

# PROGRAMMA BROCHURE

DIENSTENCENTRA  
KALMTHOUT

JUNI  
2019

## DC DE GROTEN UITLEG

Kerkeneind 20  
2920 Kalmthout

03 641 63 54  
dienstencentrum@kalmthout.be

## DC KRUISBOS

Kapellensteenweg 81  
2920 Kalmthout

03 620 11 60  
ldc.kruisbos@gza.be





Een dienstencentrum is een ontmoetingsplaats voor iedereen. Tevens is het een plaats waar je informatie, advies en vorming kan krijgen. Er wordt dienstverlening aangeboden zoals pedicure, manicure en gelaatsverzorging.

Een dienstencentrum is laagdrempelig en biedt mogelijkheden tot ontmoeting en ontspanning. Via menselijke contacten en allerlei activiteiten wordt de mogelijkheid geboden om van een dienstencentrum een tweede "thuis" te maken, waar iedereen graag vertoeft.

Er is een restaurant waar tijdens de weekdays een gezonde en warme maaltijd genuttigd kan worden en waar men kan genieten van een babbeltje en een drankje.

Door een uitgebreid gamma van diensten en activiteiten wil het dienstencentrum mensen helpen een sociaal netwerk uit te bouwen en hen de kans bieden om langer in hun eigen sociale en vertrouwde omgeving te kunnen blijven wonen.

Kortom, het dienstencentrum is een plek waar je vrienden kan ontmoeten, kan deelnemen aan verschillende activiteiten, terecht kan voor verscheidene diensten en waar men zich kan inzetten voor anderen via vrijwilligerswerk.



# ACTIVITEITENKALENDER

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za.- Zo.		
Ma. 3 jun.	9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging 13.30u: Bloemschikken 13.30u: Dansexpressie
Di. 4 jun.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 5 jun.	9u: Aquarel 9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	10.00u: Infopunt Dementie
Do. 6 jun.	DIENTSTENCENTRUM ENKEL TE VOET BEREIKBAAR WEGENS STRAATFEESTEN 9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Petanque 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken 9.30u: Eutonie 13.30u: Bingo 14u: Tai chi
Vrij. 7 jun.	DIENTSTENCENTRUM ENKEL TE VOET BEREIKBAAR WEGENS STRAATFEESTEN 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 10 jun.	DIENTSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENTSTENCENTRUM GESLOTEN



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 11 jun.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Zitdag Rijksdienst voor Pensioenen 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13u: Spreekuur wijkagent 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Spreekuur over rouw en verlies 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 12 jun.	9u: Aquarel 9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak 13.30u: Bloemschikken	
Do. 13 jun.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13u: Filmnamiddag Metropolis 13.30u: Bingo 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken 14u: Tai chi
Vrij. 14 jun.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 9u: Aquarel DIENSTENCENTRUM GESLOTEN VANAF 12U: TEAMDAG VOOR PERSONEEL OCMW EN GEMEENTE	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 17 jun.	9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging 13.30u: Dansexpressie



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 18 jun.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 19 jun.	9u: Aquarel 9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak 14u: Smulnamiddag	
Do. 20 jun.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag 13.30u: Petanque 13.30u: Bezige Bijtjes: Vertelwandeling met heidegids 19u: Mantelzorgavond	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 13.30u: Fietstocht 'Rondje Achtmaal' 14u: Tai Chi
Vrij. 21 jun.	9u: Aquarel 9u: Gezondheidswandelen 10u: Centrumraad 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 24 jun.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging 13.30u: Dansexpressie



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 25 jun.	9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Contactgroep mantelzorg II 14u: Samen breien
Woe. 26 jun.	9u: Aquarel 9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	14u: Smulnamiddag
Do. 27 jun.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Zomerbingo 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 14u: Tai Chi
Vrij. 28 jun.	9u: Aquarel 9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		Zaterdag 29 juni 9u: Groot tuinfeest met rommelmarkt



## Vaste activiteiten

### Cafetaria

Maandag tot donderdag 13u tot 17u

### Bingo

Maandag 17 juni 13u tot 17u

## Cursussen

### Dinsdag

Tai Chi 14u – 15.30u

Pilates 20u – 21u

### Donderdag

Yoga 14u – 15u

Pilates 20u – 21u

## Meer info

Nieuwmoer-Dorp 12  
2920 Kalmthout  
dorpshuisnieuwmoer@kalmthout.be  
03 369 18 12




	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za.- Zo.		
Ma. 3 jun.	12.15u: Erwtensoop Vleesbrood met krieken en krieltjes Frangipane	12u Uiensoep Gentse waterzooi Fijne groenten en natuuraardappelen Vers fruit
Di. 4 jun.	12.15u: Aspergesoop Varkensgebraad in mosterdsaus met spruiten en knolselderpuree Karamelpudding	12u Waterkerssoep Witlofrolletje met ham en kaassaus Aardappelpuree met peterselie Koekjespudding
Woe. 5 jun.	12.15u: Tomaat groentesoop Lamsslavink met bloemkool in bechamelsaus en aardappelen Platte kaas met fruit	12u Champignonsoep Rundsstoofvlees met sla en tomaat Frietten Ijsroom
Do. 6 jun.	DIENSTENCENTRUM ENKEL TE VOET BEREIKBAAR WEGENS STRAATFEESTEN 12.15u: KEUZEMENU Courgettensoep *** Keuzemenu 1: Kippenbout met appelmoes en puree Keuzemenu 2: Omelet in hollandaise met broccoli en puree Keuzemenu 3: Braadworst met rode kool en aardappelen *** Flan karamel	12u Minestrone-soep Gehaktballetjes met vleesjus Erwten en wortelen, aardappelpuree Chocomousse





	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 7 jun.	DIENSTENCENTRUM ENKEL TE VOET BEREIKBAAR WEGENS STRAATFEESTEN 12.15u: Bloemkoolsoep Alaska pollak in botersaus met groentemix en aardappelkwartjes Peer	11.30u BBQ (inschrijven tot 24 mei 2019 aan de balie van het LDC; € 15,00)
Za.- Zo.		
Ma. 10 jun.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN
Di. 11 jun.	12.15u: Tomatensoep Kip in kerriesaus met rijst Appelsien	12u Courgettensoep Kipfilet met pepersaus en fruittorentje Peterseliepuree Chocoladepudding
Woe. 12 jun.	12.15u: Kippensoep Runderstoofpotje stroganoffsaus met snijboontjes en kriel Vanillepudding	12u Kippenbouillon KEUZEMENU: Filet pur of hamburger Stroganoffsaus met lentesla en frieten Vers fruit (Inschrijven tot 4 juni 2019)
Do. 13 jun.	12.15u: Preisoep Varkensgebraad kruidige saus met schorseneren en kriel Liégois chocolade	12u Portugese soep Kalfsworst met vleesjus Parijse wortelen met sjalot Natuur aardappelen Cake
Vrij. 14 jun.	GEEN MAALTIJD: DIENSTENCENTRUM GESLOTEN VANAF 12U OMWILLE VAN TEAMDAG VOOR PERSONEEL OCMW EN GEMEENTE	12u Wortelsoep Wijtingfilet met kruidensaus Spinaziestamppot Rijstpap
Za.- Zo.		



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 17 jun.	12.15u: Wortsoep Varkensstoufvlies met andijvie en krielaardappelen Appel	12u Komkommersoep Varkensgebraad met picklessaus Wortelstampot Vers fruit
Di. 18 jun.	12.15u: Ajuinsoep Kip cordon bleu met appel- en abrikozenmoes en puree Griesmeelpudding	12u Pastinaaksoep Hongaarse goulash met broccoli Griekse pasta Griesmeel met abrikozen
Woe. 19 jun.	12.15u: Bloemkoolsoep Lasagne bolognese Prince chocoladekoek	12u Spinaziesoep Kipfilet met champignonsaus Tomatensla met dressing Frietten IJsroom
Do. 20 jun.	12.15u: Pompoensoep Kalfsblanket op oude wijze met aardappelen en peterselie Chocoladepudding	12u Bloemkoolsoep Boerenworst met vleesjus Gestooft boontjes Bieslookaardappelen Platte kaas met verse aardbeien
Vrij. 21 jun.	12.15u: Groentesoep Koolvis in hollandaisesaus met preiroom en kriel Yoghurt	12u Rode paprikasoep Perzik met tonijn en cocktailsaus Kropsla en groentenmacedoine Aardappelsla Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 24 jun.	12.15u: MENU MET EEN STERRETJE  Tomaat groentesoep Kipgyros met rijst Zebrine <i>(gratis 1 koffie/thee na de maaltijd)</i>	12u Wortelsoep Cordon bleu met vleesjus Snijboontjes en natuuraardappelen Vers fruit



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 25 jun.	12.15u: Kervelsoep Kaasburger met roomspinazie en puree Kiwi	12u Broccolisoepp Spaghetti bolognese Gemalen kaas Vanillepudding met hagelslag
Woe. 26 jun.	12.15u: Minestrone soep Runderrollade vleesjus met bloemkool in bechamel en aardappelen Rijstpap	12u Pompoensoep Runderkarbonade op Vlaamse wijze Sla met wortel en tomaat Frietten IJsroom
Do. 27 jun.	12.15u: Broccolisoepp Gehaktschotel met worteltjes Vanille/chocopudding	12u Tomatensoep met balletjes Gegrilde kipfilet met kerriesaus Ananasblokjes en rijst Volle yoghurt met fruitmacedoine
Vrij. 28 jun.	12.15u: Seldersoep Fish sticks in tomatensaus met puree Chocomousse	12u Uiensoep Gepaneerde visfilet met tartaarsaus Preistamppot Rijstpap
Za.- Zo.		
Mogelijke wijzigingen in het menu kunnen zich voordoen. Graag info over allergenen? Vraag ernaar.		



LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
<p><b>Praktische info</b> Bestellen doe je minstens één dag op voorhand vóór 12 uur. De maaltijden worden om 12.15u geserveerd. Prijs van een maaltijd is € 6,50.</p>	<p><b>Praktische info</b> Bestellen doe je minstens 2 kalenderdagen op voorhand. De maaltijden worden om 12u geserveerd. Prijs van een maaltijd is € 7,50 (met koffie € 8,00).</p>
<p><b>Allergenen</b> Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</p>	<p><b>Allergenen</b> Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</p>
<p><b>Dieetmaaltijden</b> Je kan ook dieetmaaltijden verkrijgen zoals zoutarme, suikerarme, vetarme en vegetarische maaltijden. Ook orgaan sparende maaltijden kunnen besteld worden. Deze maaltijden kosten eveneens € 6,50.</p>	<p><b>Dieetmaaltijden</b> In het dienstencentrum kun je dieetmaaltijden verkrijgen zoals zoutarme, suikerarme, vetarme en vegetarische maaltijden. Je kunt ook orgaansparende maaltijden bestellen. Deze maaltijden kosten eveneens € 7,50. Meer informatie verkrijg je bij de dienstencentrumleider.</p>
<p><b>Soep</b> Je kan ook soep verkrijgen in emmertjes van 1 liter om mee te nemen. Er is alle dagen keuze uit tomatensoep of de soep die de dag voordien op ons menu stond. De prijs per emmertje is € 3,00. Deze soep dien je - net als de maaltijden - de dag voordien vóór 12u te bestellen. Af te halen tussen 11u en 14u.</p>	
<p><b>Extra tussenkomst</b> Je kan onder bepaalde voorwaarden een rechtstreekse korting van € 0,50 krijgen op de prijs van de maaltijden. Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.</p>	<p><b>Extra tussenkomst</b> Je kunt onder bepaalde voorwaarden een rechtstreekse korting van € 0,50 krijgen op de prijs van de maaltijden. Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.</p>



## Mantelzorg

Je zorgt voor je ouders, grootouders, kind, partner, buur... Je bent mantelzorg en dus de belangrijkste schakel in de zorg. Zorgen voor een ander is mooi, maar ook zwaar. Het aanbod aan sociale hulp- en dienstverlening is erg groot, in Kalmthout en daarbuiten en dit kan je helpen om deze zorg te verlichten. Daarom hebben we de informatiebrochure 'Wegwijs in (thuis) zorg' samengesteld. Je kan deze steeds ophalen op het bureel of aan ons je vraag stellen.

