

PROGRAMMA BROCHURE

DIENSTENCENTRA
KALMTHOUT

SEPTEMBER
2019

DC DE GROTEN UITLEG

Kerkeneind 20
2920 Kalmthout

03 641 63 54
dienstencentrum@kalmthout.be

DC KRUISBOS

Kapellensteenweg 81
2920 Kalmthout

03 620 11 60
ldc.kruisbos@gza.be





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

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

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

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

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



ACTIVITEITENKALENDER

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za.- Zo.		
Ma. 2 sept.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 1 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging 13.30u: Bloemschikken
Di. 3 sept.	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. 4 sept.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 13u: Vrije inloop digidak	9u: Pedicure, manicure, gelaat
Do. 5 sept.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Petanque 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 13.30u: Bingo
Vrij. 6 sept.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 9 sept.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 2 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 10 sept.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Kaarten 14u: Spreekuur rouw en verlies 14u: Samen breien
Woe. 11 sept.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 13u: Vrije inloop digidak	
Do. 12 sept.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13u: Filmnamiddag Metropolis 13.30u: Petanque	8.30u: Stadswandeling "Permeke en omgeving" 9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag)
Vrij. 13 sept.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 10u: Centrumraad 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 10.45u: Viniyoga 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 16 sept.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9.30u: Infomoment Similes 13.30u: Petanque 14u: Smulnamiddag	12u: Aquajogging
Di. 17 sept.	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



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Woe. 18 sept.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	9u: Pedicure, manicure, gelaat
Do. 19 sept.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les voor beginners: GRATIS PROEFLES 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag 13.30u: Petanque	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 14u: Tai chi
Vrij. 20 sept.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 10.45u: Viniyoga 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za- Zo.		
Ma. 23 sept.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 1 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging
Di. 24 sept.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Contactgroep mantelzorg II 14u: Samen breien



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Woe. 25 sept.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	14.00u: Smulnamiddag
Do. 26 sept.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Petanque 13.30u: Bingo	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 14u: Tai chi
Vrij. 27 sept.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 10.45u: Viniyoga 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 30 sept.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren 13.30u: Petanque	12u: Aquajogging



Vaste activiteiten

Cafetaria

Maandag tot donderdag 13u tot 17u

Bingo

Maandag 16 september 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

Activiteiten kinderen en jeugd

Woensdag 2 oktober

Stop Motion (Zelf een filmpje maken) (8-12 jaar)
13.30u – 16.30u

Meer info

www.kalmthout.be/jeugdactiviteiten
Inschrijven: www.kalmthout.be/tickets



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo. 1 sept.		12u Uiensoep Ardeens gebraad met vleesjus Erwten, wortelen en aardappelgratin Gebak
Ma. 2 sept.	12.15u: Tomaatgroentesoep Braadworst met wortelstampot Luikse wafel	12u Brunoisesoep Kalkoenlapje met vleesjus Spinazie in bechamelsaus Natuuraardappelen Vers fruit
Di. 3 sept.	12.15u: Ajuinsoep Varkensreepjes in zoetzure saus met rijst en groentjes Fruit	12u Courgettensoep met kruidenkaas Braadworst met vleesjus Spitskoolstampot Fruitkaasje
Woe. 4 sept.	12.15u: Seldersoep Kalkoenroulade fine champagnesaus met kroketten Vanillepudding	12u Runderbouillon KEUZEMENU: Luikse balletjes of filet pur Stroganoffsaus Gemengd slaatje en frieten IJsroom
Do. 5 sept.	12.15u: Cressonsoep Gehaktsteak met aardappelgratin broccoli Liégois chocolade	12u Pompoensoep Vol-au-vent met boontjes en puree Chocoladepudding
Vrij. 6 sept.	12.15u: Preisoep Kabeljauw in garnaal-bieslooksaus met puree van venkel en tomaat Madeleine	12u Seldersoep Tongrolletjes met vissaus Broccoli en puree Rijstpap
Za. 7 sept.		12u Tomatensoep Cordon bleu met braadjus Romanesco kool en natuuraardappelen Kokospudding



