

PROGRAMMA BROCHURE

DIENSTENCENTRA
KALMTHOUT

MAART
2020

DC DE GROTEN UITLEG

Kerkeneind 20
2920 Kalmthout

03 641 63 54
dienstencentrum@kalmthout.be

DC KRUISBOS

Kapellensteenweg 81
2920 Kalmthout

03 620 11 60
ldc.kruisbos@gza.be





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

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

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

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

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



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za.- Zo.		
Ma. 2 mrt.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 2 9u: Spreekuur juridisch advies 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren	12u: Aquajogging 13.30u: Bloemschikken
Di. 3 mrt.	9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong 13.30u: Kaarten 14u: Buurtkoffie 14u: Samen breien
Woe. 4 mrt.	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 10u: Haken
Do. 5 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les conversatie (groep 1) 9u: Engelse les voor beginners (bib) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 13.30u: Bingo 14u: Tai chi
Vrij. 6 mrt.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking 13.30u: Kunstinitiatie	9u: Pedicure, manicure, gelaat 9u: Viniyoga 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: OKRA-lezing: "Begijnhoven in Vlaanderen." 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 9 mrt.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 1 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren	12u: Aquajogging
Di. 10 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 10: Geschiedenis: Ovidius 10u: Spreekuur rouw en verlies 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 11 mrt.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	10u: Haken
Do. 12 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les conversatie (groep 1) 9u: Engelse les voor beginners (bib) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13u: Filmnamiddag Metropolis 13.30u: Bingo	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 14u: Tai chi
Vrij. 13 mrt.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking 13.30u: Kunstinitiatie	9u: Pedicure, manicure, gelaat 9u: Viniyoga 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 16 mrt.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 2 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren	12u: Aquajogging
Di. 17 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 18 mrt.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	14u: Smulnamiddag
Do. 19 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les conversatie (groep 1) 9u: Engelse les voor beginners (bib) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag 13.30u: Workshop Kousen breien	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Wandeling van Mastenbos tot Moretusbos – 17 km 14u: Tai chi
Vrij. 20 mrt.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking 13.30u: Kunstinitiatie	9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: OKRA-lezing: "Beethoven, de grote Geweldenaar, een monoloog." 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 23 mrt.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 1 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren	12u: Aquajogging
Di. 24 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong 13.30u: Kaarten 14u: Contactgroep mantelzorg 14u: Samen breien
Woe. 25 mrt.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	10u: Haken 14u: Cursus genealogie (stamboomonderzoek)
Do. 26 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les conversatie (groep 1) 9u: Engelse les voor beginners (bib) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 14u: Smulnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 14u: Tai chi
Vrij. 27 mrt.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking 13.30u: Kunstinitiatie	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 13u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 30 mrt.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13.30u: Boetseren	12u: Aquajogging



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 31 mrt.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen 13.30u: Waarnemingstekenen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien



Vaste activiteiten

Cafetaria

Maandag tot donderdag 13u tot 17u

Bingo

Maandag 16 maart 13u tot 17u

Cursussen

Dinsdag

Pilates 19u – 20u en 20u – 21u

Donderdag

Pilates 19u – 20u en 20u – 21u

Meer info

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




	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo. 1 mrt.		12u Broccolisoup Rundertong in madeirasaus met groene boontjes met ui, kroketten Gebak
Ma. 2 mrt.	12.15u: Tomatensoep Gehaktschotel met worteltjes Zebrine	12u Preisoep Kipfilet met braadjus, wortelen en natuuraardappelen Vers fruit
Di. 3 mrt.	12.15u: Preisoep Runderstoofpotje stroganoffsous met snijboontjes en kriel Fruit	12u Champignonsoep Gevogeltegyros met ratatouille en witte rijs Fruitkaasje
Woe. 4 mrt.	12.15u: Kippensoep Kalkoenroulade fine champagnesaus kroketten Yoghurt vruchtenaroma	12u Runderbouillon Koninginnehapje met sla en tomaat, frieten Ijsroom
Do. 5 mrt.	12.15u: Pompoensoep Varkensreepjes peperroomsaus erwten en aardappelen Vanille/choco pudding	12u Andalousesoep Varkensgebraad met vleesjus, rode kool en natuuraardappelen Pudding
Vrij. 6 mrt.	12.15u: Kervelsoep Kippenbout met appelmoes en puree Chocomousse	12u Wortelsoep Gevulde zalm met hollandaisesaus, gestoofde prei en natuuraardappelen Rijstpap
Za. 7 mrt.		12u Groentesoep Vogelnestje met saus op grootmoeders wijze, spinazie en aardappelpuree Vers fruit



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo. 8 mrt.		12u Bloemkoolsoep Kalkoenpavé met braadjus, erwten en wortelen, gratin Gebak
Ma. 9 mrt.	12.15u: Bloemkoolsoep Ham witloofrolletje met kaassaus en puree Frangipane	12u Pastinaaksoep Varkensgebraad met vleesjus met ui, boontjes met spekjes en natuur-aardappelen Vers fruit
Di. 10 mrt.	12.15u: Erwtensoep Tagliatelle met kip en boschampionns Karamelpudding	12u Pompoensoep Runderreepjes met zoetzure saus, wokgroenten en bami Fruitkaasje
Woe. 11 mrt.	12.15u: Aspergesoep Gehaktballetjes in tomatensaus met broccoli en rosti's Speculoos	12u Kippenbouillon KEUZEMENU: Rundfilet of hamburger Dragonroomsaus, sla, tomaat en wortel, frieten IJsroom
Do. 12 mrt.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Runderstoofpot met champignons, groentenmix en puree Flan chocolade	12u Peterseliesoep Chipolata met vleesjus, bloemkool met kruidenbechamelsaus en natuur-aardappelen Pudding
Vrij. 13 mrt.	12.15u: Seldersoep Kabeljauwfilet in kreeftensaus met spinazie, koolrabi en aardappel ecrassee	12u Knolseldersoep Kabeljauwfilet met nantusaus, broccoli en aardappelpuree Rijstpap
Za. 14 mrt.		12u Erwtensoep Kalkoenlapje met groenepepersaus, geglaceerde wortelen en natuur-aardappelen Vers fruit



