

NIEUWSBRIEF

LOKALE DIENSTENCENTRA

WUUSTWEZEL

Juli-
Augustus
2025

INFO

Sluitingsdagen

Vrijdag 11 juli, maandag 21 juli en vrijdag 15 augustus zijn onze dienstencentra gesloten.

Warme dagen: verzorg jezelf en anderen goed

De zomer is voor velen een geweldige tijd: genieten van de heerlijke dagen op een terras of plezier hebben in de buitenlucht. Maar het warme weer kan ook uitdagingen met zich meebrengen.

We lijsten enkele tips op om op een gezonde manier de warme dagen door te komen.

- **Wees voorbereid:** Volg de weersvoorspellingen. Smeer jezelf in en zorg dat je steeds water bij hebt.
- **Drink voldoende:** Drink meer dan gewoonlijk. Ook als je geen dorst hebt. Geef de voorkeur aan water, maar koffie en thee kunnen ook.
- **Hou jezelf koel:** Draag een hoofddeksel en zoek zoveel mogelijk de schaduw op. Draag losse en lichte kledij en vermijd zware inspanningen.
- **Hou je woonruimte koel:** Benut je zonnewerking maximaal. Ze ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- **Heb aandacht voor je welzijn:** Wanneer anderen samen buiten of op vakantie zijn, kan het gevoel van eenzaamheid soms sterker worden. Weet, ook in de zomerperiode bieden dienstencentra een plek waar je van harte welkom bent voor ontmoeting, ontspanning, samen eten of gewoon om te verpozen.

Wist je dat...je in onze dienstencentra en buurthuizen altijd gratis fris drinkwater kan krijgen?



ACTIVITEITEN IN DE KIJKER

Beleef Wuustwezel!

Deze zomer zetten we lokale activiteiten en evenementen in de kijker en plannen we enkele uitstappen hierrond.

Hou onze folderstand en onze Facebookpagina in de gaten!



KUBB je mee? – Zomer vol KUBB-plezier!



Zin in een leuke uitdaging in de buitenlucht? Kom kubben!

Kubben is een supertof Zweeds buitenspel dat je speelt in twee teams. Het doel? Gooi met houten stokken alle blokken (kubbs) van de tegenpartij omver en eindig met de koning in het midden. Tactiek, teamwork en een flinke dosis plezier gegarandeerd!

- Vrijdag 4, 18, 25 juli spelen we in LDC Wijkhuis
- Vrijdag 1, 22, 29 augustus spelen we in LDC Ter Wezel
- Vrijdag 8 augustus kubben we in Wijkhuis Sterbos

We spelen telkens om 13u30.

Marktuitstappen

Ook dit jaar gaan we in de zomer naar de markt. We nemen jullie graag mee naar de markt in **Sint Lenaarts** op volgende dagen: donderdag **24 juli**, donderdag **7 augustus**, donderdag **21 augustus**.

Maandag **25 augustus** gaan we naar de markt in **Brasschaat**.

We vertrekken 8u30 aan LDC Ter Wezel en komen nadat we onze boodschappen hebben gedaan terug richting LDC Ter Wezel om 11u30. Afhankelijk van de vraag plannen we vervoer in.

Geef dus zeker een seintje als je graag mee naar de markt met ons zou gaan.



Wijkhuis Sterbos – deze zomer andere locatie!

Jullie moeten ons deze zomer ook niet missen!

We wijken deze zomer uit naar de refter van de burelen omdat de Speelpleinen ons Wijkhuis in gebruik hebben.

We verwelkomen jullie graag **vrijdag 8 augustus** in de eetzaal van VBS Sterbos.

Waar? Molenheide 1, 2990 Wuustwezel

ACTIVITEITEN EN DIENSTEN

In onderstaande overzicht vind je ons doorlopende aanbod. Voor activiteiten met een * is het noodzakelijk om je vooraf in te schrijven.

	LDC Ter Wezel	LDC Wijkhuis
Ontmoeting		
Cafetaria	Elke werkdag 9u00 - 16u30 (woensdagvoormiddag gesloten)	Elke werkdag 9u00 - 16u30
Praatcafé Samana		Vrijdag 25/07 om 13u30
Ontspanning		
Biljart	Dinsdag 13u30 Donderdag 13u30	Maandag 13u30 (KWB) Dinsdag 13u30
Kaarten	Maandag 13u30	Maandag 13u30 (KWB)
Rummikub	Dinsdag 13u30	Dinsdag 13u30
Petanque		Woensdag 13u30 (OKRA) Donderdag 13u30 (Club 51)
Gezelschapsspelen	Woensdag 13u30 Vrijdag 13u30 <i>Doorlopend beschikbaar</i>	Vrijdag 13u30 <i>Doorlopend beschikbaar</i>
Hobby		
Hobby: handwerk	Donderdag 13u30	Donderdag 13u30
Dienstverlening		
Warme maaltijden	Elke werkdag om 12u00*	Elke werkdag om 12u00*
Pedicure	Maandag 9u00*	Dinsdag 9u00*
	LDC Café Coda	Buurthuizen
Ontmoeting		
Cafetaria	Woensdag 13u30 - 16u30 Vrijdag 13u30 - 16u30	Braken: Donderdag 12u00 Sterbos: vrijdag 8 augustus
Dienstverlening		
Warme maaltijden	Elke werkdag om 12u00*	Braken: Donderdag 12u00* Sterbos: vrijdag 8 augustus



Aanbod Infosessies en praatmomenten 2025-2026

Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel slaan de handen in elkaar om mantelzorgers beter te ondersteunen. Elke maand, van september 2025 tot juni 2026, kan je gratis aansluiten bij een infosessie of praatcafé. Elke infosessie kan je zowel online volgen, als in één van de lokale dienstencentra bij jou in de buurt. Zo hoef je niets te missen als je geen opvang hebt, minder mobiel bent of je om een andere reden liever niet verplaatst.

De brochure met het volledige aanbod is verkrijgbaar in je dienstencentrum, bij je huisarts of bij je apotheker.

Voor elke infosessie of praatcafé vragen we om vooraf in te schrijven via je lokaal dienstencentrum, online via eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen of door de QR-code te scannen.



Contactgegevens

LDC Ter Wezel

Achter d'Hoven 65
2990 Wuustwezel (Centrum)
Tel: 03 667 61 58
dienstencentra@wuustwezel.be

LDC Wijkhuis

Brechtseweg 29
2990 Wuustwezel (Loenhout)
Tel: 03 236 58 69
dienstencentra@wuustwezel.be

Buurthuis Sterbos

Molenheide 1
2990 Wuustwezel (Sterbos)

Buurthuis Braken

Bredabaan 124
2990 Wuustwezel (Braken)

LDC café CODA

Bredabaan 743
2990 Wuustwezel (Gooreind)
03 432 78 44
dienstencentrum@coda.care

Ontvang onze nieuwsbrief ook digitaal!

Stuur een mailtje naar: dienstencentra@wuustwezel.be met de vraag de nieuwsbrief 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.