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo. 8 sept.		12u Broccolisoepp Rundsstoofvlees met kroketten Bloemkool in witte saus IJstaart
Ma. 9 sept.	12.15u: Seldersoep Spaghetti bolognese met kaas Fruit	12u Preisoep Carrégebraad met vleesjus Boterbonen en natuuraardappelen Vers fruit
Di. 10 sept.	12.15u: Kervelsoep Kippenbout met groentenkrans en puree Flan vanille karamelsaus	12u Knolseldersoep Spaghetti met bolognesesaus Gemalen kaas Flan karamel
Wo. 11 sept.	12.15u: Wortelsoep Boomstammetjes met savooikool en pastinaakpuree Petit beurre	12u Groentebouillon Kipsaté met Provençaalse saus Gemengde sla en frieten IJsroom
Do. 12 sept.	12.15u: Aspergesoep Kipfilet met provençaalse saus, groentenmix en krieltjes Chocoladepudding	12u Zurkelsoep Schnitzel met vleesjus Broccoli in bechamelsaus Natuuraardappelen Speculaaspudding
Vrij. 13 sept.	12.15u: Minestrone-soep Alaska pollak in botersaus met groentemix en aardappelkwartjes Yoghurt	12u Tomatensoep Kabeljauwfilet met vissaus Spinaziestamppot Rijstpap
Za. 14 sept.		12u Groentesoep Gebakken kalfsworst met braadjus Rode kool met appeltjes Natuuraardappelen Pudding



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo. 15 sept.		12u Aspergesoep Varkensgebraad met champignonsaus Gebakken witlof en kroketten Gebak
Ma. 16 sept.	12.15u: Tomatensoep Braadworst met rode kool en aardappelen Zebrine	12u Uiensoep Gebakken kipfilet met gevogeltejus Boontjes en puree Vers fruit
Di. 17 sept.	12.15u: KEUZEMENU Erwtensoep *** Keuzemenu 1: Kippenbout met appelmoes en puree Keuzemenu 2: Vis in botersaus met groentenmix en aardappelkwartjes Keuzemenu 3: Ham witloofrolletje in kaassaus met puree *** Fruit	12u Waterkerssoep Varkensreepjes met zoetzure saus Brunoise groenten met rijst Donut
Wo. 18 sept.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Runderstoofpotje stroganoff met snijboontjes en kriel Yoghurt vruchtenaroma	12u Kippenbouillon Rundsstoofvlees op grootmoeders wijze Gemengde sla en frieten Ijsroom
Do. 19 sept.	12.15u: Courgettensoep Luikse gehaktballetjes met sperziebonen en bieslookpuree Vanille/chocopudding	12u Bloemkoolsoep Vogelnestje met tomatensaus Broccoli en bieslookaardappelen Mokkapudding



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 20 sept.	12.15u: MENU MET EEN STERRETJE ★ Kippensoep Koolvis in hollandaisesaus met preiroom en kriel Chocomousse <i>(gratis 1 koffie/thee na de maaltijd)</i>	12u Preisoep Wittevisfilet met nantuasaus Gestoofde prei en puree Rijstpap
Za. 21 sept.		12u Tomatensoep Chipolataworst met braadjus Prinsessenbonen met ui Natuuraardappelen Vers fruit
Zo. 22 sept.		12u Wortelsoep Kalkoengebraad met braadjus Bloemkool met bechamelsaus Duchesse aardappelen Gebak
Ma. 23 sept.	12.15u: Bloemkoolsoep Vlaamse karbonaden met appelmoes en aardappelen Frangipane	12u Aardappelsoep Varkensgebraad met vleesjus Schorseneren in bechamelsaus Peterselieaardappelen Vers fruit
Di. 24 sept.	12.15u: Seldersoep Gehaktballetjes in tomatensaus met broccoli en rosti's Karamelpudding	12u Courgettensoep met kruidenkaas Konijnenragout met pruimen Peertjes en aardappelpuree Fruitkaas
Wo. 25 sept.	12.15u: Broccolisoepe Kip in dragonsaus met groene groenten aardappelpotje Speculoos	12u Groentebouillon met vermicelli Kalfsblanquette op Vlaamse wijze Gemengde sla en frieten IJsroom
Do. 26 sept.	12.15u: Pompoensoep Varkensmedaillon champignonsaus met groenten en gebakken aard. Flan karamel	12u Venkelsoep Cordon bleu met groene pepersaus Boontjes en natuuraardappelen Koekjespudding