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo. 15 mrt.		12u Tomatensoep Konijnenragout met pruimen, peertje met veenbessen, rösti Gebak
Ma. 16 mrt.	12.15u: KEUZEMENU Tomaat groentesoep *** Keuzemenu 1: Varkensreepjes in zoetzure saus met rijst en groentjes Keuzemenu 2: Braadworst met rode kool en aardappelen *** Luikse wafel	12u Courgettensoep Spaghetti bolognese met gemalen kaas Vers fruit
Di. 17 mrt.	12.15u: Courgettensoep Vlaamse karbonaden met appelmoes en aardappelen Fruit	12u Bloemkoolsoep Varkensgebraad met jagerssaus en wortelstampot Fruitkaasje
Woe. 18 mrt.	12.15u: Wortelsoep Luikse gehaktballetjes met sperziebonen en bieslookpuree Vanillepudding	12u Groentebouillon Hongaarse goulash, sla en tomaat, frieten Ijsroom
Do. 19 mrt.	12.15u: Minestrone soep Varkensgebraad kruidige saus met schorseneren en kriel Liégois chocolade	12u Kerriesoep Gevogelteschnitzel met braadjus, savooikool met bechamelsaus, natuur- aardappelen Pudding
Vrij. 20 mrt.	12.15u: MENU MET EEN STERRETJE  Bloemkoolsoep Alaska pollak in botersaus met groentemix en aardappelkwartjes Vanille wafel (gratis 1 koffie/thee na de maaltijd)	12u Bonensoep Zalmburger met wittewijnsaus, spinazie, natuuraardappelen Rijstpap



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za. 21 mrt.		12u Tomatensoep met balletjes Kalfsworst met vleesjus, schorseneren met bechamelsaus, natuuraardappelen Vers fruit
Zo. 22 mrt.		12u Aspergesoep Kalkoenpavé met gevogeltesaus, broccolimix, duchesseaardappelen Gebak
Ma. 23 mrt.	12.15u: Cressonsoep Lamsslavink met bloemkool in bechamelsaus en aardappelen Fruit	12u Peterseliesoep Ardeens gebraad met bruine saus, bloemkool met bechamelsaus, natuur- aardappelen Vers fruit
Di. 24 mrt.	12.15u: Tomatensoep Spaghetti bolognese met kaas Flan vanille karamelsaus	12u Aardappelsoep Kippenreepjes in currysous, wokgroenten en rijs Fruitkaasje
Woe. 25 mrt.	12.15u: Broccolisoepp Kalkoenfilet met bordelaisesaus, Parijse worteltjes en aardappelen Petit beurre	12u Minestrone Stoofvlees, gemengde sla en frieten Ijsroom
Do. 26 mrt.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Varkensmedaillon champignonsaus groenten gebakken aard. Chocopudding	12u Preisoep Braadworst met vleesjus met tijm, snijsbonen en natuuraardappelen Pudding
Vrij. 27 mrt.	12.15u: Groentesoep Kabeljauw in garnaal-bieslooksous met puree van venkel en tomaat Rijstpap natuur	12u Pompoensoep Visfilet meunière in wittewijnsaus, gestoofde prei, peterselieaardappelen Rijstpap



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za. 28 mrt.		12u Waterkerssoep Gehaktballetjes in jagerssaus, gebakken witlof en aardappelpuree Vers fruit
Zo. 29 mrt.		12u Agnes Sorelsoep Kalkoengebraad met champignonsaus, erwten en wortelen, kroketten Gebak
Ma. 30 mrt.	12.15u: Courgettensoep Rundsrollade vleesjus, bloemkool béchamelsaus aardappelen Zebrine	12u Tomatensoep Spek met vleesjus, savooikool met bechamelsaus, natuuraardappelen Vers fruit
Di. 31 mrt.	12.15u: Kippensoep Blinde vink met erwten en wortelen en puree Fruit	12u Preisoep Hamrolletje met witlof en kaassaus, aardappelpuree Fruitkaasje
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>Allergenen Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</p> <p>Dieetmaaltijden Je kan ook dieetmaaltijden verkrijgen zoals zoutarme, suikerarme, vetarme en vegetarische maaltijden. Ook orgaan sparende maaltijden kunnen besteld worden. Deze maaltijden kosten eveneens € 6,50.</p> <p>Soep Je kan ook soep verkrijgen in emmertjes van 1 liter om mee te nemen. Er is alle dagen keuze uit tomatensoep of de soep die de dag voordien op ons menu stond. De prijs per emmertje is € 3,00. Deze soep dien je - net als de maaltijden - de dag voordien vóór 12u te bestellen. Af te halen tussen 11u en 14u.</p> <p>Extra tussenkomst Je kan onder bepaalde voorwaarden een rechtstreekse korting van € 0,50 krijgen op de prijs van de maaltijden. Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.</p>	<p>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). 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>Allergenen Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</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 kunt onder bepaalde voorwaarden een rechtstreekse korting van € 1,00 krijgen op de prijs van de maaltijden. Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.</p>



Mantelzorg

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

Informatie en sociaal advies

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

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.

Ook een individueel gesprek is mogelijk.

Locatie LDC Kruisbos

Begeleiding Geertrui Lammens

Datum Dinsdag 24 maart 2020.

Uur 14.00 – 16.00 uur

Prijs Gratis

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



Infopunt Dementie in LDC Kruisbos

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

In het begin van het ziekteproces overheerst er een gevoel van onbehagen en onduidelijkheid over wat er aan de hand is. Men vermoedt misschien dementie, maar er is twijfel, het gevoel is vaag. Het is vaak lastig om bepaalde signalen te onderscheiden van normale ouderdomsverschijnselen of van klachten die samenhangen met andere gezondheidsproblemen (bv. de gevolgen van een TIA, slecht functionerende schildklier, diabetes, dementie 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 1 april 2020 Woensdag 13 mei 2020
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 maart 2020.
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: 'Veranderend gedrag bij dementie'

Zeer duidelijk en aangenaam gebracht, met veel praktische tips, door Nadia Hainaut van ECD Orion.

Datum	Dinsdag 5 mei 2020
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. Iedereen welkom!

Onderwerp: De Herstelacademies SaRA

Sinds meerdere jaren zijn HERSTELACADEMIES actief in het kader van de Geestelijke Gezondheid.

