



**DECEMBER**



# **INFOKRANT**

# **DIENSTENCENTRA**

Verantwoordelijke uitgever: Frank Remy

## **Contactgegevens**

Dienstencentrum Ter Wezel  
Achter d'Hoven 65  
2990 Wuustwezel  
03 667 61 58  
dienstencentrumterwezel@ocmwwuustwezel.be

Dienstencentrum Wijkhuis  
Brechtseweg 29  
2990 Wuustwezel  
03 236 58 69  
dienstencentrumwijkhuis@ocmwwuustwezel.be

[www.wuustwezel.be/dienstencentra](http://www.wuustwezel.be/dienstencentra)

[www.wuustwezel.be/vormingspunt](http://www.wuustwezel.be/vormingspunt)

[www.facebook.com/dienstencentrawuustwezel](http://www.facebook.com/dienstencentrawuustwezel)

## VOORWOORD

De dienstencentra in Wuustwezel en Loenhout zijn ontmoetingsplaatsen voor iedereen uit de gemeente. Je kan er terecht voor informatie, advies en vorming. Binnen het dienstencentrum bieden we een aantal ontspannings- en ontmoetingsmogelijkheden aan.

We hebben een ontmoetingsruimte waar mensen tijdens de weekdays een gezonde en warme maaltijd kunnen nuttigen. Je kan ook terecht in deze cafetaria om rustig een tasje koffie of een frisse pint te drinken, de krant te lezen of een stukje aan onze puzzel bij aan te leggen. Spreek je graag met iemand af om een spelletje te spelen? We hebben er een heleboel in onze kast ter uwer beschikking!

Bovendien zijn wij een eerste aanspreekpunt voor alle burgers in verband met gemeentelijke hulp- en dienstverlening. Spring gerust binnen voor informatie en administratieve ondersteuning.

Wij heten jullie graag van harte welkom!

Ines, Linda, Lisette en Magd van DC Wijkhuis  
Kelly, Annick, Tanja en Karla van DC Ter Wezel

## ONZE WENSEN

De medewerkers van dienstencentra Ter Wezel en Wijkhuis wensen iedereen prettige en warme eindejaarsfeesten!



## INFO



### Sluitingsdagen November & December

Onze dienstencentra sluiten volgende dagen de deuren:

**Dc Ter Wezel** : 25, 26 & 31 december + dinsdag 1 januari

**Dc Wijkhuis** : 25 t/m 28 december + dinsdag 1 januari

### Verjaardagsmenu

Elke 55-plusser, woonachtig in de gemeente Wuustwezel wordt in de maand dat hij/zij jarig is getrakteerd op een verjaardagsmaaltijd. We verwennen je dan graag met een driegangenmenu van soep, hoofdgerecht en dessert.

Kies een dag (in de maand dat je jarig bent) waarop je het liefst komt eten en reserveer in één van beide dienstencentra (Ter Wezel of Wijkhuis).

De actie is geldig vanaf 1 oktober 2018 tot en met 30 september 2019 maar geldt niet voor speciale maaltijden. Geïnteresseerd? Schrijf je dan vooraf in en breng je identiteitskaart mee als bewijs. Je kan maar één keer voor je verjaardag komen eten in één dienstencentrum van de gemeente Wuustwezel.



# TERUGBLIK

## Project Groote Oorlog

Voor het Project Groote oorlog dat de gemeente Wuustwezel organiseerde, zorgden de deelnemers van de hobbygroepen in dienstencentrum Ter Wezel en Wijkhuis mee voor de versiering van de letters en van de uit PET-flessen gemaakte klaprozen. Wij vinden het heel geslaagd, jij ook?



## Bloemschikspecial “Herfststuk” 29-31 oktober @ DC Wijkhuis en DC Ter Wezel





## Mosselsouper 26 oktober @ DC Ter Wezel



Walter Janssens zette zijn koksmuts op en zorgde voor een waar mosselfestijn.  
Alleen maar volle buiken en tevreden mensen! Merci Walter!



# Koffiemiddag 80-plussers Loenhout woensdag 31 oktober @ DC Wijkhuis



Matinée Dorée

### Matinée Dorée :

Een gezellige namiddag die goud waard is – **Nog plaatsen vrij!**

Waar: Vertrek aan DC Wijkhuis of DC Ter Wezel richting Arenbergschouwburg te Antwerpen

Wanneer: **4 december 2018** – vertrekken rond 12u30 – voorstelling start om 14u00

Hoe: Met een kleine bus (22p) of met de Handicar indien je mobiliteit dit vereist – vermeld bij inschrijving of je een rollator of rolstoel wenst mee te nemen!