## Informatie en sociaal advies

In het dienstencentrum kan je terecht voor al je vragen over sociale voorzieningen, thuiszorg, verkoop van maaltijdbonnetjes, inschrijvingen voor cursussen en allerlei dienstverlening. Elke vraag telt, voor elk probleem wordt er samen naar een oplossing gezocht.

## Wegwijs in zorg

Heb je vragen over één van de thema's uit onze brochure 'Wegwijs in zorg' dan helpen we je graag verder op een afgesproken tijdstip.

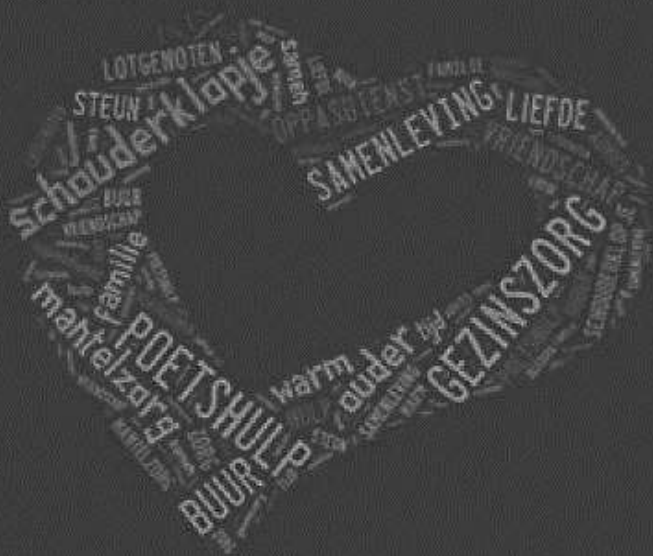
Datum                op afspraak via 03 641 63 54 of op het bureel

Prijs                 gratis

Inschrijven        noodzakelijk



## Infoavond mantelzorg



## INFOAVOND MANTELZORG

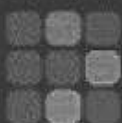
donderdag 20 juni 2019  
19.30 uur  
DC De Groten Uitleg

Ben jij een mantelzorger?

Zorg je regelmatig of zo nu en dan voor een familielid, buur, vriend, kennis? Thuis of in een voorziening? Meer dan gebruikelijk omwille van ziekte, handicap, psychische problemen... en omdat je een affectieve band hebt met de persoon.

Herken jij je in deze situatie?

Dan ben jij een mantelzorger!



**KALMTHOUT**  
als je van natuur houdt

### PROGRAMMA

Hilde Weckhuysen van mantelzorgorganisatie "Ons zorgnetwerk" komt vertellen over:

#### *Hoe zorg ik voor een adempauze?*

Dag in dag uit voor een zorgbehoevende ouder, zieke echtgeno(o)t(e) zorgen is voor mantelzorgers heel vanzelfspreken maar vergt vooral veel energie. Af en toe een korte adempauze inschakelen om zelf te recupereren is geen overbodige luxe. Hoe kan ik als mantelzorger mijn evenwicht bewaren in mijn dagelijkse zorg? Waarom is adempauze zo belangrijk? Hoe bouw ik adempauzes in, wie kan mij daar bij helpen?

### PRAKTISCH

#### WANNEER?

Donderdag 20 juni 2019 om 19.30 uur

#### WAAR?

Dienstencentrum De Groten Uitleg  
Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout

#### INSCHRIJVEN

Ten laatste maandag 17 juni via 03 641 63 53 of  
thuiszorg@kalmthout.be (tussen 9 en 12 uur)

#### PRIJS

Gratis



## NIEUWE contactgroep mantelzorg

Zorg jij thuis voor een persoon met dementie?

Ben jij de rots in de branding?

Dan kun je best wel een steuntje in de rug gebruiken en nodigen we je uit voor onze contactgroep mantelzorg. Mantelzorgers ontmoeten er elkaar om te luisteren naar elkaar, ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen.

Zo leer je zicht te krijgen op wat je energie kost en wat je energie geeft. Je leert bewuster omgaan met je tijd, andere keuzes te maken, je emoties en gedachten te erkennen en te verwoorden. En je leert jezelf te waarderen en van jezelf te houden.

Locatie LDC Kruisbos

Begeleiding Geertrui Lammens

Datum Dinsdag 28 mei 2019.

Dinsdag 25 juni 2019.

Uur 14.00 – 15.30 uur

Prijs Gratis.

Inschrijving Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be)

## Infopunt Dementie in LDC Kruisbos

Mensen met dementie hebben grote moeite met het ordenen van de wereld om zich heen en het ordenen van eigen gedachten en gevoelens. Zij kunnen alle indrukken en informatie niet goed verwerken en begrijpen steeds minder van de buitenwereld en van zichzelf.

In het begin van het ziekteproces overheerst er een gevoel van onbehagen en onduidelijkheid over wat er aan de hand is. Men vermoedt misschien dementie, maar er is twijfel, het gevoel is vaag. Het is vaak lastig om bepaalde signalen te onderscheiden van normale ouderdomsverschijnselen of van klachten die samenhangen met andere gezondheidsproblemen (bv. de gevolgen van een TIA, slecht functionerende schildklier, diabetes enz.).

Achteraf, als de diagnose gesteld is, kan men de "niet-pluisgevoelens" vaak wel plaatsen. Voor veel mensen is dit een moeilijke periode: ze zijn onzeker, gêne en de vrees voor onbegrip maakt dat ze hun twijfels eerder voor zich houden. Volgens hen lijkt er voor een buitenstaander toch niets aan de hand.

Lang niet altijd onderkent de cliënt dat er iets aan de hand is, maar zijn het de naasten die aan de bel trekken. Alleenwonende cliënten lopen dan het risico langer met klachten rond te lopen zonder dat dit onderkend wordt.

Het gevoel van onbehagen kan ook blijven terugkeren lang nadat de diagnose dementie gesteld werd. Dat kan komen door een wisselend ziektebesef of omdat de aard of omvang van het probleem verandert.



Hoe kondigt het probleem zich aan?

De cliënt

- heeft last van vergeetachtigheid;
- heeft moeite met correct omgaan met tijd en plaats;
- voert alledaagse handelingen verkeerd uit;
- heeft het gevoel het overzicht kwijt te zijn;
- is betrokken bij voor hem of zijn omgeving verontrustende incidenten;
- kan zich moeilijk uiten;
- verlaat niet graag de nabijheid van de partner.

*Verschillen tussen vergeetachtigheid en dementie*

Bijna iedereen is wel eens vergeetachtig. Dementie komt veel minder vaak voor. Maar waarop moet je letten om na te gaan of er sprake is van dementie of van normale vergeetachtigheid?

- Gewone geheugenklachten zijn minder ernstig. Bij gewone vergeetachtigheid gaat het om details, bv. niet meer precies weten wie je allemaal heeft gefeliciteerd met je verjaardag. Iemand met dementie kan vergeten dat hij zijn verjaardag heeft gevierd. De dementerende persoon vergeet de hele situatie.
- Bij vergeetachtigheid weet je het wel, maar je kunt er niet opkomen. Een naam kan later weer te binnen schieten en je herkent de naam feilloos als iemand anders hem noemt. De herkenning is dus wel normaal. Bij dementie is het alsof de informatie helemaal uit het geheugen verdwenen is, waardoor herkenning onmogelijk is.
- Bij vergeetachtigheid kan je nog nieuwe informatie opnemen, al gaat het misschien wat langzamer en kost het meer moeite dan vroeger. Bij dementie komt er weinig of geen nieuws meer in het geheugen, omdat het leervermogen steeds verder afneemt.
- De dementerende persoon vergeet ook wat hij eerder wél wist, de namen van de kinderen, maar bijvoorbeeld ook hoe je een boterham moet smeren.
- Vergeetachtigheid verstoort het dagelijkse leven niet. Iemand die vergeetachtig is, kan zijn eigen huishouden doen, de financiën regelen of ergens naartoe reizen. Bij dementie blijkt dat al gauw te moeilijk.
- Bij vergeetachtigheid spelen er andere oorzaken, bv. ouderdom, stress, geneesmiddelen, voeding, ziekten. Bij dementie is de oorzaak een defect in de hersenen en zijn de oorzaken niet te genezen.

Herken je jezelf of iemand anders in deze tekst? Ben je ongerust en/of wil je meer informatie rond dementie?





In het dienstencentrum Kruisbos vindt elke zes weken een zitdag plaats. Je kunt langskomen voor een vrijblijvend gesprek over dementie. Zowel informatieve, emotionele, praktische als financiële aspecten kunnen aan bod komen. Het gesprek vindt plaats in de spreekkamer van het dienstencentrum, zodat privacy gerespecteerd wordt. Een afspraak maak je bij het dienstencentrum.

Begeleiding Bert Magnus, campusverantwoordelijke wzc De Bijster, Essen  
Locatie LDC Kruisbos  
Datum Woensdag 5 juni 2019  
Uur 10.00 – 11.30 uur  
Prijs Gratis.  
Afspraak Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be)

## Spreekuur over rouw en verlies in LDC Kruisbos

... Mijn partner is plots overleden, reddeloosheid overvalt me.  
... Gisteren kon ik nog zoveel en nu kan ik door mijn ziekte zo weinig.  
... Ik was altijd zo actief toen ik nog werk had. Nu voel ik me zo moedeloos.  
... Herinneringen heb ik veel; het nu ben ik zo vergeten.  
... Ik mis mijn vrouw zo erg. En nog meer nu ze al zo lang is heengegaan.  
... Eenzaamheid is moeilijk te begrijpen als je er echt alleen voor staat.  
... Bij het ouder worden moet je alleen maar afgeven.

Heb je nood aan een babbel, aan iemand die met je op weg gaat, een luisterend oor? Dan ben je welkom op het spreekuur voor begeleiding bij rouw- en verliesverwerking bij ziekte, overlijden en dementie, bij Geertrui Lammens.

Locatie LDC Kruisbos  
Begeleiding Geertrui Lammens  
Datum Dinsdag 11 juni 2019.  
Uur 10.00 – 12.00 uur  
Prijs Gratis.  
Afspraak Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be)



# LDC DE GROTEN UITLEG

ENKEL TE VOET BEREIKBAAR  
WEGENS STRAATFEESTEN  
donderdag 6 juni 2019 en vrijdag 7 juni 2019

## SLUITINGEN JUNI

- Maandag 10 juni
- Vrijdag 14 juni 2019 gesloten vanaf 12u:  
Teamdag voor het personeel van OCMW en  
gemeente



## ALGEMENE INFORMATIE

### Cafetaria

De cafetaria van het dienstencentrum wil een ontmoetingsplaats zijn voor zijn bezoekers. Ontmoeting is belangrijker dan een tas koffie... daarom houden we onze prijzen bewust laag, daarom voelt men zich thuis. De medewerkers en vrijwilligers van het dienstencentrum willen steeds tijd vrij maken voor een goed gesprek en willen een luisterend oor bieden.

De cafetaria van het dienstencentrum is een neutrale plek, de deuren staan open voor iedereen ongeacht achtergrond, leeftijd, interesses en mogelijkheden. Het is een plaats waar iedereen steeds vrijblijvend terecht kan (consumenten is niet verplicht), en waar wederzijds respect toonaangevend is voor een gezellige sfeer.

De cafetaria van het dienstencentrum steunt voor een groot deel op vrijwilligers. Er zijn geen barrières, bezoekers, vrijwilligers en vaste medewerkers komen elkaar voortdurend tegen.