Na een periode van ernstige ontregeling opnieuw een betekenisvol leven opbouwen, is de wens van ieder die daarin persoonlijk of als naaste wordt betrokken. Door de focus te leggen op HERSTEL kunnen ziekte, isolement en beperking plaats maken voor nieuwe kansen, hoop en optimisme. Het geloof in eigen kunnen of beslissingen kunnen en durven nemen, zijn elementen van herstel. Daarin staat het blijvend geloof in de eigen mogelijkheden centraal. Door het ondersteunen van dit individueel proces, kunnen deze academies het verschil helpen maken. De spreekster, Lavinia Vervecken geeft ons inzicht en overzicht over de werking van de Herstelacademies.

Begeleiding: Lavinia Vervecken, coördinator vorming/Herstelacademie SaRA

Locatie LDC De Groten Uitleg

Datum Maandag 20 april 2020

Uur 19.30u – 21.45u

Prijs € 3,00

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste dinsdag 14 april 2020.



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. Iedereen welkom!

Onderwerp: Zelfzorg en ontspanning

In de lentemaanden denken we al aan de zomer. Hoe zie je de periode die aankomt? Wat helpt om ondanks de dagelijkse of soms verrassende situaties toch ontspannende bezigheden aan te pakken? Waarin ben je goed? Wat doe je graag? En hoe organiseer je het om daar iets meer mee te doen? Wie er zin in heeft, kan een klein plan opmaken voor de zomer die komt. Het gaat niet om reizen, het gaat om wat dagelijks of wekelijks kansen kan krijgen... Of gewoon even stilstaan bij wat net beter kan voor jezelf. Ga je mee op weg?

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

Locatie LDC De Groten Uitleg

Datum Maandag 18 mei 2020

Uur 9.30u – 11.30u

Prijs € 3,00

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste dinsdag 11 februari 2020.



LDC DE GROTEN UITLEG



ALGEMENE INFORMATIE

Cafeteria

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

Openingsuren cafeteria

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 allerlei dienstverlening. Elke vraag telt, voor elk probleem wordt er samen naar een oplossing gezocht.

Openingsuren bureel:

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

Openingsuren cafetaria:

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

Sociaal infopunt

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

Hulp bij uitvoeren van de V-test

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

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

★ Menu met een sterretje

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

**VRIJDAG
20 MAART**

Keuzemenu

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

**MAANDAG
16 MAART**



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

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

Uur 11.45u – 13.45u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

**DINSDAG
21 APRIL**

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
14 APRIL**

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)



Spreekuur juridisch advies

De juriste van de gemeente geeft een eerste antwoord op uw juridische vragen, zoals o.a.

- huur en huurcontracten
- familiale zaken (adoptie, ouderlijk gezag, echtscheiding, ...)
- problemen rond uitkering levensonderhoud
- consumentenproblemen
- financiële problemen en schulden
- verschijning voor de rechtbank
- bewindvoering
- ...

De juridische hulp kan bestaan uit:

- een antwoord op eenvoudige juridische vragen
- informatie over bevoegde diensten
- zo nodig een verwijzing naar bevoegde dienstenadvies over de juridische mogelijkheden om (nog) iets te ondernemen, hoe u dit kan doen
- doorverwijzing naar een (pro Deo) advocaat

Datum Maandag 2 maart 2020

Uur 9u – 12u

Prijs Gratis

Afspraak Niet nodig

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.

Rap op Stap breidt uit

Sinds vorig jaar heeft Kalmthout een Rap op Stapkantoor, waar mensen met een verhoogde tegemoetkoming terecht kunnen voor goedkope daguitstappen, culturele en sportactiviteiten en vakanties in Vlaanderen.

Het kantoor, dat bemand wordt door vrijwilligers, bevindt zich in de oude brandweerkazerne, bij Twinkeltje en de sociale kruidenier. Om nog meer mensen te bereiken, zal Rap op Stap ook één keer per week open zijn in dienstencentrum De Groten Uitleg van 13.30 tot 16 uur.





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)

OPGELET vanaf 1 april 2020

kost een pedicurebehandeling € 15,00 – (€ 17,50 met voetmassage)

Gelaatsverzorging

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

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

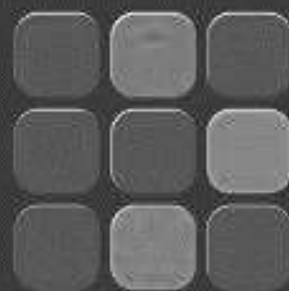
Manicure

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

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 zoeken een vrijwilliger die jou 1 of 2 keer per week even opbelt.

Frequentie	1 à 2 keer per week
Uur	Afgesproken tijdstip
Prijs	Gratis
Inschrijven	Noodzakelijk, je ontvangt meer info bij inschrijving



EXTRA ACTIVITEITEN MAART

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 januari, februari en maart 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 Donderdag 26 maart 2020

Uur 14u – 16u

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

Inschrijven NOODZAKELIJK ten laatste vrijdag 20 maart 2020, betalen bij inschrijving. OPGELET!!: ook als je jarig bent/was, dien je in te schrijven.

3-Lessenreeks Kousen Breien

Op aanvraag doen we het nog een keer...! Kousen breien is weer volop in... en eens je het doorhebt, is het best gemakkelijk om te maken. Iedereen is welkom.

Begeleiding Gerda Van Loon

Datum donderdag 19 maart, 2 april en 16 april 2020

Uur 14u tot 16u

Prijs € 9,00 voor de 3 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)

Materiaal Kousenwol en 4 bijhorende priemen.

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 11 maart 2020.
Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.

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 6, 13, 20 en 27 maart en 3 april 2020

Uur 13.30u – 15.30u



EXTRA ACTIVITEITEN MAART

Filmnamiddag in Metropolis MAART

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "All of Us". All of us is het tragikomische verhaal van huisvrouw Cathy, die nog maar enkele maanden te leven heeft. Ze komt terecht in een zelfhulpgroep van terminaal zieke patiënten, geleid door therapeute Els die zelf in volle midlifecrisis zit.

Datum Donderdag 12 maart 2020

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 26 februari 2020.