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Vrij. 27 sept.	12.15u: Groentesoep Zalmfilet in dillesaus met Parijse wortelen en krieltjes Fruit	12u Tomatensoep Fishstick met remouladesaus Broccolistamppot Rijstpap
Za. 28 sept.		12u Groentesoep Hamburger met braadjus Erwten en wortelen met puree Panna cotta
Zo. 29 sept.		12u Champignonsoep Gevulde kipfilet met Boursinsaus Broccoli en kroketten Gebak
Ma. 30 sept.	12.15u: Wortelsoep Kipgyros met rijst Luikse wafel	12u Wortelsoep Kalkoenlapje met vleessaus Spinazie in béchamelsaus en puree Vers fruit
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>Wens je tijdens het weekend of op een feestdag te komen eten? Reserveer dan op een weekdag tijdens de kantooruren, eveneens twee dagen op voorhand. Deze maaltijden kunnen <i>niet telefonisch of via mail</i> worden gereserveerd. U dient ze immers vooraf aan ons onthaal te betalen, dat gesloten is tijdens weekends en feestdagen.</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>Allergenen Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</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>Dieetmaaltijden In het dienstencentrum kun je dieetmaaltijden verkrijgen zoals zoutarme, suikerarme, vetarme en vegetarische maaltijden. Je kunt ook orgaan sparende maaltijden bestellen. Deze maaltijden kosten eveneens € 7,50. Meer informatie verkrijg je bij de dienstencentrumleider.</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 mantelzorgger 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 allerhande 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 24 september 2019.

Dinsdag 22 oktober 2019.

Uur 14u – 15.30u

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 9 oktober 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 10 september 2019.
Dinsdag 8 oktober 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



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

Infomoment: Similes (Kring Antwerpen Noord) in LDC De Groten Uitleg

Je hebt een dochter met een manisch-depressieve kwetsbaarheid. Je partner heeft te maken met een langdurige depressie. Je zoon heeft de diagnose schizofrenie gekregen en je stelt je de vraag: "en wat nu?". Je collega is regelmatig voor langere tijd afwezig omwille van psychische problemen. Herkenbaar? Similes biedt informatie, geeft advies, organiseert ontmoetingen tussen naastbetrokkenen en behartigt de belangen van gezinnen.

komen aan bod in onze reeks voor familieleden en naastbetrokkenen. Iedereen welkom!

Onderwerp: Een weg die anders loopt

Bij de soorten situaties die moeilijk te benoemen zijn omwille van psychisch kwetsbare problemen, stoot je frequent op het onberekenbare. Telkens zo'n confrontatie gebeurt, is het raden waar het naartoe gaat. Je ziet dat de wegen anders beginnen te lopen. En hoezeer je erop hoopt dat het weer gewoon wordt, toch lijkt de vroegere weg dikwijls niet meer terug te vinden. Hoe ga je daarmee om?

Begeleiding: Ria Cuppens – Coördinator Similes-Kringen Antwerpen Regionaal en Antwerpen Noord.

Locatie LDC De Groten Uitleg

Datum Maandag 16 september 2019

Uur 9.30u – 11.30u

Prijs € 3,00

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste dinsdag 10 september 2019.



Infomoment: Similes (Kring Antwerpen Noord) in LDC De Groten Uitleg

Je hebt een dochter met een manisch-depressieve kwetsbaarheid. Je partner heeft te maken met een langdurige depressie. Je zoon heeft de diagnose schizofrenie gekregen en je stelt je de vraag: "en wat nu?". Je collega is regelmatig voor langere tijd afwezig omwille van psychische problemen. Herkenbaar? Similes biedt informatie, geeft advies, organiseert ontmoetingen tussen naastbetrokkenen en behartigt de belangen van gezinnen.

komen aan bod in onze reeks voor familieleden en naastbetrokkenen. Iedereen welkom!

Onderwerp: Familieparticipatie in het netwerk 107 SaRA

Vermaatschappelijking, afbouw van bedden, mobiele teams, Herstelacademie, herstelvisie, ... Als familie en naasten worden we geconfronteerd met heel wat verandering en hervorming binnen zorg. In de brede regio Antwerpen ging in 2011 het project 107 SaRA van start, één van de 13 zorgnetwerken voor volwassenen in Vlaanderen. Meerdere zorgorganisaties werken intensief samen in dit netwerk. Vanuit de overheid werd de participatie van cliënten en familie in de zorgnetwerken gewaarborgd en zitten cliënten- en familievertegenwoordigers mee aan tafel.

