

PROGRAMMA

BROCHURE

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

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen





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.

Om er voor te zorgen dat iedere bezoeker zich veilig voelt bij zijn of haar bezoek aan de dienstencentra, vragen we je om:

- Niet te komen als je ziek bent.
- Je mondmasker op te zetten voor je binnenkomt.
- Je handen te ontsmetten bij aankomst.
- Je aan de verdere maatregelen te houden die de dienstencentra nemen.

Bedankt voor je medewerking!



ACTIVITEITENKALENDER

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo.		
Ma. 2 nov.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	9u: Kapper 12u: Aquajogging
Di. 3 nov.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 13.30u: Qi gong
Woe. 4 nov.	9u: Pedicure/manicure/epileren 9u: Gezondheidswandelen	9u: Pedicure, manicure, gelaat 10u: Haken
Do. 5 nov.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/epileren	9u: Kapper
Vrij. 6 nov.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Pedicure, manicure, gelaat
Za.- Zo.		
Ma. 9 nov.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen	9u: Kapper 12u: Aquajogging 13.30u: Bloemschikken
Di. 10 nov.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong
Woe. 11 nov.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN
Do. 12 nov.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/epileren	9u: Kapper 14u: Tai chi
Vrij. 13 nov.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat
Za.- Zo.		
Ma. 16 nov.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen	9u: Kapper 12u: Aquajogging
Di. 17 nov.	13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong



ACTIVITEITENKALENDER

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Woe. 18 nov.	9u: Pedicure/manicure/epileren 9u: Gezondheidswandelen 13u: Vrije inloop digidak	9u: Pedicure, manicure, gelaat 10u: Haken
Do. 19 nov.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/epileren	9u: Kapper 9.45u: Wandeling in 't Klein Schietveld 14u: Tai chi
Vrij. 20 nov.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat
Za.- Zo.		
Ma. 23 nov.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen	9u: Kapper 12u: Aquajogging
Di. 24 nov.	9u: Aquarel (vrij) 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qi gong
Wo. 25 nov.	9u: Pedicure/manicure/epileren 9u: Gezondheidswandelen 13u: Vrije inloop digidak	9u: Pedicure, manicure, gelaat 10u: Haken
Do. 26 nov.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/epileren	9u: Kapper 14u: Tai chi
Vrij. 27 nov.	9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat
Za.- Zo.		
Ma. 30 nov.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen	9u: Kapper 12u: Aquajogging



Vaste activiteiten

Cafetaria

Maandag tot donderdag 13u tot 17u

Bingo

Maandag 16 november 13u tot 17u

Meer info

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



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Zo.		BISTRO TIJDELIJK GESLOTEN WEGENS CORONAPREVENTIE-MAATREGELEN. DANK VOOR JE BEGRIP EN HOPELIJK TOT BINNENKORT!
Ma. 2 nov.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	
Di. 3 nov.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Blinde vin met erwten en wortelen en puree Vanillewafel	
Woe. 4 nov.	12.15u: Bloemkoolsoep Kipfilet met Provençaalse saus, groentenmix en krieltjes Fruit	
Do. 5 nov.	12.15u: Minestrone soep Vlaamse karbonaden met appelmoes en aardappelen	
Vrij. 6 nov.	12.15u: Ajuinsoep Zalmfilet in dillesaus met Parijse wortelen en krieltjes Yoghurt	
Za. – Zo.		
Ma. 9 nov.	12.15u: Wortelsoep Gehaktschotel met worteltjes Chocomousse	
Di. 10 nov.	12.15u: Aspergesoep Varkensreepjes in zoetzure saus met rijst en groentjes Fruit	
Woe. 11 nov.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Do. 12 nov.	12.15u: Tomaat groentesoep Kaasburger met roomspinazie en puree Karamelpudding	
Vrij. 13 nov.	12.15u: Preisoep Fish sticks in tomatensaus met puree Frangipane	
Za. – Zo.		
Ma. 16 nov.	12.15u: Courgettensoep Ham witloofrolletje met kaassaus en puree Vruchtenyoghurt	
Di. 17 nov.	12.15u: Pompoensoep Braadworst met rode kool en aardappelen Flan chocolade	
Woe. 18 nov.	12.15u: Tomaat groentesoep Tagliatelle met kip en boschampignons Zebrine	
Do. 19 nov.	12.15u: Groentesoep Rundstong in madeirasaus met puree Madeleine	
Vrij. 20 nov.	12.15u: Tomatensoep Kabeljauwfilet in kreeftensaus met spinazie, koolrabi en aardappel ecrassee Fruit	
Za. – Zo.		