Tai Chi

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

Begeleiding Diedt Ribbens

Datum Deze nieuwe lessenreeksen zijn gestart op dinsdag 14 januari 2020 en eindigen op dinsdag 31 maart 2020 (geen les op 25 februari 2020)

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

Yoga

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

Begeleiding Pieter Van Der Stighelen

Datum Deze nieuwe lessenreeksen zijn gestart op woensdag 15 januari 2020 en eindigen op woensdag 1 april 2020 (geen les op 26 februari 2020)

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

Cursus boetseren

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

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 10 lessen is gestart en gaat door op maandag 2 maart, 9 maart, 16 maart, 23 maart en 30 maart 2020.

Uur 13.30u – 16u



EXTRA ACTIVITEITEN MAART

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 is gestart en gaat door op maandag
9 en 23 maart, 27 april, 18 mei en 15 juni 2020

Uur 9u tot 11.30u

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 is gestart en gaat door op maandag
2 en 16 maart, 20 april, 4 en 25 mei en 22 juni 2020

Uur 9u tot 11.30u

Waarnemingstekenen

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

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 9 lessen is gestart en gaat door op maandag 2 maart,
9 maart, 16 maart, 23 maart en 30 maart 2020.

Uur 10u – 12u

Waarnemingstekenen (2^e jaar)

In deze lessen worden de beginselen van het waarnemingstekenen verder geoefend maar de cursisten gaan nu ook werken in verschillende technieken: niet enkel het tekenpotlood maar ook houtskool, krijt, inkt, enz. worden gebruikt, elk met hun typische kenmerken. Daarnaast wordt meer aandacht besteed aan compositie, lijnvoering en tonaliteit.

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 9 lessen is gestart en gaat door op dinsdag 3, 10, 17, 24 en
31 maart 2020.

Uur 13.30u – 15.30u



EXTRA ACTIVITEITEN APRIL

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 21 april 2020 en eindigen op dinsdag 30 juni 2020
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 30 maart 2020 en ten laatste maandag 20 april 2020. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.

Yoga: nieuwe reeks

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

Begeleiding	Pieter Van Der Stighelen
Datum	Deze nieuwe lessenreeksen starten op woensdag 22 april 2020 en eindigen op woensdag 1 juli 2020
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 30 maart 2020 en ten laatste maandag 20 april 2020. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.



EXTRA ACTIVITEITEN APRIL

Waarnemingstekenen

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

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 7 lessen gaat door op maandag 20 en 27 april, 25 mei, 8, 15, 22 en 29 juni 2020.

Uur 10u – 12u

Prijs € 35,00 voor een reeks van 7 lessen

Inschrijven Noodzakelijk vanaf maandag 23 maart 2020 en ten laatste dinsdag 14 april 2020.

Cursus boetseren

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

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 9 lessen gaat door op maandag 20 en 27 april, 4, 18 en 25 mei, 8, 15, 22 en 29 juni 2020.

Uur 13.30u – 16u

Prijs € 45,00 voor een reeks van 9 lessen (exclusief klei)
(koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk vanaf maandag 23 maart 2020 en ten laatste dinsdag 14 april 2020.

Bij inschrijving ontvang je een lijstje met de benodigdheden.



EXTRA ACTIVITEITEN APRIL

Waarnemingstekenen (2^e jaar)

In deze lessen worden de beginselen van het waarnemingstekenen verder geoefend maar de cursisten gaan nu ook werken in verschillende technieken: niet enkel het tekenpotlood maar ook houtskool, krijt, inkt, enz. worden gebruikt, elk met hun typische kenmerken. Daarnaast wordt geleidelijk aan meer aandacht besteed aan compositie, lijnvoering en tonaliteit.

Begeleiding	Toon Saerens
Datum	Deze reeks van 11 lessen gaat door op dinsdag 21 en 28 april, 5, 12, 19 en 26 mei, 2, 9, 16,23 en 30 juni 2020.
Uur	13.30u – 15.30u
Prijs	€ 55,00 voor een reeks van 11 lessen
Inschrijven	Noodzakelijk vanaf maandag 23 maart 2020 en ten laatste dinsdag 14 april 2020.



VASTE ACTIVITEITEN

Engelse les groep 1

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

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

Begeleiding Inge Stoop

Datum Deze cursus is gestart en gaat door op donderdag uitgezonderd volgende data: 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.

Begeleiding Inge Stoop

Datum Deze cursus is gestart en gaat door op donderdag uitgezonderd volgende data: 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!)

Engelse les beginners

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 Deze cursus is gestart en gaat door op donderdag uitgezonderd volgende data: 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!)

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 maart 2020
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

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

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 donderdag dat het bingo is)
Prijs	€ 0,50 per half uur



VASTE ACTIVITEITEN

Bingo

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

Begeleiding Rita Van Gool

Datum 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

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 (uitgezonderd schoolvakanties)

Uur 9u – 11.15u

Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Groep vrijdag

Begeleiding Ingrid Van Meel

Datum Elke vrijdag (uitgezonderd schoolvakanties)

Uur 9u – 11.15u

Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)



Vrije inloop

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

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

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

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

Computerles (initiatie)

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

Inschrijven voor onderstaande lessen, kan

- op maandag 30 maart 2020 van 10u30 tot 12u
- op donderdagavond 2 april 2020 van 19u tot 20u
- vanaf maandag 20 april 2020 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.



COMPUTERGEBRUIK VOOR BEGINNERS

Werk je voor het eerst met een computer?

Komen aan bod: opstarten en afsluiten van de computer, werking van muis en toetsenbord, bestanden bewaren, een eenvoudige tekst maken, ...

Nieuwmoer: donderdag 5, 12 en 19 maart van 9 tot 12 uur

INTERNET EN E-MAIL

In deze initiatie leren we informatie zoeken op het internet en e-mails versturen en ontvangen.

Komen aan bod: internet-browsers, startpagina instellen, favorieten toevoegen, efficiënt zoeken, e-mail ophalen, beantwoorden en doorsturen, openen en verzenden van e-mail met bijlage, ...

Dienstencentrum: dinsdag 11, 18 februari en 3 maart van 13 tot 16 uur

Dienstencentrum: donderdag 20 februari, 5 en 12 maart van 9 tot 12 uur

SMARTPHONE

In drie lessen verken je de basismogelijkheden van je smartphone: werken met het aanraakscherm, telefoneren, de instellingen van je toestel veranderen, enkele eenvoudige apps installeren en gebruiken en snel mobiel de nodige informatie vinden. Aparte initiatie voor iPhone-gebruikers. Breng je eigen toestel mee.