### Openingsuren cafetaria

Maandag	11u – 17u
Dinsdag	11u – 17u
Woensdag	11u – 17u
Donderdag	11u – 17u
Vrijdag	11u – 17u

### Centrumraad

Wil je graag je mening kwijt over de werking van het dienstencentrum, denk je graag mee na over het aanbod van de activiteiten van het dienstencentrum? Meld je dan aan bij de dienstencentrumleider. De centrumraad vergadert minstens vier keer per jaar.

### Hoe inschrijven voor activiteiten?

Inschrijven voor één of meerdere van de activiteiten kan in het dienstencentrum, telkens tussen 9u en 17u. Een inschrijving is pas geldig na contante betaling. Sommige cursussen kennen een minimum en maximum aantal deelnemers. Deze aantallen moeten voldaan zijn voor de cursus kan starten. Als de cursus niet doorgaat, word je tijdig op de hoogte gebracht en krijg je het inschrijvingsgeld terug. Gelieve hier rekening mee te houden als u wenst in te schrijven.

### Foto's

Tijdens activiteiten worden er regelmatig foto's genomen die door het dienstencentrum worden gebruikt voor allerlei doeleinden zoals promotie, fotoreportages, sfeerbeelden, ... Als je hier bezwaar tegen hebt, kan je dit laten weten op het bureel.



## ALGEMENE INFORMATIE

### Uw DC-nieuws digitaal

Bezorg je e-mailadres en je krijgt je DC-nieuws digitaal toegezonden! En dit vanaf het moment dat ook het boekje van de pers rolt. Of ga naar de website van [www.sociaalinfopuntkalmthout.be](http://www.sociaalinfopuntkalmthout.be) en klik "Familie En Gezin" en dan "DC De Groten Uitleg".

### Cadeaubonnen

Op zoek naar een leuk en origineel cadeau, dan kan je bij het dienstencentrum cadeaubonnen komen halen en dit voor een vrij te kiezen bedrag.

### Wi-Fi

Je kan in het dienstencentrum gratis gebruik maken van het internet via je smartphone, tablet of laptop. Meer info op het bureel.



# DIENSTVERLENING

## Informatie en sociaal advies

In het dienstencentrum kan je terecht voor al je vragen over sociale voorzieningen, thuiszorg, verkoop van maaltijdbonnetjes, inschrijvingen voor cursussen en allerlei dienstverlening. Elke vraag telt, voor elk probleem wordt er samen naar een oplossing gezocht.

### Openingsuren bureel:

Maandag	9u – 17u
Dinsdag	9u – 17u
Woensdag	9u – 17u
Donderdag	9u – 17u
Vrijdag	9u – 17u

### Openingsuren cafetaria:

11u – 17u
11u – 17u
11u – 17u
11u – 17u
11u – 17u

## Sociaal infopunt

Bij het sociaal infopunt kan je terecht met alle mogelijke vragen rond sociale dienstverlening. We proberen je steeds een antwoord te bieden op je vraag en verwijzen je indien nodig door naar de juiste hulp- of dienstverlening. Het sociaal infopunt is te bereiken van maandag tot vrijdag van 9u tot 11.30u en van 13.30u tot 16.30u, via het loket en telefonisch via het nummer 03 641 63 55. Je kan ook steeds een mailtje sturen naar [sociaalinfopunt@kalmthout.be](mailto:sociaalinfopunt@kalmthout.be). Op de website [www.sociaalinfopuntkalmthout.be](http://www.sociaalinfopuntkalmthout.be) vind je ook heel wat nuttige informatie terug.

## Hulp bij uitvoeren van de V-test

Wil je hulp bij het vergelijken van de energieprijzen (gas en elektriciteit) van verschillende leveranciers, maak dan een afspraak met de dienstencentrumleider.

Datum	op afspraak via 03 641 63 54 of op het bureel
Prijs	gratis
Inschrijven	noodzakelijk
Meebrengen	laatste eindafrekening van elektriciteit en/of gas

## ★ Menu met een sterretje

Eénmaal per maand hebben we een "menu met een sterretje". D.w.z. dat je die dag na de maaltijd één gratis koffie of thee krijgt.

MAANDAG  
24 JUNI

## Keuzemenu

Eénmaal per maand hebben we een keuzemenu. D.w.z. dat je op die dag de keuze hebt uit 3 hoofdschotels.

DONDERDAG  
6 JUNI



## DIENSTVERLENING

### Wegwijs in zorg

Heb je vragen over één van de thema's uit onze brochure 'Wegwijs in zorg' dan helpen we je graag verder op een afgesproken tijdstip.

Datum op afspraak via 03 641 63 54 of op het bureel

Prijs gratis

Inschrijven noodzakelijk

### Spreekuur wijkagent

In april komt er een wijkagent(e) naar het dienstencentrum. Je kan er terecht met je vragen over graveren van fietsen, diefstalpreventie, BIN, vakantietoezicht, veiligheid, ....

Met de lente in het land en de zomer in het verschiet, komen er vandaag 2 wijkagenten langs en kan je je fiets laten graveren. Voor een vlot verloop breng je zeker je identiteitskaart mee en natuurlijk je fiets.

Datum februari, april, juni, augustus, oktober, december

Uur 13u – 14.30u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

DINSDAG  
11 JUNI

### Zitdag Rijksdienst voor Pensioenen

De zitdagen zullen doorgaan de tweede dinsdag van februari, april, juni, augustus, oktober en december van 9u tot 11u in dienstencentrum De Groten Uitleg.

Je kan er terecht voor alle vragen over het werknemerspensioen.

Voor vragen over pensioen van ambtenaren, zelfstandigen of een gemengde loopbaan kan je elke maandag van 10u tot 11.30u en van 13.30u tot 15.30u terecht bij het Pensioenpunt van de Rijksdienst voor Pensioenen, Sint Katelijnevest 54/7 (5de verdieping) in Antwerpen.

Iedereen kan telefonisch inlichtingen vragen via de gratis pensioenlijn met nummer 1765.

Je kan je persoonlijk pensioendossier raadplegen via [www.mypension.be](http://www.mypension.be).

Datum 2<sup>de</sup> dinsdag van februari, april, juni, oktober en december

Uur 9u – 11u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

DINSDAG  
11 JUNI

### Vervoer naar en van het dienstencentrum

Wil je graag naar het dienstencentrum komen, maar geraak je er niet? Neem dan contact op met de dienstencentrumleider. Samen met jou zoeken we naar een oplossing voor je vervoersprobleem. (enkel voor inwoners van Kalmthout)



## Pedicure/manicure/gelaatsverzorging

Datum	elke woensdagvoormiddag en donderdagnamiddag
Uur	na afspraak
Afspraak	via 03 641 63 54 (dienstencentrum)
Opgelet	als je niet annuleert, wordt de prijs van de gevraagde behandeling aangerekend

### Pedicure

Prijs	€ 14,00 (bewijs van betaling voor tussenkomst van ziekenfonds mogelijk) € 16,50 (met voetmassage)
-------	--

### Gelaatsverzorging

Prijs	epileren wenkbrauwen, dieptereiniging, -masker: € 30,00 ontharen van bovenlip, kin, wenkbrauwen
	<ul style="list-style-type: none"><li>• elk afzonderlijk: € 6,00</li><li>• twee ontharingen na elkaar: € 9,00</li><li>• drie ontharingen na elkaar: € 12,00</li></ul>

### Manicure

Prijs	€ 10,00 € 3,00 extra voor lakken
-------	-------------------------------------

## Vroegtijdige zorgplanning

Nadenken over je toekomstige zorgen is zeker niet gemakkelijk, maar niet onmogelijk. In het dienstencentrum kan je de brochure "Ook de laatste reis wil je samen bespreken" ophalen. Deze brochure wil zeker geen beslissingen opleggen, maar iedereen aanmoedigen om zorgvuldig na te denken over de laatste periode van zijn of haar leven. Er komen verschillende mensen aan het woord. De verhalen verschillen van elkaar, omdat ook mensen van elkaar verschillen in denken over hun laatste levensfase.

# THUISDIENSTEN

## KALMTHOUT

Thuis in zorg



### **Gezinszorg**

- persoonlijke verzorging
- boodschappen
- wassen
- strijken
- koken
- administratie

### **Vrijwilligers- diensten**

- Minder Mobielen Centrale
- Handicar
- Boodschappendienst
- Oppasdienst
- Bib aan huis

### **Kraamzorg**

### **Karweihulp**

### **Poetshulp**

### **Maaltijden aan huis**

### **Contact**

03 641 63 53 • thuiszorg@kalmthout.be  
Kerkeneind 20 • 2920 Kalmthout

Alle werkdagen van 9 tot 12 uur  
www.sociaalinfopuntkalmthout.be





## Thuiszorg

Heb je thuis extra hulp nodig? Wij bieden je deskundige hulp en ondersteuning, waarbij persoonlijke aandacht centraal staat. Zo kan je zo lang en comfortabel mogelijk in je eigen vertrouwde omgeving blijven wonen.

## Gezinszorg

Onze verzorgenden helpen je met koken, wassen, strijken, boodschappen doen, administratie en licht huishoudelijk werk. Zij helpen je ook met je dagelijkse persoonlijke verzorging. Heb je nood aan een luisterend oor? Ook dan zijn zij er voor jou. Verder is hulp tijdens het weekend onder bepaalde omstandigheden bespreekbaar.

## Poetshulp

Is zelf poetsen te zwaar geworden? Onze schoonmaaksters zorgen ervoor dat je huis steeds opgeruimd en proper is.

## Kraamzorg

Nood aan ondersteuning bij je zwangerschap en/of geboorte van je baby? Onze verzorgenden helpen bij de verzorging, ondersteunen bij de voeding, staan in voor huishoudelijke en psychosociale ondersteuning en hebben oog voor je hele gezin.

## Karweihulp

Een lekkende kraan? Een verstopte afvoer? Kan je wel wat hulp gebruiken bij enkele kleine klusjes of herstellingen? Dan staan onze werkmannen voor je klaar.

## Maaltijden aan huis

Kan je - wegens je leeftijd, ziekte of een handicap - niet meer zelf koken? Dan is het mogelijk om via het OCMW van maandag tot en met vrijdag een warme maaltijd aan huis geleverd te krijgen. Een maaltijd bestaat uit soep, een hoofdschotel en een dessert, steeds dagvers bereid door traiteur Delimeal. Voor het weekend kan je een keuzemenu krijgen. Dieetmaaltijden zijn ook mogelijk. De maaltijden worden aan huis bedeed tussen 9u30 en 13u. Een gewone maaltijd kost € 7,50 en een dieetmaaltijd € 8,00. Traiteur Delimeal levert ook vriesverse gerechten (zonder soep en dessert) aan voor € 5,99 per maaltijd. Je kan hiervoor een ruime keuze maken in de nieuwe catalogus. Je kan een korting ontvangen van € 0,50 voor een gewone maaltijd en € 1,00 voor een dieetmaaltijd, indien je een verhoogde tegemoetkoming hebt en het niet-geïndexeerd KI van je woning niet hoger is dan € 1 200,00 (enkel voor eigenaars).

INFO: Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Dienstencentrum De Groten Uitleg

Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout

thuiszorg@kalmthout.be - 03 641 63 53 (9u-12u)



## Vrijwilligerszorg

Elke dag zetten de vele vrijwilligers van het OCMW van Kalmthout zich in om ouderen, mensen met een handicap en zieken te helpen. Heb je hulp nodig bij het boodschappen doen? Of ben je mantelzorger en wil je een beroep kunnen doen op oppashulp? Deze vrijwilligersdiensten zijn er voor jou!

## Minder Mobielen Centrale

Ben je moeilijk te been, kan je geen gebruik maken van de wagen of het openbaar vervoer én heb je een beperkt inkomen? Onze vrijwillige chauffeurs brengen je graag naar je gewenste bestemming.