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 23 nov.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Filetkotelet champignonsaus wortelen en roseval aardappelen Luikse wafel	
Di. 24 nov.	12.15u: Seldersoep Witte pens met appelmoes en puree Yoghurt	
Woe. 25 nov.	12.15u: Cressonsoep Kalfsblanket op oude wijze met aardappelen en peterselie Liégois chocolade	
Do. 26 nov.	12.15u: Kervelsoep Varkensgebraad kruidige saus met schorseneren en kriel Fruit	
Vrij. 27 nov.	12.15u: Champignonsoep Koolvis in Hollandaise saus met preiroom en kriel Rijstpap	
Za. – Zo.		
Ma. 30 nov.	12.15u: Erwtensoop Kip in dragonsaus met groene groenten aardappelpotje Flan karamel	
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>BISTRO TIJDELIJK GESLOTEN VANWEGE PREVENTIE-MAATREGELEN VOOR CORONA. DANK VOOR JE BEGRIP EN HOPELIJK TOT BINNENKORT!</p>



Mantelzorg

Je zorgt voor je ouders, grootouders, kind, partner, buur... Je bent mantelzorger 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

Noorderlicht: VIRTUEEL Regionaal praatcafé dementie

De verschillende coronamaatregelen die werden genomen, verplichtten iedereen ertoe om niet meer samen te komen in groep.

Dit betekende voor al de praatcafés dementie in Vlaanderen dat hun programma's werden geannuleerd. Tegelijkertijd ontstond er bij de organisatoren de vraag hoe ze mantelzorgers van personen met dementie kunnen blijven ondersteunen.

Schoorvoetend ontstond het idee om de mantelzorgers "online" bij elkaar te brengen en te ondersteunen.

Het betekende de start van het 'virtueel praatcafé dementie'.

Een 'virtueel praatcafé dementie' kan evenwel nooit een praatcafé "in levende lijve" vervangen maar betekent wel een nieuwe mogelijkheid om mantelzorgers te ondersteunen en de zorg voor personen met dementie bespreekbaar te maken. Het kan zelfs in de toekomst complementair werken en mee deel uitmaken van de programmatie. Voor mantelzorgers van mensen met dementie die anders niet naar een praatcafé kunnen komen omwille van de partner die nog thuis woont, wordt het plots wél mogelijk om live informatie te kunnen ontvangen.



Hoe gaat Praatcafé Dementie Noorderlicht hierbij te werk?

- Over een bepaald thema rond dementie, wordt een korte film opgenomen.
- Via de gangbare promotiekanalen verneem je het thema en de mogelijkheid in te schrijven om de link naar het beeldmateriaal te ontvangen.
- Gedurende een 14-tal dagen ben je in de gelegenheid het filmpje te bekijken, waar en wanneer het je past.
- Mogelijk (of mogelijk niet) heb je vragen, bedenkingen, nood aan ontmoeting, na het zien van het filmpje.
- Daarom zal op een afgesproken datum en tijdstip een dementie-deskundige samen met een moderator gedurende één uur online aanwezig zijn om zoveel mogelijk vragen te beantwoorden. Gewoon luisteren kan ook. Om de kwaliteit van het online gebeuren te kunnen waarborgen, is het aantal deelnemers beperkt!
- Je kan inschrijven via info@noorderlicht-praatcafe-dementie.be
 1. Om het beeldmateriaal te ontvangen
 2. Om desgewenst in te schrijven voor de online-vragensessie: het virtueel praatcafé.

Concreet voor november 2020 :

Het thema 'Veranderend gedrag bij dementie' wordt zeer duidelijk uitgelegd en in beeld gebracht door dementie-deskundige Nadia Hainaut van Expertise Centrum Orion.

- In De Groten Uitleg vertonen wij de video op volgende momenten:

Datum	Maandag 9 november 2020	Vrijdag 13 november 2020
Uur	9u30	13.30u
Prijs	Gratis	

Inschrijven **VERPLICHT EN NOODZAKELIJK**

- Wil je de link naar het beeldmateriaal ontvangen, stuur dan een mailtje naar info@noorderlicht-praatcafe-dementie.be en dan krijg je begin november de link per mail toegestuurd.
- Wens je deel te nemen aan het virtueel praatcafé van 17 november om 19.30u over "Veranderend gedrag bij dementie", dan dien je ook in te schrijven door een mail te sturen naar info@noorderlicht-praatcafe-dementie.be

Nabije toekomst

We vermoeden dat alvast de eerste helft van 2021 op deze virtuele manier gewerkt zal worden.

Hou affiches en artikels in de gaten opdat je tijdig het thema van februari 2021 en mei 2021 kent en de link naar het filmmateriaal kan opvragen.



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.

Locatie LDC Kruisbos

Datum Volgens afspraak

Uur Volgens afspraak

Prijs Gratis.