Android

Dienstencentrum: woensdag 19 februari en 4 en 11 maart van 19 tot 22 uur

Dienstencentrum: donderdag 5, 12 en 19 maart van 13 tot 16 uur

GOOGLE APPS

Google is de meest gebruikte zoekrobot. Maar wist je dat Google nog andere toepassingen gratis aanbiedt?

Google foto's, maps, vertalingen, drive, agenda, ...

Maak kennis met deze toepassingen die je het leven makkelijker maken.

Dienstencentrum: dinsdag 10 en 17 maart van 13 tot 16 uur

WEGWIJS IN DE CLOUD

Belangrijke bestanden of foto's op je computer? Dan maak je best een back-up zodat ze nooit meer verloren gaan. Dit kan op een geheugenstick of externe harde schijf. Maar heb je de Cloud al ontdekt?

Je bestanden bewaren op het internet. Hoe werkt het? Is het veilig? Wat heb ik hiervoor nodig?

Nieuwmoer: donderdag 5, 12 en 19 maart van 13 tot 16 uur



WENSKAARTEN MAKEN

Iedereen is blij met een persoonlijke verjaardags- of wenskaart. Leer hoe je online zelf kaarten kan maken met het gratis programma Faststone.

Bibliotheek: woensdag 4 en 11 maart van 9 tot 12 uur

E-ID EN ITSME

Je identificeren via het internet je met je elektronische identiteitskaart of itsme. Breng je identiteitskaart en pincode mee als je aan deze initiatie wil deelnemen.

Bibliotheek: dinsdag 18 februari en 3 maart van 9 tot 12 uur

WANDELEN EN FIETSEN MET GPS OP SMARTPHONE

Je smartphone als GPS gebruiken? Handig als je veel fietst of wandelt. Met je smartphone op zak, vind je overal de weg.

Bibliotheek: dinsdag 10 en 17 maart van 9 tot 12 uur

AGENDA MAKEN IN GOOGLE

Vergeet nooit meer een afspraak met een de agenda van Google.

Als je naast een pc ook een smartphone of tablet hebt, kan je op ieder toestel je agenda raadplegen.

Dienstencentrum: woensdag 18 maart van 19 tot 22 uur

ZOEK GERICHTER OP HET INTERNET

Iedereen kan zoeken op het internet, maar wat is nu de beste en snelste manier om doelgericht de juiste informatie te vinden? Handige tips om gericht te zoeken zodat u snel de juiste informatie vindt.

Bibliotheek: woensdag 18 maart van 9 tot 12 uur

SKYPE

Met Skype kan je via de computer gratis telefoneren met andere Skypegebruikers en tegelijkertijd kan je elkaar zien via de videoweergave.

Dienstencentrum: donderdag 19 maart van 9 tot 12 uur



WIST JE DAT...

- ... er vanaf 1 april 2020 een prijsverhoging is bij de pedicurebehandeling?
Een gewone behandeling kost dan € 15,00 en een behandeling met voetmassage komt dan op € 17,50.
- ...er elke eerste maandag van de maand gratis juridisch advies aangeboden wordt in het dienstencentrum?
Het leven zit vol onverwachte gebeurtenissen, die spijtig genoeg niet altijd even positief zijn. Zo kan het gebeuren dat
 - iemand overlijdt die je dierbaar is
 - je partner beslist een echtscheiding aan te vragen
 - er ruzie ontstaat met je buurman omdat deze voor overlast zorgt
 - het appartement dat je reeds jarenlang huurt verkocht wordt
 - er een factuur in de brievenbus zit met onterecht aangerekende bedragen
 - je borg hebt gestaan voor een vriend die meedeelt dat hij de lening niet verder kan betalen
 - er beslag gelegd wordt op je inkomen
 - enz.

Uiteraard heb je in al deze gevallen in de eerste plaats nood aan een luisterend oor. Maar ook een deskundig advies met betrekking tot je rechten en plichten in deze moeilijke situaties is dan wenselijk.

Voor een dergelijk juridisch advies kan je elke donderdagnamiddag terecht bij de juridische dienst van het OCMW, Heuvel 39, 2920 Kalmthout (op afspraak via 03 620 15 60). Ook wordt er elke eerste maandag van de maand juridisch advies aangeboden in DC De Groten Uitleg, Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout (afspraak niet nodig).

Je krijgt een eerste oriënterend advies en wordt indien nodig doorverwezen naar een gespecialiseerde instantie of een advocaat, al dan niet pro deo aangeduid.



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	14u – 17u
Dinsdag	14u – 17u
Woensdag	14u – 17u
Donderdag	14u – 17u
Vrijdag	14u – 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 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	8.30u – 12u en 13u – 17u
Dinsdag	8.30u – 12u en 13u – 17u
Woensdag	8.30u – 12u en 13u – 17u
Donderdag	8.30u – 12u en 13u – 17u
Vrijdag	8.30u – 12u en 13u – 17u

Openingsuren bistro

14u – 17u
14u – 17u
14u – 17u
14u – 17u
14u – 17u

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, karweihulp, warme maaltijden aan huis, boodschappendienst, oppasdienst, Minder Mobielen Centrale,...

Pedicure, manicure, gelaat

Datum	Elke dinsdagnamiddag en vrijdagvoormiddag en op bepaalde woensdagvoormiddagen (zie kalender vooraan in deze brochure).	
Uur	Na afspraak.	
Afspraak	Via tel. 03 620 11 60 (dienstencentrum).	
Prijs	Bewijs van betaling voor tussenkomst van het ziekenfonds is mogelijk. AANGEPASTE TARIEVEN VANAF 20 FEBRUARI 2020:	
	• pedicure basis	€ 16,00
	• pedicure extra (basis + verwijderen likdoorns + eelt)	€ 19,00
	• medische pedicure (nagel- en huidaandoeningen)	€ 25,00
	• wenkbrauwen epilieren	€ 6,00
	• bovenlip epilieren	€ 6,00
	• kin epilieren	€ 6,00
	• wenkbrauwen verven	€ 6,00
	• manicure	€ 10,00
	• teennagels lakken	€ 6,00
	• vingernagels lakken	€ 6,00
	• gelaatsverzorging	€ 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).