Prijs ticket + vervoer: 25 euro (incl. drankje ter waarde van €2,50 in de Arenberg)

Inschrijven / tickets: verplicht, bij één van onze dienstencentra.

### Kerstbeurs DC Wijkhuis

Kom naar onze Kerstbeurs voor jong en oud en ontdek tal van leuke en originele geschenkartikelen, zoals bijvoorbeeld (kalligrafie)kaarten, mooie hoedjes, Aloë Vera-producten, Afrikaanse colliers, natuurstenen, mutsen en heerlijke, zelfgemaakte confituur.

In onze ontmoetingsruimte kan je uiteraard gezellig bijpraten en iets drinken.



#### Praktisch

Datum: **Vrijdag 14 december**

Hoe laat: 13.00 tot 16.00

Waar: DC Wijkhuis, vergaderzaal boven



## KERSTFEEST 2018



### Programma Wijkhuis Loenhout

**11u30:** Ontvangst met aperitief en aansluitend maaltijd

**13u00:** Kerstbeurs (zie info op vorige pagina)

**16u00:** Einde

### Praktische informatie

Wanneer :vrijdag 14 december

Prijs :€12,00

Inschrijven :verplicht – schrijf je snel in want er zijn nog maar een paar plaatsen vrij!

### Programma Ter Wezel – ism Samana Wuustwezel

**11u30:** Ontvangst met aperitief en aansluitend maaltijd

**13u30:** Verrassingsact door de Wissel

**15u00:** Koffie & dessert

**15u30:** Bezinning

**16u30:** Einde

### Praktische informatie

Wanneer vrijdag 14 december

Prijs €15,00

Inschrijven verplicht



### Kerstmenu in beide dienstencentra:

Eitjes gevuld met een beslag van krab,  
geserveerd met een slaatje

-

Tomatensoep met balletjes

-

Wildragout geserveerd met gebakken wintergroenten  
en gegratineerde aardappelen

-

Chocolademousse

## Special Bloemschikken “Kerst”

Ben je graag creatief bezig en vind je het leuk om tijdens de kerstperiode een mooi, zelfgemaakt bloemstuk op je tafel te zetten of cadeau te geven? Dan is deze workshop echt iets voor jou! De voorbije workshops waren steeds een succes dus daarom organiseren wij weer meerdere bloemschikworkshops. Ben jij er deze keer (opnieuw) bij?



### **Praktisch**

Waar

Dienstencentrum Wijkhuis

Start

**maandag 17 december om 13.30u of woensdag 19 december om 9.30u**

Kostprijs

€ 25 inclusief benodigdheden

Bijzonderheden

- de lesgever voorziet alle materialen en er is geen voorkennis nodig.  
- de foto kan mogelijk iets afwijken van de definitieve versie van het kerststuk, met name wat betreft de op de foto afgebeelde accessoires.  
Graag ten laatste 1 week voor de start van de workshop

Inschrijven

## Azencross-middag @ DC Ter Wezel



Fan van veldrijden maar geen zin om in de kou op het veld te gaan staan? Wij zetten de tv aan en zorgen voor wat lekkers. Samen maken we er een gezellige Azencross-middag van. Iedereen welkom!

### **Praktisch**

Waar & wanneer: DC Ter Wezel, **Vrijdag 28 december vanaf 13.30u**

Inschrijven: Graag, dan hebben we een idee hoeveel lekkers we moeten voorzien!

### Voordracht Dirk Barrez: Transitie, de weg naar onze toekomst

Uitgeputte grondstoffen, klimaatverandering, oorlog, een falende economie, de vluchtelingencrisis, ... Ben jij het doemdenken ook beu en wil je een positieve kijk op wat de alternatieven zijn?

In deze lezing wordt bekeken hoe we onze welvaart kunnen behouden zonder de toekomst van onze planeet te verspelen. Sociale democratie, ecologie, duurzaamheid en rechtvaardigheid zijn de sleutelwoorden om tot een haalbaar welvaartssysteem te komen. Vanzelf gaat het niet, maar na deze informatiesessie weet je hoe jij mee aan positieve verandering kan werken.