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

LDC DE

GROTEN UITLEG

Kerkeneind 20 - 2920 Kalmthout
03 641 63 54 - dienstencentrum@kalmthout.be





**GELIEVE JE
MONDMASKER OP TE
ZETTEN VÓÓR JE HET
DIENSTENCENTRUM
BINNENKOMT.**

#SAMENTEGENCORONA



**KALMTHOUT
HELPT**



KALMTHOUT
als je van natuur houdt



DC DE GROTEN UITLEG IS BLIJ JULLIE WEER TE ZIEN

Als je reserveert, dan ben je zeker van een plaatsje 😊.
Reserveren via 03 641 63 54 of
dienstencentrum@kalmthout.be

Gelieve rekening te houden met volgende maatregelen:

✓ WAT MOET?

- | | |
|---|---|
|  Binnenkomen
MET mondmasker |  Je laten bedienen |
|  Handen
ontsmetten |  Afrekenen aan
tafel. Dit kan ook
contactloos met
bancontact. |
|  Je aanmelden
aan het loket |  Naar toilet gaan
MET mondmasker |
|  Max. 4 personen
per tafel |  Biljarten MET
mondmasker |
|  Aan tafel zitten | |

Na jullie bezoek worden tafels en stoelen ontsmet door een vrijwilliger.



Cafetaria

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

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

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

CORONA OPENINGSUREN CAFETARIA	
Maandag	13.30u – 16.30u
Dinsdag	13.30u – 16.30u
Woensdag	13.30u – 16.30u
Donderdag	13.30u – 16.30u
Vrijdag	13.30u – 16.30u

Omwille van de coronamaatregelen, hebben wij maar een beperkt aantal plaatsen in de cafetaria. Reserveer je plaatsje, als je zeker wil zijn van je plekje!

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.

Uw DC-nieuws digitaal

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

Cadeaubonnen

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

Wi-Fi

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



Informatie en sociaal advies

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

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

CORONA OPENINGSUREN CAFETARIA	
Maandag	13.30u – 16.30u
Dinsdag	13.30u – 16.30u
Woensdag	13.30u – 16.30u
Donderdag	13.30u – 16.30u
Vrijdag	13.30u – 16.30u

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.

Energiek loket

Denk jij aan verbouwen en wil je met die werken meteen ook energiebesparende maatregelen nemen? Of wil je sowieso je energiefactuur verlagen? Kom dan eens langs bij het energieK loket op het gemeentehuis. Zij helpen je verder met informatie over energiebesparende maatregelen en vragen over energiepremies- of leningen. Daarnaast helpen ze je ook met het vergelijken van offertes en blijven ze bereikbaar voor vragen tijdens de renovatiewerken.

Het energieK loket wordt maandelijks op maandagnamiddag bij de dienst Ruimtelijke Ordening georganiseerd, telkens van 13.30 tot 16 uur.

Locatie	Woonloket, Kerkeneind 13 (Gemeentehuis)
Datum	maandag 12 oktober, 9 november en 7 december
Prijs	gratis
Inschrijven	niet noodzakelijk



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 bij het maken van dit boekje, was er nog geen duidelijkheid over een nieuwe datum
Uur 11.45u – 13.45u
Prijs gratis
Afspraak niet nodig

**BIJ HET MAKEN VAN DIT BOEKJE,
WAS ER NOG GEEN DUIDELIJKHEID
OVER NIEUWE DATUM**

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 bij het maken van dit boekje, was er nog geen duidelijkheid over een nieuwe datum
Uur 9u – 11u
Prijs gratis
Afspraak via 03 641 63 54

**BIJ HET MAKEN VAN DIT BOEKJE,
WAS ER NOG GEEN DUIDELIJKHEID
OVER NIEUWE DATUM**

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)



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 op donderdagnamiddag van 13.30 tot 16.30 uur. Meer info via rapopstapkalmthout@gmail.com of op onze

 facebookpagina 'Rap op stap Kalmthout'.



Pedicure/manicure/gelaatsverzorging

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

Pedicure

Prijs	€ 15,00 (bewijs van betaling voor tussenkomst van ziekenfonds mogelijk)
	€ 17,50 (met voetmassage)
	€ 4,00 extra voor lakken

Gelaatsverzorging

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

Manicure

Prijs	€ 10,00
	€ 4,00 extra voor lakken

**VOORLOPIG KAN ALLEEN
EPILEREN DOORGAAN. VOOR
EEN VOLLEDIGE
GELAATSVERZORGING KAN JE
BEST EVEN MET TINNEKE
AFSPREKEN**



JURIDISCHE TIP VAN DE MAAND

Het nut van een zorgvolmacht

1. Vooruitdenken en jezelf beschermen

Met een zorgvolmacht kan je op voorhand, zolang je wilsbekwaam bent (gezond van geest), richtlijnen over het beheer van je goederen aan bepaalde mensen geven. Je kan er zelfs bepaalde zorgaspecten mee regelen, zoals bv. het kiezen van een rusthuis voor later. Hoewel je zelf kan kiezen wanneer je zorgvolmacht in werking treedt, stellen de meeste mensen een zorgvolmacht op om zichzelf in de toekomst te beschermen. Met een geregistreerde zorgvolmacht werken de beslissingen die je vandaag neemt immers door. Ook wanneer je 'wilsbekwaam' wordt door een ongeval, ouderdom, een ziekte, ...