Na een voorstelling van het netwerk SaRA is het doel te komen tot gesprek en input van de aanwezigen over de noden en wensen van families en naasten binnen de vermaatschappelijking van zorg. Er wordt nagegaan hoe, binnen het netwerk SaRA, goede zorg voor de context, familie en naasten, kan gerealiseerd worden.

Familievertegenwoordigers uit het netwerk SaRA zullen aanwezig zijn om duiding te geven.

Gastpreker: Marleen Van Staey, Familievertegenwoordiger SaRA, FED, vrijwilliger Similes

Begeleiding: Ria Cuppens – Coördinator Similes-Kringen Antwerpen Regionaal en Antwerpen Noord.

Locatie LDC De Groten Uitleg

Datum Maandag 14 oktober 2019

Uur 19.30u – 21.30u

Prijs € 3,00

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste dinsdag 8 oktober 2019.



Infomoment: Similes (Kring Antwerpen Noord) in LDC De Groten Uitleg

Je hebt een dochter met een manisch-depressieve kwetsbaarheid. Je partner heeft te maken met een langdurige depressie. Je zoon heeft de diagnose schizofrenie gekregen en je stelt je de vraag: "en wat nu?". Je collega is regelmatig voor langere tijd afwezig omwille van psychische problemen. Herkenbaar? Similes biedt informatie, geeft advies, organiseert ontmoetingen tussen naastbetrokkenen en behartigt de belangen van gezinnen.

komen aan bod in onze reeks voor familieleden en naastbetrokkenen. Iedereen welkom!

Onderwerp: Participatie en Triade: Hoe kijkt Similes?

Na heel wat jaren van evolutie bij de GGZ zijn er bij de familieleden denkbeelden gegroeid die zowel de professionelen als de ervaringsdeskundige cliënten hebben aangesproken.

Stilaan is er meer uitwisseling bij wat zowel patiënten als hun familie nodig hebben. Hoe is dat ontstaan en waar gaan we naartoe? Een beeld over hoe dit begon en wat reeds mogelijk is. Warm aanbevolen voor al wie zich betrokken voelt!

Begeleiding: Ria Cuppens – Coördinator Similes-Kringen Antwerpen Regionaal en Antwerpen Noord.

Locatie LDC De Groten Uitleg

Datum Maandag 18 november 2019

Uur 9.30u – 11.30u

Prijs € 3,00

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste dinsdag 12 november 2019.



LDC DE GROTEN UITLEG



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.



DIENSTVERLENING

Informatie en sociaal advies

In het dienstencentrum kan je terecht voor al je vragen over sociale voorzieningen, thuiszorg, verkoop van maaltijdbonnetjes, inschrijvingen voor cursussen en allerhande 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.

VRIJDAG
20 SEPTEMBER

Keuzemenu

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

DINSDAG
17 SEPTEMBER



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 11.45u – 13.45u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

**VRIJDAG
11 OKTOBER**

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, augustus, oktober en december

Uur 9u – 11u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

**DINSDAG
8 OKTOBER**

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)



DIENSTVERLENING

Pedicure/manicure/gelaatsverzorging

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

Pedicure

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

Gelaatsverzorging

Prijs	epileren wenkbrauwen, dieptereiniging, -masker: € 30,00 ontharen van bovenlip, kin, wenkbrauwen
	<ul style="list-style-type: none">• 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



DIENSTVERLENING

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 bedaald 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 SEPTEMBER

Hoe inschrijven voor betalende activiteiten?

Inschrijven voor een betalende activiteit kan enkel mits onmiddellijke betaling.

Wacht niet te lang want sommige activiteiten zijn snel volzet.

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

Smulnamiddag

We smullen van een gebakje. Lekker is het sowieso! Alle jarigen van de maanden 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.



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

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 18 september 2019 en eindigen op woensdag 11 december 2019 (geen les op 30 oktober en 4 december 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.

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.

GRATIS PROEFLES: Engelse les beginners (Volzet)

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

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

Begeleiding Marc Geyskens

Datum Donderdag 19 september 2019

Locatie Zaalje bib, Kerkeneind 23

Uur 9u – 10.25u

Prijs Gratis

Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

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

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 9u 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!

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 9u 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!



EXTRA ACTIVITEITEN SEPTEMBER

Waarnemingsteken (nieuwe reeks)

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.

Waarnemingsteken (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 waarnemingsteken 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 13.30u – 15.30u

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen

Inschrijven Noodzakelijk en ten laatste maandag 2 september 2019.