*In samenwerking met Vormingplus Antwerpen en bibliotheek Wuustwezel.*



#### Praktisch

Waar: DC Wijkhuis

Wanneer: vrijdag 4 januari 2019, om 13u00 (tot circa 15u30)

Prijs: gratis

Inschrijven: verplicht, graag voor 18 december via bibliotheek Wuustwezel: via e-mail aan [bibliotheek@wuustwezel.be](mailto:bibliotheek@wuustwezel.be) of telefonisch op 03 690 46 41

### Verloren maandag

**Verloren maandag** is een Vlaamse traditie die over het algemeen op de maandag na 'Drie Koningen' plaatsvindt. Het is in Vlaanderen en vooral in de provincie Antwerpen de traditie om op die dag worstenbroden en appelbollen te eten.

Verloren maandag is inmiddels ook bij onze dienstencentra een jaarlijkse traditie geworden en je mag dus ook in 2019, en wel op **maandag 7 januari**, weer komen smullen van verse, warm geleverde worstenbroden en appelbollen.



#### Praktisch Dienstencentrum Ter Wezel en Wijkhuis

Wanneer **maandag 7 januari**

Hoe laat 14.30u @ DC Ter Wezel – 15u00 @ DC Wijkhuis

Prijs € 2,30 per worstenbrood of appelbol

Inschrijven Verplicht en tot en met vrijdag 4 januari 12u00.



## ACTIVITEITENKALENDER DECEMBER 2018

(VP) = cursusaanbod Vormingspunt - (\*) = Inschrijven voor de activiteit is noodzakelijk

Datum	ACTIVITEITEN TER WEZEL	ACTIVITEITEN WIJKHUIS
<b>Ma 3 dec</b>	<b>9.00u:</b> Engels gevorderden (VP) (*) <b>13.00u:</b> Kaarten ism OKRA <b>19u00:</b> Italiaans 1 (VP) (*)	<b>12.45u:</b> Acryl (VP)(*) <b>13.00u:</b> Biljart i.s.m. KWB <b>13.00u:</b> Vrij kaarten <b>19.30u:</b> Cursus "Foto's en brieven bewaren" (VP)(*)
<b>Di 4 dec</b>	<b>9.00u:</b> Begeleid atelier tekenen & schilderen (VP) (*) <b>9.30u:</b> Engels 3 (VP) (*) <b>12:30u:</b> Matinée Dorée (*) <b>13.00u:</b> Rummikub en Pietjesbakken	<b>9.00u:</b> Vrij "Recreatief schilderen en tekenen" <b>12.30u:</b> Bloeddrukmeting (*) <b>13.00u:</b> Kaarten ism OKRA <b>13.00u:</b> Rummikub <b>13.00u:</b> Vrij biljart <b>19.30u:</b> Taijiquan (VP)(*)
<b>Wo 5 dec</b>	<b>9.00u:</b> Mixed media (VP) (*) <b>13.00u:</b> Gezelschapsspelen <b>13.30u:</b> Hobby	<b>9.00u:</b> Naaien (VP)(*) <b>10.30u:</b> Gezond bewegen <b>13.30u:</b> Petanque i.s.m. OKRA (bij goed weer) <b>19.30u:</b> Mindfulness (VP)(*)
<b>Do 6 dec</b>	<b>9.00u:</b> Pedicure (*) <b>9.00u:</b> Patchwork (VP) (*) <b>13.00u:</b> Biljart <b>13.30u:</b> Hobby <b>13.30u:</b> Kantklossen (VP) (*)	<b>9.00u:</b> Aquarel (VP)(*) <b>13.00u:</b> Portret tekenen en schilderen (VP)(*) <b>13.00u:</b> Naaien (VP)(*) <b>13.00u:</b> Hobby <b>13.00u:</b> Petanque (bij goed weer) <b>13.30u:</b> Internetcafé Digipunt (Digipunt Wuustwezel)
<b>Vr 7 dec</b>	<b>9.00u- 15.30u:</b> Pedicure (*) <b>13:30u:</b> Bingo	<b>13.00u:</b> Puzzelnamiddag <b>13.00u:</b> Petanque i.s.m. OKRA (bij goed weer)

