

PROGRAMMA BROCHURE

DIENSTENCENTRA
KALMTHOUT

JULI &
AUGUSTUS
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.



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 1 jul.	9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 2 jul.	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. 3 jul.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	
Do. 4 jul.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Petanque 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 14u: Tai chi
Vrij. 5 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 8 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 9 jul.	9u: Aquarel (vrij) 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. 10 jul.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	9u: Pedicure, manicure, gelaat
Do. 11 jul.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag)



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 12 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 15 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 16 jul.	9u: Aquarel (vrij) 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. 17 jul.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	
Do. 18 jul.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag)
Vrij. 19 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 22 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 23 jul.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Contactgroep mantelzorg II 14u: Samen breien
Woe. 24 jul.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	9u: Pedicure, manicure, gelaat



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Do. 25 jul.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Petanque	9u: Schaken (op aanvraag) 13u: Fietstocht naar de Jorissenhoeve
Vrij. 26 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 29 jul.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 30 jul.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 31 jul.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	
Do. 1 aug.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Petanque 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag)
Vrij. 2 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 5 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 6 aug.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 7 aug.	9u: Gezondheidswandelen	
Do. 8 aug.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag)



ACTIVITEITENKALENDER

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 9 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 12 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 13 aug.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Zitdag Rijksdienst voor Pensioenen 13u: Spreekuur wijkagent 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u Spreekuur over rouw en verlies 10u: Haken 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 14 aug.	9u: Gezondheidswandelen	
Do. 15 aug.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN
Vrij. 16 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 19 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 20 aug.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 21 aug.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	9u: Pedicure, manicure, gelaat



ACTIVITEITENKALENDER

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Do. 22 aug.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 13.30u: Fietstocht: Rondje Kalmthout – Huijbergen – Putte
Vrij. 23 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 26 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 27 aug.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Kaarten 14u: Contactgroep mantelzorg II 14u: Samen breien
Woe. 28 aug.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen	10u: Infopunt Dementie
Do. 29 aug.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag)
Vrij. 30 aug.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Aquajogging 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		



Vaste activiteiten

Cafetaria

Maandag tot donderdag 13u tot 17u

Cursussen

Dinsdag

Pilates

19u – 20u en 20u – 21u

Donderdag

Pilates

19u – 20u en 20u – 21u

Meer info

Nieuwmoer-Dorp 12

2920 Kalmthout

dorpshuisnieuwmoer@kalmthout.be

03 369 18 12



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 1 jul.	12.15u: Cressonsoep Varkensgebraad provençaal met courgette en gebakken kriel Carre confituur	12u Wortelsoep Varkensgebraad met vleessaus Spinazie met natuuraardappelen Vers fruit
Di. 2 jul.	12.15u: Wortelsoep Gehaktsteak met aardappelgratin broccoli Tiramisumousse	12u Preisoep Gebakken kipfilet met vleessaus Broccoli en natuuraardappelen Fruitkaasje
Woe. 3 jul.	12.15u: Preisoep Kippenbout met groentenkrans en puree Koffiedessert	12u Brunoise soep KEUZEMENU: runderburger of filet pur (reserveren vóór 26 juni) Champignonsaus Gemengde sla en frieten Ijsroom
Do. 4 jul.	12.15u: Bloemkoolsoep Vlaamse karbonaden met appelmoes en aardappelen Nectarine	12u Groentesoep Cordon bleu en vleesjus met mosterd Prinsessenbonen met ui Natuuraardappelen Vanillepudding met hagelslag
Vrij. 5 jul.	12.15u: Groentesoep Scharrolletjes in duglérésaus met erwten, spinazie en puree Mokkadessert	12u Courgettensoep Zalmrösti met Hollandse saus Asperges en kruidenpuree Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 8 jul.	12.15u: Tomatensoep Braadworst met rode kool en aardappelen Frangipane	12u Pompoensoep Drumstick met gevogeltejus Appelmoes en natuuraardappelen Vers fruit
Di. 9 jul.	12.15u: Courgettensoep Vol-au-vent met bieslookpuree Karamelpudding	12u Groentesoep Spaghetti bolognese met gemalen kaas Fruitsalade