EXTRA ACTIVITEITEN OKTOBER

Uitstap: Stadswandeling

In de voetsporen van Bruegel

De Antwerpse Bruegelwandeling duikt terug in de 16de eeuw op zoek naar sporen van deze wereldkunstenaar. In het centrum van Antwerpen bezoekt u met een gids plaatsen die in verband staan met leven, tijd, werk en invloed van Bruegel.

Begeleiding	Monique Debilde
Datum	Donderdag 17 oktober 2019
Uur	Afspraak om 13.15u aan Snijders & Rockoxhuis, Keizerstraat 10, 2000 Antwerpen
Prijs	€ 8,00 p.p. (gids) (zonder vervoer)
Inschrijven	Noodzakelijk op bureel ten laatste woensdag 2 oktober 2019. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.

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
Locatie	Bib Kalmthout
Uur	9u tot 11u
Prijs	Gratis (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 9 september 2019.

Cursus 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)
Locatie	Bib Kalmthout
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. Opgelet: het aantal deelnemers is, omwille van een optimale begeleiding, beperkt.



EXTRA ACTIVITEITEN OKTOBER

Workshop 'Levensreddend handelen en AED'

In principe rust op iedere mens de plicht om naar vermogen hulp te verlenen aan medemensen die in nood verkeren. Een belangrijk deel van de eerste hulp is weten wat je moet doen opdat levens kunnen gered worden. Daarom leer je tijdens de workshop wat je moet doen, maar ook wat je vooral moet laten. De technieken van levensreddend handelen worden opgefrist en er wordt uitgelegd hoe je een Automatische Externe Defibrillator (AED) moet gebruiken. Zo krijg je meer inzicht en ben je in staat om handelend te kunnen optreden in levensbedreigende situaties.

De cursus wordt gegeven door een verpleegkundige die naast haar job veel ervaring heeft met de eerste hulp die geboden wordt in de ziekenwagen.

Datum	Donderdag 17 oktober 2019
Uur	10u OF 14u
Prijs	Gratis
Inschrijven	Noodzakelijk ten laatste vrijdag 11 oktober 2019

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 vrijwilliger je de woordenschat en grammatica.

Begeleiding	Marc Geyskens
Datum	Elke donderdag vanaf 3 oktober 2019 uitgezonderd volgende data: 17 oktober, 31 oktober, 5 december, 26 december, 2 januari, 27 februari, 9 april, 16 april, 23 april, 21 mei en 28 mei
Uur	9u – 10.25u
Locatie	Bib Kalmthout
Prijs	€ 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Infosessie: Chinalezingen

China wordt steeds belangrijker in de wereld, en ook voor ons. Maar hoe is een straatarm land erin geslaagd zo succesvol vooruit te komen? Wat zijn de toekomstverwachtingen van de Chinezen? Welke uitdagingen wachten het land? Biedt dat kansen of bedreigingen voor ons? Frank Willems, een specialist die China al meer dan 30 jaar op de voet volgt, brengt antwoorden op deze vragen vanuit een hoopvolle visie.

Deze lezingenreeks wordt georganiseerd in samenwerking met Vormingplus regio Antwerpen.

Begeleiding	Frank Willems, Vormingplus Antwerpen
Datum	Vrijdag 4, 11, 18 en 25 oktober 2019
Uur	13.30u
Prijs	Gratis
Inschrijven	Noodzakelijk ten laatste vrijdag 27 september 2019





EXTRA ACTIVITEITEN OKTOBER

Infosessie: HerstelAcademie SaRA

Verbindende communicatie

Zou je graag op een respectvolle en krachtige manier willen communiceren? Zou je graag duidelijk krijgen wat je belangrijk vindt en wat je hiervoor nodig hebt?

Omgaan met anderen gaat niet altijd even vlot. Soms raken we in conflict of blijven we met een hoop 'ambetante' gevoelens zitten. Dit kan nadelig zijn voor de kwaliteit van onze relaties of het kan ertoe leiden dat we onze doelen moeilijker bereiken.

We vertrekken vanuit volgende vragen:

Wat voel ik en wat heb ik nodig?

Hoe kan ik anderen bereiken door het uitdrukken van heldere verzoeken?

Vanuit welke houding zou ik anderen willen ontmoeten?

Hoe laat ik het gedrag van anderen me beïnvloeden?

Wat zijn de behoeften en verzoeken in wat anderen zeggen?

