

INFOKRANT
DIENTSTENCENTRA

Juli-augustus 2020

Contactgegevens



Dienstencentrum Ter Wezel

Achter d'Hoven 65

2990 Wuustwezel

03 667 61 58

dienstencentrumterwezel@ocmwwwuustwezel.be

Openingsuren:

- Ontmoetingsruimte:
 - Ma, di, do en vrijdag van 8.30 tot 16.30 u
 - Woe van 13.00 tot 16.30 u
- Kantoor:
 - Ma, woe, do en vrij van 8.30 tot 12.00 u & van 13.00 tot 16u30 u
 - Dinsdag van 8.30 tot 12.00 u & namiddag enkel op afspraak



Dienstencentrum Wijkhuis

Brechtseweg 29

2990 Wuustwezel

03 236 58 69

dienstencentrumwijkhuis@ocmwwwuustwezel.be

Openingsuren:

- Ma, di, wo, do van 9.00 tot 16.30 u
- Vrij van 9.00 tot 15.30 u (uitgezonderd bij bingo en festiviteiten)

In het weekend en op feestdagen zijn beide dienstencentra gesloten.

www.wuustwezel.be/dienstencentra

www.wuustwezel.be/vormingspunt

www.facebook.com/dienstencentrawuustwezel

Voorwoord

Dag lieve infokrantlezer,

Het is alweer een tijdje geleden dat we jullie konden berichten, maar wat zijn we blij dat we jullie weer op de hoogte kunnen brengen van wat we de afgelopen tijd hebben gedaan en wat we deze zomer kunnen aanbieden!

We moeten nog steeds rekening houden met een heleboel maatregelen, waardoor dat ons programma er iets anders uitziet dan jullie gewend zijn.

Ook onze locaties zien er ietwat anders uit; in LDC Ter Wezel werd er een loket geïnstalleerd aan het kantoor en beide ontmoetingsruimtes werden herschikt om de social distance te kunnen vrijwaren.

Ondanks deze nieuwe werkomstandigheden proberen we er voor jullie te zijn en ervoor te zorgen dat jullie elkaar (weliswaar met de nodige afstand) kunnen ontmoeten!

We kijken er met zijn allen naar uit om jullie terug in onze centra te zien.

Wij duimen alvast dat het Coronabeest snel terug in zijn kot zit en we jullie weer ten volle mogen ontvangen.

Hopelijk alvast tot deze zomer ergens!

Team LDC Ter Wezel & team LDC Wijkhuis

INHOUDSOPGAVE

Info.....	7
Activiteiten komende maanden.....	9
LDC Wijkhuis – Activiteiten juli & augustus 2020.....	12
LDC Ter Wezel – Activiteiten juli & augustus 2020.....	13
Vooruitblik september.....	14
Terugblik op onze projecten tijdens de sluiting.....	15
De lekkerbek.....	18
Puzzelpagina's.....	19
vlinderjacht.....	21
Zorg goed voor jezelf.....	22
Blijf op de hoogte.....	26

INFO

Terug open, maar net niet helemaal...

De deuren van onze dienstencentra blijven voorlopig nog gesloten. Dit om een veilige opstart te garanderen voor onze medewerkers, vrijwilligers en vooral ook voor onze bezoekers die veelal tot de risicodoelgroep behoren.

We zullen, achter gesloten deuren en op afspraak, wel al starten 1-op-1 activiteiten zoals de pedicure en de contactmomenten met de wijkagent. Daarnaast zijn er een paar andere activiteiten die tijdens de zomer terug opgestart zullen worden, steeds in beperkte groep, op afspraak en achter gesloten deuren. Op de volgende pagina's vind je hierover meer informatie. De activiteiten die hier niet bij staan, kunnen we momenteel nog niet opnieuw starten. Mochten er later toch nog wijzigingen zijn, dan lees je dat op onze Facebook-pagina.

Ten vroegste in september zullen we onze deuren weer echt kunnen openen en ook dan zullen de meeste activiteiten op afspraak zijn. Houd zeker onze Facebook-pagina in het oog voor meer nieuws hierover.

Het zal nog even duren voor alles weer normaal is, maar we zijn volop bezig om de heropstart in goede banen te leiden. We hebben er echt ontzettend veel zin om jullie weer te mogen verwelkomen! ♥

Sluitingsdagen



Op **dinsdag 21** (nationale feestdag) zijn beide dienstencentra **volledig gesloten** en zullen wij niet telefonisch bereikbaar zijn.

Jobstudenten in onze dienstencentra



Dante Gysen is ondertussen al een bekend gezichtje in DC Ter Wezel; ook dit jaar komt Dante ons weer helpen tijdens de zomer (6/7 tot 7/8).

Deze zomer zal ze er zijn op maandag, woensdag en vrijdag

Helaas moeten we na deze zomer op zoek naar een nieuwe zomerkracht want ons Dante heeft haar diploma op zak en gaat aan 'het 'echte' werk' !

Ook in DC Wijkhuis mag je een bekend gezicht verwachten: Liesje Demeulenaere zal voor het vierde jaar op rij ons team versterken en dit van vrijdag 26 juni tot en met vrijdag 24 juli. Wellicht komt ze ons ook een handje toesteken in de week van 17 augustus.

Tot onze spijt is het de laatste keer dat Liesje als jobstudent naar het Wijkhuis komt maar dat is om een goede reden: ze is straks afgestudeerd en gaat op zoek naar een vaste job die ze ongetwijfeld snel zal vinden. Ze leert snel, weet van aanpakken en is heel sociaal. We gaan haar zeker missen hier. Dank je wel Liesje voor al jouw hulp en inzet gedurende al die jaren!



Nienke van Turnhout komt van halverwege augustus tot halverwege september het team in LDC Ter Wezel vervoegen ; ook haar kan je herkennen van vorig jaar!