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 9u – 17u

Bad

Neem je graag een warm bad en heb je hiervoor thuis niet de mogelijkheid? Dan kun je gebruikmaken van het aangepaste bad van LDC 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 om te betalen. Onze medewerker begeleidt je naar de badkamer. Na afloop maak je het bad schoon.

Wanneer Iedere werkdag (behalve sluitingsdagen dienstencentrum).

Uur 13.30u tot 15u en 15u tot 16.30u

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 alle dagen – dus ook tijdens het weekend en op feestdagen – een warme maaltijd nuttigen. Je bestelt deze maaltijd twee kalenderdagen op voorhand bij het dienstencentrum. Voor groepen dien je drie weken op voorhand te reserveren. Reserveren voor een maaltijd op een weekday kan ook telefonisch of per mail. Je komt dan voor de maaltijd even langs aan de balie voor de betaling. De maaltijden worden om 12 uur opgediend in de bistro.

Wens je tijdens het weekend of op een feestdag te komen eten? Reserveer dan op een weekday tijdens de kantooruren, eveneens twee dagen op voorhand. 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.

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

Je kunt een rechtstreekse korting van € 1,00 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.

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.

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.

NIEUW: Cursus genealogie (stamboomonderzoek)

Genealogie is het onderzoek naar de ontwikkeling en verwantschap van geslachten en familienamen. Je maakt door het zoeken als het ware een reis door de tijd.

Stamboomonderzoek, of genealogie, staat al erg lang in de belangstelling. Terwijl vroeger die interesse vooral bestond bij belangrijke families die hun voorgeslacht beschreven in manuscripten, houden steeds meer mensen zich tegenwoordig bezig met genealogie. Ieder nieuw stukje informatie brengt je verleden weer een stuk dichterbij.

Een genealoog is iemand die de afstamming en verwantschap van families opspoorde, de stamboom uitzoekt. Met behulp van allerlei bronnen, zoals het bevolkingsregister, de burgerlijke stand, maar ook parochieregisters probeert hij/zij zo ver mogelijk terug te gaan in de tijd om de geschiedenis van een familie in beeld te brengen.

Deze cursus genealogie is bestemd voor beginners en omvat aanvankelijk zes lessen van telkens 2 uur. Eventueel kunnen na overleg de data (na de start) aangepast worden. Het doel van deze lessen is je te tonen hoe je een stamboom van jouw familie kunt opstellen. Waar en hoe moet je zoeken? Hoe moet je je bevindingen noteren en archiveren op de daarvoor voorziene formulieren?... Deze gegevens kun je dan aanvullen met lokale geschiedenis, met anekdotes die rondgaan in de familie en met foto's om er een leesbaar en aangenaam geheel van te maken.

Lesgever Hugo Daemen

Datum Wekelijks vanaf woensdag 25 maart 2020.

Uur 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 7,00 voor de syllabus.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be.
Maximaal 10 deelnemers; wees er tijdig bij!

Buurtkoffie

Buren, welkom op onze Buurtkoffie, een initiatief van de bewoners van het wzc Sint-Vincentius en enkele buren uit de wijk. Elke maand zijn alle bewoners die dichtbij of wat verder wonen welkom voor een kop koffie of thee, een gezellige babbel, een potje scrabble, samen handwerken... Ditmaal verwelkomen we ook een buurtbewoner die zijn dichtbundel voorstelt en krijg je informatie over thuiszorg.

We verwachten je op dinsdag 3 maart 2020 om 14 uur in het wzc Sint-Vincentius, Kapellensteenweg 81 in Kalmthout. Vanaf de hoofdingang zal de weg naar onze Buurtkoffie aangeduid zijn.

Kun je er niet bij zijn, maar heb je wel interesse in onze activiteiten of heb je vragen, dan kun je terecht bij:

- LDC Kruisbos, tel. 03 620 11 60 of ldc.kruisbos@gza.be
- Rita Suykerbuyk, tel. 0475 62 55 81 of ritasuykerbuyk@telenet.be

Datum Dinsdag 3 maart 2020
 Dinsdag 7 april 2020
Uur 14.00 – 16.00 uur
Prijs € 2,00
Inschrijven Niet noodzakelijk.

Bingo

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

Datum Donderdag 5 maart 2020.
 Donderdag 2 april 2020.
Uur 13.30u – 16.30u
Prijs € 2,50 voor 10 bingokaarten
Inschrijven Niet noodzakelijk.

Geschiedenis: Ovidius over de liefde

Ovidius (43 v.C. – 17 n.C.) is onder de Romeinse dichters van de eerste eeuw v.C. de jongste en tevens de meest briljante. We zullen uit zijn belangrijkste werk, de Metamorfosen (Gedaanteverwisselingen), een aantal gedichten lezen: 'Philemon en Baucis' en 'Daedalus en Icarus', en ook uit zijn werk 'Ars Amatoria'.

Lesgever Gil Michaux
Datum Dinsdag 10 maart 2020.
Uur 10u – 11.45 uur.
Prijs € 5,00 (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.
Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt. Maximaal 30 deelnemers.

Lezing door OKRA Academie: Begijnhoven in Vlaanderen

Voordracht door Luce Van Nueten, stadsgids Hoogstraten.

In 2019-2020 organiseert OKRA Academie Noorderkempen 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.

Hoe is de begijnenbeweging ontstaan? Van Nueten schetst de evolutie die de begijnen doorheen de eeuwen meemaken. Er is ook aandacht voor het unieke restauratieproject waardoor 13 begijnhoven van Vlaanderen op de lijst Werelderfgoed staan. Het begijnhof van Hoogstraten staat extra in the picture.

Datum Vrijdag 6 maart 2020.

Uur Deuren: 13.30u.

Voordracht: 14u – 16u (met pauze).

Prijs € 7,00 voor OKRA-leden

€ 10,00 voor niet-leden OKRA (koffie of thee inbegrepen)

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

In de prijs is koffie of thee inbegrepen.

Inschrijven Niet noodzakelijk.

Lezing door OKRA Academie: Beethoven, de grote Geweldenaar, een monoloog

Voordracht door Jos Meersmans, musicoloog, verteller-acteur en auteur.