Tijdens deze opleiding maak je kennis met de uitgangspunten en basisvaardigheden in Geweldloze Communicatie en voornamelijk passen we deze toe op eigen (werk)situaties, toetsen we deze aan eigen communicatiegewoonten en krijg je heel wat oefenkansen om deze uit te proberen

Begeleiding HerstelAcademie SaRA (Samenwerkingsverband voor
Gemeenschapsgerichte Geestelijke Gezondheidszorg regio Antwerpen)

Datum Donderdag 17 oktober, 24 oktober en 7 november 2019 en
Vrijdag 15, 22 en 29 november 2019

Uur 10u – 12.30u

Prijs € 30,00

Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Filmnamiddag in Metropolis OKTOBER

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

In de Afrikaanse savanne wordt een toekomstige koning geboren. Simba adoreert zijn vader, koning Mufasa, en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp.

Datum Donderdag 10 oktober 2019

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 25 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 13.30u – 15.30u

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

Inschrijven Noodzakelijk en ten laatste maandag 4 november 2019.



EXTRA ACTIVITEITEN DECEMBER

Infosessie: HerstelAcademie SaRA

Informatieve sessie Manisch-depressiviteit

In deze informatieve sessie zoomen we in op bipolaire stoornis (ook gekend als manisch-depressiviteit).

Erika Danckaers (Ups en Downs) legt uit wat het is, en hoe je ermee om kan gaan.

Paul Bosiers (PC Bethanië) bespreekt de behandelmogelijkheden (en wat erbij komt kijken) : van ambulante hulp tot opname, de bijdrage van de medicatie, de mogelijkheden van begeleiding, en de verschillende kijk die de persoon zelf of de omgeving op de situatie kan hebben. Er is ruimte voor vragen voorzien.

Begeleiding HerstelAcademie SaRA (Samenwerkingsverband voor
Gemeenschapsgerichte Geestelijke Gezondheidszorg regio Antwerpen)

Datum Woensdag 18 december 2019

Uur 10u – 12.30u

Prijs € 5,00

Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)



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

Engelse les groep 1

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

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

Datum	elke donderdag uitgezonderd volgende data: 12 september, 17 oktober, 31 oktober, 5 december, 26 december, 2 januari, 27 februari, 9 april, 16 april, 23 april, 21 mei en 28 mei
Uur	9u – 10.25u
Prijs	€ 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Engelse les groep 2

Basiskennis Engels is nodig. In deze reeks worden je woordenschat en grammatica verder uitgebreid.

Datum	elke donderdag uitgezonderd volgende data: 12 september, 17 oktober, 31 oktober, 5 december, 26 december, 2 januari, 27 februari, 9 april, 16 april, 23 april, 21 mei en 28 mei
Uur	10.30u – 11.55u
Prijs	€ 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Kaartspelen

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

Datum	alle dagen
Uur	vanaf 13.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig



VASTE ACTIVITEITEN

Spelletjesnamiddag

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

Begeleiding	Leentje Vermeiren
Datum	donderdag 5 en 19 september 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

Nordic walking

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

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

Petanque

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

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



VASTE ACTIVITEITEN

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

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



VASTE ACTIVITEITEN

Aquarel

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

Vrij aquarel

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

Groep woensdag

Begeleiding Ingrid Van Meel
Datum Elke woensdag start 18 september 2019 (uitgezonderd schoolvakanties)
Uur 9u – 11.15u
Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Groep vrijdag

Begeleiding Ingrid Van Meel
Datum Elke vrijdag start 20 september 2019 (uitgezonderd schoolvakanties)
Uur 9u – 11.15u
Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Bingo

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

Begeleiding Rita Van Gool
Datum donderdag 26 september 2019
donderdag 10 oktober 2019
donderdag 28 november 2019
donderdag 12 december 2019
donderdag 23 januari 2020
donderdag 13 februari 2020
donderdag 12 maart 2020
donderdag 23 april 2020
donderdag 14 mei 2020
donderdag 11 juni 2020
(NIET in de maanden juli en augustus en NIET tijdens schoolvakanties)
Uur 13.30u – 16.30u
Prijs € 2,50 voor tien bingoblaadjes
Inschrijven niet nodig



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...

- ... we op donderdag 17 oktober op uitstap gaan? Meer info in dit boekje.
- ... vrijwilligster Rita Van Gool vanaf september 1 x per maand de bingo op zich zal nemen? Zij zal dit op haar eigen manier en met evenveel enthousiasme als Yvonne en Magda doen.