ACTIVITEITEN KOMENDE MAANDEN

Warme maaltijden

Vanwege de coronamaatregelen zijn er maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar dus bel ons snel als je wilt aanschuiven aan één van onze tafels. Net zoals voordien, moeten reserveringen gebeuren ten laatste de werkdag voordien, ten laatste om 12.00u. We zijn bereikbaar tijdens werkuren op 03/236.58.69 (LDC Wijkhuis) of 03 667 61 58 (LDC Ter Wezel).

Houd er rekening mee dat wij momenteel geen reserveringen accepteren van groepen groter dan 4 personen. Bovendien moet iedereen bij een boeking van 2 tot 4 personen tot dezelfde bubbel behoren.

De Palethoeve zorgt zoals gewoonlijk voor het menu dus het gaat weer smullen worden! Verderop in deze infokrant vind je het menu voor de maand juli. Het menu voor augustus zullen we eind juli bekendmaken via onze Facebook-pagina ofwel kun je dit op aanvraag via e-mail ontvangen of, op afspraak, bij ons komen ophalen. Heel graag tot binnenkort!

Pedicure

De eerste activiteit die terug werd opgestart, is de pedicure. We hebben nog enkele plaatsen vrij gedurende de komende weken dus bel ons gerust om jouw plaatsje te reserveren. We geven je dan telefonisch ook alle informatie over de maatregelen om alles coronaproof te laten verlopen.



Prijs: € 15,00 voor 30 minuten – graag gepast betalen

Afspraken dienen gemaakt te worden in één van onze dienstencentra, ten laatste 2 werkdagen voor de datum van de pedicurebehandeling.

Woensdag 22 juli	-> Wuustwezel (Sofie Van Ginneken)
Dinsdag 7 & 28 juli	-> Wuustwezel (Sofie Van Ginneken)
Dinsdag 11 & 25 augustus	-> Wuustwezel (Sofie Van Ginneken)

Vrijdag 10 & 24 juli	-> Loenhout (Eva Stuer)
Vrijdag 7 & 21 augustus	-> Loenhout (Eva Stuer)

Contactmoment wijkagent & fietsmarkering

Ook de contactmomenten met de wijkagent worden terug opgestart, weliswaar enkel op afspraak om alles coronaproof te laten verlopen. We voorzien steeds 15 minuten per afspraak. Je kunt tijdens deze contactmomenten bij ons terecht om kennis te maken met de wijkagent, voor gewoon een goede babbel of je kunt je fiets, rollator, scootmobiel, etc. laten markeren.

Let wel: als je een aangifte wil doen of een klacht wil neerleggen, kan dat niet tijdens deze contactmomenten maar dien je dat op het politiebureau te doen.



Het is verplicht om op voorhand een afspraak te maken. Wil je iets laten markeren, dan is het belangrijk dat je dit duidelijk meldt bij het maken van de afspraak. We noteren dan alle informatie die de wijkagent(e) nodig heeft om alles op voorhand te kunnen voorbereiden. We hebben dan ook je rijksregisternummer nodig dus houd je identiteitskaart bij de hand.

Dinsdag 7 juli	-> Wuustwezel, LDC Ter Wezel
Donderdag 6 augustus	-> Wuustwezel, LDC Ter Wezel
Woensdag 29 juli	-> Loenhout, LDC Wijkhuis (Lisbeth Hofkens & Annemie Tax)
Woensdag 26 augustus	-> Loenhout, LDC Wijkhuis (Annemie Tax)

1-op-1 gesprek met medewerker dienstencentrum

Wil je iets met ons bespreken dat je liever niet via de telefoon doet of heb je hulp nodig met iets dat in het dienstencentrum moet gebeuren? Maak hiervoor telefonisch een afspraak en dan bespreken we de mogelijkheden voor een 1-op-1 gesprek in één van onze dienstencentra. Wil je liever een bezoekje thuis, bel ons ook op, dan bekijken we wanneer we kunnen langskomen.

Terrasbabbels

Mis je de andere bezoekers van het dienstencentrum? Wil je ze graag nog eens terugzien voor een babbeltje? We voorzien op dinsdag- en donderdagmiddag terrasbabbels om jullie weer met elkaar (weliswaar op gepaste afstand!) in contact te brengen.

Bij mooi weer kunnen jullie elkaar treffen op ons terras, bij regenweer voorzien we plaats in de ontmoetingsruimte. **Inschrijven is wel verplicht en helaas zijn gezelschapsspelen nog niet mogelijk.**

Praktisch

<u>Waar</u>	: Dienstencentrum Ter Wezel (03/.667.61.58)
<u>Wanneer</u>	: dinsdag 7,14 en 28 juli en 4,11,18,25 augustus donderdag 2,9,16,23 en 30 juli en 6,13,20 en 27 augustus Telkens van 14u00 tot 16u00
<u>Inschrijven</u>	: Graag telkens ten laatste daags voordien. – Beperkte plaatsen!

Bloemschikspecial Moederdag/Zomer

Ben je graag creatief aan het werk en zou je voor moederdag liefst zelf een origineel bloemstuk maken? Of gewoon een leuk zomerstuk van jezelf hebben om thuis op de terrastafel te zetten? Dan is deze workshop zeker iets voor jou!

Er is trouwens geen voorkennis nodig dus iedereen kan meedoen. De lesgever voorziet de meeste materialen. We vragen je wel om, in het kader van de coronamaatregelen, je eigen aardappelschilmesje en snoeischaar mee te nemen. Het enige wat jij verder moet doen, is je tijdig inschrijven.