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Woe. 10 jul.	12.15u: Aspergesoep Varkensmedaillon champignonsaus met groenten en gebakken aard. Platte kaas	12u Kippenbouillon Kipbrochette met vleesjus Gestoofde wortelen en puree IJsroom
Do. 11 jul.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	12u Currysoep Vlaams stoofvlees Gemengde sla en tomaat met frieten Chocoladepudding
Vrij. 12 jul.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Kabeljauw garnaal-bieslooksaus met puree van venkel en tomaat Peer	12u Knolseldersoep Perzik met tonijn en cocktailsaus Gemengde sla en aardappelsalade Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 15 jul.	12.15u: Erwtensoep Kip in dragonsaus met groene groenten aardappelpotje Luikse wafel	12u Franse uiensoep Kalkoenrollade met gevogeltejus Broccoli en bieslookaardappelen Vers fruit
Di. 16 jul.	12.15u: KEUZEMENU Ajuinsoep *** Keuzemenu 1: Tagliatelle met ham kaassaus en champignons Keuzemenu 2: Kipgyros met rijst Keuzemenu 3: Fish sticks met tomatensaus en puree *** Appelsien	12u Spinaziesoep Varkensgyros en oventomaat Driekleuren pasta Chocomousse



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Woe. 17 jul.	12.15u: Tomaat groentesoep Runderstoofpot met champignons, groenten en puree Vanillepudding	12u Runderbouillon Koninginnehapje Sla met knolselder en mandarijn Frieten IJsroom
Do. 18 jul.	12.15u: Minestrone Gehaktballetjes in tomatensaus met broccoli en rosti's Chocoladedessert	12u Seldersoep Blinde vink met braadjus Erwten en wortelen met puree Mokkapudding
Vrij. 19 jul.	12.15u: Kippensoep Vispannetje groentepuree Fruityoghurt	12u Komkommersoep Gestoomde wijtingfilet met duglérésaus Spinaziestamppot Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 22 jul.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Braadworst met wortelstamppot Appel	12u Groentesoep Kipfilet met gevogeltejus Parijse wortelen met peterselie Natuuraardappelen Vers fruit
Di. 23 jul.	12.15u: Seldersoep Kalkoenroulade fine champagnesaus kroketten Griesmeelpudding	12u Knolseldersoep Gesmoord buikspek met vleesjus Groentestamppot Volle yoghurt met fruitmacedoine
Woe. 24 jul.	12.15u: Kervelsoep Varkensstoofvlees met andijvie en krielaardappelen Princekoek	12u Bouillonsoep Rundsburger met gebakken ui Ketchupsaus, zomerslaatje en frieten IJsroom



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Do. 25 jul.	12.15u: Aspergesoep Boomstammetjes met savooikool en pastinaakpuree Chocoladepudding	12u Aspergesoep Schnitzel met braadjus Bloemkool met groene bechamelsaus Natuuraardappelen Chocoladepudding
Vrij. 26 jul.	12.15u: Broccolisoepp Alaska pollak in botersaus met groentemix en aardappelkwartjes Yoghurt	12u Aardappel-preisoep Vis tomatino met bearnaisesaus Ratatouille en puree Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 29 jul.	12.15u: MENU MET EEN STERRETJE ★ Preisoep Ham witloofrolletje met kaassaus en puree Zebrine <i>(gratis 1 koffie/thee na de maaltijd)</i>	12u Bloemkoolsoep Varkensgebraad met vleesjus met ui Spinazie en natuuraardappelen Vers fruit
Di. 30 jul.	12.15u: Tomaat groentesoep Varkensgebraad kruidige saus met schorseneren en kriel Kiwi	12u Wortelsoep Drumstick met gevogeltejus Appelmoes en peterselieaardappelen Karamelflan
Woe. 31 jul.	12.15u: Ajuinsoep Kip cordon blue met appel en abrikozenmoes en puree Rijstpap	12u Minestrone Waterzooi van kip Slaatje en frieten IJsroom
Do. 1 aug.	12.15u: Courgettensoep Runderstoofpotje stroganoffsaus met snijboontjes en kriel Flan karamel	12u Courgettensoep Kalfsburger met vleessaus Bloemkool met bechamel Natuuraardappelen Vanillepudding



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 2 aug.	12.15u: Tomatensoep Fish sticks in tomatensaus met puree Fruit	12u Champignonsoep Perzik met tonijn en cocktailsaus Gemengde sla en gebakken aardappelen Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 5 aug.	12.15u: Minestrone Witte pens met rode kool en puree Luikse wafel	12u Slasoep Kippenreepjes met zoetzure saus Wokgroenten en gebakken rijst Vers fruit
Di. 6 aug.	12.15u: Bloemkoolsoep Kipgyros met rijst Fruit	12u Tomatensoep met balletjes Boomstammetje met vleesjus Gestoofde knolselder Peterselieaardappelen Fruitkaasje
Woe. 7 aug.	12.15u: KEUZEMENU Groentesoep *** Keuzemenu 1: Varkensmedaillon champignonsaus met groenten en gebakken aardappel Keuzemenu 2: Gehaktsteak met aardappel- broccoligratin Keuzemenu 3: Spaghetti carbonara *** Pudding	12u Runderbouillon Kalfsblanquette met sla en tomaat Frieten Ijsroom
Do. 8 aug.	12.15u: Champignonsoep Blinde vink met erwten en wortelen en puree Liegeois chocolade	12u Wortelsoep Varkensgebraad met vleesjus Andijvie bechamel Natuuraardappelen Speculaaspudding



