennis van het verkeer op.

- **Waar?** Buurthuis de Merode (de Merodelei 62)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Infosessie thuiszorg, mantelzorg en assistentie-woningen



**9.30 tot 11.30 uur
GRATIS**

Tijdens deze sessie krijg je meer inzicht in de verschillende diensten en initiatieven die Team Thuiszorg van Zorggroep Orion aanbiedt. Je ontdekt ook hoe ze jou, je familie of mantelzorgers kunnen ondersteunen in het dagelijks leven. Ten slotte kan je nagaan of een assistentiewoning iets voor jou is.

- **Waar?** LDC De Wissel (Niefhout, Dokter Nand Peetersstraat 33)
- Inschrijven is niet nodig

Stoelyoga



**10 tot 11 uur
GRATIS**

Dankzij yoga leer je spanningen los te laten en verbeter je motoriek en concentratie. Stoelyoga is een prettige manier om soepelere spieren en gewrichten te krijgen, de doorbloeding te bevorderen en de immuniteit te verhogen. We oefenen in een rustig tempo. De oefeningen zijn eenvoudig en leuk.

- **Waar?** Bibliotheek, (Warandestraat 42)
- **Inschrijven via** dinamo.warande.be of aan de ticketbalie
- Neem een deken mee voor onder je voeten als je graag je schoenen uitdoet

Mia's soep @ Albert



**Vanaf 14 uur
€ 3**

Mia zet de potten op het vuur en wees gerust: 't is niet duur. Geniet van een heerlijk verse kop soep met brood.

- **Waar?** LDC Albert Van Dyck (Albert Van Dyckstraat 10)
- Inschrijven is niet nodig

Innovatiecafé: hoe betrouwbaar is Dokter Google?



**14 tot 15.30 uur
GRATIS**

Steeds meer gezondheidsinformatie is op het internet terug te vinden. Maar kan je zomaar alles geloven wat je online leest? Hoe herken je bijvoorbeeld betrouwbare gezondheidsinformatie en waar vind je die dan? Zorgproeftuin LiCalab maakt je een stukje wegwijs in dit digitale gezondheidsbos.

- **Waar?** LDC De Wissel (Niefhout, Dokter Nand Peetersstraat 33)
- Inschrijven is niet nodig

Wandeling met volksverhalen



**14 tot 16 uur
GRATIS**

Zoals elke stad heeft ook Turnhout haar volksfiguren en histories. Maar ware gebeurtenissen worden in de volksmond vaak aangedikt. Wat is nog waarheid en waar begint de fantasie?

- **Waar?** Vertrek onder het balkon van het stadhuis (Grote Markt)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)



Bingo

 **14 tot 16.30 uur**
€ 4,50 voor zes rondes

Elke derde woensdag van de maand organiseert LDC De Schoor een bingo in hun dienstencentrum. Tijdens de pauze kan je genieten van lekkere Brusselse wafels.

- **Waar?** LDC De Schoor (*Schorvoortstraat 53*)
- Inschrijven is **niet nodig**

Maak kennis met wzc en dagverzorgingscentrum Sint-Lucia

 **14 tot 16.30 uur**
GRATIS

Maak kennis met een warme, huiselijke omgeving waar ontmoeten, genieten en zorg centraal staan. Hier draait alles om fijne momenten, boeiende activiteiten en een plek waar iedereen zich welkom voelt.

- **Waar?** wzc Sint-Lucia (*Clarissendreef 1*)
- Inschrijven via www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)

Lezing 'Ouder worden met toekomst'

 **14 tot 17 uur**
GRATIS

Auteur en gerontoloog Guido Cuyvers houdt een inspirerend pleidooi waarin hij 'ouder worden' neerzet als een constructieve levensfase met zingeving, positiviteit en sociale verbinding – en niet als een periode van louter verlies.