2. De vertrouwenspersoon

Uiteraard spelen de personen die het beheer van je goederen op zich nemen -vaak familieleden- een grote rol. Maar naast deze lasthebbers kan je ook een vertrouwenspersoon aanduiden. De vertrouwenspersoon is de tussenpersoon tussen jou en de lasthebbers. Hij zal je goederen niet beheren, maar kan wel bemiddelen. Mocht je moeite hebben om je in de toekomst uit te drukken, dan kan de vertrouwenspersoon je ondersteunen bij de communicatie.

Bovendien is de vertrouwenspersoon ook de toezichthouder. Merkt hij dat de aangeduide lasthebbers hun taken niet naar behoren uitoefenen, dan kan hij in jouw belang naar de vrederechter stappen. Dat betekent voor jou een bijkomende zekerheid, want met een zorgvolmacht is er geen verplichte rechterlijke controle. Zo kan je bepalen dat een lasthebber voor belangrijke handelingen verplicht advies moet inwinnen of toestemming moet vragen aan de vertrouwenspersoon.

3. Taken goed omschrijven

Om discussies te vermijden, worden de bevoegdheden van de vertrouwenspersoon best nauwkeurig beschreven in de zorgovereenkomst. Hoewel dat niet verplicht is, kan het nuttig zijn om de aangeduide vertrouwenspersoon te betrekken bij het sluiten van een zorgvolmacht. Zo weet iedereen meteen waar hij aan toe is.

Gratis juridisch advies

Je kan terecht in De Groten Uitleg voor informatie en een eerste juridisch advies m.b.t. alle onderwerpen door de juriste van ons lokaal bestuur Kalmthout.

Dit juridisch advies is er voor elke inwoner van de gemeente Kalmthout en is volledig kosteloos.

De juriste werkt op afspraak. Voor het maken van een afspraak kan je telefonisch contact opnemen met DC De Groten Uitleg op het nummer 03 641 63 54.

Datum	maandag 9 november 2020
Uur	9u – 12u (enkel op afspraak)
Prijs	gratis
Afspraak	noodzakelijk via 03 641 63 54

**MAANDAG
9 NOVEMBER 2020**

THUISDIENSTEN

KALMTHOUT

GEZINSZORG

Persoonlijke verzorging
Boodschappen
Wassen
Strijken
Koken
Administratie

VRIJWILLIGERSDIENSTEN

Minder Mobielen Centrale
Handicar
Boodschappendienst
Oppasdienst
Bib aan huis

KRAAMZORG

KARWEIHULP

POETSHULP

MAALTIJDEN AAN HUIS

THUISZORG

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

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



Thuiszorg

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

Gezinszorg

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

Poetshulp

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

Kraamzorg

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

Karweihulp

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

Maaltijden aan huis

Kan je - wegens je leeftijd, ziekte of een handicap - niet meer zelf koken? Dan is het mogelijk om via het OCMW van maandag tot en met vrijdag een warme maaltijd aan huis geleverd te krijgen. Een maaltijd bestaat uit soep, een hoofdschotel en een dessert, steeds dagvers bereid door traiteur Delimeal. Voor het weekend kan je een keuzemenu krijgen. Dieetmaaltijden zijn ook mogelijk. De maaltijden worden aan huis bedeed tussen 9u30 en 13u. Een gewone maaltijd kost € 7,50 en een dieetmaaltijd € 8,00.

Traiteur Delimeal levert ook vriesverse gerechten (zonder soep en dessert) aan voor € 5,99 per maaltijd. Je kan hiervoor een ruime keuze maken in de nieuwe catalogus. Je kan een korting ontvangen van € 0,50 voor een gewone maaltijd en € 1,00 voor een dieetmaaltijd, indien je een verhoogde tegemoetkoming hebt en het niet-geïndexeerd KI van je woning niet hoger is dan € 1 200,00 (enkel voor eigenaars).