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 9 aug.	12.15u: Kervelsoep Koolvis in hollandaisesaus met preiroom en kriel Madeleine	12u Groentesoep Tomaat garnaal Groentenmacedoine en aardappelsla Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 12 aug.	12.15u: Erwtensoup Lamsslavink met bloemkool in bechamelsaus en aardappelen Fruit	12u Courgettensoep Spaghetti bolognese met gemalen kaas Vers fruit
Di. 13 aug.	12.15u: Tomaat groentesoep Kippenbout met archiducsous en kroketten Flan karamel	12u Champignonsoep Blinde vink met mosterdsaus Snijbonen met natuuraardappelen Banaanpudding
Woe. 14 aug.	12.15u: Preisoep Varkensgebraad provençal met courgette en gebakken kriel Petit beurre	12u Kippenbouillon Wienerschnitzel met vleesjus Erwten en wortelen Peterselieaardappelen IJsroom
Do. 15 aug.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN
Vrij. 16 aug.	12.15u: Ajuinsoep Kabeljauwfilet in kreeftensaus met spinazie, koolrabi en aardappel ecrassee Yoghurt	12u Groentesoep Visrolletjes met wittewijnsaus Preistamppot Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 19 aug.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Vleesbrood met kriecken en krieltjes Zebrine	12u Broccolisoup Rundsburger met braadjus Wortelen met ui en peterselie, puree Vers fruit



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 20 aug.	12.15u: Kippensoep Orlofgebraad in champignonsaus met Parijse wortelen en aardappelgratin Fruit	12u Aardappelsoep Runderreepjes in saus Ratatouille en witte rijst Fruitkaasje
Woe. 21 aug.	12.15u: Cressonsoep Kalkoenfilet met bordelaisesaus, Parijse worteltjes en aardappelen Yogurt	12u Groentebouillon met balletjes Vidé met zomerslaatje en frieten Ijsroom
Do. 22 aug.	12.15u: MENU MET EEN STERRETJE ★ Pompoensoep Kaasburger met roomspinazie en puree Pudding <i>(gratis 1 koffie/thee na de maaltijd)</i>	12u Andalousesoep Kalfsworst met mosterdsaus Gegratineerde bloemkool Natuuraardappelen Aardbeienpudding
Vrij. 23 aug.	12.15u: Seldersoep Scharrolletjes in duglérésaus met erwten, spinazie en puree Chocomousse	12u Pastinaaksoep Zalmfilet met wittewijnsaus Broccoli en natuuraardappelen Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 26 aug.	12.15u: Broccolisoepp Ardeens gebraad met Italiaanse saus en gebakken roseval aardappelen Frangipane	12u Bloemkoolsoep Slavink met sjalottensaus Broccolistamppot Vers fruit
Di. 27 aug.	12.15u: Andalousische soep Hamburger bbqsaus met appelmoes en gebakken aardappelkubus Karamelpudding	12u Tomatensoep Varkensgebraad met braadjus Koolrabi in bechamel Peterselieaardappelen Griekse yoghurt met honing



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Woe. 28 aug.	12.15u: Groenteloute Linguine met zalm, courgette en erwtjes Speculoos	12u Kippenbouillon Rundsstoofvlees met slaatje en frieten IJsroom
Do. 29 aug.	12.15u: Wortelsoep Braadworst met wortelpuree Flan karamel	12u Preisoep Gehaktballetjes in vleessaus Voetselder in tomatensaus Aardappelpuree Kriekenpudding
Vrij. 30 aug.	12.15u: Komkommersoep Vispannetje groenten puree Fruit	12u Wortelsoep Gepaneerde scharfilet met tartaarsaus Gestoofde prei en natuuraardappelen Rijstpap
Za.- Zo.		
Mogelijke wijzigingen in het menu kunnen zich voordoen. Graag info over allergenen? Vraag ernaar.		



LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
<p>Praktische info 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>Praktische info 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>Allergenen Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</p>	<p>Allergenen Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</p>
<p>Dieetmaaltijden 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>Dieetmaaltijden 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>Soep 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>Extra tussenkomst 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>Extra tussenkomst 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 mantelzorgers 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



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 23 juli 2019.

Dinsdag 27 augustus 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

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 28 augustus 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

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 13 augustus 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



LDC DE GROTEN UITLEG

SLUITINGEN JULI EN AUGUSTUS

- Donderdag 11 juli
- Donderdag 15 augustus



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

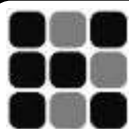
Bezorg je e-mailadres en je krijgt je DC-nieuws digitaal toegezonden! En dit vanaf het moment dat ook het boekje van de pers rolt. Of ga naar de website van www.sociaalinfopuntkalmthout.be en klik "Familie En Gezin" en dan "DC De Groten Uitleg".