- **Waar?** Europeion-gebouw, zaal Aula (*Campus Blairon 601*)
- Inschrijven via www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (*zie laatste pagina van brochure*)



Uitneembare kalender

	UUR	LOCATIE	ACTIVITEIT
ZO 15 NOV	09.00	LDC Albert Van Dyck	Ontbijt
	14.00-16.30	LDC Albert Van Dyck	Dansnamiddag
	10.00-12.00	Welzijnsonthaal	Maak kennis met het Welzijnsonthaal
	10.00-12.00	Digitale Fotografiegroep	Infosessie AI
MA 16 NOV	14.30	Taxandriamuseum	Prikkelarm museumbezoek
	12.00-13.30	LDC De Wissel	Pop-up soep
	13.00-15.30	LDC De Schoor	Initiatie linedance
	14.00-16.00	Sint-Pietershoek	Lachsessie
	14.00-17.00	Petanqueclub Technico	Initiatie petanque
	09.00-12.00	wzc Sint-Lucia	Omstaanderstraining
DI 17 NOV	09.30-11.30	LDC De Schoor	Initiatie linedance
	10.00-11.30	de Warande	Kennismakingsles eutonie
	13.00-15.00	Thomas More	Initiatie SeniorFit
	14.00	wzc Sint-Lucia	Kaart- en Rummikubnamiddag
	14.00-15.00	Globetrotter	Infosessie vroegtijdige zorgplanning
	14.00-15.30	Bibliotheek	Rondleiding bibliotheek en stadsarchief
	14.00-16.00	Ingang klooster	Bezoek Clarissenklooster
	14.00-16.00	Buurthuis de Merode	Weg-Wijs
	09.30-11.30	LDC De Wissel	Infosessie thuiszorg, mantelzorg en assistentiewoningen
	10.00-11.00	Bibliotheek	Stoelyoga
WO 18 NOV	14.00	LDC Albert Van Dyck	Mia's soep
	14.00-15.30	LDC De Wissel	Innovatiecafé
	14.00-16.00	Stadhuis	Wandeling met volksverhalen
	14.00-16.30	LDC De Schoor	Bingo
	14.00-16.30	wzc Sint-Lucia	wzc en dagverzorgingscentrum Sint-Lucia
	14.00-17.00	Europeion-gebouw	Lezing 'Ouder worden met toekomst'
	09.30 & 14.00	LDC De Schoor	Turnen
	10.00-12.00	Lokaal De Volkswil	Infosessie zorgvolmacht
	14.00	Klein Engelandhoeve	Natuurwandeling door het Vennengebied
	14.00-15.30	Speelkaartenmuseum	Bezoek aan het Speelkaartenmuseum
DO 19 NOV	14.00-16.00	Globetrotter	Singlesnamiddag
	14.00-16.45	LDC De Wissel	Smullen op donderdag
	14.30	wzc Sint-Lucia	Zilverkoor
	19.30-21.00	Bibliotheek	Lezing 'Wat als je morgen zorg nodig hebt?'
	09.00-12.00	Wollewei	Workshop EHBO
	09.30-11.30	LDC De Schoor	Ontbijt
	09.30-12.00	LDC De Schoor	PlusVriendCirkels
	09.30-12.00	LDC De Schoor	Initiatie zelfverdediging
	11.00-12.00	Golfterreinen Taxandria	Golfinitiatie
	12.00-16.00	LDC De Schoor	Verse soep en dessert
VR 20 NOV	14.00	wzc Aan de Kaai	Infosessie phishing
	14.00-16.00	Globetrotter	Eurosong, vroeger en nu
	10.00-11.30	Begijnhof	Pretjes en verzetjes achter de Begijnhofpoort
	14.00-16.30	de Warande	Beeldgedichtenwandeling
	14.00-17.00	LDC Albert Van Dyck	Quiznamiddag
	14.00-17.00	LDC De Schoor	Optreden Trio Tripel
ZA 21 NOV	13.30-17.00	wzc Sint-Lucia	Hersthappening
	14.00-17.00	LDC Albert Van Dyck	Koffie met gebak
	14.00-20.00	Futur	Retrofuif



DONDERDAG 19 NOVEMBER

Turnen



9.30 en 14 uur
€ 2 per les

Verschillende laagdrempelige turn- en beweeglessen, gericht op soepel blijven en bewegen op eigen tempo.