INFO: Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Dienstencentrum De Groten Uitleg

Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout

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



Vrijwilligerszorg

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

Minder Mobielen Centrale

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

Handicar

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

Boodschappendienst

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

Oppasdienst

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

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

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

INFO: Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Dienstencentrum De Groten Uitleg

Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout

thuiszorg@ocmwkalmthout.be

03 641 63 53 (9u-12u)



Bib aan Huis

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

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

Bewegen Op Verwijzing(BOV)

48% van de Vlamingen weegt te veel en heel wat mensen bewegen onvoldoende. Via het BOV-project wordt een gezonde leefstijl gepromoot: mensen met verhoogde gezondheidsrisico's en een hoge mate van inactiviteit kunnen meer aan het bewegen gebracht worden. Dat geeft voordelen op fysiek, mentaal en sociaal vlak.

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

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

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

Belmaatje

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



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.

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	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK

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	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK
Waar	vertrek aan Korte Heuvelstraat 64

Biljarten

Een geschikte gelegenheid om kameraden te ontmoeten.

Datum	elke dag kan je vanaf 13.30u en 16u komen biljarten
Prijs	€ 0,50 per half uur
Inschrijven	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK



Meditatie

"Meditatie is geen kwestie van geloven, het werkt echt" zeggen topneurologen. We schaffen ons een fitnessabonnement aan omdat we bezorgd zijn over ons lichamelijk welzijn, maar verwaarlozen dikwijls het mentale aspect. Nochtans zijn die twee met elkaar verbonden.

Enkele voordelen:

- Een goede remedie tegen afgeslotenheid of vereenzaming.
- Je gedachten/geest komen tot rust.
- De zenuwen ontspannen en het afweersysteem versterkt.
- Iedereen kan het snel aanleren.

Begeleiding	Jos Piessens
Datum	vrijdag
Uur	9u – 11u
Prijs	€ 4,50 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	elke keer ten laatste inschrijven/reserveren uiterlijk donderdag voor 12u

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	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK
Waar	Strijboshof (enkel bij goed weer)

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	Inge Stoop of Marc Geyskens of May Van Gool
Datum	elke dinsdag
Uur	13.30u – 14u
Prijs	gratis
Inschrijven	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK



VASTE ACTIVITEITEN

Gezondheidswandelen

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

Datum	elke maandag, woensdag en vrijdag
Uur	9u – 10u
Prijs	gratis
Inschrijven	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK
Waar	vertrek aan de Vroente

Vrij aquarel

Datum	Elke dinsdag en donderdag
Uur	9u – 11.15u
Prijs	Gratis
Inschrijven	VERPLICHT EN NOODZAKELIJK



OPGELET

VOOR DE VRIJE INLOOP DIEN JE VOORAF EEN AFSPRAAK TE MAKEN VIA HET DIENSTENCENTRUM 03 641 63 54

Coronavirus

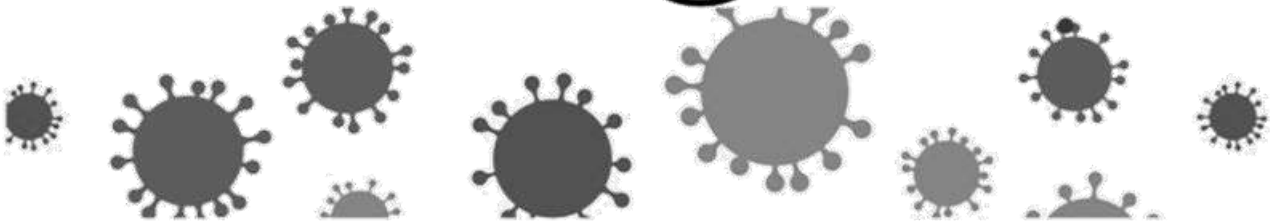
Houd het veilig,
samen met Digidak



In dit lokaal zijn maximum

6

personen toegelaten



- Voor je binnenkomt, ontsmet je handen
- Respecteer de afstand van 1,5 meter tussen de aanwezigen.
- Draag steeds een mondkapje.
- Blijf thuis als je verkouden bent of koorts hebt.
- Volg de aanwijzingen van de vrijwilligers.
- Betaal uitsluitend met gepast geld.

Bij vrije inloop

- Beperk je bezoek tot maximaal 30 minuten indien er nog wachtenden na u zijn.
- Wacht aan de ingang tot een voorganger klaar is.



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	OP AFSPRAAK 03 641 63 54	OP AFSPRAAK 03 641 63 54

Waar	Bib Nieuwmoer	
Dag	dinsdagvoormiddag	
Uur	OP AFSPRAAK 03 641 63 54	

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 ENKEL NA TELEFONISCHE AFSPRAAK op 03 641 63 54 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

Dit is de ideale cursus voor de absolute beginner!

We starten werkelijk vanaf nul. Je leert de PC opstarten en terug uitschakelen, je maakt uitgebreid kennis met het toetsenbord en de muis. Van daaruit gaan we stapsgewijs verder zodat je vertrouwd geraakt met de mogelijkheden van je PC. Je mag je eigen toestel meebrengen, maar dit hoeft niet.