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.



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. Op de website 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
29 JULI

DONDERDAG
22 AUGUSTUS

Keuzemenu

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

DINSDAG
16 JULI

WOENSDAG
7 AUGUSTUS



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
13 AUGUSTUS

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.

Datum 2^{de} dinsdag van februari, april, juni, oktober en december

Uur 9u – 11u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

DINSDAG
13 AUGUSTUS

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 epilieren wenkbrauwen, dieptereiniging, -masker: € 30,00
ontharen van bovenlip, kin, wenkbrauwen

- elk afzonderlijk: € 6,00
- twee ontharingen na elkaar: € 9,00
- drie ontharingen na elkaar: € 12,00

Manicure

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

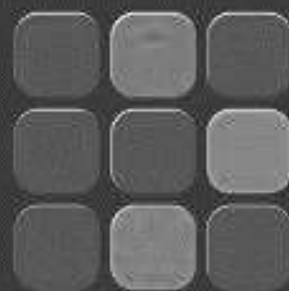
Vroegtijdige zorgplanning

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

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 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



EXTRA ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS

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.

Fietszoektocht (+/- 33,5 km)

In de maanden juli en augustus kan je meedoen met onze fietszoektocht.

Deelnameformulieren zijn vanaf 1 juli verkrijgbaar in het dienstencentrum. Het wordt een leuke tocht doorheen onze gemeente. Tot vrijdag 6 september kan je het formulier binnenbrengen. Per ingevuld en teruggebracht deelnameformulier krijg je een leuk gadget. Eén formulier per persoon.

Op maandag 9 september 2019 wordt uit de correct ingevulde exemplaren een winnaar getrokken, die een bon voor 2 gratis maaltijden wint.

Datum ophalen kan elke werkdag in juli en augustus 2019

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig

Filmnamiddag in Metropolis JULI

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "Ballon".

1979. In het midden van de Koude Oorlog, dromen twee Oost-Duitse families ervan naar het Westen te vluchten. Hun plan: een luchtballon bouwen en ermee de grens overvliegen. Een onvoorstelbaar verhaal. Een waargebeurd verhaal.

Datum Donderdag 11 juli 2019

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 26 juni 2019.
Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt

Filmnamiddag in Metropolis AUGUSTUS

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "Poms".

Sun City is meer dan een bejaardengemeenschap, het is een luxe resort waar de straten omringd zijn door palmbomen, de lucht altijd blauw is en een privé ambulance minimaal 1 keer per dag langs komt. Bewoonster Martha (Diane Keaton) verveelt zich stierlijk in het prachtige senioren paradijs en besluit om daar verandering in te brengen door een cheerleading club op te richten voor vrouwen boven de 60...

Datum Donderdag 8 augustus 2019

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 24 juli 2019.
Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

Smulnamiddag

We smullen van een gebakje. Lekker is het sowieso! Alle jarigen van de maanden juli, augustus en september 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 Maandag 16 september 2019

Uur 14u – 16u

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

Inschrijven NOODZAKELIJK ten laatste woensdag 11 september 2019, betalen bij inschrijving. OPGELET!!: ook als je jarig bent/was, dien je in te schrijven.

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 starten op dinsdag 17 september 2019 en eindigen op dinsdag 10 december 2019 (geen les op 29 oktober en 3 december 2019)

Uur groep 1 van 9u tot 10.15u
groep 2 van 10.15u tot 11.30u

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk op bureel vanaf maandag 2 september 2019 en ten laatste maandag 16 september 2019. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.

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 starten op woensdag 9 januari 2019 en eindigen op woensdag 27 maart 2019 (geen les op 6 maart 2019)

Uur groep 1 van 9u tot 10.30u
groep 2 van 10.30u tot 12u

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk op bureel vanaf maandag 2 september 2019 en ten laatste maandag 16 september 2019. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

Cursus boetseren: nieuwe reeks

Je maakt met eenvoudige vormen en volumes je eigen sprekende beeldhouwwerkjes. Wie al enige ervaring heeft in het boetseren of beeldhouwen kan zijn of haar vaardigheden verder ontwikkelen, maar ook beginners zijn welkom en kunnen mee komen experimenteren en vormgeven met klei.

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze nieuwe lessenreeks start op maandag 9 september 2019 en eindigt op maandag 16 december 2019 (geen les op 16 september, 28 oktober, 11 en 18 november en 2 december 2019)

Uur 13.30u – 16u

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen (exclusief klei)
(koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk vanaf maandag 26 augustus 2019 en ten laatste maandag 2 september 2019.