- **Waar?** LDC De Schoor
(Schorvoortstraat 53)
- **Inschrijven via**
deschoor@zorggroep-orion.be of
via 014 28 40 72

Infosessie zorgvolmacht



10 tot 12 uur
GRATIS

Met een zorgvolmacht mag iemand je vermogen beheren of beslissingen nemen wanneer je dat zelf niet meer kan. Het is wel belangrijk om stil te staan bij wat je wil vooraleer je een zorgvolmacht opstelt. Dat licht notaris Van Haeren toe tijdens deze infosessie.

- **Waar?** Lokaal De Volkswil
(de Merodelei 40)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)



Natuurwandeling door het Vennengebied

14 uur
GRATIS

‘De Levende Planeet’ is een unieke educatieve natuurwandeling waarbij elke meter gelijkstaat aan één miljoen jaar evolutie: van het ontstaan van de aarde tot het heden. De wandeling is ongeveer 7 kilometer lang.

- **Waar?** Vertrek aan Klein Engelandhoeve (Klein Engeland 29)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)
- Draag aangepaste kledij en schoenen, neem drinkwater mee

Bezoek aan het Speelkaartenmuseum

 14 tot 15.30 uur
GRATIS

Tijdens dit bezoek vertelt een gids je honderduit over de geschiedenis van de speelkaart in Turnhout. Zo ontdek je dat speelkaarten niet alleen voor spelletjes gebruikt werden maar ook voor reclame, kunst, onderwijs, satire, propaganda ...

- **Waar?** Speelkaartenmuseum (Druivenstraat 18)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Singlesnamiddag

 14 tot 16 uur
GRATIS

Alleen is maar alleen, samen is het plezanter. Tijdens dit ontmoetingsmoment leer je andere singles kennen. Want zeg nu zelf: een fijn gesprek voeren en samen eens goed lachen, kan zo’n deugd doen.

- **Waar?** Globetrotter (Kwakkelstraat 71)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Zilverkoor

 14.30 uur
GRATIS

Tijdens het Zilverkoor komen bewoners van woonzorgcentrum Sint-Lucia samen om te zingen. Iedereen mag tijdens de Seniorenweek aansluiten.

- **Waar?** wzc Sint-Lucia (Clarissendreef 1)
- Inschrijven is **niet nodig**

Lezing ‘Wat als je morgen zorg nodig hebt?’

 19.30 tot 21 uur
€ 3 (UiTPAS met kansentarieef: GRATIS)

Hoe wil je leven als je ouder en kwetsbaarder wordt? Auteurs Simon Godecharle en Candice De Windt doorbreken zeven hardnekkige mythes over ouderenzorg. Ze behandelen actuele thema’s zoals autonomie, woonkost en seksualiteit.

- **Waar?** Bibliotheek (Warandestraat 42)
- **Bestel je ticket via** turnhout.bibliotheek.be

Smullen op donderdag @ De Wissel

 14 tot 16.45 uur
€ 2

Kom langs, schuif aan en geniet samen met ons van zoete of hartige verwenningen.

- **Waar?** LDC De Wissel (Niefhout, Dokter Nand Peetersstraat 33)
- Inschrijven is **niet nodig**





VRIJDAG 20 NOVEMBER

Workshop EHBO



**9 tot 12 uur
GRATIS**

Een ongeluk is snel gebeurd. Snelle hulp kan het verschil maken, ook voor jezelf. Tijdens deze workshop krijg je uitleg over reanimeren en eerste hulp onderweg (correct hulpdiensten bellen, wondzorg of levensbedreigende situaties).

- **Waar?** Wollewei
(Draaiboornstraat 6)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Ontbijt



**9.30 tot 11.30 uur
€ 16**

Kom genieten van een lekker ontbijt in LDC De Schoor.

- **Waar?** LDC De Schoor
(Schorvoortstraat 53)
- **Inschrijven via** deschoor@zorggroep-orion.be of via 014 28 40 72. Inschrijven kan tot en met woensdag 18 november of tot de plaatsen volzet zijn.

PlusVriend- Cirkels



**9.30 tot 12 uur
GRATIS**

Plusvriend is een initiatief voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die eenzaam zijn of moeilijk contacten leggen. Tijdens de PlusVriendCirkels leer je anderen op een laagdrempelige manier kennen en krijg je tips voor sociale en culturele activiteiten in de regio.