Praktisch

<u>Waar</u>	: Dienstencentrum Ter Wezel (03/.667.61.58)
<u>Start</u>	: maandag 10 augustus om 9.30u (nog enkele plaatsjes vrij) of dinsdag 11 augustus om 9.30u (VOLZET)
<u>Kostprijs</u>	: € 25 inclusief benodigdheden
<u>Bijzonderheden</u>	: Graag je eigen snoeischaar en aardappelschilmesje meenemen
<u>Inschrijven</u>	: Ten laatste op 1 augustus

Praktisch

<u>Waar</u>	: Dienstencentrum Wijkhuis (03/236.58.69)
<u>Start</u>	: maandag 10 augustus om 14.00u (VOLZET) of dinsdag 11 augustus om 14.00u (nog 1 plaatsje vrij)
<u>Kostprijs</u>	: € 25 inclusief benodigdheden
<u>Bijzonderheden</u>	: Graag je eigen snoeischaar en aardappelschilmesje meenemen
<u>Inschrijven</u>	: Ten laatste op 1 augustus

Opmerking: het bloemstuk dat tijdens de workshop gemaakt wordt, kan afhankelijk van de beschikbare materialen iets afwijken van het bloemstuk op de foto.

Week van de Mantelzorg

Tijdens de week van de Mantelzorg bedankte de gemeente jaarlijks in juni de mensen die zich inzetten voor het welzijn van anderen die zorg vragen.



Helaas moesten we onze blijk van appreciatie dit jaar uitstellen omwille van het Coronavirus. Wij zijn er ons van bewust dat de huidige situatie voor sommige mantelzorgers voor extra veel druk zorgt, omdat de mogelijkheden om te 'ontzorgen' beperkt zijn.

Weet dat we jullie niet in de steek laten en dat er tal van vrijwilligers mee in de bres willen springen om te helpen waar nodig!

Aarzel niet om hulpvragen door te spelen, wij kijken graag of we de druk wat kunnen verlichten.

Wij hopen dat we onze waardering op een ander tijdstip opnieuw kunnen laten blijken tijdens een latere "bedankweek". Houd het W'tje en onze infokrant zeker in de gaten voor de nieuwe data en activiteiten! Veel moed en hou jullie goed...

LDC WIJKHUIS – ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2020

do 2 juli	13:30 u Hobby (*)
di 7 juli	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*)
vr 10 juli	9:00 u Pedicure (*)
di 14 juli	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*)
do 16 juli	13:30 u Hobby (*)
di 21 juli	NATIONALE FEESTDAG – DIENSTENCENTRA VOLLEDIG GESLOTEN
do 23 juli	13:30 u Hobby (*)
vr 24 juli	9:00 u Pedicure (*)
di 28 juli	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*)
wo 29 juli	13:30 u Contactmoment wijkagent en fietsmarkeren (*)
do 30 juli	13:30 u Hobby (*)
di 4 aug	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*)
do 6 aug	13:30 u Hobby (*)
vr 7 aug	9:00 u Pedicure (*)
ma 10 aug	14:00 u Bloemschikspecial Moederdag/Zomer (*) - VOLZET
di 11 aug	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*) 14:00 u Bloemschikspecial Moederdag/Zomer (*)
do 13 aug	13:30 u Hobby (*)
di 18 aug	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*)
do 20 aug	13:30 u Hobby (*)
vr 21 aug	9:00 u Pedicure (*)
di 25 aug	9:00 u Recreatief Schilderen en Teken en (*)
wo 26 aug	13:30 u Contactmoment wijkagent en fietsmarkeren (*)
do 27 aug	13:30 u Hobby (*)

*Voor **alle** hierboven vermelde activiteiten is het **verplicht op voorhand in te schrijven**

LDC TER WEZEL – ACTIVITEITEN JULI & AUGUSTUS 2020

di 7 juli	8:45 u Pedicure (*) 13:30 u Contactmoment wijkagent en fietsmarkeren (*) 14:00 u Terrasbabbels (*)
do 9 juli	14:00 u Terrasbabbels (*)
vrij 10 juli	14:00 u Hoger / Lager (*)
di 14 juli	14:00 u Terrasbabbels (*)
do 16 juli	14:00 u Terrasbabbels (*)
di 21 juli	NATIONALE FEESTDAG – DIENSTENCENTRA VOLLEDIG GESLOTEN
Woe 22 juli	8:45 u Pedicure (*)
do 23 juli	14:00 u Terrasbabbels (*)
di 28 juli	8:45 u Pedicure (*) 14:00u Terrasbabbels ((*)
do 30 juli	14:00 u Terrasbabbels ((*)
di 4 aug	14:00 u Terrasbabbels (*)
do 6 aug	13:30 u Contactmoment wijkagent en fietsmarkeren (*) 14:00u Terrasbabbels (*)
vrij 7 aug	14:00 u Hoger / Lager (*)
ma 10 aug	9:30 u Bloemschikspecial Moederdag/Zomer (*)
di 11 aug	8:45 u Pedicure (*) 9:30 u Bloemschikspecial Moederdag/Zomer (*) 14:00u Terrasbabbels (*)
do 13 aug	14:00 u Terrasbabbels (*)
di 20 aug	14:00 u Terrasbabbels (*)
do 22 aug	14:00 u Terrasbabbels ((*)
di 25 aug	8:45 u Pedicure (*) 14:00u Terrasbabbels (*)
do 27 aug	14:00 u Terrasbabbels (*)

*Voor **alle** hierboven vermelde activiteiten is het **verplicht op voorhand in te schrijven**