Bij inschrijving ontvang je een lijstje met de benodigdheden.

Noorderlicht: Regionaal praatcafé dementie

Thema: 'Op bezoek bij een dierbare met dementie.'

Heeft het eigenlijk zin dat ik nog op bezoek ga?

Met dementiecoach Greet Herkes.

Datum Dinsdag 24 september 2019

Locatie Dienstencentrum Vesalius, Prins Kavellei 77, Brasschaat

Uur 19u00: Welkom

19u30: Informatie en interviews

21u30: Gezellig napraten

Prijs Gratis

Inschrijven Niet nodig

Filmnamiddag in Metropolis SEPTEMBER

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "Yesterday".

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? Dit overkomt Jack (Himesh Patel) in de nieuwe film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire, Trainspotting, Steve Jobs) en scenarioschrijver ... (Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill)). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran.

Datum Donderdag 12 september 2019

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 28 augustus 2019.

Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

Naaiclub “De uitleggers” groep 1

Heb jij ook de naaimicrobe te pakken? Wil je door het maken van een unieke creatie je eigen stijl benadrukken? Kom dan naar onze naaiclub. Een ervaringsdeskundige staat je met raad en daad bij en helpt je bij het uitzoeken van een geschikt model, het overnemen van het patroon, het knippen van de stof en het in mekaar naaien. Succes verzekerd!

Begeleiding	Monique Debilde
Datum	deze nieuwe lessenreeks gaat door op maandag 2 en 23 september, 21 oktober en 18 november 2019
Uur	09u00 tot 11u30
Prijs	€ 8,00 voor 4 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 26 augustus 2019 Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt. Opgelet het aantal plaatsen is beperkt!

Naaiclub “De uitleggers” groep 2

Heb jij ook de naaimicrobe te pakken? Wil je door het maken van een unieke creatie je eigen stijl benadrukken? Kom dan naar onze naaiclub. Een ervaringsdeskundige staat je met raad en daad bij en helpt je bij het uitzoeken van een geschikt model, het overnemen van het patroon, het knippen van de stof en het in mekaar naaien. Succes verzekerd!

Begeleiding	Monique Debilde
Datum	deze nieuwe lessenreeks gaat door op maandag 9 september, 14 oktober, 4 en 25 november 2019
Uur	09.00u tot 11.30u
Prijs	€ 8,00 voor 4 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 26 augustus 2019 Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt. Opgelet het aantal plaatsen is beperkt!

Waarnemingstekenen

Je leert op een eenvoudige manier om de vorm van een voorwerp over te brengen op papier. Je kijkt naar verhoudingen en perspectief, naar licht en donker. En je zal zien dat ook beginners na enkele lessen in staat zijn om een stilleven te tekenen.

Begeleiding	Toon Saerens
Datum	Deze lessenreeks gaat door op maandag 9 september, 23 september, 30 september, 7 oktober, 14 oktober, 21 oktober, 4 november, 25 november, 9 december en 16 december 2019
Uur	10u – 12u
Prijs	€ 50,00 voor een reeks van 10 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk en ten laatste maandag 2 september 2019.



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

Waarnemingstekenen (vervolgreeks)

Deze reeks met nieuwe lessen is een vervolg op de cursus die in september startte. In de eerste lessenreeks concentreerden we ons op het tekenen van de omtrekvorm van een voorwerp. In de volgende reeks gaan we die basistechniek verder oefenen maar ook leren hoe je met licht en donker meer diepte kan geven aan de voorwerpen, en zo een meer realistische tekening kan maken. Ook wie de eerste reeks niet volgde maar de beginselen van waarnemingstekenen al een beetje onder de knie heeft is zeker welkom.

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 10 lessen gaat door op dinsdag 10 september, 24 september, 1 oktober, 8 oktober, 15 oktober, 22 oktober, 5 november, 26 november, 10 december en 17 december 2019.

Uur 13u – 15u

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen

Inschrijven Noodzakelijk en ten laatste maandag 2 september 2019.

GRATIS PROEFLES

Engelse les beginners (NIEUW)

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.

Begeleiding Marc Geyskens

Datum 19 september 2019

Uur 9u – 10.25u

Prijs GRATIS PROEFLES

Inschrijven noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Engelse les beginners (NIEUW)

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.

Begeleiding Marc Geyskens

Datum elke donderdag vanaf 3 oktober 2019 (uitgezonderd schoolvakanties)

Uur 9u – 10.25u

Locatie Bib Kalmthout

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

Inschrijven noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)



EXTRA ACTIVITEITEN OKTOBER

GRATIS PROEFLES

Mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining of kijken met bewuste aandacht om bewuster te leren leven en anders om te gaan met gedachten en emoties. Het is een vorm van meditatie waarin men bewust is van de fysieke en geestelijke sensaties en situaties op dat moment. Dus leven in het "hier en nu"!