## Handicar

Ben je een rolstoelgebruiker en kan je je moeilijk zelfstandig verplaatsen? Dan kan je een beroep doen op de handicar van het OCMW. Deze minibus met rolstoellift brengt je op een comfortabele manier op je bestemming. Het vervoer wordt verzorgd door vrijwillige chauffeurs. Je betaalt een opstapvergoeding van 2 euro en vervolgens een bedrag van 0,65 euro per 'beladen' kilometer. Ritten aanvragen kan elke werkdag tussen 9u-12u en tussen 13u-16u op het nummer 03 620 15 85.

## Boodschappendienst

Kun je zelf geen boodschappen meer doen? De vrijwilligers van de boodschappendienst steken je graag een handje toe. Je maakt een afspraak voor wanneer de boodschappen moeten gebeuren en stelt een boodschappenlijstje op. Je betaalt de prijs van de boodschappen. Indien de vrijwilliger zijn auto gebruikt, komt daar € 0,30 per kilometer bij.

## Oppasdienst

Als mantelzorger heb je soms behoefte aan tijd voor jezelf. De oppasdienst neemt je de zorg even uit handen. Een vrijwilliger houdt de zorgbehoevende gezelschap. Mogelijke bezigheden zijn: babbelen, voorlezen, samen gaan wandelen, sociale contacten verzorgen, helpen bij het eten, ...

De zorgbehoevende betaalt voor oppashulp tussen 8u en 22u een vergoeding van € 3,00 per uur aan de vrijwilliger. 's Nachts gelden er andere tarieven.

Interesse? Neem contact op met de thuisdiensten van het OCMW. Een maatschappelijk werker brengt dan een bezoek aan huis om de situatie te bekijken en de dienst toe te lichten.

INFO: Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Dienstencentrum De Groten Uitleg

Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout

[thuiszorg@ocmwkalmthout.be](mailto:thuiszorg@ocmwkalmthout.be)

03 641 63 53 (9u-12u)



## Bib aan Huis

Ben je tijdelijk of voor langere tijd aan huis gebonden? Wil je toch graag nog blijven genieten van een goed boek of fijne film? Doe een beroep op de Bib aan Huis-dienst van Bib Kalmthout en OCMW Kalmthout. Een vrijwilliger bezorgt boeken bij je thuis en pikt deze ook weer op. Hij of zij helpt je ook graag om een keuze te maken uit het ruime aanbod van de bib. Wil je graag gebruik maken van Bib aan Huis? Of wil je meewerken als vrijwilliger? Stuur een mailtje naar [bibaanhuis@kalmthout.be](mailto:bibaanhuis@kalmthout.be) of bel tijdens de openingsuren van de Bib naar 03 666 54 32.

### OPENINGSUREN BIB:

Maandag			14u – 20u
Dinsdag			14u – 20u
Woensdag			14u – 20u
Donderdag			14u – 20u
Vrijdag	9.30u – 12.30u	en	14u – 17u
Zaterdag	9.30u – 12.30u		

## Bewegen Op Verwijzing(BOV)

48% van de Vlamingen weegt te veel en heel wat mensen bewegen onvoldoende.

Via het BOV-project wordt een gezonde leefstijl gepromoot: mensen met verhoogde gezondheidsrisico's en een hoge mate van inactiviteit kunnen meer aan het bewegen gebracht worden. Dat geeft voordelen op fysiek, mentaal en sociaal vlak.

De BOV-coach stelt dan samen met de deelnemer een beweegplan op maat op. De drempel wordt hier zo laag mogelijk gehouden. Daarom sluit het beweegplan maximaal aan op de interesses en mogelijkheden van de persoon in kwestie. Het kan gaan van laagdrempelige beweegactiviteiten in te passen in de dagelijkse gewoonten (zoals met de fiets naar het werk) tot de deelname aan lokale sportinitiatieven.

Je betaalt € 5,00 per 15 min. Een intake gesprek duurt ongeveer 1u. Personen met verhoogde tegemoetkoming betalen € 1,00 per 15 min.

BOV werkt volgens een vast principe: de huisarts verwijst mensen die aan de voorwaarden voldoen door naar een BOV-coach. Bij vragen kan je steeds terecht bij je huisarts.

## Belmaatje

Je zit vaak alleen en hebt wel zin in een leuke babbel met één van onze vrijwilligers op een vooraf afgesproken tijdstip. Neem dan contact op met het dienstencentrum. Wij horen graag van jou.

Frequentie	1 à 2 keer per week
Uur	afgesproken tijdstip
Prijs	gratis
Inschrijven	noodzakelijk, je ontvangt meer info bij inschrijving



## GERINKEL NAAR DE WINKEL

Jaarlijks stimuleert de gemeente Kalmthout haar inwoners om per fiets of te voet boodschappen te doen bij de lokale handelaars met de campagne 'Gerinkel naar de Winkel'. Samen met de gemeenten Essen, Wuustwezel en Stabroek hebben we een campagne ontwikkeld op basis van het traditionele concept met spaarkarten. Dit jaar loopt de actie van 5 mei tot en met 30 juni 2019.

Het opzet van de campagne is eenvoudig. Telkens je met de fiets of te voet je boodschappen doet, ontvang je van de deelnemende handelaar een stempel op jouw spaarkart. Volle spaarkarten kunnen ingeleverd worden in de gemeentelijke gebouwen of in een aantal handelszaken.

Op het einde van de campagne worden alle spaarkarten verzameld op de milieudienst en worden hieruit de winnaars geloot. Als hoofdprijs is er een fiets te winnen.

Met deze actie probeert de gemeente haar inwoners op de fiets te krijgen voor korte verplaatsingen. Fietsen is immers gezond en draagt niet bij tot de verkeers- en parkeerdrukke. Bovendien is fietsen milieuvriendelijk en helpt het de globale CO2-uitstoot te verminderen. Reden te meer dus om deel te nemen aan deze actie. Alle deelnemende winkels herken je aan de raamaffiche en vind je terug op de gemeentelijke website.

1. Doe met de fiets of te voet boodschappen bij een deelnemende handelaar, en vraag van 5 mei tot 30 juni 2019 een stempel op een spaarkart.
2. Volle spaarkarten kunnen ingeleverd worden in de gemeentelijke gebouwen of bij de handelszaken.
3. Op het einde van de campagne worden alle spaarkarten verzameld op de milieudienst en worden er via tombolatrekking verschillende prijzen verloot.

Ook in het dienstencentrum kan elke bezoeker die met de fiets of te voet langskomt een stempel ontvangen en kans maken op mooie prijzen. Kom je stempel vragen op het bureel of aan de toog bij de VW's. (LDC De Groten Uitleg)

Meer info: 03 620 22 64 of [duurzaamheid@kalmthout.be](mailto:duurzaamheid@kalmthout.be)



## EXTRA ACTIVITEITEN JUNI

### Hoe inschrijven voor betalende activiteiten?

Inschrijven voor een betalende activiteit kan enkel mits onmiddellijke betaling.

Wacht niet te lang want sommige activiteiten zijn snel volzet.

Als er te weinig deelnemers zijn, gaan de lessen niet door en betalen we je terug.

### Smulnamiddag

We smullen van een gebakje. Lekker is het sowieso! Alle jarigen van de maanden april, mei en juni krijgen één gratis gebakje met één tas koffie of thee (op vertoon van je identiteits- of SIS-kaart). Ook als je niet jarig bent in deze maanden, kan je een gebakje met koffie of thee bestellen tegen een democratische prijs.

Datum                   Woensdag 19 juni 2019

Uur                       14u – 16u

Prijs                     € 2,50 (voor één gebakje met één tas koffie of thee)

Inschrijven           NOODZAKELIJK ten laatste donderdag 13 juni 2019, betalen bij inschrijving. OPGELET!!: ook als je jarig bent/was, dien je in te schrijven.

### Bezige bijtjes: 'Vertelwandeling met heidegids'

Nu, dankzij de regen, het gevaar voor een heidebrand 'geblust' is, gaan we een gezonde wandeling maken op onze prachtige Kalmthoutse heide. De haakpennen en breinaalden krijgen rust tot september. Juni brengt ons hopelijk veel mooie dagen en één daarvan wordt alvast een gezellige en leerrijke 'Vertelwandeling met heidegids'! De verhalen kunnen later, ten gepaste tijden, doorverteld worden aan familie, vrienden, kleinkinderen, als je de wandelschoenen aantrekt om te ont-stressen op de heide. Iedereen van harte welkom.

Begeleiding          Gerda Van Loon

Datum                   Woensdag 12 juni 2019

Uur                       STIPT 13.30u – +/- 15.30u

Waar                   Aan het kanon van de Vroente, Putsesteenweg 129

Prijs                    € 3,00 (versnapering inbegrepen)

Inschrijven          Noodzakelijk voor donderdag 13 juni 2019.



## EXTRA ACTIVITEITEN JUNI

### Bloemschikken

We komen samen om een bloemstukje te maken onder leiding van één van onze vrijwilligers.

Begeleiding	Magda Francken
Datum	Woensdag 12 juni 2019
Uur	13.30u tot 15.30u
Prijs	€ 2,00 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk (bij inschrijving ontvang je een lijstje met de benodigdheden)

### Tai Chi: nieuwe reeks

Tai Chi is als een gevecht in slow motion tegen een onzichtbare vijand. Deze bewegingen openen onze gewrichten en sterken onze pezen. Tai Chi beoefen je in ruime gemakkelijk zittende kleding en op lichte pantoffels. Het tempo ligt laag, de bewegingen zijn zacht en het geheel lijkt voor een buitenstaander van een ontwapende eenvoud. Iedereen kan deze methode van bewegen mee beoefenen.

Begeleiding	Diedt Ribbens
Datum	deze nieuwe lessenreeksen zijn gestart op dinsdag 23 april 2019 en eindigen op dinsdag 25 juni 2019
Uur	groep 1 van 9u tot 10.15u groep 2 van 10.15u tot 11.30u

### Yoga: nieuwe reeks

Door een combinatie van relaxatie, ademhalingsoefeningen en lichaamsbeweging brengt yoga balans in je leven. Evenwicht tussen lichaam en geest vloeit hieruit voort. Doe mee en breng losse kledij en je yoga-ma(a)tje mee.

Begeleiding	Pieter Van Der Stighelen
Datum	deze nieuwe lessenreeksen zijn gestart op woensdag 24 april 2019 en eindigen op woensdag 26 juni 2019 (geen les op 1 mei 2019)
Uur	groep 1 van 9u tot 10.30u groep 2 van 10.30u tot 12u

### Cursus boetseren

Je maakt met eenvoudige vormen en volumes je eigen sprekende beeldhouwwerkje. Wie al enige ervaring heeft kan haar/zijn vaardigheden verder komen ontwikkelen maar ook beginners zijn zeker welkom. We werken vanuit de fantasie, vanuit het geheugen of naar waarneming. Alles kan dus.

Begeleiding	Toon Saerens
Datum	Deze reeks van 7 lessen is gestart en gaat door op maandag 13 mei, 20 mei, 27 mei, 3 juni, 17 juni, 24 juni en 1 juli 2019.
Uur	13.30u – 16u



## EXTRA ACTIVITEITEN JUNI

### Filmnamiddag in Metropolis JUNI

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "The Mule".