VOORUITBLIK SEPTEMBER

Begeleid Atelier @ GC Blommaert

start op 1 september

Mixed Media @ GC Blommaert

start op 2 september

Atelier Watertechnieken @ GC Blommaert

start op 3 september

Naaïen woensdag @ LDC Wijkhuis

start op 2 september

Naaïen donderdag @ LDC Wijkhuis

start op 3 september

Kantklossen @ LDC Ter Wezel

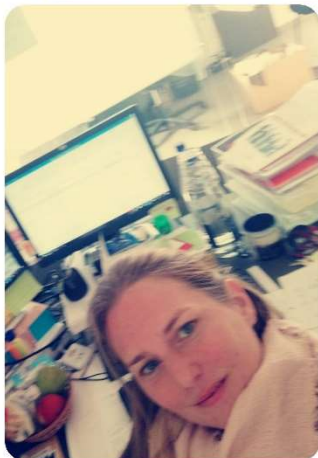
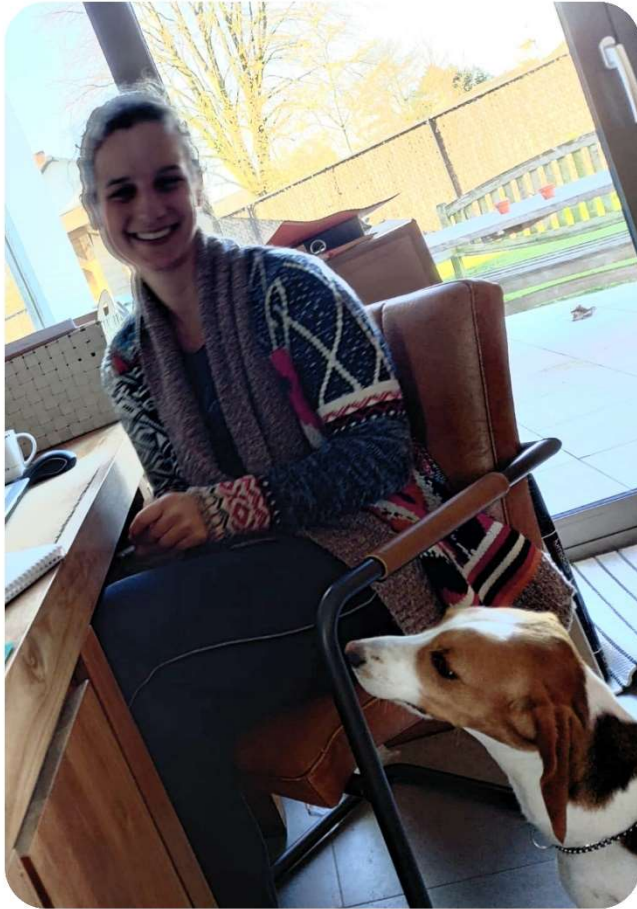
start op 17 september

Wil je meer informatie? Neem dan contact op met LDC Wijkhuis of LDC Ter Wezel.
Onze contactinfo vind je op de achterkant van het voorblad van deze infokrant.

TERUGBLIK OP ONZE PROJECTEN TIJDENS DE SLUITING

Werksituatie van onze medewerkers

Hoewel de dienstencentra als eerste gesloten werden en als laatste zullen opengaan, hebben we niet stilgezeten. Vanuit de centra zelf maar ook vanuit thuis wordt er gezorgd voor telefonische permanentie en werden er toffe, nieuwe projecten opgestart, zoals Wuustwezel Helpt en het belplan voor senioren. Projecten die perfect aansluiten bij de taken van de dienstencentra en die dan ook met veel enthousiasme worden opgevolgd door de teams in LDC Ter Wezel en LDC Wijkhuis!



Wuustwezel Helpt!

Op 17 maart werd Wuustwezel Helpt gelanceerd. Het is een platform met als doel hulpvragen en hulpaanbod samen te brengen. Hoewel de solidariteit in de gemeente groot is, zijn er toch inwoners die tijdens de coronacrisis hulp kunnen gebruiken. Tot nu toe zijn er al **39 matches** gerealiseerd, dankzij de **142 vrijwilligers** die hun hulp aanboden. Het gaat vooral om het doen van boodschappen maar ook met de hond uitlaten, boeken in de bibliotheek ophalen, een tekening maken of een brief schrijven, maken de vrijwilligers een groot verschil in deze lastige tijden. Ken of ben je iemand die wel wat hulp kan gebruiken of juist graag wil helpen? Laat het dan zeker weten via burenhulp@wuustwezel.be.



Belplan senioren Wuustwezel



Heb jij ook telefoon van ons gehad? De kans is groot want begin april startte er een groot belplan. Het doel hiervan was om er te vragen hoe het ging met de senioren in de gemeente en om hen op de hoogte brengen van Wuustwezel Helpt. Dankzij de hulp van collega's van andere diensten, werden er in enkele weken tijd maar liefst **800 senioren gebeld**.

Gelukkig gaat het met de meesten naar omstandigheden goed. Voor degenen die hulp nodig

hadden, werden de lieve vrijwilligers van Wuustwezel Helpt ingeschakeld. Naar de senioren die niet telefonisch bereikt konden worden, stuurde de gemeente een kaartje om hen te laten weten dat ze op onze hulp kunnen rekenen mocht dat nodig zijn.

Wil jij gewoon nog eens met ons bellen, heb je vragen of heb je hulp nodig om bijvoorbeeld boodschappen te doen? Bel ons dan gerust, tijdens onze gewone openingsuren, op 03/667.61.58 (LDC Ter Wezel) of 03/236.58.69 (LDC Wijkhuis).

Babbelbezoekjes

Het dienstencentrum komt naar je toe! 😊 We gingen alvast on bezoek bij enkele van onze vaste bezoekers. Krijg je ook graag een bezoekje of ken je iemand die er deugd van zou hebben? Bel ons dan tijdens onze werkuren op 03 667 61 58 en we bekijken dan wanneer er iemand bij jou of diegene die je opgeeft langs kan komen.