Begeleiding Jos Piessens
Datum maandag 7 oktober 2019
Uur 9u tot 11u
Prijs GRATIS (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 9 september 2019.

Mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining of kijken met bewuste aandacht om bewuster te leren leven en anders om te gaan met gedachten en emoties. Het is een vorm van meditatie waarin men bewust is van de fysieke en geestelijke sensaties en situaties op dat moment. Dus leven in het "hier en nu"!

Begeleiding Jos Piessens
Datum Deze nieuwe lessenreeks start op maandag 14 oktober 2019 en eindigt op maandag 20 januari 2020
(geen les op 28 oktober, 11 november, 2 december, 23 december, 30 december 2019)
Uur 9u tot 11u
Prijs € 45,00 voor een reeks van 10 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 9 september 2019.
Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.



EXTRA ACTIVITEITEN NOVEMBER

Kunstinitiatie

Hedendaagse kunst doet wel eens wenkbrauwen fronsen. We vragen ons soms af wat dat grote blauwe schilderij of die constructie van verroeste buizen in een museum doen. Toch kunnen we, als we mee in de wereld van de actuele kunst stappen, boeiende persoonlijke verhalen ontdekken en genieten van poëtische beelden. En kijken in de spiegel van onze maatschappij.

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze lessenreeks gaat door op vrijdag 8 november, 15 november, 22 november, 29 november en 13 december 2019

Uur 13u – 15u

Prijs € 25,00 voor een reeks van 5 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk en ten laatste maandag 4 november 2019.



VASTE ACTIVITEITEN

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

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 4 en 18 juli 2019 donderdag 1 augustus 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
Uur	13.30u – 16.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig



VASTE ACTIVITEITEN

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)

Bingo

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

Begeleiding	Yvonne Aarts en Magda Anthonissen
Datum	NIET in de maanden juli en augustus
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 (niet in de maanden juli en augustus)
Uur	9u – 11u
Prijs	€ 4,50 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	noodzakelijk



VASTE ACTIVITEITEN

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 ^{de} en 4 ^{de} donderdag van de maand)
Prijs	€ 0,50 per half uur

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
Uur	9u – 11.15u
Prijs	Gratis
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

- op maandag 16 september 2019 van 10u30 tot 12u
- op donderdagavond 19 september 2019 van 19u tot 20u
- vanaf maandag 23 september 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.

Werken en telefoneren met je Smartphone of iPhone						
Smartphone (Android)	Bib	Di	9u – 12u	01/10	8/10	15/10
	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	27/11	4/12	11/12
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	28/11	12/12	19/12
iPhone	Dienstenc.	Vrij	13u – 16u	8/11	15/11	22/11



Wil je leren werken met de computer?

Computergebruik voor beginners	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	6/11	13/11	20/11
	Dienstenc.	Do	9u – 12u	3/10	10/10	17/10
	Nieuwmoer	Do	9u – 12u	3/10	10/10	17/10
Digitaal opslaan	Dienstenc.	Do	9u – 12u	24/10	7/11	
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	22/10	5/11	
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	14/11	21/11	
Windows 10	Dienstenc.	Di	13u – 16u	5/11	12/11	19/11
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	3/12	10/12	17/12

Werken op het internet

Internet en e-mail	Dienstenc.	Do	9u – 12u	14/11	21/11	28/11
Zoek gericht op het internet	Dienstenc.	Di	13u – 16u	17/12		
Veilig op het internet	Dienstenc.	Do	13u – 16u	3/10	10/10	17/10

Hoe kan ik werken en bestanden opslaan in de Cloud?

Wegwijs in de Cloud	Bib	Di	09u – 12u	5/11	12/11	19/11
	Nieuwmoer	Do	09u – 12u	28/11	12/12	19/12
Wenskaarten maken	Dienstenc.	Do	13u – 16u	24/10		

Accounts aanmaken

eID en itsme	Bib	Woe	9u – 12u	16/10	23/10	
	Nieuwmoer	Woe	19u – 22u	16/10	23/10	
Accounts aanmaken	Bib	Woe	9u – 12u	18/12		

Aan de slag met het Office pakket

Werken met Excel	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	1/10	8/10	15/10
Tekstverwerking	Dienstenc.	Di	13u – 16u	26/11	3/12	10/12

Werken met foto's

Fotobewerking	Bib	Woe	9u – 12u	6/11	13/11	20/11
Ontwerp je fotoboek	Nieuwmoer	Do	9u – 12u	24/10	7/11	
	Bib	Woe	9u – 12u	2/10	9/10	
	Bib	Woe	9u – 12u	27/11	4/12	