Dienstencentrum: donderdag 12, 19 en 26 november van 9 tot 12 uur

WINDOWS 10

Tijdens deze initiatie leer je werken met het besturingssysteem Windows 10. Gebruik van start, tegels,... Installeren van Apps uit de Windows store, instellen van verschillende e-mails, gebruik van Edge en werken in de Cloud.

Dienstencentrum: dinsdag 27 oktober en 10 en 17 november van 13 tot 16 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 28 oktober, 18 en 25 november van 19 tot 22 uur

HANDIGE APPS

Hoe installeer je apps op je iPad en hoe verwijder je apps die je niet meer gebruikt? Welke apps zijn handig in het dagelijkse leven en waarop moet je letten?

iPad en iPhone

Dienstencentrum: woensdag 18 en 25 november van 9 tot 12 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?



FOTOBEWERKING

Ben jij ook een amateurfotograaf die graag foto's wil leren bewerken? Bij Digidak kan je terecht om met het programma FastStone Image Viewer te leren werken. Een programma dat gratis ter beschikking is op het internet.

Bibliotheek: woensdag 28 oktober, 18 en 25 november van 9 tot 12 uur

WANDELEN EN FIETSEN MET GPS OP SMARTPHONE

Je smartphone als GPS gebruiken? Handig als je veel fietst of wandelt. Leer hoe je een mooie route uitstippelt en verlies nooit meer de weg.

Bibliotheek: dinsdag 24 november van 9 tot 12 uur (met Google Maps)
Nieuwmoer: donderdag 29 oktober en 12 november van 13 tot 16 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: dinsdag 24 november van 13 tot 16 uur

WHATSAPP OP SMARTPHONE

WhatsApp maakt gebruik van de internetverbinding om berichten te sturen naar of te bellen met vrienden en familie over de hele wereld.

Android

Nieuwmoer: dinsdag 17 en 24 november van 13 tot 16 uur

ETIKETTEN MAKEN MET WORD

Etiketten zijn handig wanneer u veel post moet versturen. Zelf de adressen opschrijven hoeft dan niet. Leer tijdens deze initiatie hoe je deze etiketten kan maken en afdrukken.

Dienstencentrum: dinsdag 1 december van 13 tot 16 uur

INTERNETBANKIEREN OP PC

Doe jij je bankverrichtingen nog aan het loket? Sommige banken rekenen hier extra kosten voor aan. Wil je leren hoe je online je bankzaken zelf kan doen, volg dan zeker deze initiatie.

Nieuwmoer: donderdag 19 november van 13 tot 16 uur



ONLINE KOPEN EN VERKOPEN

Tijdens de lockdown merkten velen dat kopen en verkopen via het internet erg handig is. Hoe gaat dit in zijn werk en waarop moet je letten om dit veilig te kunnen doen?

Dienstencentrum: vrijdag 30 oktober en 13 november van 13 tot 16 uur

FACEBOOK

Wil je in contact blijven met familie en vrienden van over heel de wereld? Wil je op de hoogte blijven van evenementen bij verenigingen, buurtwerking, gemeente.? Dat kan via Facebook.

Dienstencentrum: donderdag 29 oktober, 12 en 19 november van 13 tot 16 uur

ACCOUNTS AANMAKEN

Op elke website waar je moet inloggen, heb je een account nodig. Vergelijk dit met een lidkaart of klantenkaart. Heb je een account, dan kan je alle mogelijkheden van deze website gebruiken.

Leer hoe je een account kan maken en hoe je een veilig wachtwoord kiest.

Dienstencentrum: donderdag 26 november van 13 tot 16 uur

HANDIGE APPS

We tonen een greep uit de ontelbare Apps die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken. Leer hoe je deze Apps vindt en installeert. Met je smartphone kan je meer dan je denkt.

Android

Dienstencentrum: vrijdag 20 en 27 november van 13 tot 16 uur

ANDROID BEVEILIGEN

Je smartphone staat vol met persoonlijke, belangrijke gegevens. Van privéfoto's tot je bankdetails tot je wachtwoorden: als er één apparaat is dat bijna al je geheimen kent, dan is het wel je smartphone. Daarom is het heel belangrijk dat je Android-smartphone goed beschermd is.

Nieuwmoer: maandag 30 november van 19 tot 22 uur



WIST JE DAT...

- ...het praatcafé dementie van november virtueel doorgaat? Meer info in dit boekje.
- ...onderstaande maatregelen gelden bij het drukken van het boekje? Wij volgen steeds de laatste richtlijnen, hou dus rekening met eventuele wijzigingen.

DC DE GROTEN UITLEG IS BLIJ JULLIE WEER TE ZIEN

Als je reserveert, dan ben je zeker van een plaatsje 😊.
Reserveren via 03 641 63 54 of
dienstencentrum@kalmthout.be

Gelieve rekening te houden met volgende maatregelen:

✓ WAT MOET?