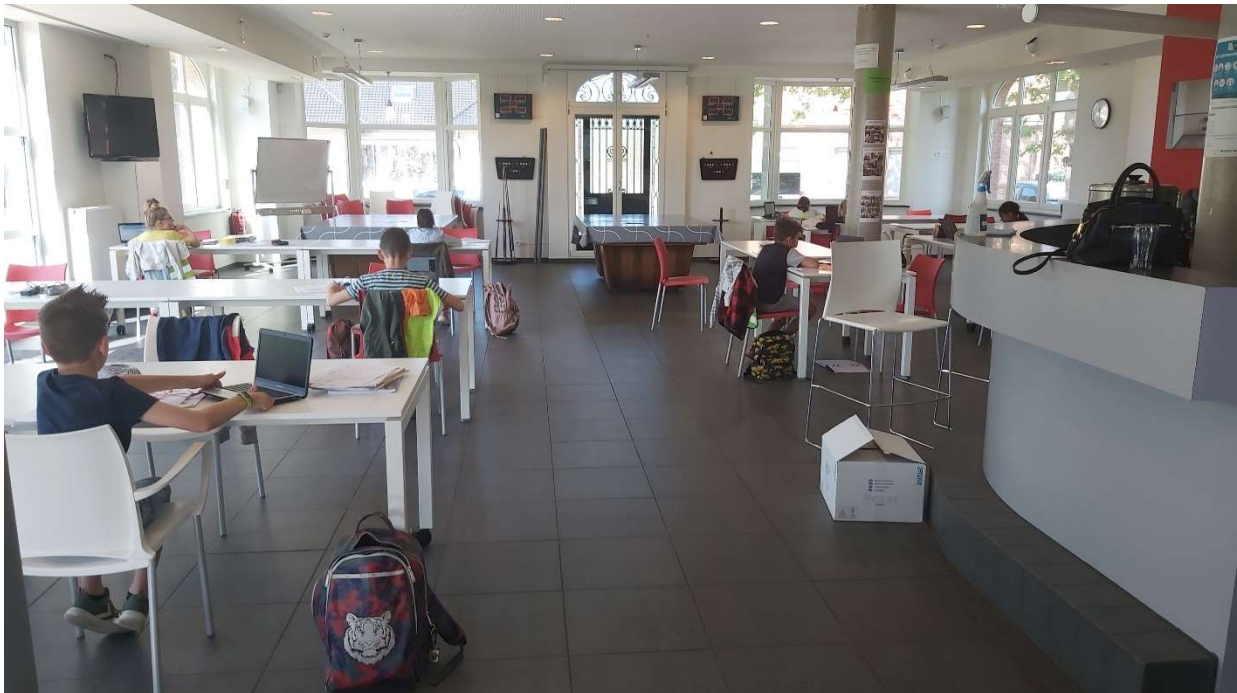


Enkele van onze vaste dienstencentrum klanten brachten we al een babbelbezoekje om hen een ♥ onder de riem te steken. Ook zin in een babbelbezoekje van ons? Dan mag je ons bellen 03 667 61 58. We babbelen op een veilige afstand!



Schoolopvang in dienstencentrum Wijkhuis

Van 18 mei tot en met 4 juni deed dienstencentrum Wijkhuis tijdelijk dienst als opvang voor een aantal schoolkinderen en hun leraren en leraressen. De gemiddelde leeftijd van onze bezoekers ging zo opeens even drastisch naar beneden 😊.



DE LEKKERBEK

Een warme maaltijd in het dienstencentrum kost € 7,00. Plat- en bruiswater zijn inbegrepen. Je kan maaltijdbonnen aankopen in het dienstencentrum.

Wanneer je komt eten, moet je dit één werkdag op voorhand laten weten, ten laatste tegen **12.00u**. Indien je gereserveerd hebt maar je kan toch niet komen, kan je de maaltijd kosteloos annuleren voor **9.00u**. Indien je later of niet annuleert, wordt de maaltijd aangerekend!



MENU JULI 2020

Datum	Menu (<i>Telkens met dessert</i>)
wo 1 juli	Tomatenroomsoep – Kippenbil, currysaus, groentemix, frieten
do 2 juli	Knolseldersoep met kervel – Gebakken vis, tartaarsaus, wortelblokjes, puree
vr 3 juli	Minestrone-soep – Hamburger, pepersaus, gebroken bonen, aardappelpartjes
ma 6 juli	Kervelsoep met paprika – Kalkoenrollade, groene groentemix, Armeense aardappelen
di 7 juli	Tomatenroomsoep – Waterzooi met pollak, krielaardappelen
wo 8 juli	Groentesoep met alfabet – Balletjes met kruiden, wortelen, frieten
do 9 juli	Kip-currysoep – Varkenslapje, Rozemarijnsaus, witte kool, aardappelpartjes
vr 10 juli	Erwtensoepe – Kipfilet, kruidensaus, duo van boontjes, aardappelgratin
ma 13 juli	Pompoensoep met kokosroom – Scharrolletjes, kervelsausje, groentemix, puree
di 14 juli	Schorsenerensoep met paprika – Vleesbroodje, Milanese saus, groentemix, rijst
wo 15 juli	Wortelsoep met kervel – Kalkoenlapje, fijne roomsaus, Italiaanse wok, frieten
do 16 juli	Bloemkoolsoep met boursin – Worst, picklessaus, snijboontjes, kervelpuree
vr 17 juli	Tomatenroomsoep – Fricassee, zomergroenten, Texaanse aardappelen
ma 20 juli	Juliennesoep met peterselie – Goulash, erwten, krielaardappelen
di 21 juli	DIENSTENCENTRA GESLOTEN (NATIONALE FEESTDAG)
wo 22 juli	Bloemkoolsoep met kervel – Kipfilet, kruidensausje, Italiaanse bonen, frieten
do 23 juli	Koninginnensoep – Tilapiafilet, paprikasausje, groentemix, pasta
vr 24 juli	Tomatenroomsoep – Hamburger, ajuinsaus, witte kool, kookaardappelen
ma 27 juli	Zomerse erwtensoep met selder – Vink, Provençaalse saus, wortelen, aardappelpartjes
Di 28 juli	Broccolisoepe met juliennegroenten – Wijtingfilet, prei, Armeense aardappelen
Wo 29 juli	Tomatensoep met uienringen – Stoofvlees, slaatje, frieten
Do 30 juli	Wortel-kokossoep met paprika – Krokante schnitzel, appelmoes, puree
Vr 31 juli	Doorgedane groentesoepe – Kippenbil, currysaus, groentemix, rijst