Datum	ACTIVITEITEN TER WEZEL	ACTIVITEITEN WIJKHUIS
Ma 10 dec	<b>9.00u:</b> Engels gevorderden (VP) (*) <b>13.00u:</b> Kaarten ism OKRA <b>19u00:</b> Italiaans 1 (VP) (*)	<b>12.45u:</b> Acryl (VP)(*) <b>13.00u:</b> Biljart i.s.m. KWB <b>13.00u:</b> Vrij kaarten <b>19.30u:</b> Cursus "Foto's en brieven bewaren" (VP)(*)
Di 11 dec	<b>9.00u:</b> Begeleid atelier tekenen & schilderen (VP) (*) <b>9.30u:</b> Engels 3 (VP) (*) <b>13.00u:</b> Rummikub en Pietjesbakken	<b>9.00u:</b> Vrij "Recreatief schilderen en tekenen" <b>13.00u:</b> Kaarten ism OKRA <b>13.00u:</b> Rummikub <b>13.00u:</b> Vrij biljart <b>13.30u:</b> 3D kaarten maken
Wo 12 dec	<b>9.00u:</b> Mixed media (VP) (*) <b>9.00u:</b> Bloemschikken (VP) (*) <b>13.00u:</b> Gezelschapsspelen <b>13.30u:</b> Hobby	<b>9.00u:</b> Naaien (VP)(*) <b>13.30u:</b> Petanque i.s.m. OKRA (bij goed weer) <b>19.30u:</b> Mindfulness (VP)(*)
Do 13 dec	<b>9.00u:</b> Bloemschikken (VP) (*) <b>10.00u-15.00u:</b> Workshop Patchwork naaimachine (VOLZET!) <b>13.00u:</b> Biljart <b>13.30u:</b> Hobby <b>13.30u:</b> Kantklossen (VP) (*)	<b>9.00u-15.00u:</b> Pedicure (*) <b>9.00u:</b> Aquarel (VP)(*) <b>13.00u:</b> Portret tekenen en schilderen (VP)(*) <b>13.00u:</b> Naaien (VP)(*) <b>13.00u:</b> Hobby <b>13.00u:</b> Petanque (bij goed weer)
Vr 14 dec	<b>9.00u:</b> Senioren in Beweging (turnen) <b>Vanaf 11u30: Kerstfeest ism Samana @ de Ark (*) ;</b> <b>DC Ter Wezel gesloten</b>	<b>11.30u:</b> Kerstfeest (*) <b>13.00u-16u00:</b> Kerstbeurs
Ma 17 dec	<b>9:00u:</b> Engels gevorderden(VP) (*) <b>13.00u:</b> Kaarten ism OKRA	<b>13.00u:</b> Biljart i.s.m. KWB <b>13.00u:</b> Vrij kaarten <b>13.30u:</b> Bloemschikken special "Kerststuk" (VP)(*)
Di 18 dec	<b>9.30u: Special bloemschikken – Kerstmis (VOLZET!)</b> <b>13.00u:</b> Rummikub en Pietjesbakken	<b>9.00u:</b> Vrij "Recreatief schilderen en tekenen" <b>12.30u:</b> Bloeddrukmeting (*) <b>13.00u:</b> Rummikub <b>13.00u:</b> Vrij biljart

Datum	ACTIVITEITEN TER WEZEL	ACTIVITEITEN WIJKHUIS
Wo 19 dec	13.00u: Gezelschapsspelen 13.30u: Hobby	9.30u: Bloemschikken special "Kerststuk" (VP)(*) 13.30u: Petanque i.s.m. OKRA (bij goed weer)
Do 20 dec	9.00u: Pedicure (*) 9.00u: Patchwork (VP) (*) 13.00u: Biljart 13.30u: Hobby	9.00u: Aquarel (VP)(*) 13.00u: Portret tekenen en schilderen (VP)(*) 13.00u: Hobby 13.00u: Petanque (bij goed weer) 13.00u: Pedicure (*)
Vr 21 dec	9.00u- 15.30u: Pedicure (*) 13.30u: UNO	13.00u: Puzzelnamiddag 13.00u: Petanque (bij goed weer) 13.00u: Contactmoment wijkagent 13.30u: Bingo
Ma 24 dec	13.00u: Kaarten ism OKRA	13.00u: Biljart i.s.m. KWB 13.00u: Vrij kaarten
Di 25 dec	DC TER WEZEL GESLOTEN (KERST)	DC WIJKHUIS GESLOTEN (KERST)
Wo 26 dec	DC TER WEZEL GESLOTEN (2 <sup>e</sup> KERSTDAG)	DC WIJKHUIS GESLOTEN (2 <sup>e</sup> KERSTDAG)
Do 27 dec	13.00u: Biljart 13.30u: Hobby	DC WIJKHUIS GESLOTEN
Vr 28 dec	Vanaf 13.30u: AZENCROSS-middag @ DCTW	DC WIJKHUIS GESLOTEN (AZENCROSS)
Ma 31 dec	DC TER WEZEL GESLOTEN	13.00u: Biljart i.s.m. KWB 13.00u: Vrij kaarten



## **WARMMAKERS**

### **KAARTMOMENT**

**Maandag 3, 10, 17, 24 december : 13.00u -> Wuustwezel**  
**Maandag 3, 10, 17, 24, 31 december : 13.00u -> Loenhout**



Iedereen is welkom om gezellig samen te kaarten. Deze activiteit wordt in Wuustwezel georganiseerd in samenwerking met OKRA.