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 SEPTEMBER 2019

Inschrijven LDC Kruisbos

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

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

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.



Infosessie CODA: “En hoe nu verder?”

Rouw ontstaat na een ingrijpend verlies. Hier stap je niet zomaar overheen. Het verlies raakt je in heel je wezen. Veel tijd gaat naar het verlies en datgene wat met de dood van een dierbare verloren is gegaan. Rouwen kan je gedachten, je gevoelens en je gedrag grondig overhoop halen. Het maakt je heel kwetsbaar. De omgeving van een rouwende, maar ook de rouwende zelf, weet hier niet altijd raad mee. Als rouwende heb je soms het gevoel er alleen voor te staan.

Want na enkele weken of zelfs maanden:

- Heb ik het gevoel dat mensen me mijden;
- Voel ik me rusteloos, maar kom ik tot niets;
- Vind ik het erg moeilijk om thuis te zijn;
- Kan ik moeilijk eten of snoep ik net heel veel;
- Pieker ik veel en slaap ik slecht;
- Vraag ik me af voor wie of wat ik nog verder moet;
- Vergeet ik vaak zaken en ben ik verstrooid;
- Draait de wereld gewoon verder, terwijl mijn leven lijkt stil te staan;
- Vraag ik me af voor wie of wat ik nog verder moet;
- Wil ik graag over mijn dierbare praten, maar laat ik het maar om niemand lastig te vallen met mijn verdriet;
- Wil iedereen mij uit mijn huis lokken en heb ik er geen zin in;
- Blijf ik me verdoofd, angstig, kwaad, leeg of futloos voelen;
- ...

Herken je jezelf of mensen in je omgeving in enkele van deze uitspraken?

Coda Rouwzorg probeert door middel van deze lezing rouwendenden en hun omgeving te ondersteunen en een antwoord te bieden op de vele vragen waar rouwendenden en hun omgeving mee worstelen. In de lezing besteden we aandacht aan de verschillende facetten van het rouwproces na het overlijden van een dierbare en reiken we suggesties aan om met je rouw op weg te gaan. De lezing is vrij toegankelijk voor alle nabestaanden die behoefte hebben aan informatie over rouwen.

Begeleiding	Susi Auth, psychologe, rouwconsulente en rouwzorgcoördinator van Coda Rouwzorg
Datum	Donderdag 3 oktober 2019
Uur	10.00 – 12.00 uur
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 26 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



Infosessie: Alles wat je ooit wilde weten over de rolstoel en de rollator, maar nooit durfde vragen...

Op welk moment schaffen we het best een rolstoel of rollator aan?

Hoe maken we de juiste keuze?

Wat zijn de voor- en de nadelen van een bepaald type rolstoel of rollator?

Kunnen we het best huren of juist kopen?

Hoe doe ik een aanvraag voor een vergoeding voor een rolstoel in mijn specifieke situatie?

Hoe vervoer ik mijn rolstoel?

...?

Tijdens een individuele infosessie in ons dienstencentrum geeft ergotherapeute Alinne Janssens je praktische tips en zoekt ze een antwoord op jouw vragen over het gebruik van rolstoelen en rollators. Tijdens praktijkoefeningen leer je bovendien hoe je de rolstoel en rollator veilig gebruikt.

De infosessie heeft plaats volgens afspraak in de bewegingsruimte van ons dienstencentrum, tussen 10.00 en 15.00 uur.

Begeleiding Alinne Janssens, ergotherapeute wzc Sint-Vincentius, Kalmthout

Datum Woensdag 9 oktober 2019.

Uur Volgens afspraak van 10.00 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 15.00 uur. We voorzien 20 minuten voor elke consultatie.

Prijs Gratis.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 4 oktober 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.

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



Lezing door OKRA Academie:

Geneesmiddelen, wat de bijsluiter niet vertelt

Voordracht door Gert Laekeman, emeritus gewoon hoogleraar KU Leuven.

In 2019-2020 organiseert OKRA Academie Noorderkempem opnieuw een aantal boeiende lezingen. OKRA Academie werkt daarvoor samen met LDC Kruisbos. De lezingen vinden plaats in de Grote Zaal van het dienstencentrum en zijn toegankelijk voor iedereen, niet alleen voor OKRA leden.