> Allergeneninformatie is beschikbaar via medewerkers van de dienstencentra of op de website van De Palethoeve: www.palethoeve.be/dag-maaltijden.html. Let op: de samenstelling kan wijzigen.

> Het menu voor augustus zal vanaf eind juli bekend zijn. Je vindt het dan op onze Facebook-pagina of je kunt, na een afspraak gemaakt te hebben, een geprint exemplaar komen ophalen bij ons.

PUZZELPAGINA'S

Los de 3 puzzels op, vul de oplossingen in op de volgende pagina en steek het briefje in de brievenbus van LDC Ter Wezel of LDC Wijkhuis. In ieder dienstencentrum wordt er dan een winnaar getrokken. De prijs is deze keer een maaltijdbon om te gebruiken in LDC Ter Wezel of LDC Wijkhuis. Zeker de moeite dus om mee te doen!

PUZZEL 1 / REBUS

 -b	heb+  d=n	j+  +ie i=l	ge+  +t. -u	 +ijk v=h g=p	 b=t		
bin+  -us	+ n+  a=or	 -sp	 +ze -z	 -ru -v	+  + n+ -r	 e=c	+  m=!

PUZZEL 2 / WOORDZOEKER

B	A	D	P	A	K	H	L	O	S	A	R	A	P
R	E	D	N	I	L	V	A	B	G	E	B	Z	O
N	M	N	L	N	O	Z	A	N	I	R	W	O	N
E	E	A	R	A	K	R	W	E	G	A	A	E	S
K	M	R	A	W	B	A	O	E	T	M	M	S	B
E	V	T	E	E	L	R	M	E	M	E	A	I	A
O	L	S	C	P	P	I	R	P	O	M	K	T	D
R	I	U	O	S	M	P	R	L	V	I	E	I	M
B	E	S	C	N	I	A	B	B	N	U	T	N	I
M	G	J	K	S	J	D	K	I	E	Z	U	E	N
E	E	I	T	N	A	K	A	V	E	N	I	R	T
W	R	O	A	D	A	B	M	E	W	Z	N	B	O
Z	O	R	I	S	L	I	P	P	E	R	S	O	N
L	O	L	L	E	E	T	S	A	K	D	N	A	Z

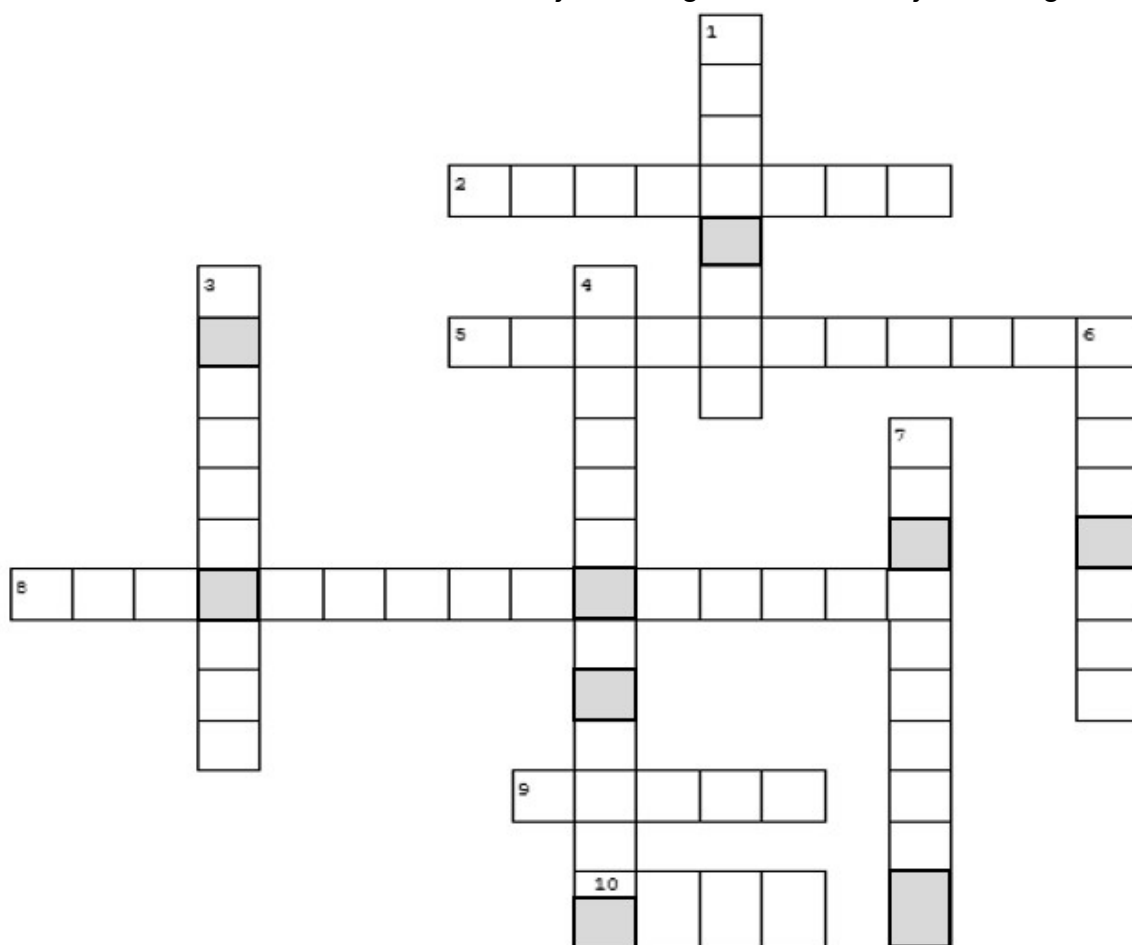
BADMINTON	SPROEIER
BADPAK	STRAND
BAL	TUIN
BARBECUE	VAKANTIE
BIKINI	VLIEGER
BLOEMEN	VLINDER
BOS	WARM
COCKTAIL	WATERPISTOOL
GRAS	ZANDKASTEEL
HANGMAT	ZEE
IJS	ZON
KAMPEREN	ZONNEBRIL
KAMPVUUR	ZWEMBAD
PARASOL	ZWEMBROEK
RANJA	ZWEMMEN
SLIPPERS	