### **RUMMIKUB**

**Dinsdag 4, 11, 18 december : 13.00u -> Wuustwezel + Loenhout**



Elke week wordt het populaire spel Rummikub op dinsdag gespeeld. Kom gerust eens meespelen.

### **HOBBYMOMENT**

**Woensdag 5, 12, 19 december : 13.30u -> Wuustwezel**  
**Donderdag 6, 13, 20, 27 december : 13.00u -> Wuustwezel**  
**Donderdag 6, 13, 20 december : 13.00u -> Loenhout**

Heb je thuis nog een handwerkje liggen dat maar niet af raakt? Ben je reeds een sjaal aan het breien voor volgende winter? Breng je werkjes mee naar het dienstencentrum. Wij bieden een gezellige locatie aan waar je samen met anderen rustig kan werken.

### **BILJART**

**Donderdag 6, 13, 20, 27 december : 13.00u -> Wuustwezel**  
**Dinsdag 4, 11, 18 december : 13.00u -> Loenhout**



Iedereen die graag nog eens wil biljarten, is van harte welkom. Je hoeft je niet in te schrijven of lid te worden! We vragen in het dienstencentrum Ter Wezel en Wijkhuis een deelnameprijs van **€ 2,00 per persoon per namiddag**. In het Wijkhuis is één biljartkeu beschikbaar. Mensen die zelf een biljartkeu hebben, brengen die dan best zelf mee.

### **BINGO**

**Vrijdag 7 december : 13.30u -> Wuustwezel**  
**Vrijdag 21 december : 13.30u -> Loenhout**



Heb je zin in een gezellige namiddag samen met vrienden, kleinkinderen, burens of kennissen? Kom meespelen op onze bingonamiddag! We spelen 5 rondjes en er zijn leuke prijzen te winnen!

**Voor de deelname aan een ronde betaal je € 0,50.**

## **GEZOND BEWEGEN - TURNEN**

**Vrijdag 14 december : 09.00u -> Wuustwezel**  
**Woensdag 5 december : 10.30u -> Loenhout**

In beweging blijven is goed voor ons fysisch, psychisch en sociaal welzijn. Aan de hand van lichte en rustige oefeningen, willen we ervoor zorgen dat ook senioren kunnen blijven bewegen. Deze oefeningen zijn uitvoerbaar voor iedere senior en vereisen geen specifieke conditie.

Prijs per les: **€ 3,00**

## **CONTACTMOMENT WIJKAGENT**

Door samenwerking tussen de dienstencentra en de lokale politie proberen we de politie en de burgers dichterbij elkaar te brengen.

**In Loenhout is Hans van Elstlande op vrijdag 21 december vanaf 13.00u aanwezig.**



## **DIGIPUNT VRAGENUURTJE**

**Donderdag 13.30u tot 15.00u -> Digipunt Wuustwezel**

Open vanaf 20 september 2018 tot 31 mei 2019 (gesloten tijdens schoolvakanties en op feestdagen).

# **DIENSTVERLENING**

## **DIENSTENCENTRUM**

Hier kan je terecht voor al je vragen over: sociale voorzieningen, verkoop van maaltijdbonnetjes, activiteiten en dienstverlening...

**Dienstencentrum Wijkhuis:** maandag t/m donderdag van **9.00u** tot **16.30u** en op vrijdag tot **15.30u** (uitgezonderd bij bingo en feesten tot 16.30u)

**Dienstencentrum Ter Wezel:** maandag t/m vrijdag van **9.00u** tot **12u00** en van **13u00** tot **16u30**.

In het weekend en op feestdagen zijn beide dienstencentra gesloten.

## **INFORMATIEPUNT**

De centrumverantwoordelijke is een centraal aanspreekpunt in het dienstencentrum. Je kan er terecht met allerlei vragen. Er zal naar een gepast antwoord worden gezocht. Indien dit nodig zou blijken, kan de centrumverantwoordelijke je doorverwijzen naar de gepaste hulpverlener.