In 2019-2020 organiseert OKRA Academie Noorderkempen 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.

In maart 1827 overlijdt Ludwig van Beethoven. De uitvaart was een van de meest memorabele die Wenen ooit heeft meegemaakt. Een menigte van wel tienduizend zielen volgde het stoffelijk overschot. Onder hen Franz Schubert. Hij vertelt ons over de liefde en passies van zijn idool. Maar hij staat ook stil bij wat Beethoven groot maakte: de verbijsterende vernieuwing van zijn muziek. Op 16 december 2020 zal het 250 jaar geleden zijn dat Beethoven geboren werd.

Datum Vrijdag 20 maart 2020.

Uur Deuren: 13.30u.

Voordracht: 14u – 15.30u (pauze achteraf).

Prijs € 7,00 voor OKRA-leden

€ 10,00 voor niet-leden OKRA (koffie of thee inbegrepen)

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

In de prijs is koffie of thee inbegrepen.

Inschrijven Niet noodzakelijk.



Wandeling 'Van Mastenbos via Ertbrandbos tot Moretusbos' – 17 km

We wandelen van de "bunkerparkeerplaats" op de Kalmthoutsesteenweg ("den Blokskesweg") doorheen het Mastenbos en het Ertbrandbos. Via het anti-tankkanaal bereiken we na 9 km het Ravenhof. Hier, in het Koetshuis, nemen we een middagpauze. Er zijn allerhande snacks en soep verkrijgbaar, eigen picknick is toegestaan mits consumptie. Via grotendeels andere paadjes komen we terug aan het beginpunt na 8 km.

Begeleiding Guido Michiels

Datum Donderdag 19 maart 2020.

Uur Vertrek om 10.00 uur op de "bunkerparkeerplaats" op de Kalmthoutsesteenweg (komende van Kalmthout: 1,5 km voorbij de spoorwegovergang). We zijn terug op de parking rond 15.30 uur.

Prijs Gratis

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 18 maart 2020, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be.

Smulnamiddag

Kom lekker genieten van appelstrudel met ijs en een kopje koffie of thee. Jarigen van januari, februari en maart zetten we in de bloemetjes, ze smullen gratis! Maar vergeet niet om je tijdig in te schrijven! Tot 15.00 uur kun je bovendien meegenieten van het orgeltje van André.

Datum Woensdag 18 maart 2020.

Uur 14.00 tot 16.00 uur.

Prijs € 2,50. Jarigen van januari, februari en maart smullen gratis.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 12 maart 2020, 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. OPGELET!!: ook als je jarig bent/was, dien je in te schrijven.

Samen breien voor een goed doel

Een jaar lang breiden we sjaals in alle kleuren en maten voor een goed doel. Kom gezellig mee breien!

Datum Elke dinsdagnamiddag.

Uur 14u – 15.30u

Prijs Gratis (koffie, thee of water inbegrepen).

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, 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 9, 16, 23, 30 januari 2020. Donderdag 6, 13, 20 februari 2020. Donderdag 5, 12, 19, 26 maart 2020.
Uur	14u – 15.15u
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 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be

Eutonie

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 16, 23, 30 januari 2020. Donderdag 6, 13, 20 februari 2020. Donderdag 5, 12, 26 maart 2020. Donderdag 2 april 2020.
Uur	9.30u – 11.30u
Prijs	€ 20,00 (koffie, thee of water inbegrepen).
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be

Viniyoga

Als je kunt ademen, dan kun je meedoen!

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

Begeleiding Wendy Tyck

Datum Vrijdag 10, 17, 24 januari 2020.
Vrijdag 7, 14, 21 februari 2020.
Vrijdag 6, 13, 20, 27 maart 2020.
Vrijdag 3 april 2020.

Uur 9u tot 10.30u

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 10u en 11.30u en 14u en 16u, 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 28 januari 2020.
Dinsdag 4, 11, 18 februari 2020.
Dinsdag 3, 10, 17, 24 maart 2020.

Uur 13.30u – 15u

Prijs € 20,00 voor een reeks van 10 lessen (met koffie, thee of water).

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be

Bloemschikken

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

Begeleiding: Maria Duval
Datum: Maandag 2 maart 2020.
Uur: 13.30u – 16u
Prijs: € 2,50 per les (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven: Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 28 februari 2020, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, 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. Natuurlijk mag je ook dingen maken voor jezelf.

Begeleiding: Ariadne Flossy
Datum: Woensdagen
Uur: 10u – 11.30u
Prijs: € 3,00 per les (af te rekenen met de lesgeefster).
Inschrijven: Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u tel. 03 620 11 60 of via mail 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 biljarttafel.

Datum: Alle weekdays
Uur: 9u – 16.45u
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 10u en 11.30u en 14u en 16u. Als je klaar bent, kan je aan de balie afrekenen.

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 12u – 13u (ook tijdens de schoolvakanties) Vrijdag 15.30u – 16u (tijdens schoolvakanties 12.30u – 13u)
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 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be .

Infosessie over rolstoelen en rollators

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 ons dienstencentrum.

Begeleiding	Alinne Janssens, ergotherapeute wzc Sint-Vincentius, Kalmthout
Datum	Op weekdagen.
Uur	Volgens afspraak tussen 9u en 15u. We voorzien 20 minuten voor elke consultatie.
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be .



Ontspanningsmassage op kledij

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

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

Praktisch:

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

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

Begeleiding Stephanie Kahane

Datum Elke vrijdagnamiddag

Uur 13u – 17u (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).

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 13.30u

Prijs Gratis

Inschrijven: Niet nodig, maar bel of mail even als je komt: tel. 03 620 11 60 elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u of ldc.kruisbos@gza.be

ACTIVITEITEN

MAART 2020

Kaarten

Datum	Elke dinsdagmiddag.
Uur	Vanaf 13.30u
Prijs	Gratis
Inschrijven:	Graag even bellen of mailen als je komt: tel. 03 620 11 60 of ldc.kruisbos@gza.be

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 9.30u.
Uur	Af te spreken
Prijs	Gratis
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, 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.