Oscar®-winnaar Eastwood staat voor het eerst aan beide kanten van de camera, sinds de veel geprezen film Gran Torino uit 2009. Bradley Cooper, wie de rol van Bates vervult, werd genomineerd voor een Oscar® voor het acteren en produceren van American Sniper, in samenwerking met Eastwood. Ook maakte hij zijn debuut als regisseur voor de film A Star Is Born, waar hij zelf ook in acteerde. Oscar®-genomineerde Fishburne (What's Love Got to Do with It en TV-serie Black-ish) speelt de special DEA agent; Peña (Ant-Man and the Wasp" en Netflix-serie "Narcos") speelt collega-agent; Oscar®-winnaar Wiest ("Bullets Over Broadway" en Hannah and Her Sisters en TV-serie Life in Pieces) speelt Earl's ex-vrouw; Oscar®-genomineerde Garcia (The Godfather: Part III) speelt de baas van het kartel; Alison Eastwood (Rails & Ties) speelt Earl's dochter; Farmiga (The Nun) speelt de rol van Earl's kleindochter; Serricchio (Netflix-serie Lost in Space en The Wedding Ringer) speelt Earl's handlanger in het kartel; Dean (Space Cowboys) speelt een andere agent; en Cordero (Kong: Skull Island) speelt een kartellid. Clint Eastwood (Sully & American Sniper) regisseert naar een scenario van Nick Schenk (Gran Torino), geïnspireerd door het artikel in New York Times Magazine The Sinaloa Cartels' 90-Year Old Drug Mule geschreven door Sam Dolnick. Eastwood heeft de film tevens geproduceerd onder zijn eigen productiemaatschappij Malpaso, samen met Tim Moore, Kristina Rivera en Jessica Meijer en Dan Friedkin en Bradley Thomas van Imperative Entertainment. Dave Bernad, Ruben Fleischer, Todd Hoffman en Aaron Gilbert zijn uitvoerend producent. Jillian Apdelbaum en David M. Bernstein zijn co-producenten. Eastwood's team achter de schermen bestaat uit cinematograaf Yves Bélanger (Brooklyn en Dallas Buyers Club), productdesigner Kevin Ishioka (The 15:17 to Paris), kostuumdesigner Deborah Hopper en Oscar®-winnaar editor Joel Cox (Unforgiven), wie al veelvuldig hebben samengewerkt met Eastwood aan verschillende projecten.

Datum Donderdag 13 juni 2019

Uur 13u – 17.15u

Prijs € 10,75 (film + koffie/thee en gebak)

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 29 mei 2019.

Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt



## VASTE ACTIVITEITEN

### Engelse les groep 1

Aan de hand van liedjesteksten verdiepen we ons in de mooie Engelse taal. Zo breid je op een speelse manier je woordenschat uit.

Een goede basiskennis Engels is vereist, zangtalent is geen must 😊.

Datum elke donderdag (uitgezonderd schoolvakanties)  
Geen les op 6 juni. Laatste les 27 juni.

Uur 9u – 10.25u

Prijs € 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

### Engelse les groep 2

We starten van nul en leren samen de taal die Jan Becaus zo mooi kan uitspreken.

Je hebt geen voorkennis nodig. Stap voor stap leert onze vrijwilligster je de woordenschat en grammatica.

Datum elke donderdag (uitgezonderd schoolvakanties)  
Geen les op 6 juni. Laatste les 27 juni.

Uur 10.30u – 11.55u

Prijs € 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

### Stoelturnen

Bij stoelturnen worden er oefeningen gedaan met behulp van een stoel. Zo kunnen ook minder mobiele mensen meedoen aan deze vorm van beweging.

Begeleiding Hugo Daemen of Inge Stoop of Marc Geyskens of May Van Gool

Datum elke dinsdag

Uur 13.30u – 14u

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig

### Kaartspelen

Je kan in het dienstencentrum alle dagen terecht om te kaarten. Als je zelf geen medespelers vindt, mag je altijd even langskomen, dan proberen wij mee te zoeken.

Datum alle dagen

Uur vanaf 13.30u

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig





## VASTE ACTIVITEITEN

### Spelletjesnamiddag

Gezelschapsspellen spelen is een sociaal gebeuren, zonder moeilijke gesprekken. Gewoon gezellig samen zijn, terwijl de ogen op tafel zijn gericht en spanningen worden weggelachen. Tijdens de vakanties mag je gerust je kleinkinderen meebrengen!

Begeleiding	Leentje Vermeiren
Datum	donderdag 6 en 20 juni 2019
Uur	vanaf 13.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig

### Handwerk- en knutselatelier

Gezellig samen creatief zijn, dat is de bedoeling. Breng je eigen knutselgerief mee (pareltjes om kettingen te maken, papier om mooie kaarten te maken, ...) en samen maken we er een leuke middag van! Een knoop aannaaien? Een broek verkorten of een rok versmallen? Je brengt je naaiwerk naar keuze mee en een ervaringsdeskundige zal je leren hoe je aan de slag kan. Ook met je brei- en haakwerk kan je hier terecht.

Begeleiding	Leentje Vermeiren
Datum	elke vrijdag (niet op vrijdag 14 juni)
Uur	13.30u – 16.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig

### Nordic walking

Elke week trekken we een uurtje naar de hei, de plaats bij uitstek om aan Nordic walking te doen. Ook zonder stokken ben je welkom om met ons mee te wandelen.

Begeleiding	Rosa Paardekam
Datum	elke vrijdag
Uur	13.30u – 14.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig
Waar	vertrek aan Korte Heuvelstraat 64

### Petanque

Hou je van een balletje gooien met vrienden? Hiervoor kan je terecht in het Strijboshof.

Datum	elke maandag en donderdag (winterstop van 01/11 tot en met 31/03)
Uur	13.30u – 16u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig
Waar	Strijboshof (enkel bij goed weer)



## VASTE ACTIVITEITEN

### Bingo

Speel gezellig mee en maak kans op guitige en ludieke prijzen.

Begeleiding Yvonne Aarts en Magda Anthonissen

Datum Donderdag 13 juni: Bingo  
Donderdag 27 juni: Zomerbingo

Uur 13.30u – 16.30u

Prijs € 2,50 voor tien bingoblaadjes

Inschrijven niet nodig

### Meditatie

Hier wordt "begeleidende meditatie" gegeven (je hoeft dus niet te kunnen mediteren), zodat je automatisch tot rust en stilte kan komen in jezelf.

Begeleiding Jos Piessens

Datum elke vrijdag (uitgezonderd schoolvakanties) (niet op vrijdag 7 en 21 juni)

Uur 9u – 11u

Prijs € 4,50 (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk

### Gezondheidswandelen

Drie keer per week verzamelen we voor een stevige portie beweging volgens de methode die ons is aangeleerd door kinesiste Els Van Passen. Er wordt gestart met oefeningen om de spieren los te gooien, waarna we een half uur flink doorstappen. De opzet van deze wandeling is een constant tempo aan te houden. Afsluiten doen we met wat oefeningen.

Datum elke maandag, woensdag en vrijdag

Uur 9u – 10u

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig

Waar vertrek aan de Vroente

### Biljarten

Een geschikte gelegenheid om kameraden te ontmoeten.

Datum elke dag kan je vanaf 13.30u komen biljarten  
(niet op de 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> donderdag van de maand)

Prijs € 0,50 per half uur



## VASTE ACTIVITEITEN

### Aquarel

Op een aangename manier en onder begeleiding aquarellen. Zowel voor beginners als voor mensen met een beetje ervaring. In september starten de lessen terug.

#### Vrij aquarel

Datum Elke dinsdag en donderdag (niet op dinsdag 25 juni)  
Uur 9u – 11.15u  
Prijs Gratis  
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

#### Groep woensdag

Begeleiding Ingrid Van Meel  
Datum Elke woensdag (uitgezonderd schoolvakanties)  
Uur 9u – 11.15u  
Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)  
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

#### Groep vrijdag

Begeleiding Ingrid Van Meel  
Datum Elke vrijdag (uitgezonderd schoolvakanties)  
Uur 9u – 11.15u  
Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)  
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)



## Vrije inloop

Zoals de naam het zegt, kan je gewoon binnenlopen tijdens deze momenten en gratis gebruik maken van de computers, van een printer-scanner, van internet, ... en dit allemaal onder begeleiding. (GEEN VRIJE INLOOP TIJDENS DE SCHOOLVAKANTIES)

Waar	Dienstencentrum De Groten Uitleg	
Dag	maandagvoormiddag	woensdagnamiddag
Uur	van 9u – 12u	van 13u – 16u

Waar	Bib Nieuwmoer	
Dag	dinsdagvoormiddag	
Uur	van 9u – 11.30u	

Als je meer inlichtingen wilt over cursussen, kan je tijdens de vrije inloop bij de vrijwilligers van Digidak terecht of op het nummer 014 71 11 03.

## Computerles (initiatie)

Digidak organiseert initiaties, zoals o.a. computerwegwijs, internet, e-mail en chat, Word 2010 maar ook andere. Elke initiatie bestaat uit drie lessen van ongeveer 3 uur. Inschrijven voor de lessen is verplicht. Dit kan tijdens de vastgelegde inschrijfmomenten en daarna tijdens de vrije inloop van de locatie waar je de lessen wil volgen. Opgelet: de plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven voor onderstaande lessen, kan vanaf maandag 1 april 2019 tijdens de vrije inloop op maandagvoormiddag of woensdagnamiddag



Voor de initiaties met 3 lessen wordt er een bijdrage van € 5,00 voor de onkosten. Cursisten die geen inwoner zijn van kalmthout betalen een bijdrage van € 10,00 voor deze initiaties.



## Wil je leren werken met de computer?

Wegwijs in computergebruik	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	28/05	04/06	11/06
Wegwijs in documentbeheer	Dienstenc.	Di	13u – 16u	28/05	04/06	
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	18/06	25/06	
Werk veilig met de computer	Dienstenc.	Do	13u – 16u	23/05	06/06	13/06

## Windows 10

Werken met Windows 10	Bib	Di	09u – 12u	28/05	04/06	11/06
	Dienstenc.	Vrij	13u – 16u	17/05	24/05	07/06
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	23/05	06/06	13/06

## Werken op het internet

Wegwijs in internet en e-mail	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	29/05	05/06	12/06
-------------------------------	------------	-----	-----------	-------	-------	-------

## Hoe kan ik werken en bestanden opslaan in de Cloud?

Wegwijs in de Cloud met Google account	Dienstenc.	Do	09u – 12u	23/05	06/06	13/06
--	------------	----	-----------	-------	-------	-------

## Accounts aanmaken

Accounts aanmaken	Nieuwmoer	Do	09u – 12u	27/06		
-------------------	-----------	----	-----------	-------	--	--

## Aan de slag met het Office pakket

Werken met Excel	Dienstenc.	Di	13u – 16u	11/06	18/06	25/06
------------------	------------	----	-----------	-------	-------	-------

## Werken met foto's

Ontwerp je fotoboek	Bib	Woe	09u – 12u	19/06	26/06	
---------------------	-----	-----	-----------	-------	-------	--

## Online communiceren

Communiceer via Facebook	Dienstenc.	Do	13u – 16u	20/06	27/06	
Whatsapp iPhone	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	19/06	26/06	

## Apps

Google foto's en andere Apps	Bib	Di	09u – 12u	18/06	25/06	
Wandelen en fietsen met Google Maps	Dienstenc.	Vrij	13u – 16u	14/06		
Eigen agenda maken in Google	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	27/06		



## WIST JE DAT...



- ... het dienstencentrum enkel te voet of met de fiets bereikbaar is op donderdag 6 en vrijdag 7 juni omwille van de Straatfeesten?  
Op donderdag en vrijdag vanaf 8u 's ochtends staan er wachters (vrijwilligers) aan de wegafsluiting aan De Zoeten Inval, Driehoekstraat/Kapellensteenweg en Driehoekstraat/Kerkeneind. Zij zullen alle bestuurders die willen inrijden vragen waar ze moeten zijn en ze eventueel doorlaten.  
Vanaf vrijdag 16u gaat de doorgang aan De Zoete Inval onherroepelijk dicht en beginnen de feestelijkheden daar. Vanaf dan kan je met je auto weggrijden via het Rozeneind > tuin Filippo > Kerkendijk.
- ... het dienstencentrum op maandag 10 juni gesloten is?
- ... het dienstencentrum op vrijdag 14 juni gesloten is vanaf 12u? Personeel van OCMW en gemeente hebben dan hun teamdag.
- ... we op donderdagavond 20 juni 2019 een mantelzorgavond organiseren? Meer info vind je in dit boekje?
- ... FOD Financiën (belastingdienst) weer invulsessies organiseren om je te helpen bij je aangifte?  
Van maandag 3 juni tot vrijdag 28 juni 2019 kan je terecht van 9u tot 15u.  
Adres: Brasschaat, FOD Financiën, Ruiterschool 3 te 2930 Brasschaat
- ... het dienstencentrum meedoet aan de actie "GERINKEL NAAR DE WINKEL"?
  1. Doe met de fiets of te voet boodschappen bij een deelnemende handelaar, en vraag van 5 mei tot 30 juni 2019 een stempel op een spaarkaart.
  2. Volle spaarkaarten kunnen ingeleverd worden in de gemeentelijke gebouwen of bij de handelszaken.
  3. Op het einde van de campagne worden alle spaarkaarten verzameld op de milieudienst en worden er via tombolatrekking verschillende prijzen verloot.Ook in het dienstencentrum kan elke bezoeker die met de fiets of te voet langskomt een stempel ontvangen en kans maken op mooie prijzen. Kom je stempel vragen op het bureel of aan de toog bij de VW's. (LDC De Groten Uitleg)  
Meer info: 03 620 22 64 of duurzaamheid@kalmthout.be





# LDC KRUISBOS





## Bistro

De bistro van het dienstencentrum wil een ontmoetingsplaats zijn voor zijn bezoekers. Ontmoeting is belangrijker dan een kop koffie... daarom houden we onze prijzen bewust laag, daarom voel je je thuis. De medewerkers en vrijwilligers van het dienstencentrum willen altijd tijd vrij maken voor een goed gesprek en willen een luisterend oor bieden.