Online communiceren						
Facebook	Dienstenc.	Do	13u – 16u	7/11	14/11	21/11
Whatsapp op iPhone	Dienstenc.	Vrij	13u – 16u	13/12	20/12	
Whatsapp smartphone (Android)	Bib	Di	9u – 12u	22/10	29/10	
	Dienstenc.	Di	13u – 16u	15/10	22/10	

Apps						
Apps voor op reis	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	2/10	9/10	
Wandelen en fietsen met GPS op	Bib	Di	9u – 12u	26/11	3/12	10/12
Eigen agenda maken in Google	Bib	Di	9u – 12u	17/12		
Handige Apps	Dienstenc.	Do	9u – 12u	12/12	19/12	
	Dienstenc.	Vrij	13u – 16u	29/11	6/12	
	Nieuwmoer	Do	9u – 12u	14/11	21/11	
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	3/10	10/10	

Tablet						
Tablet voor beginners	Dienstenc.	Do	13u – 16u	28/11	12/12	19/12
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	12/11	19/11	26/11
iPad voor beginners	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	17/10	24/10	7/11



WIST JE DAT...

- ... het dienstencentrum op donderdag 11 juli en 15 augustus gesloten is?
- ... we weer een leuke fietszoektocht in elkaar hebben gestoken? Meer info in dit boekje. Je kan het formulier vanaf 1 juli ophalen in het dienstencentrum De Groten Uitleg, dienstencentrum Kruisbos en het Dorpshuis in Nieuwmoer. Binnenbrengen kan in De Groten Uitleg en in het Dorpshuis van Nieuwmoer tot en met vrijdag 6 september 2019. Een kleine attentie ligt dan op je te wachten. Op maandag 9 september 2019 wordt uit de correct ingevulde exemplaren een winnaar getrokken, die een bon voor 2 gratis maaltijden wint.



WIST JE DAT...

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk. **OOK** als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**. Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**? Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek je verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doet inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je zonnewering maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Een hittedag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.



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 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). NIEUW: Voortaan kun je ook op bepaalde woensdagvoormiddagen bij de pedicure terecht (zie kalender).

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 (zie kalender vooraan in deze brochure).
Uur	Na afspraak.
Afspraak	Via tel. 03 620 11 60 (dienstencentrum) of gsm 0477 18 96 22 (kapper).

NIEUWE TARIEVEN

Shampoo	€ 2,50
Verzorging	€ 2,50
Masker	€ 5,00
Versteviging	€ 2,00
Kleurmousse	€ 3,00
Afwerking	€ 2,00
Herensnit (zonder wassen)	€ 14,00
Damessnit (zonder wassen)	€ 18,00
Mise en plis	€ 16,50
Brushing	€ 16,50
Brushing lang haar	€ 21,50
Permanent	€ 47,00
Kleuring	€ 28,00
Mechen bovenop	€ 15,00
Supplement verf	€ 5,00

Postogrammen en postzegels

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

Datum	Alle werkdagen.
Uur	9 – 17 uur.

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	Iedere 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 ldc.kruisbos@gza.be .

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.

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



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.

Fietstocht 'Naar de Jorissenhoeve' - 36 km

We fietsen naar de Jorissenhoeve in het Nederlandse Schijf, net over de grens. De boerderij met stal is gebouwd tussen 1938 en 1941 in Delftse Schoolstijl met neo-barokke elementen. De hoeve is cultuurhistorisch van belang als voorbeeld van de sociaal-economische ontwikkeling van een modelboerderij op landgoederen en vanwege de zeldzame architectuur van het ontwerp. De eigenaren hebben hun passie van tuinen en historie vormgegeven op deze mooie plek, waar het lijkt of de tijd heeft stilgestaan en de oude boerensfeer herleeft. Om de schoonheid van deze oase van rust met anderen te delen, stelt de familie Lambregts het landgoed open voor publiek waar van alles te zien en te beleven is.

Begeleiding	Hugo Daemen
Datum	Donderdag 25 juli 2019.
Uur	Vertrek om 13.00 uur aan het LDC Kruisbos. Aankomst: rond 17.00 uur eveneens aan het LDC Kruisbos.
Prijs	€ 6,00 voor de rondleiding in de hoeve en een koffie met iets lekkers.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 22 juli 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 .

Fietstocht 'Rondje Kalmthout - Huijbergen - Putte' - 37 km

Langs zomerse fietspaadjes trappen we een rondje door Kalmthout, Huijbergen en Putte. Uiteraard zoeken we onderweg een zonnig terrasje op.

Begeleiding	Hugo Daemen
Datum	Donderdag 22 augustus 2019.
Uur	Vertrek om 13.30 uur aan het LDC Kruisbos. Aankomst: rond 16.30 uur eveneens aan het LDC Kruisbos.
Prijs	Gratis (drankje onderweg niet inbegrepen).
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 20 augustus 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 .