De eerste boeiende voordracht van het seizoen gaat over geneesmiddelen. De focus ligt op pijnstillende en kalmerende middelen. Vervolgens krijg je via vraag en antwoord alle informatie die je nodig hebt over geneesmiddelen, en wat de bijsluiter niet vertelt.

Datum Vrijdag 11 oktober 2019.

Uur Deuren: 13.30 uur.

Voordracht: 14.00 – 16.00 uur (met pauze).

Prijs € 5,00 voor OKRA-leden

€ 7,00 voor niet-leden OKRA

€ 3,00 voor personen met verhoogde tegemoetkoming (klevertje ziekenfonds meebrengen).

Inschrijven Niet noodzakelijk.

Lezing door OKRA Academie:

The Beatles, a magical history tour

Voordracht door Peter Vereecke, bevlogen spreker-filoloog.

In 2019-2020 organiseert OKRA Academie Noorderkempem opnieuw een aantal boeiende lezingen. OKRA Academie werkt daarvoor samen met LDC Kruisbos. De lezingen vinden plaats in de Grote Zaal van het dienstencentrum en zijn toegankelijk voor iedereen, niet alleen voor OKRA leden.

Iedereen kent John, Paul, George & Ringo: het fantastische viertal van The Beatles.

Verschillende van hun songs zitten ingebakken in ons collectief cultureel geheugen.

Herbeleef in woord, beeld en geluid het boeiende sprookje van de meest succesvolle popgroep aller tijden.

Datum Vrijdag 18 oktober 2019.

Uur Deuren: 13.30 uur.

Voordracht: 14.00 – 16.00 uur (met pauze).

Prijs € 5,00 voor OKRA-leden

€ 7,00 voor niet-leden OKRA

€ 3,00 voor personen met verhoogde tegemoetkoming (klevertje ziekenfonds meebrengen).

Inschrijven Niet noodzakelijk.

ACTIVITEITEN

SEPTEMBER 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.
Donderdag 17 oktober 2019.
Uur 13.30 – 16.30 uur
Prijs € 2,50 voor 10 bingokaarten
Inschrijven Niet noodzakelijk.

Smulnamiddag

We nodigen je uit voor een lekker stuk bosvruchtenvlaai of bresiliennetaart. Jarigen van juli, augustus en september smullen gratis. Maar schrijf je tijdig in!

Datum Woensdag 25 september 2019.
Uur 14.00 – 17.00 uur
Prijs € 2,50 (koffie, thee of water inbegrepen). Gratis voor jarigen van juli, augustus en september.
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 20 september 2019, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur.

Mossel-feest in het dienstencentrum

Mossel-feest in oktober; het is stilaan een traditie. Schrijf je gauw in!

Datum Vrijdag 25 oktober 2019
Uur 11.30 uur
Prijs € 15.
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 4 oktober, 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.

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.



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 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

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!

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 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



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 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

Eutonie – VOLZET

Bij stress- en pijnklachten.

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

Begeleiding Veerle Weyns

Datum Donderdag 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	10-beurtenkaart van € 9,00 voor inwoners Kalmthout 55+. € 3,50 per beurt voor niet-inwoners van Kalmthout. VERMEERDERD MET € 5,00 (voor begeleiding op vrijdag)
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 .

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 rustgevend muziek en klanken af en gebruiken we geurolie 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).

ACTIVITEITEN SEPTEMBER 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



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

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.

WIST JE DAT...

- ...je voortaan ook tijdens het weekend kunt lunchen in onze bistro? Net als op weekdays wordt op zaterdag en zondag het eten om 12 uur opgediend. Bestellen doe je minstens 2 kalenderdagen op voorhand. Prijs van een maaltijd is € 7,50 (met koffie € 8,00). Deze maaltijden kunnen *niet telefonisch of via mail* worden gereserveerd. U dient ze immers vooraf aan ons onthaal te betalen, dat gesloten is tijdens weekends en feestdagen.
- ...we op 25 oktober weer een mossel-feest houden? Inschrijven voor een flinke portie mosselen met friet kan tot 4 oktober aan onze balie tegen € 15 per maaltijd.



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
- Papparazzi, Kapellensteenweg 181
- Minimarkt Mitje (Spar Nieuwmoer), Wuustwezelsteenweg 13
- Dagbladhandel Ingrid, Brasschaatsteenweg 28



HOE GERAAK JE IN HET DIENSTENCENTRUM?

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



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