De bistro van het dienstencentrum is een neutrale plek, de deuren staan open voor iedereen ongeacht achtergrond, leeftijd, interesses en mogelijkheden. Het is een plaats waar iedereen vrijblijvend terecht kan (consumenten is niet verplicht) en waar wederzijds respect toonaangevend is voor een gezellige sfeer.

De bistro van het dienstencentrum steunt voor een groot deel op vrijwilligers. Er zijn geen barrières: bezoekers, vrijwilligers en vaste medewerkers komen elkaar voortdurend tegen.

## Openingsuren bistro

Maandag	14 – 17 uur
Dinsdag	14 – 17 uur
Woensdag	14 – 17 uur
Donderdag	14 – 17 uur
Vrijdag	14 – 17 uur

## Centrumraad

Wil je graag je mening kwijt over de werking van het dienstencentrum? Denk je graag mee na over het aanbod van de activiteiten van het dienstencentrum? Meld je dan aan bij de dienstencentrumleider. De centrumraad vergadert minstens vier keer per jaar.

## Hoe inschrijven voor activiteiten?

Inschrijven voor één of meer van de activiteiten kan in het dienstencentrum, op werkdagen tussen 10 en 11.30 uur en tussen 14 en 16 uur. Een inschrijving is pas geldig na contante betaling. Sommige cursussen kennen een minimum en maximum aantal deelnemers. Deze aantallen moeten voldaan zijn voor de cursus kan starten. Als de cursus niet doorgaat, word je tijdig op de hoogte gebracht en krijg je het inschrijvingsgeld terug. Gelieve hier rekening mee te houden als je wenst in te schrijven.

## Foto's

Tijdens activiteiten worden er regelmatig foto's genomen die door het dienstencentrum worden gebruikt voor allerlei doeleinden zoals promotie, fotoreportages, sfeerbeelden,... Als je hier bezwaar tegen hebt, kun je dit laten weten aan het onthaal.



## Je vindt ons ook op Facebook!

Google: facebook dienstencentrum Kruisbos

## Je DC-nieuws digitaal

Bezorg je e-mailadres en je krijgt je DC-nieuws digitaal toegezonden! En dit vanaf het moment dat ook het boekje van de pers rolt.

Of ga naar de website van [www.gzasintvincentius.be](http://www.gzasintvincentius.be) en klik "Dienstencentrum" en dan "Dienstencentrum Kruisbos".

## Cadeaubonnen

Op zoek naar een leuk en origineel cadeau? Dan kan je bij het dienstencentrum cadeaubonnen komen halen, voor een vrij te kiezen bedrag.



## Informatie en sociaal advies

In het dienstencentrum kun je terecht met al je vragen over sociale voorzieningen en thuiszorg, voor verkoop van maaltijdbonnetjes, inschrijvingen voor cursussen en allerhande dienstverlening. Elke vraag telt, voor elk probleem zoeken we samen naar een oplossing en/of verwijzen we je door naar een organisatie of dienst die je verder kan helpen.

### Openingsuren onthaal

Maandag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Dinsdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Woensdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Donderdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Vrijdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur

### Openingsuren bistro

14 – 17 uur
14 – 17 uur
14 – 17 uur
14 – 17 uur
14 – 17 uur

Tijdens het weekend is de bistro ook geopend voor bewoners en familie van wzc Sint-Vincentius.

De laatste drankjes worden geserveerd om 16.45 uur.

## Thuiszorg

Heb je thuis extra hulp nodig en weet je niet waar je hiervoor moet zijn, neem dan contact op met de dienstencentrumleider. Je kunt bij haar terecht met vragen over volgende diensten: gezinszorg, poetsdienst, karwei-hulp, warme maaltijden aan huis, boodschappendienst, oppasdienst, Minder Mobielen Centrale,...

## Pedicure, manicure, gelaat

Datum Elke dinsdagnamiddag en vrijdagvoormiddag (zie kalender vooraan in deze brochure).

Uur Na afspraak.

Afspraak Via tel. 03 620 11 60 (dienstencentrum).

Prijs Bewijs van betaling voor tussenkomst van het ziekenfonds is mogelijk.

- pedicure basis € 15,00
- pedicure extra (basis + verwijderen likdoorns + eelt) € 18,00
- gespecialiseerde medische voetverzorging € 25,00
- bovenlip, kin of wenkbrauwen € 6,00
- manicure € 10,00
- extra lakken € 6,00
- gelaat € 30,00

Opgelet Als je niet annuleert, wordt de prijs van de gevraagde behandeling aangerekend.

## Kapper

Datum	Elke dinsdagvoormiddag en donderdag.
Uur	Na afspraak.
Afspraak	Via tel. 03 620 11 60 (dienstencentrum) of gsm 0477 18 96 22 (kapper).

## Postogrammen en postzegels

Aan de balie van het dienstencentrum kun je postzegels en postogrammen kopen.

Datum	Alle werkdagen.
Uur	9 – 17 uur.

## Restaurant

In het dienstencentrum kun je tijdens de openingsdagen en -uren een warme maaltijd nuttigen. Je bestelt deze maaltijd twee kalenderdagen op voorhand bij het dienstencentrum. Voor groepen dien je een week op voorhand te reserveren. Reserveren kan ook telefonisch of per mail. De maaltijden worden om 12 uur opgediend in de bistro.

De prijs van een standaardmaaltijd is € 7,50; voor een maaltijd met koffie betaal je € 8,00.

Je kunt een rechtstreekse korting van € 0,50 krijgen op de prijs van een maaltijd.

Voorwaarden:

- Je beschikt over een verhoogde tussenkomst van de mutualiteit.
- Indien je over een eigendom beschikt, mag het kadastraal inkomen (niet geïndexeerd) niet hoger zijn dan € 1 200.

Wat moet je doen? Breng een kleefbriefje van je mutualiteit binnen, samen met je aanslagbiljet onroerende voorheffing.

Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.

## Bad

Neem je graag eens een warm bad en heb je hiervoor thuis niet de mogelijkheid? Dan kun je gebruikmaken van het aangepaste bad van Dienstencentrum Kruisbos. Je kunt het bad gedurende anderhalf uur gebruiken. Breng zelf een begeleider, badlinnen en badproducten mee en meld je aan de balie van het dienstencentrum / woonzorgcentrum aan om te betalen. Onze medewerker begeleidt je dan naar de badkamer. Na afloop maak je het bad schoon.

Wanneer	ledere werkdag (behalve sluitingsdagen dienstencentrum).
Uur	13.30 tot 15.00 uur en 15.00 tot 16.30 uur.
Prijs	€ 5,00 te betalen aan de balie voordat je een bad neemt.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a> .

# ACTIVITEITEN JUNI 2019

## Inschrijven LDC Kruisbos

Inschrijven voor activiteiten kan elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur. Je inschrijving voor een cursus geldt pas als je betaald hebt. Indien je niet betaald hebt, kan je plaats worden ingenomen door een andere cursist.

Als er te weinig deelnemers zijn, gaan de lessen niet door en betalen we je inschrijvingsgeld terug.

## Fantasia in Venetië en Fantastisch Antwerpen

Concert door het Antwerps Barokensemble

Het Antwerps Barokensemble bestaat uit een kern van professionele muzikanten die elk op een kopie van een barokinstrument spelen. Jef Van Boven: traverso, Hilde van Hoijweghen: cello, Marie-Ange Boost: orgel en virginaal. Laatstgenoemde instrumenten werden gebouwd door Jef Van Boven. Jaarlijks werken ze rond een bepaald project waarbij een gastmuzikant wordt uitgenodigd. Dit jaar viel de keuze op violiste JeongSun Goo. Samen brengen ze een boeiende confrontatie tussen stijlen en componisten uit Venetië en Antwerpen in de 17e eeuw. Dat "oude muziek" het publiek kan verrassen en verwonderen in de 21e eeuw zal blijken op dit concert.

Datum Donderdag 23 mei 2019.

Uur 14.30 – 16.00 uur.

Prijs Voorverkoop: € 4; dag zelf: € 6 (inclusief koffie, thee of frisdrank).

Inschrijven Kaarten zijn verkrijgbaar aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur.

## Fietstocht 'Rondje Achtmaal' - 35 km

Spring op je fiets en neem deel aan deze ontspannende fietstocht rond het Nederlandse dorpje Achtmaal. Begeleider Hugo Daemen kiest de mooiste padjes uit. Uiteraard maken we onderweg tijd voor een kopje koffie op een gezellig terras.

Begeleiding Hugo Daemen

Datum Donderdag 20 juni 2019.

Uur Vertrek om 13.30 uur aan het LDC Kruisbos. Aankomst: rond 17.00 uur eveneens aan het LDC Kruisbos.

Prijs Gratis (koffie onderweg niet inbegrepen).

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 17 juni 2019, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be).

# ACTIVITEITEN

## JUNI 2019

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



### Heidewandeling - De prachtige noordkant - 20 km

We verkennen de prachtige noordkant van ons natuurpark Kalmthoutse Heide. Deze wandeling vertrekt aan parking Noord. Mooie ongerepte paadjes brengen ons na 10 km aan de taverne Familieland in Nederland. Hier pauzeren we tijdens de middag. Soep en snacks zijn beschikbaar, maar ook een eigen picknick is toegestaan bij een consumptie. Na de middag stappen we opnieuw 10 km, onder andere via Kleine Meer terug naar parking Noord.

Dit is de laatste wandeling van dit seizoen. In de herfst trekken we opnieuw de stapschoenen aan om onze prachtige natuur te verkennen.

Begeleiding Guido Michiels

Datum Donderdag 23 mei 2019

Uur We verzamelen om 9.45 uur op de parking Noord op de verbindingsweg (met de auto enkel via Wildert, neem de Huibergsebaan). Vertrek om 10 uur. Terug op parking Noord om 15.45 uur.

Prijs Gratis.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot woensdag 22 mei 2019, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be).

### Barbecue in het dienstencentrum

We warmen de grill op voor onze jaarlijkse barbecue. Tijdig inschrijven is de boodschap!

Datum Vrijdag 7 juni 2019

Uur 11.30 uur

Prijs € 15

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 24 mei 2019, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur.

### Bloemschikken

Elke maand komen we samen om een bloemstukje te maken. Bij de inschrijving krijg je een voorbeeld en we noteren je telefoonnummer en mailadres. De lesgeefster zal contact met je opnemen en je op de hoogte brengen van wat we gaan maken en van de benodigdheden die je mag meebrengen.