## **CAFETARIA EN ONTMOETINGSRUIMTE**

Iedereen is welkom in onze cafetaria. In deze ontmoetingsruimte kan je rustig de krant of een tijdschrift lezen. We hebben ook een uitgebreid aanbod in gezelschapsspelen.

## **RESTAURANT**

In het dienstencentrum kan je dagelijks een warme maaltijd komen eten, bereid door de Palethoeve. Je krijgt soep, een hoofdgerecht, een dessert en plat- of bruiswater. Omdat we voldoende maaltijden moeten bestellen, vragen we om minstens één dag vooraf (voor 12.00u) te laten weten dat je komt eten.

Heb je een maaltijd besteld, maar kan je toch niet komen? Voor **9.00u** annuleren = geld terug! Let op: in het weekend en op feestdagen zijn er geen warme maaltijden beschikbaar.

Normaal tarief: € 7,00

Sociaal tarief: € 6,50 (Voor personen met een verhoogde tegemoetkoming. Meer informatie kan je krijgen bij de medewerkers van het dienstencentrum.)



## **MINDER MOBIELN CENTRALE EN HANDICAR**

De Minder Mobielen Centrale is er voor mensen die niet langer zelf in hun verplaatsing kunnen voorzien door leeftijd, handicap of ziekte. Vrijwillige chauffeurs verzorgen vervoer naar bijeenkomsten, bezoek aan familie of dokter, vervoer naar de winkel...

Jaarlijks lidgeld: € 10,00 (lid na juli is € 5,00)  
Een rit kost € 0,30/km, maar minimum € 3,00.

Handicar biedt aangepast vervoer aan voor rolstoelgebruikers. Er is één aangepaste minibus met lift, die de ritten doet. Indien deze bezet is, kan er een afspraak gemaakt worden met andere Handicars van de omliggende gemeenten.

Jaarlijks lidgeld: er is geen lidgeld te betalen.  
Rolstoelgebruikers betalen €2 opstapgeld+ € 0,65 per 'beladen' kilometer.  
Niet-rolstoelgebruikers betalen €2 opstapgeld +€ 0,90 per 'beladen' kilometer (tot 50 km). Boven de 50 km wordt het tarief € 1,00 per km.

Voor inlichtingen en boekingen kan u terecht op volgend telefoonnummer:  
03 633 08 88.

De medewerkers zijn elke dag telefonisch bereikbaar tussen **09.00u** en **12.00u**.

Voor beide diensten vragen we om zo snel mogelijk en ten laatste drie werkdagen op voorhand de ritten te boeken. Zo hebben we voldoende tijd om een chauffeur te vinden die u kan vervoeren.

## **WIJKVERVOER**

Kom je graag naar de dienstencentra maar geraak je er niet. Informeer dan naar ons wijkvervoer. Er wordt één keer per week wijkvervoer georganiseerd van en naar de dienstencentra. Je kan je voor en na het eten laten vervoeren en rond sluitingstijd terug thuis laten afzetten. Wens je hiervan gebruik te maken, contacteer één van de dienstencentra.

In Loenhout zal er wijkvervoer georganiseerd worden op donderdag.

### **Praktisch**

**WIJKHUIS**  
Datum: elke donderdag  
Hoe laat: heenrit naar het dienstencentrum vanaf 11.30u  
Terugrit rond 13.00u en rond 16.15u  
Inschrijven: verplicht in het Wijkhuis ten laatste 1 dag voor de rit voor 12.00u  
Kostprijs: 2 euro (heen – en terug)

## **BOODSCHAPPENDIENST**

Het is niet altijd eenvoudig om naar de winkel te gaan en al je boodschappen thuis te krijgen. Daarom bieden wij een boodschappendienst aan.

Wie door bepaalde omstandigheden geen gebruik kan maken van de Minder Mobielen Centrale, kan beroep doen op de boodschappendienst.

Jouw bestelling wordt in het dienstencentrum genoteerd. Daarna gaan we op zoek naar een vrijwilliger die te voet, met de fiets of met de auto naar de winkel gaat. Indien er gebruik wordt gemaakt van de wagen, wordt er een kilometervergoeding aangerekend. Wil je graag nog meer informatie? Neem dan contact op met het dienstencentrum naar keuze.