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PUZZEL 3 / KRUISWOORDRAADSEL

Los het kruiswoordraadsel op. De letters in de vakjes met de grijze kleur vormen samen een woord. Let wel: de letters staan niet in de juiste volgorde; dat moet je zelf nog doen.



Horizontaal

2. Gezelschapsspel waarbij het erom gaat wie als eerste al zijn (of haar) blokjes op tafel kan leggen door het vormen van rijen of sets
5. Andere benaming voor Covid-19
8. Benaming van het Burenhulpproject dat werd opgestart tijdens de coronacrisis
9. Voornaam dienstencentrumleidster van LDC Ter Wezel
10. Voornaam van de medewerkster die juist voor de coronacrisis startte in LDC Wijkhuis

Verticaal

1. Plaats waar mensen digitale vaardigheden kunnen leren, dankzij de inzet van vrijwilligers
3. Dit moet je sinds kort dragen in het openbaar vervoer of als je geen afstand kunt houden
4. Deze lieve mensen zorgen er zonder een vergoeding voor dat de dienstencentra goed bemand zijn
6. Ander woord voor een groep mensen van gevorderde leeftijd
7. Definitie van hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving

Oplossingen:

Puzzel 1:

Puzzel 2:

Puzzel 3:

Naam:

Telefoonnummer:

VLINDERJACHT

Na de berenjacht willen we de vensters van de mensen die helaas nog steeds binnen zitten opfleuren met vlinders. Zo wijzen we er iedereen op waarom we de maatregelen strikt moeten volgen zodat we hopelijk weer snel de wijde wereld in kunnen fladderen!

Daarbij hebben we jullie hulp nodig...Kunnen jullie ervoor zorgen dat de vlinder hieronder uitgeknipt en gekleurd wordt? Vinden jullie ons ontwerp maar niets en knutsel jullie zelf liever iets ineen? Zijn jullie tekentalenten? Jullie eigen creatieve input is zeker zo tof!

Hang de vlinder zichtbaar voor jullie raam, eventueel met een persoonlijke boodschap erbij en zorg ervoor dat niemand de mensen die binnen moeten blijven vergeet!

Hou de moed erin en tot snel!



ZORG GOED VOOR JEZELF

Draag zorg voor jezelf tijdens warme dagen



Warme dagen, zorg dragen

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



WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



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

DRINK VOLDOENDE



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



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



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

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je zonnewering maximaal.



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



Een hittestslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.



Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID

Blijf in beweging, doe het veilig!



Blijf fit en actief!

- Probeer zoveel mogelijk te bewegen, alle beetjes helpen.
- Zit niet te lang stil, sta na 20 à 30 minuten even recht.
- Beweeg het grootste deel van je dag licht intensief: bv. staand computeren, licht huishoudelijk werk, stappen ...
- Beweeg daarnaast dagelijks een stukje matig intensief. In totaal 150 minuten per week is ideaal: bv. fietsen, tuinieren ...
- Oefen wekelijks je evenwicht, lenigheid en spierkracht. Voorbeeldoefeningen vind je op www.valpreventie.be.
- Bewegen helpt je om gezond te blijven en beter te slapen. Hoe je best start, geeft de bewegingsdriehoek helder weer (www.gezondleven.be).

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Vermijd valincidenten: volg onze tips, wees actief maar doe het op een veilige manier!



Verzorg je voeten

- Draag makkelijke schoenen in de juiste maat en die je voet omsluiten. De zool is best plat (zonder hakje) en met profiel zodat je niet kan uitglijden.
- Loop niet op blote voeten of kousen.
- Laat voetproblemen behandelen (bv. eelt, ingegroeide nagels).



Kijk uit met je ogen

- Draag een bril als het nodig is.
- Hou je bril proper en steeds binnen handbereik.
- Ga jaarlijks naar de oogarts.



Let op met medicijnen

- Bespreek het gebruik van medicijnen met je huisarts, ook als het gaat over pijnstillers.
- Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen.

Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

- Sta rustig recht uit je bed of zetel.
- Haast je niet naar de bel of de telefoon.
- Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts.