- | | |
|---|---|
|  Binnenkomen
MET mondmasker |  Je laten bedienen |
|  Handen
ontsmetten |  Afrekenen aan
tafel. Dit kan ook
contactloos met
bancontact. |
|  Je aanmelden
aan het loket |  Naar toilet gaan
MET mondmasker |
|  Max. 4 personen
per tafel |  Biljarten MET
mondmasker |
|  Aan tafel zitten | |

Na jullie bezoek worden tafels en stoelen ontsmet door een vrijwilliger.



WIST JE DAT...



Krijg jij voorrang voor een griepvaccinatie? Haal dan snel je griep prik!

Wist je dat elke winter 1 op de 10 mensen griep krijgt? Bescherm je tegen de ziekte en haal vanaf half oktober je griep prik. Een vaccinatie maakt de kans dat je griep krijgt, een stuk kleiner.

De COVID-19 epidemie maakt het dit jaar extra belangrijk voor risicogroepen om zich te laten vaccineren tegen de griep. Omwille van een beperkte beschikbaarheid van griepvaccins krijgen zij dan ook voorrang. Behoor je tot één van volgende groepen, vraag dan snel een voorschrift aan je arts en haal je vaccin voor 15 november. Vanaf 15 november kan iedereen een vaccin krijgen.

Wie kan zich laten vaccineren vóór 15 november?

1. Iedereen die een verhoogd risico loopt op complicaties na een griepinfectie: dat zijn zwangere vrouwen, 65-plussers en mensen met gezondheidsproblemen zoals diabetes, een ziekte van hart, longen of nieren.
2. Iedereen die onder hetzelfde dak woont als deze risicogroepen
3. Iedereen die onder hetzelfde dak woont als kinderen jonger dan 6 maanden.
4. Iedereen werkzaam in de gezondheidssector.
5. Iedereen vanaf 50 jaar

Een vaccin biedt de beste bescherming tegen griep. De kans op griep wordt veel kleiner. Krijg je toch griep, dan ben je minder ziek en zijn er minder complicaties. Bovendien vermindert de kans dat een al aanwezige ziekte, zoals diabetes, verergert. Elk jaar zijn er andere griepvirussen. De Wereldgezondheidsorganisatie stemt het vaccin af op het griepvirus dat waarschijnlijk zal overheersen in het najaar.

Hoeveel kost je griepvaccin?

Risicogroepen krijgen het griepvaccin voor bijna de helft terugbetaald. Dit jaar komen ook alle 50-plussers in aanmerking voor gedeeltelijke terugbetaling. Het vaccin kost dan ongeveer 7 euro. Wil je weten of je tot een risicogroep behoort? en hoeveel je griepvaccin precies kost? Vraag het je huisarts of huisapotheek.

Meer weten over griep en griepvaccinatie? Surf naar www.griepvaccinatie.be.



LDC

KRUISBOS

Kapellensteenweg 81 - 2920 Kalmthout
03 620 11 60 - ldc.kruisbos@gza.be



Bistro

Ondanks de preventiemaatregelen voor corona kan er al iets meer in het LDC Kruisbos. Kapper, pedicure, massage, de contactgroep voor mantelzorgers en het Infopunt Dementie hebben hun activiteiten al een tijdje weer opgenomen, rekening houdend met de nodige voorzorgsmaatregelen. In juli doken de aquajoggers het zwembad weer in. En in september gaan de lessen yoga en tai chi opnieuw van start. Voorlopig gaan ze in de gezonde buitenlucht van het park door, omdat in onze bewegingsruimte de afstandsregel van 1,5 m niet toepasbaar is. Het zal deugd doen.

Onze bistro, met de middagmalen, en de cafetaria blijven voorlopig gesloten. Maar zodra meer activiteiten mogelijk zijn, brengen we je daarvan op de hoogte en dan zullen we je met open armen ontvangen.

Tot zolang: blijf gezond en hopelijk tot binnenkort!

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 12 uur en tussen 13 en 16.30 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, wordt 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 (tijdelijk gesloten)	
Maandag	14u – 17u
Dinsdag	14u – 17u
Woensdag	14u – 17u
Donderdag	14u – 17u
Vrijdag	14u – 17u

Thuiszorg

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

Pedicure, manicure, gelaat

Datum	Elke dinsdagnamiddag en vrijdag 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.	
	TARIEVEN:	
	• pedicure basis	€ 16,00
	• pedicure extra (basis + verwijderen likdoorns + eelt)	€ 19,00
	• medische pedicure (nagel- en huidaanandoeningen)	€ 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 Maandag, dinsdagvoormiddag en donderdag, volgens afspraak.