Stadswandeling - 'Permeke en omgeving'

Waar het vroeger geurde naar leer, nieuwe auto's en motorolie, wordt er nu gesnuisterd tussen uitgestrekte cd- en boekenrekken. Het De Coninckplein, verborgen parel van het drukke stationskwartier, heeft al héél wat zien gebeuren in zijn geschiedenis. Uitgaansbuurt en 'hot spot' in de fifties, decor voor portiersoorlogen in de jaren tachtig en nu een van de focuspunten voor de heropleving van Antwerpen Noord. Boekenwormen, jonge artiesten, asielzoekers, Chinese restauranteigenaars en Afrikaanse cafébazen - u ontmoet tegenwoordig heel de wereld op het De Coninckplein. Kers op de taart van deze buurtwandeling is het bezoek aan de openbare bibliotheek Permeke. Tot voor 10 jaar een verlaten Fordgarage en kankerplek, nu een toonbeeld van visionaire 'recyclage'. De Permeke bibliotheek toont de weg naar de toekomst voor alle moderne kenniscentra.

Begeleiding Hugo Daemen

Datum Donderdag 12 september 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. De rondleiding begint om 9.30 uur op het De Coninckplein aan de bib en duurt 2 uur. Aansluitend op de wandeling is er mogelijkheid tot lunch in de bib.

Prijs € 15 voor de wandeling met gids (treinticket en eventuele lunch niet inbegrepen).

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 9 september 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. Wees er tijdig bij, want het aantal plaatsen is beperkt.

Bloemschikken

Elke maand (behalve in de vakantiemaanden juli en augustus) 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 2 september 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 30 augustus 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

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



Bingo

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

Datum Donderdag 5 september 2019.
Uur 13.30 – 16.30 uur
Prijs € 2,50 voor 10 bingokaarten
Inschrijven Niet noodzakelijk.

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 ldc.kruisbos@gza.be

Tai chi – NIEUWE REEKS

Begeleiding Diedt Ribbens
Datum Donderdag 19 en 26 september 2019
Donderdag 3, 10, 17 en 24 oktober 2019.
Donderdag 7, 14, 21 en 28 november 2019.
Donderdag 5 december 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 ldc.kruisbos@gza.be

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

Viniyoga

Als je kunt ademen, dan kun je meedoen! 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 ldc.kruisbos@gza.be

Viniyoga – TWEE NIEUWE REEKSEN

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!

Begeleiding	Wendy Tyck
Datum	Vrijdag 13, 20 en 27 september 2019. Vrijdag 4, 11, 18 en 25 oktober 2019. Vrijdag 8, 15, 22 en 29 november 2019
Uur	Groep I: 9.00 tot 10.30 uur – Groep II: 10.45 tot 12.15 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 ldc.kruisbos@gza.be

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



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

Qigong - NIEUWE REEKS

Begeleiding Maarten Van Opstal

Datum Dinsdag 17 en 24 september 2019.
Dinsdag 1, 8, 15 en 22 oktober 2019.
Dinsdag 5, 12, 19 en 26 november 2019.
Datum in december 2019 nader te bepalen.

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

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



Eutonie - NIEUWE REEKS

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 19 en 26 september 2019. Donderdag 10, 17 en 24 oktober 2019. Donderdag 7, 14, 21 en 28 november 2019
Uur	9.30 – 11.30 uur
Prijs	€ 20,00 (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

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 ldc.kruisbos@gza.be .

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



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 ldc.kruisbos@gza.be.

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 ldc.kruisbos@gza.be

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.

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 ldc.kruisbos@gza.be



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).

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 ldc.kruisbos@gza.be

ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2019

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 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: kinderanimatie, 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.

WIST JE DAT...

- ...er ook in de bistro van het wzc Sint-Vincentius een kunstwerk hangt van het Kalmthoutse kunstproject Resonantie? Met dit project zet de gemeente Kalmthout de hedendaagse artistieke flow in de kijker. Ze verzamelen Kalmthoutse beeldende kunstenaars waarvan het werk van mei tot juli 2019 een eigen plek krijgt, ergens in Kalmthout. Dat kan bij een particulier, een bedrijf of in de openbare ruimte zijn. Ieder werk wordt er gefotografeerd in zijn tijdelijke, specifieke context. En zo hangt er dus ook een werk in wzc Sint-Vincentius: een foto van Emilie Gillain. Alle kunstwerken worden van 10 tot en met 25 augustus als overzichtsexpo samengebracht in de toonzaal van garage Meeusen in Achterbroek, die dan verhuisd zijn naar een nieuwe locatie. Daarnaast wordt er een catalogus uitgebracht met foto's. Onder de titel 'The future is bright', stellen ook kinderen hun werken tentoon.



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