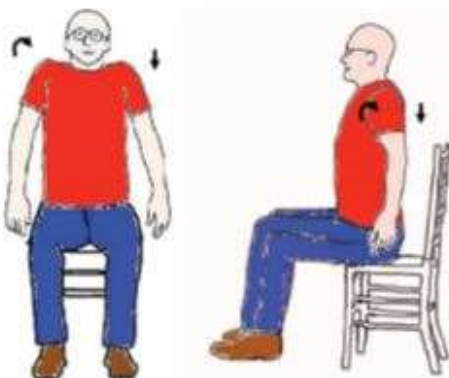


OEFENING 1: STAPPEN



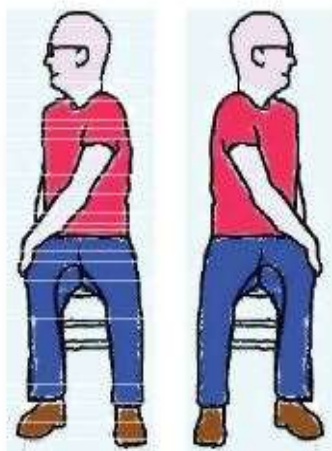
- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel
- Houd beide zijkanten van de stoel vast
- Stap ter plaatse met volle aandacht
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam is
- Probeer dit 1 tot 2 minuten vol te houden
- Wanneer deze oefening vlot begint te gaan, kan je ook proberen om je knieën wat hoger te heffen en nog een tijdje met hoge knieën te stappen

OEFENING 2: SCHOUDERS HEFFEN



- Ga rechtop zitten met je armen naast je
- Hef beide schouders naar je oren toe, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag
- Herhaal dit 4 keer aan een langzaam tempo

OEFENING 3: DRAAIEN MET DE ROMP



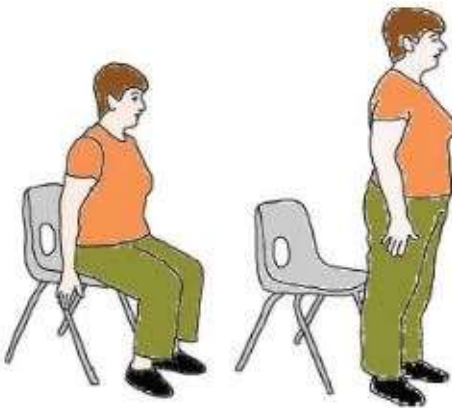
- Ga goed rechtop zitten met je voeten op heupbreedte uit elkaar
- Plaats je rechterhand op je linkerknie en houdt de rugleuning vast met je linkerhand
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links
- Doe hetzelfde aan de andere kant
- Herhaal 3 maal naar elke zijde

OEFENING 4: VOETEN NAAR BOVEN EN BENEDEN



- Ga rechtop zitten op het voorste deel van je stoel
- Houd beide zijkanten van de stoel vast
- Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer
- Herhaal dit 4 keer voor elk been

OEFENING 5: RECHTSTAAN UIT DE STOEL



- Ga rechtop zitten op het voorste deel van je stoel
- Zet je voeten iets naar achter
- Leun lichtjes naar voor met een rechte rug
- Ga rechtop staan (je mag daarbij je handen gebruiken als dat nodig is)
- Stap naar achteren totdat je benen de stoel raken, en breng je zitvlak langzaam terug naar beneden tot op de stoel
- Herhaal deze oefening 4 tot 8 keer

Bron: Thuisoefenprogramma vanuit zittende houding voor ouderen (Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen). Het volledige oefenprogramma vind je op www.valpreventie.be

BLIJF OP DE HOOGTE

Ontvang je deze coronakrant en onze toekomstige infokranten graag digitaal?



Blijf je graag op de hoogte van onze activiteiten en neem je de infokrant enkel mee voor het menu en mee te kunnen doen met het spelletje?

Vraag of we je de infokrant doormailen en draag zo voortaan bij aan het verkleinen van onze papierberg en onnodig drukken van krantjes. Het menu en de puzzel kun je dan, na afspraak, nog altijd bij ons komen ophalen.

Verstuur een mailtje naar: dienstencentrumterwezel@ocmwwwuustwezel.be met de vraag de infokrant digitaal te ontvangen. Zo hebben we zeker het juiste mailadres om aan de mailinglijst toe te voegen en meteen uw akkoord (GDPR) om de mail te mogen versturen.

Volg ons op Facebook

Op onze Facebook-pagina "Dienstencentra Wuustwezel" vind je steeds de laatste informatie over onze activiteiten, foto's van events, een link naar de infokrant en nog veel meer! Tijdens de coronacrisis hebben we gemerkt dat dit ook een belangrijke manier is om met zoveel mogelijk mensen in contact te blijven en belangrijke informatie heel snel te kunnen delen. Volg ons dus zeker als je steeds op de hoogte wilt blijven van het laatste nieuws.



KLACHTENPROCEDURE

Al hopen wij van niet, toch is het mogelijk dat onze dienst in gebreke blijft. U hebt steeds de mogelijkheid een klacht in te dienen.

Kleinere tekortkomingen kan u telefonisch melden aan de verantwoordelijke voor de dienst.

Bij een ernstige tekortkoming kan u schriftelijk klacht indienen, gericht aan de algemeen directeur, Gemeentepark 1, 2990 Wuustwezel.

Achter in dit boekje vind je telkens een klachtenformulier.

Je kan dit formulier gebruiken om uw klacht te uiten.

Uiteraard zijn alle suggesties en verbetervoorstellen steeds welkom.

Suggestie- of klachtenformulier

Dit formulier kan vrijblijvend ingevuld worden. Het geeft u de mogelijkheid om opmerkingen en/of klachten te formuleren aangaande onze dienstverlening.

Dit formulier kan u deponeren in de brievenbus van het sociaal huis of van één van onze dienstencentra. U kan het ook afgeven aan het onthaal van één van onze voorzieningen.

Voornaam:

Naam:

Adres:

Telefoonnr:

Formuleer hieronder uw idee, voorstel of klacht:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....