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

Boodschappendienst

Kun je zelf geen boodschappen meer doen? De vrijwilligers van de boodschappendienst steken je graag een handje toe. Je maakt een afspraak voor de dag waarop 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 9 en 12 uur en 13 en 16.30 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.

Natuurwandeling in 't Klein Schietveld – 20 km

We genieten van de mooie herfstkleuren en de afwisseling van bos en heide in het prachtige oud militair domein. Na een wandeling van 10 km houden we middagpauze in café Den Belle Vue in Maria-ter-Heide. Picknick meebrengen is toegelaten, mits consumptie.

Respecteer tijdens de wandeling de coronapreventiemaatregelen, hou afstand en draag een mondmasker.

Begeleiding	Guido Michiels
Datum	Donderdag 19 november 2020.
Uur	Afspraak om 9.45 uur aan taverne Den Boschduin, Beauvoislaan 104, waar we om 10 uur vertrekken. We zijn terug aan Den Boschduin rond 15.45 uur.
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 9u en 12u en 13u en 16.30u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be

Bloemschikken

We komen weer 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 9 november 2020.
Uur	13.30u – 16u
Prijs	€ 2,50 per les (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 9 oktober 2020, elke werkdag tussen 10u en 11.30u en 14u en 16u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be

Qigong – NIEUWE REEKS

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 ademhalen 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 6, 13, 20, 27 oktober 2020. Dinsdag 3, 10, 17, 24 november 2020. Dinsdag 1, 8, 15 december 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

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. (De vrijdaglessen zijn voorlopig geschorst vanwege de coronamaatregelen.)
Uur	12u – 13u (ook tijdens de schoolvakanties)
Prijs	10-beurtenkaart van € 9,00 voor inwoners Kalmthout 55+. € 3,50 per beurt voor niet-inwoners van Kalmthout.

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.

Omdat we in de bewegingsruimte de afstandsregel van 1,50 m niet kunnen respecteren, vinden de lessen bij mooi weer in de tuin achter de woonzorgcampus plaats. Bij slecht weer kunnen we eventueel uitwijken naar de grote zaal, als die vrij is.

Als in september de coronavoorschriften verstrengen, kunnen de lessen uiteraard niet doorgaan. Informeer je in het dienstencentrum.

Begeleiding Wendy Tyck

Datum Vrijdag 11, 18, 25 september 2020.
Vrijdag 9, 16, 23, 30 oktober 2020.
Vrijdag 13, 20, 27 november 2020.
Vrijdag 4 december 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 9u en 12u en 13u en 16.30u, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be

Haken

Wil je graag leren haken? Of weet je al wel wat een 'losse' en een 'vaste steek' is, maar wil je graag nog wat bijleren? Zag je een mooi haakwerk dat je graag zou maken, maar je weet niet hoe je eraan moet beginnen? Dan kun je deelnemen aan onze haaklessen, onder de creatieve begeleiding van Ariadne Flossy. Ze leert je de knepen van het vak en begeleidt je, zodat je op het einde een mooi resultaat bereikt. Wat je maakt, kies je zelf: misschien vond je een leuke creatie in een boek of tijdschrift, ofwel helpt Ariadne bij het zoeken naar een leuk werkstuk.

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

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.

Omdat we in de bewegingsruimte de afstandsregel van 1,50 m niet kunnen respecteren, vinden de lessen bij mooi weer in de tuin achter de woonzorgcampus plaats. Bij slecht weer kunnen we eventueel uitwijken naar de grote zaal, als die vrij is.

Als in september de coronavoorschriften verstrengen, kunnen de lessen uiteraard niet doorgaan. Informeer je in het dienstencentrum.

Begeleiding Diedt Ribbens

Datum Donderdag 24 september 2020.
Donderdag 1, 8, 15, 22, 29 oktober 2020.
Donderdag 12, 19, 26 november 2020.
Donderdag 3, 10 december 2020.

Uur 14u – 15.15u

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles (€ 40 voor deelnemers die de vorige reeks niet konden afmaken vanwege de coronamaatregelen) (koffie, thee of water inbegrepen).

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 9u en 12u en 13u en 16.30u, 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 familiefesten 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 'wensambulanciezorg 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.

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.

-
- ... je voor elk bezoek aan het dienstencentrum de preventiemaatregelen tegen corona dient te respecteren?
 1. Plaats je mondmasker over neus en mond.
 2. Ontsmet je handen.
 3. Vul het formulier 'Bezoek' volledig in. Door dit in te vullen verklaar je de voorbije 14 dagen niet ziek geweest te zijn.
 4. Ontsmet je handen opnieuw.
 5. Hou je mondmasker op gedurende het volledige verblijf in het dienstencentrum.
 6. Hou altijd minstens 1,5 m afstand van elkaar.

DANK VOOR JE MEDEWERKING!



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



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



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

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