- **Waar?** LDC De Schoor
(Schorvoortstraat 53)
- **Inschrijven via** plusvriend.kempen@uilenspiegel.net

een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

- Draag makkelijke kledij en sneakers

Golfinitiatie

**11 tot 12 uur
GRATIS**

Zin in een sportieve voormiddag? Tijdens deze initiatie leren ervaren golfspelers je de basis-beginselen van het golfen. Nadien kan je bijpraten in de cafetaria.

- **Waar?** Golfterreinen Taxandria
(Steenweg op Tielen 43)

- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

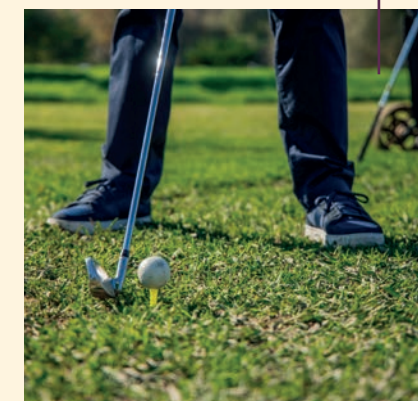
- Je hoeft hiervoor geen sportieve kledij aan te doen

Initiatie zelfverdediging

**9.30 tot 12 uur
GRATIS**

Tijdens deze initiatie leer je doeltreffende grepen voor en door senioren. Er worden geen worpen of vallen toegepast. Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd of fysieke toestand.

- **Waar?** LDC De Schoor
(Schorvoortstraat 53)
- **Inschrijven via** www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens



Verse soep en dessert

 12 tot 16 uur
€ 3 voor soep &
€ 2 voor dessert

De leerlingen van GO! Nautica verwennen ons met lekkere soep en dessert.

- **Waar?** LDC De Schoor (Schorvoortstraat 53)
- Inschrijven is **niet** nodig

Infosessie phishing

 14 uur
GRATIS

Phishing is een vorm van internetfraude waarbij criminelen zich voordoen als betrouwbare organisaties om persoonlijke gegevens te stelen. Tijdens deze infosessie krijg je concrete tips om phishing te herkennen en te vermijden.

- **Waar?** wzc Aan de Kaai (Antoine Coppenslaan 33)
- Inschrijven via www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Eurosong, vroeger en nu

 14 tot 16 uur
GRATIS

70 jaar geleden werd voor het eerst een zangwedstrijd georganiseerd tussen Europese landen. In deze lezing gaat ex-journalist Herman Van Doninck na wat er allemaal gebeurd is, hoe het kijkcijferkanon is geëvolueerd en hoe de politieke invloeden er langzaam maar zeker in geslopen zijn. Martine Dams en Marc Stans zingen de beroemdste liedjes uit 70 jaar Eurosong.

- **Waar?** Globetrotter (Kwakkelstraat 71)
- Inschrijven via www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Pretjes en verzetjes achter de Begijnhofpoort

 10 tot 11.30 uur
GRATIS

Waren begijnen echt devote wereldvreemde kwezels? De Begijnhofgidsen kennen een heel andere kant van die vrouwen. Zo hielden ze van humor, feesten, drinken en dansen. Tijdens deze unieke gegidste wandeling ontdek je meer over begijnen en het Begijnhof.

- **Waar?** Vertrek aan ingang Begijnhof (grote poort in Begijnenstraat)
- Inschrijven via www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)



Beeldgedichten-wandeling

 14 tot 16.30 uur
GRATIS

Ontdek Turnhout op een verrassende manier en luister naar wat kunstwerken te vertellen hebben. Dichters Lynn Van Hoof en Ronny Dijksterhuis lieten zich inspireren door de kunst in onze straten en brengen ze tot leven met hun woorden. Laat je meevoeren en kijk voortaan met andere ogen naar de stad.

- **Waar?** Vertrek aan de Warande (Warandestraat 42)
- Inschrijven via www.turnhout.be/seniorenweek of tijdens een van de fysieke inschrijvingsmomenten (zie laatste pagina van brochure)

Quiznamiddag

 14 tot 17 uur
€ 4 per ploeg

Kom langs op een ludieke en gezellige quiznamiddag, waarbij het niet draait om de punten maar om de sfeer en gezelligheid. Je kan inschrijven in ploegen van 4 deelnemers, maar je kan ook alleen inschrijven en dan zorgen wij voor jouw ploeg.