## **VERKOOP PMD ZAKKEN**

Bij ons kan je PMD- zakken kopen per stuk of per rol.  
PMD-zak: € 0,13/stuk of € 2,50 per rol

## **PEDICURE en MANICURE**

Twee keer per maand is er op donderdagvoormiddag en vrijdagochtend een pedicure aanwezig in dienstencentrum Ter Wezel en dienstencentrum Wijkhuis. Voor de juiste data kijk je best naar onze activiteitenkalender of vraag meer informatie in het dienstencentrum.

Prijs: € 12,00 voor 30 minuten - € 18,00 voor 45 minuten

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

## **BLOEDDRUKMETING**

Twee keer per maand is er op dinsdag tussen **12.00u** en **13.00u** de mogelijkheid om gratis je bloeddruk te laten meten. Het volstaat om hiervoor een afspraak te maken bij het dienstencentrum Wijkhuis. Elke meting wordt bijgehouden in een persoonlijke bloeddrukkalender.

## **DIEET – EN VOEDINGSADVIES**

Samen met een diëtiste van het Wit - Gele Kruis organiseren we dieet- en voedingsadvies.

Eén keer per maand, zal de diëtiste in dienstencentrum Ter Wezel aanwezig zijn om, op afspraak, deskundig advies te geven. Samen met de diëtiste ga je tijdens de consulten je voedingsgewoonten en ongemakken bespreken om daarna samen een individueel schema uit te werken waar je jezelf goed bij voelt en resultaat oplevert.

Voor de juiste data kijk je best naar onze activiteitenkalender of vraag meer informatie in het dienstencentrum.

Het eerste consult kost € 27,00.

De tweede consultatie kost € 20,00.

De daarop volgende afspraken € 12,00.

De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst in deze consultaties (zeker als het op doktersadvies gegeven wordt). Raadpleeg uw eigen mutualiteit of het dienstencentrum voor meer informatie.

## **BEWEGEN OP VERWIJZING**

Wil je meer bewegen? Maar...je hebt geen tijd, bent alleen, je weet niet hoe en of je het kan? Twijfel niet langer en start vandaag nog met meer bewegen, want:

- Je voelt je gezonder
- Je beweegt samen met kennissen of nieuwe vrienden
- Je beweegt dicht bij huis
- Je ontdekt nieuwe dingen
- Meer bewegen werkt als valpreventie zodat je langer thuis kunt wonen



### **Je huisarts helpt je verder!**

Je huisarts verwijst je door naar een bewegen op verwijzing-coach die je o.a. kan treffen in de dienstencentra. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen.

Jullie maken samen een beweegplan dat past bij jou en je leven. Zo zet je de eerste stap naar bewegen?

### **Interesse?**

Voor meer info kan je steeds terecht in de dienstencentra.

### **Overtuigd en wens je een afspraak?**

Neem dan contact op met bewegingscoach Ans Coene via telefoon: 0486/212.916 of via e-mail: [Wuustwezel.Ans@bewegenopverwijzing.be](mailto:Wuustwezel.Ans@bewegenopverwijzing.be).



## **PERSONENALARMSYSTEEM**

Het personenalarmsysteem bestaat uit een klein zendertje dat je rond je hals of aan je pols draagt. Ben je gevallen, voel je je onwel of bevind je je in een andere noodsituatie? Met één druk op de knop heb je contact met de alarmcentrale, die je dag en nacht kan bereiken.

In de eerste plaats raden we je aan een personenalarm aan te vragen bij de mutualiteit. Indien zij niet onmiddellijk een toestel kunnen plaatsen, zal het dienstencentrum een toestel plaatsen in afwachting van de mutualiteit.

De eerste twee maanden is dit gratis. Vanaf de eerste dag van de derde maand, betaal je € 20,00 huur per maand.

## **VRIJWILLIGERSWERK**

Een dienstencentrum kan bestaan dankzij de helpende handen van vele vrijwilligers. Je kan helpen met allerlei activiteiten: vb. wandelingen uitstippelen, helpen in de cafetaria, een cursus of workshop geven, meehelpen met de maaltijdbedeling, chauffeur zijn voor MMC...

Je kan werken binnen een enthousiaste vrijwilligersploeg. Je kan vorming volgen en wordt correct verzekerd. Ben je geïnteresseerd? Twijfel dan niet om meer info te vragen in het dienstencentrum naar jouw keuze.