Begeleiding Maria Duval

Datum Maandag 3 juni 2019

Uur 13.30 – 16.00 uur

Prijs € 2,50 per les (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 31 mei 2019, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be)



### Stadswandeling Sint-Andries (Antwerpen)

Dichtbij het toeristische centrum en niet ver van het Zuid ligt de volksbuurt Sint-Andries. Een eeuw geleden werd in dit oude stadsdeel gestreden voor beter wonen en beter werk. Nu is het er rustig vertoeven en wonen voor jong en oud, arm en rijk. De Schelde is vlakbij en dat kun je op vele plaatsen zien. Soms ruik je zelfs de zeewind die de wijk binnenwaait. Sinds het Modemuseum in 2002 zijn deuren opende in de Nationalestraat, is de omgeving ook uitgegroeid tot een pleisterplaats voor modeliefhebbers. Buurtbewoners kunnen in de Nationalestraat nog altijd terecht voor hun dagelijkse boodschappen, wat zorgt voor een bijzondere mix. Voor brocante en modern antiek kun je terecht in de kleurrijke winkels in de Kloosterstraat. Als zalig rustpunt op onze wandeling lassen we de Sint-Andriesplaats in.

Begeleiding Hugo Daemen en een gids van Expeditie De Stad

Datum Maandag 27 mei 2019.

Uur We verzamelen aan het station van Kalmthout om 8.30 uur, waar we de trein van 8.43 uur nemen naar station Antwerpen-Centraal. Daar nemen we de tram naar de startplaats van onze wandeling. De rondleiding begint om 10.00 uur en duurt 2 uur.

Prijs € 15 voor de wandeling met gids (trein- en tramticket niet inbegrepen). Na de wandeling kun je, als je dat wenst, aansluiten om samen iets te gaan eten.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be). Wees er tijdig bij, want het aantal plaatsen is beperkt.

### Smulnamiddag

We vieren de lente met een lekker stuk aardbeien- of appelschijvenvlaai. Jarigen van april, mei en juni smullen gratis. Maar schrijf je tijdig in!

Datum Woensdag 26 juni 2019.

Uur 14.00 – 17.00 uur

Prijs € 2,50 (koffie, thee of water inbegrepen). Gratis voor jarigen van april, mei en juni.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 21 juni 2019, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur.

### Bingo

Het duo Yvonne Aarts en Magda Anthonissen staat weer vol enthousiasme achter de bingotafel en brengt zoals altijd mooie prijzen mee!

Datum Donderdag 6 juni 2019.

Uur 13.30 – 16.30 uur

Prijs € 2,50 voor 10 bingokaarten

Inschrijven Niet noodzakelijk.

# ACTIVITEITEN

## JUNI 2019

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



### Tai chi

Tai chi is als een gevecht in slow motion tegen een onzichtbare vijand. De bewegingen openen onze gewrichten en sterken onze pezen. Tai chi beoefen je in ruime, gemakkelijk zittende kleding en op lichte pantoffels. Het tempo ligt laag, de bewegingen zijn zacht en het geheel lijkt voor een buitenstaander van een ontwapenende eenvoud. Iedereen kan deze methode van bewegen mee beoefenen.

Begeleiding	Diedt Ribbens
Datum	Donderdag 4 en 25 april 2019 Donderdag 2, 9, 16 en 23 mei 2019. Donderdag 6, 13, 20 en 27 juni 2019. Donderdag 4 juli 2019.
Uur	14.00 – 15.15 uur
Prijs	€ 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a>

### Viniyoga

Als je kunt ademen, dan kun je meedoen! En voortaan heb je helemaal geen excuus meer, want we starten met een tweede groep, eveneens op vrijdag!

Deze zachte vorm van yoga maakt gebruik van aangepaste yogahoudingen, die ontworpen zijn om aan specifieke behoeften van een individu te voldoen, en om de flexibiliteit en kracht in de gewrichten te bevorderen. We werken nauw samen met de deelnemers, waarbij we comfort vooropstellen. Het oefenen dient aangenaam te zijn; we volgen daarom met onze aandacht de subtiele adem in onze romp, zodat we met elke in- en uitademing dieper en dieper wegzakken in ons lichaam. Vandaaruit kunnen we starten met het bewegen op ons eigen ritme.

Begeleiding	Wendy Tyck
Datum	Vrijdag 26 april 2019. Vrijdag 3, 10, 17, 24 en 31 mei 2019. Vrijdag 7, 14, 21 en 28 juni 2019 Vrijdag 5 juli 2019.
Uur	9.00 tot 10.30 uur.
Prijs	€ 50,00 voor een reeks van 11 lessen (inclusief koffie, thee of water).
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a>



# ACTIVITEITEN

## JUNI 2019

### Qigong

Qigong is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert, om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren.

Qigong-oefeningen zijn meestal op zichzelf staande oefeningen, waarbij je de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt. Deze bewegingen herhaal je enige malen, alvorens je naar een volgende beweging overstapt. Een Qigong-oefening kan ook statisch zijn, waarbij je een staande of zittende houding langere tijd aanhoudt. Het herhaaldelijk bewegen en correct ademen wordt geacht de stroming van Qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden. Elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) wordt geacht een zekere mate van Qi te hebben. De Qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in balans. Door het uitvoeren van de Qigong-oefeningen poogt men deze balans te onderhouden of te herstellen.

Begeleiding Maarten Van Opstal

Datum Dinsdag 4, 11, 18 en 25 juni 2019.  
Dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 juli 2019.  
Dinsdag 6 en 13 augustus 2019.

Uur 13.30 – 15.00 uur

Prijs € 20 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles (met koffie, thee of water)

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be)

### Eutonie – VOLZET

Bij stress- en pijnklachten.

Eutonie, letterlijk vertaald betekent 'eu' goed en 'tonus' spanning. Aan de hand van oefeningen liggend op een wollen mat, zittend en af en toe staand en stappend, wordt iedereen uitgenodigd bewust in voeling te komen met de grond en de grond gaandeweg als steun te ervaren. Door middel van o.a. balletjes en stokjes wordt er een manier aangereikt om eventuele spanningen en pijn af te voeren, zodat bewegen wat makkelijker wordt. Hierdoor vindt er een vrijere en diepere ademhaling plaats, en een betere doorbloeding. De oefeningen kunnen ook thuis gedaan worden en toegepast in het dagelijkse leven. Breng voor de les een eenpersoonslaken mee, losse kleding, een paar warme sokken en eventueel een kussentje.

Begeleiding Veerle Weyns

Datum Donderdag 25 april 2019.  
Donderdag 2, 9, 16 en 23 mei 2019.  
Donderdag 6 juni 2019

Uur 9.30 – 11.30 uur

Prijs € 20,00 (koffie, thee of water inbegrepen).

# ACTIVITEITEN

## JUNI 2019

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



### Aquajogging

Aquajogging is een vorm van turnen in het water. Een pluspunt van deze oefeningen is dat ze het lichaam minder belasten. De oefeningen vinden plaats in het zwembad onder begeleiding. .

Begeleiding	Els Van Passen
Locatie	Gemeentelijk zwembad
Datum	Maandag en vrijdag.
Uur	Maandag 12.00 – 13.00 uur (ook tijdens de schoolvakanties) Vrijdag 15.30 – 16.00 uur (tijdens schoolvakanties 12.30 – 13.00 uur)
Prijs	€ 1,00 (voor inwoners Kalmthout 55+) € 3,50 (voor niet-inwoners van Kalmthout). VERMEERDERD MET € 4,00 (voor begeleiding)
Inschrijven	Eerste keer noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a> .

### Samen breien voor een goed doel

Kom helpen om de grootste berg sjaals van Vlaanderen te breien! In groep breien we sjaals en mutsen voor daklozen.

Datum	Elke dinsdagnamiddag.
Uur	14 – 15.30 uur
Prijs	Gratis (koffie, thee of water inbegrepen).
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a> .

### Gezelschapsspellen

Gezelschapsspellen spelen is een sociaal gebeuren, zonder moeilijke gesprekken. Gewoon gezellig samenzijn, terwijl de ogen op tafel zijn gericht en spanningen worden weggelachen. Tijdens de vakanties mag je gerust je kleinkinderen meebrengen.

Datum	Elke vrijdagmiddag.
Uur	Vanaf 13.30 uur.
Prijs	Gratis.
Inschrijven:	Niet nodig, maar bel of mail even als je komt: tel. 03 620 11 60 elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur of <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a>

### Ontspanningsmassage op kledij

*Heb je last van mentale of lichamelijke spanningen? Of wil je jezelf graag een diepgaand ontspanningsmoment gunnen? Dan is deze massage iets voor jou!*

Het is al lang aangetoond: mensen die regelmatig een massage ondergaan, zijn minder vatbaar voor ziektes. Ze hebben een goed werkend immuunsysteem, meer ontspannen spieren en een betere doorbloeding. Ook kunnen psychische klachten afnemen waaronder slecht slapen, spanning, stress, piekeren en onrust. Je voelt je beter en je energie stroomt weer zoals het bedoeld is. Mensen ervaren na afloop een gevoel van (innerlijke) rust, geborgenheid en algemeen welbevinden.

*Praktisch:*

Tijdens de massage hou je je kledij aan. Enkel voor de ledematen werken we rechtstreeks op de huid en gebruiken we een beetje olie. De druk van de massage passen we aan jouw nood aan.

De massage kan zittend gegeven worden op een (massage)stoel of in je rolstoel. Zo kunnen we je handen, armen, hoofd, nek, schouders en/of bovenrug masseren. Je kunt ook kiezen om op een comfortabele massagetafel te liggen, zodat alle lichaamsdelen aan bod kunnen komen. Indien je dat wenst, spelen we rustgevende muziek en klanken af en gebruiken we geuolie opdat je nog meer weldadigheid ervaart en helemaal tot rust komt.

Begeleiding      Stephanie Kahane

Datum             Elke vrijdagnamiddag

Uur                13.00 – 17.00 uur (volgens afspraak).

Prijs                PROMOTARIEF voor eerste kennismakingsmassage:

- € 10,00 voor een half uur

- € 25,00 voor een uur.

DAARNA € 25,00 voor een half uur, € 40,00 voor een uur (materiaal en koffie, thee of water inbegrepen).

### Biljart

Biljarters zijn van harte welkom voor een potje biljart in ons dienstencentrum. Keus en biljartballen zijn aanwezig, maar je mag natuurlijk altijd je eigen materiaal meebrengen.

Let wel: op sommige dagen hebben we de zaal nodig voor andere activiteiten. Informeer je daarom vooraf over de beschikbaarheid van de biljart.

Datum             Alle weekdays

Uur                9.00 – 16.45 uur

Prijs                € 0,50 per half uur.

Inschrijven      Voor je begint te spelen, meld je je aan bij de balie van het dienstencentrum, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur. Als je klaar bent, kan je aan de balie afrekenen.

# ACTIVITEITEN

## JUNI 2019

### Kaarten

Datum	Elke dinsdagmiddag.
Uur	Vanaf 13.30 uur.
Prijs	Gratis.
Inschrijven:	Graag even bellen of mailen als je komt: tel. 03 620 11 60 of <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a>

### Schaken

Zin in hersengymnastiek? Geef ons een seintje!

Begeleiding	Arnold Beer
Datum	Elke dinsdagvoormiddag op aanvraag. Op donderdag kan je iedere ochtend komen schaken vanaf 9.30 uur.
Uur	Af te spreken.
Prijs	Gratis
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a>

### Haken

*De haakgroep verkoopt voor een goed doel!*

Een heel jaar werkt de haakgroep aan een leuke collectie spulletjes om te verkopen tijdens de Kerstmarkt in wzc Sint-Vincentius in december 2019. Natuurlijk mag je ook dingen maken voor jezelf.