- ...ons RESTAURANT GROTE ONDERSCHIEDING behaalde? Dat blijkt namelijk uit de enquête die we in december hielden over de warme maaltijden die we 's middags aanbieden in onze bistro. "Lekker eten! Alle dagen verse soep, goed gevarieerd eten, seizoensgebonden, smakelijk gereedgemaakt. Heel goed en vriendelijk." – "Doe zo voort!" – "Met ziekenzorg komen eten. Allemaal content." ... Het zijn enkele reacties die we ontvingen en waar we heel blij mee zijn. Bedankt!
We ontvingen 46 enquêteformulieren ingevuld terug. 14 Personen bezoeken ons restaurant elke dag, 10 gebruikers komen regelmatig eten (wekelijks of verschillende keren per week) en ongeveer de helft van de deelnemers (22) komt bij gelegenheid langs om te eten.
Op de belangrijkste vraag, over de algemene kwaliteit van het eten, zegt 83 % tevreden tot zeer tevreden te zijn. Ook de andere vragen scoren hoog: het onthaal bij de inschrijving, de bediening, de prijs, de smaak, de variatie van de maaltijden, de drank bij de maaltijden en de locatie in de bistro.
Er waren ook suggesties voor onze kok, dat is het cateringbedrijf Sodexo. Een gebruiker vraagt of het mogelijk zou zijn om te kunnen kiezen tussen twee of drie hoofdmenu's. We zullen deze vraag bekijken, maar het is goed om weten dat onze keuken nu al ruimschoots rekening houdt met bepaalde wensen, diëten en allergieën. Laat het ons weten, we nemen elke vraag graag in overweging.
28 gebruikers laten weten dat ze ook in het weekend en op feestdagen in onze bistro willen komen eten. Deze mogelijkheid bestond al voor de bewoners van onze assistentiewoningen, maar geldt sinds januari van dit jaar ook voor alle gebruikers van het dienstencentrum. Enige voorwaarde is dat je uiterlijk op vrijdag inschrijft aan onze balie en meteen ook betaalt voor de maaltijd. In het weekend is het bureau van het dienstencentrum namelijk gesloten.
Bedankt voor jullie deelname, alle opmerkingen en vragen zullen we onderzoeken en verwerken, om onze dienstverlening nog verder uit te bouwen. Tot binnenkort!
- ...we op 23 januari 140 SJAALS EN EEN HELE STAPEL MUTSEN hebben afgeleverd aan het opvangcentrum in Kapellen. Ze waren er meer dan welkom. De sjaals en mutsen zijn het werk van de dames van onze breiclub. Elke dinsdagnamiddag komen ze gezellig samen bij een drankje om te breien en een praatje te slaan. De dames zijn intussen vol goede moed begonnen aan een nieuwe lading sjaals!
- ...je DOORLOPEND FOTO'S kunt komen bekijken in de gangen van het WZC Sint-Vincentius en het LDC Kruisbos, die zijn gemaakt door de leden van de Kalmthoutse Fotokring. Om de drie maanden kiezen ze een nieuw thema, waardoor er voortdurend andere foto's te bekijken zijn. En dat levert ons telkens weer mooie en boeiende beelden op. Kom ze gerust bekijken tussen 9.00 en 17 uur in de publieke ruimten op de gelijkvloerse verdieping van het gebouw.



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	17.35u
Essen Gemeentehuis	10.41u	11.41u	12.41u	13.41u	14.41u	15.53u	17.43u
Horendonk Kleuterschool	10.45u	11.45u	12.45u	13.45u	14.45u	15.58u	17.48u
Nieuwmoer Dorpplaats	10.51u	11.51u	12.51u	13.51u	14.51u	16.04u	17.55u
Nieuwmoer Kerk/Spreeuwstr.	10.52u	11.52u	12.52u	13.52u	14.52u	16.05u	17.56u
Achterbroek Kerk	11.01u	12.01u	13.01u	14.01u	15.01u	16.14u	18.05u
Kalmthout Station	11.04u	12.04u	13.04u	14.04u	15.04u	16.18u	18.08u
Kalmthout Sint-Vincentius	11.10u	12.10u	13.10u	14.10u	15.10u	16.24u	18.15u
Kalmthout Kerk	11.12u	12.12u	13.12u	14.12u	15.12u	16.26u	18.17u
Kalmthout Heidestatiestraat	11.16u	12.16u	13.16u	14.16u	15.16u	16.31u	18.20u
Kalmthout Withoeflei	11.17u	12.17u	13.17u	14.17u	15.17u	16.32u	18.21u
Kapellen Dorp	11.26u	12.26u	13.26u	14.26u	15.26u	16.41u	18.30u

Dienstregeling Kapellen – Essen

Kapellen Dorp	10.34u	11.34u	12.34u	13.34u	14.34u	15.34u	17.34u
Kalmthout Withoeflei	10.45u	11.45u	12.45u	13.45u	14.45u	15.45u	17.45u
Kalmthout Heidestatiestraat	10.47u	11.47u	12.47u	13.47u	14.47u	15.47u	17.47u
Kalmthout Kerk	10.51u	11.51u	12.51u	13.51u	14.51u	15.51u	17.51u
Kalmthout Sint-Vincentius	10.53u	11.53u	12.53u	13.53u	14.53u	15.53u	17.53u
Kalmthout Station	10.55u	11.55u	12.55u	13.55u	14.55u	15.55u	17.55u
Achterbroek Kerk	11.03u	12.03u	13.03u	14.03u	15.03u	16.03u	18.03u
Nieuwmoer Dorpplaats	11.11u	12.11u	13.11u	14.11u	15.11u	16.11u	18.11u
Nieuwmoer Kerk/Spreeuwstr.	11.13u	12.13u	13.13u	14.13u	15.13u	16.13u	18.13u
Horendonk Kleuterschool	11.19u	12.19u	13.19u	14.19u	15.19u	16.19u	18.19u
Essen Gemeentehuis	11.23u	12.23u	13.23u	14.23u	15.23u	16.23u	18.23u
Essen Station	11.26u	12.26u	13.26u	14.26u	15.26u	16.26u	18.26u



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!*

Bezorg dit aan of meld het persoonlijk bij de dienstencentrumleider

- De Groten Uitleg, Kerkeneind 20, 03 641 63 54
- Kruisbos, Kapellensteenweg 81, 03 620 11 60



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