# DE LEKKERBEK

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

Wanneer je komt eten moet je dit één dag 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 DECEMBER 2018

<b>Ma 3 dec</b>	Tomatenroomsoep – Frikadellen, groene selder, tomatensaus, puree – Dessert
<b>Di 4 dec</b>	Courgetten-paprikasoep – Fricassee met erwten/wortelen, aardappelschijfjes – Dessert
<b>Wo 5 dec</b>	Cressonsoep met engelenhaar – Kippenbil, groentenmix, frieten – Dessert
<b>Do 6 dec</b>	Erwtensoepp – Gebakken vis, tartaarsaus, wortelblokjes, puree – Dessert
<b>Vr 7 dec</b>	Schorsenerensoepp met kervel – Stoofvlees, spruiten, kookaardappelen – Dessert
<b>Ma 10 dec</b>	Pompoensoepp met kokosroom – Kalkoenburger, jagersaus, rode kool, aardappelpartjes – Dessert
<b>Di 11 dec</b>	Tomatenroomsoep – Varkensgebraad, schorseneren, kookaardappelen – Dessert
<b>Wo 12 dec</b>	Bloemkoolsoep met wortelreepjes – Kip gevuld met champignons, vleesjus, erwten en wortelen, frieten – Dessert
<b>Do 13 dec</b>	Kippensoep – Witte vis, tomaat/mozarella, spinazie, aardappelschijfjes – Dessert
<b>Vr 14 dec</b>	<b>KERSTFEEST (! Andere prijs )</b> Eitjes gevuld met een beslag van krab, geserveerd met een slaatje - Tomatensoep met balletjes - Wildragout geserveerd met gebakken wintergroenten en gegratineerde aardappelen - Chocolademousse
<b>Ma 17 dec</b>	Courgettensoep met tomatenblokjes – Tilapiafilet, wittewijnsaus, prei, krielaardappelen – Dessert
<b>Di 18 dec</b>	Waterkerssoep – Vol-au-vent, spruiten, puree – Dessert
<b>Wo 19 dec</b>	Tomaten-groentensoepp – Hamburger, knolselder, frieten – Dessert
<b>Do 20 dec</b>	Broccolisoepp met knolselderreepjes – Ravioli met ham en bolognaisesaus – Dessert
<b>Vr 21 dec</b>	Kervelsoepp – Kipfilet, bloemkool, aardappelblokjes – Dessert
<b>Ma 24 dec</b>	Crème Agnès Sorel – Scharrol met zalm, julienegroenten, knolselderpuree – Dessert
<b>Di 25 dec</b>	<b>DIENSTENCENTRA GESLOTEN (Kerstdag)</b>
<b>Wo 26 dec</b>	<b>DIENSTENCENTRA GESLOTEN ( 2<sup>e</sup> Kerstdag)</b>
<b>Do 27 dec</b>	DC Ter Wezel: Tomatensoep – Kipbrochette, penne met ananas en groenten – Dessert <b>DC Wijkhuis gesloten</b>
<b>Vr 28 dec</b>	DC Ter Wezel: Wortelsoepp – Ardeense vink, boontjes, aardappelpartjes – Dessert <b>DC Wijkhuis gesloten</b>
<b>Ma 31 dec</b>	DC Wijkhuis: Tomatenroomsoep – Wildragout, gebakken wintergroenten, gratin – Dessert <b>DC Ter Wezel gesloten</b>

## SPEEL MEE

### Winnaars van de vorige maand:

- Dienstencentrum Ter Wezel: Jaak Janssens
- Dienstencentrum Wijkhuis: Cecilia Geysen

De winnaar mag zijn prijs komen ophalen bij de medewerkers van het dienstencentrum. Proficiat aan alle deelnemers!

Misschien heb je meer geluk deze maand? Je kan je formulier binnenbrengen tot en met 14 december.

### Oplossing van vorige maand:

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

- ✓ CURSUSSEN
- ✓ GEZELLIG
- ✗ KERSTFEEST
- ✓ MAALTIJDEN
- ✓ TERWEZEL
- ✓ WIJKHUIS
- ✗ BINGO
- ✓ DIGIPUNT
- ✓ INFOSESSIES
- ✗ LOENHOUT
- ✗ MOSSELFEST
- ✓ VRIJWILLIGERS
- ✓ WUUSTWEZEL
- ✓ ACTIVITEITEN
- ✓ DIENSTENCENTRUM
- ✓ INFORMATIE
- ✓ LEZINGEN
- ✓ MARKTBEZOEK
- ✓ UITSTAPJES
- ✓ WORKSHOPS

### Spel van deze maand:

Zie volgende pagina

Spel van deze maand:

Zoek de 8 verschillen tussen de 2 tekeningen. Duid op de linker tekening aan waar de verschillen zitten.



Naam: .....

Telefoonnummer: .....