Begeleiding:	Ariadne Flossy
Datum	De haaksters verzamelen elke dinsdag in het dienstencentrum om te haken.
Uur	Dinsdagen, 10.00 – 11.30 uur.
Prijs	€ 3,00 per les (af te rekenen met de lesgeefster).
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur tel. 03 620 11 60 of via mail <a href="mailto:ldc.kruisbos@gza.be">ldc.kruisbos@gza.be</a>



## Dansexpressie

Zin om te dansen? Deze vorm van dans geeft je een energieboost en maakt je blij. We werken samen op een vrolijke manier aan je lichaamsbewustzijn, waardoor je leert je energie beter te bewaren. Dans je blij, je bent welkom om te komen dansen en te voelen wat deze vorm van dans voor je doet.

Begeleiding Katrijn Hauwaert

Datum Maandag.

Uur 13.30 – 15.00 uur

Prijs € 4,00 per les (koffie, thee of water inbegrepen).

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail [ldc.kruisbos@gza.be](mailto:ldc.kruisbos@gza.be)

## De wensambulance

Veel ongeneeslijk zieke mensen hebben vaak nog een laatste wens. Deze wensen zijn moeilijk of niet meer haalbaar om door de naaste kring alleen uitgevoerd te worden. Mensen moeten vaak liggen of per rolstoel vervoerd worden. De wensambulance probeert de wensen toch mogelijk te maken met aangepast vervoer.

Sommige mensen gaan graag nog eens een dagje naar zee, anderen gaan graag nog eens naar een plekje dat een speciale betekenis voor hen heeft. Ook familiefeesten bezoeken kan worden gerealiseerd, er is heel veel mogelijk een bespreekbaar.

De wensen worden kosteloos uitgevoerd. De wensambulance werkt met vrijwillige ambulanciers en verpleegkundigen. De medische toestand wordt op een correcte manier opgevolgd tijdens het uitvoeren van de wensen.

Je kunt de wensambulance vinden op facebook via 'wensambulancezorg vzw'. Als je geen Facebook hebt of als je meer informatie wilt dan mag je altijd bellen met LDC Kruisbos, wij zullen je dan helpen om in contact te komen met de wensambulance.



# GROOT TUINFEEST

WZC Sint-Vincentius, Kapellensteenweg 81 — Kalmthout

Zaterdag 29 juni 2019

## Programma

09.00—17.00	Rommelmarkt <i>(inschrijving onthaal WZC Sint-Vincentius)</i>
10.00—11.15	Muzarto
13.00—16.00	Double W
17.00	Einde tuinfeest

Doorlopend: kinderaanimatorie, drank- en  
eetkraampjes





## Rommelmarkt

WZC Sint-Vincentius, Kapellensteenweg 81 — Kalmthout

Zaterdag 29 juni 2019, 9.00—17.00 uur

### Let op:

1. Inlichtingen en inschrijvingen: onthaal WZC Sint-Vincentius **tot 15 juni 2019**.
2. Je plaats wordt toegewezen bij inschrijving.
3. Per 3 meter betaal je € 6.
4. Er worden GEEN auto's toegelaten op het terrein.  
(Ruime parking is aanwezig.)
5. Tafels en stoelen breng je zelf mee.
6. Opbouw: vanaf 7.30 uur.
7. Na afloop laat je het terrein netjes achter. Ruim dus je eigen afval op.
8. Het WZC is niet verantwoordelijk voor eventuele diefstal en schade.



## Minder Mobielen Centrale

Als je geen gebruik meer kan maken van het openbaar vervoer en geen te hoog inkomen hebt, kan je lid worden van de Minder Mobielen Centrale. Dit is een dienst van het OCMW in samenwerking met vrijwillige chauffeurs. Zij brengen je tegen een kleine vergoeding (0,30 euro/km vanaf het thuisadres van de chauffeur en terug) naar het dienstencentrum en weer naar huis. Wil je lid worden van de MMC of heb je graag nog wat extra informatie, dan kan je terecht bij de thuiszorgdiensten van het OCMW. Dit kan op maandag, dinsdag en donderdag tussen 9u en 12u in het dienstencentrum De Groten Uitleg. Telefonisch bereikbaar op het nummer 03 641 63 53. Ritten aanvragen kan elke werkdag tussen 9u-12u en tussen 13.30u-15u op het nummer 03 620 15 85.

## Handicar

Ben je een rolstoelgebruiker en kan je je moeilijk zelfstandig verplaatsen? Dan kan je een beroep doen op de handicar van het OCMW. Deze minibus met rolstoellift brengt je op een comfortabele manier op je bestemming. Het vervoer wordt verzorgd door vrijwillige chauffeurs. Je betaalt een opstapvergoeding van 2 euro en vervolgens een bedrag van 0,65 euro per 'beladen' kilometer. Ritten aanvragen kan elke werkdag tussen 9u-12u en tussen 13u-16u op het nummer 03 620 15 85.

## Gemeentekaart

Dankzij de gemeente koop je voor slechts € 10,00 een gemeentekaart. Dit is een tienrittenkaart die je gebruikt voor alle verplaatsingen binnen Essen en Kalmthout. Deze kan je enkel kopen in een voorverkooppunt van de Lijn. De verkooppunten in Kalmthout zijn:

- Treinstation Heide, Heidestatieplein 4
- AD Delhaize, Pastoor Weytslaan 9
- Carrefour market, Kapellensteenweg 502
- Dagbladhandel Bouckaert-Pelckmans, Heidestatiestraat 50
- Kruidvat, Willy Vandersteenplein 2
- Vingerhoets Rudy, Dorpsstraat 22
- Paparazzi, Kapellensteenweg 181
- Minimarkt Mitje (Spar Nieuwmoer), Wuustwezelsteenweg 13
- Dagbladhandel Ingrid, Brasschaatsteenweg 28





# HOE GERAAK JE IN HET DIENSTENCENTRUM?

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



## Bus van De Lijn

Het dienstencentrum kan je bereiken met de lijnbus. Er is een halte van lijn 670 (zowel richting Kapellen als richting Essen) vlakbij het dienstencentrum op de Kapellensteenweg.

### Dienstregeling Essen – Kapellen

Essen Station	10.35u	11.35u	12.35u	13.35u	14.35u	15.45u	16.35u
Essen Gemeentehuis	10.39u	11.39u	12.39u	13.39u	14.39u	15.49u	16.39u
Horendonk Kleuterschool	10.42u	11.42u	12.42u	13.42u	14.42u	15.52u	16.42u
Nieuwmoer Dorpplaats	10.50u	11.50u	12.50u	13.50u	14.50u	16.00u	16.50u
Nieuwmoer Kerk/Spreeuwstr.	10.51u	11.51u	12.51u	13.51u	14.51u	16.01u	16.51u
Achterbroek Kerk	10.58u	11.58u	12.58u	13.58u	14.58u	16.08u	16.58u
Kalmthout Station	11.02u	12.02u	13.02u	14.02u	15.02u	16.12u	17.02u
Kalmthout Sint-Vincentius	11.05u	12.05u	13.05u	14.05u	15.05u	16.15u	17.05u
Kalmthout Kerk	11.06u	12.06u	13.06u	14.06u	15.06u	16.17u	17.07u
Kalmthout Heidestatiestraat	11.10u	12.10u	13.10u	14.10u	15.10u	16.21u	17.11u
Kalmthout Withoeflei	11.11u	12.11u	13.11u	14.11u	15.11u	16.22u	17.12u
Kapellen Dorp	11.20u	12.20u	13.20u	14.20u	15.20u	16.33u	17.23u

### Dienstregeling Kapellen – Essen

Kapellen Dorp	10.36u	11.36u	12.36u	13.36u	14.36u	15.36u	*16.36u
Kalmthout Withoeflei	10.46u	11.46u	12.46u	13.47u	14.47u	15.47u	*16.47u
Kalmthout Heidestatiestraat	10.47u	11.47u	12.47u	13.48u	14.48u	15.48u	*16.48u
Kalmthout Kerk	10.51u	11.51u	12.51u	13.52u	14.52u	15.52u	*16.52u
Kalmthout Sint-Vincentius	10.53u	11.53u	12.53u	13.54u	14.54u	15.55u	16.55u
Kalmthout Station	10.55u	11.55u	12.55u	13.56u	14.56u	15.57u	*16.57u
Achterbroek Kerk	10.59u	11.59u	12.59u	14.00u	15.00u	16.02u	*17.02u
Nieuwmoer Dorpplaats	11.07u	12.07u	13.07u	14.08u	15.08u	16.11u	*17.11u
Nieuwmoer Kerk/Spreeuwstr.	11.08u	12.08u	13.08u	14.09u	15.09u	16.12u	*17.12u
Horendonk Kleuterschool	11.14u	12.14u	13.14u	14.15u	15.15u	16.18u	*17.18u
Essen Gemeentehuis	11.18u	12.18u	13.18u	14.19u	15.19u	16.22u	*17.22u
Essen Station	11.21u	12.21u	13.21u	14.22u	15.22u	16.25u	*17.25u

\* rijdt enkel op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag



# VRIJWILLIGERS GEVRAAGD EN MELDINGSKAART

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



## Word jij vrijwilliger in het dienstencentrum?

Heb je in de week tijd over en wil je die invullen door mensen te helpen? Dan ben je van harte welkom! In het dienstencentrum kan je je als vrijwilliger steeds nuttig maken met hulp bij de maaltijdbedeling, hulp bij de activiteiten, een babbeltje doen met de mensen. Geïnteresseerd? Kom gerust eens langs!

## Chauffeurs voor de Minder Mobielen Centrale Kalmthout

De Minder Mobielen Centrale zoekt nog vrijwilligers. Beschik je over wat vrije tijd, heb je een eigen wagen en ben je ook telefonisch bereikbaar? Dan ben jij misschien wel de persoon die we zoeken. Per afgelegde kilometer ontvang je een kilometervergoeding van € 0,30 per kilometer.

Info: thuiszorg@ocmwkalmthout.be, 03 641 63 53 (maandag, dinsdag en donderdag van 9u tot 12u)

## Meldingskaart

Heb je een idee, tip, klacht, vraag ... voor het personeel van het dienstencentrum? Laat het ons weten via onderstaande meldingskaart. Je kan de kaart persoonlijk in het bureel afgeven of in de suggestie bus steken.

-----  
\* niet verplicht om in te vullen.

\* Naam: ..... \* Voornaam:.....

\* Adres: .....

\* Geboortedatum: ..... \* Telefoonnummer: .....

\* E-mail: .....

Je hebt een idee, voorstel of klacht over .....

Je kan hier je idee, voorstel of klacht verder toelichten:

.....  
.....  
.....



*Ben je tevreden? Zeg het voort!  
Ben je ontevreden? Zeg het ons!*



# NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Sint-Vincentius  
GZA Zorg en Wonen



Wachtdienst dokters .....	03 666 60 90
Wachtdienst dokters Nieuwmoer.....	03 650 52 53
Huisartsenwachtpost Noordrand .....	03 650 52 53
Brandweer/Ziekenwagen .....	100/ met GSM 112
Antigifcentrum.....	070 245 245
Politie dringend .....	101/ met GSM 112
Politie Kalmthout .....	03 620 29 29
Gemeente (algemeen nummer) .....	03 620 22 11
OCMW (algemeen nummer) .....	03 620 15 60
Dienstencentrum De Groten Uitleg.....	03 641 63 54
Sociaal Infopunt.....	03 641 63 55
Dienstencentrum Kruisbos.....	03 620 11 60
Buurten voor Mekaar .....	03 641 63 52
DGAT( gezinszorg en poetsdienst) .....	03 641 63 53
Seniorenoppasdienst.....	03 641 63 53
Boodschappendienst.....	03 641 63 53
Warme maaltijden aan huis.....	03 641 63 53
Minder Mobielen Centrale	
Inschrijven (ma, di en do van 9u-12u).....	03 641 63 53
Bestellen van ritten (9u-12u en 13u30-15u)....	03 620 15 85
Handicar (rit bestellen).....	03 620 15 85
Bankkaart verloren/gestolen.....	070 344 344