- **Waar?** LDC Albert Van Dyck (Albert Van Dyckstraat 10)
- Inschrijven via albertvandyck@zorggroep-orion.be of via 014 28 40 70



Optreden Trio Tripel

 14 tot 17 uur
GRATIS

Beleef een leuke namiddag met de Vlaamse muziekgroep 'Trio Tripel'. Ze brengen een sfeervolle mix van kleinkunst, Engelse folk en Vlaamse meezingers – ideaal voor een gezellige middag met een hapje en een drankje.

- **Waar?** LDC De Schoor (Schorvoortstraat 53)
- Inschrijven is **niet** nodig





ZONDAG 22 NOVEMBER



SCHRIJF je in

van 1 oktober
tot en met
6 november

Herfst- happening



13.30 tot 17 uur
GRATIS

Op deze gezellige najaarsmarkt geniet je van muziek, kan je je laten verleiden door een divers aanbod bij de verkoopstanden en ook iets drinken in de cafetaria.

- **Waar?** wzc Sint-Lucia (Clarissendreef 1)
- Inschrijven is **niet nodig**

Koffie met gebak



14 tot 17 uur

Geniet van een lekkere koffie of thee met gebak aan democratische prijzen.

- **Waar?** LDC Albert Van Dyck (Albert Van Dyckstraat 18)
- Inschrijven is **niet nodig**

Retrofuif



14 tot 20 uur
€ 5 (UiTPAS met
kansentarief: € 1)

Naar jaarlijkse gewoonte sluiten we de Seniorenweek af met de Retrofuif: een gezellige fuif vol muziek, dans en plezier. Geniet van muziek uit de jaren 60, 70 en 80, een babbeltje en misschien ook een dansje. Nostalgie alom.

- **Waar?** Fuifzaal Futur (Wezenstraat 6)
- Inschrijven is **niet nodig**

Online:

www.turnhout.be/seniorenweek

Kan je niet online inschrijven?

Kom naar een van de fysieke inschrijvingsmomenten



Maandag 12 oktober

- 11 tot 12 uur: zaal Meuletiende (Meuletiende 10)
- 13 tot 14 uur: LDC De Schoor (Schorvoortstraat 53)

Dinsdag 13 oktober

- 11.30 tot 12.30 uur: LDC De Wissel (Dokter Nand Peetersstraat 33)

Woensdag 14 oktober

- 14.30 tot 15.30 uur: Ontmoetingscentrum De Meerloop (Begijnhof 44)

Donderdag 15 oktober

- 9 tot 11 uur: Stadskantoor (Campus Blairon 200)
- 15 tot 16 uur: T'ANtWOORD (Otterstraat 114)

Vrijdag 16 oktober

- 11 tot 12 uur: LDC Albert Van Dyck (Albert Van Dyckstraat 10)

Seniorenweek 2026, activiteiten aangeboden door Stad
Turnhout, Seniorenraad Turnhout en Zorggroep Orion

Met dank aan onze partners:

*Avansa Kempen, Digitale Fotografiegroep Turnhout vzw,
Dinamo, Golfclub Taxandria, LEIFpunt Kempen, LiCaLab,
Lokale Politie Regio Turnhout, Okra, PC Technico,
Rode Kruis Turnhout, S-plus vzw, Thomas More, Viva+,
Welzijnsomhaal, wzc Aan De Kaai, wzc Sint-Lucia.*

De Turnhoutse dienstencentra zorgen het hele jaar door
voor een uitgebreid activiteitenaanbod. Meer info vind
je in een van de dienstencentra of op hun website:

**[www.zorggroep-orion.be/
dienstencentrum](http://www.zorggroep-orion.be/dienstencentrum)**

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

Contact

Leen Van den Broeck (Stad Turnhout)
leen.vandenbroeck@turnhout.be - 0471 02 02 70

Rosette Broeckx (Seniorenraad)
seniorenraadturnhout@turnhout.be - 0496 30 92 26

TURNHOUT