

PROGRAMMA BROCHURE

DIENSTENCENTRA KALMTHOUT

JANUARI
2019

DC DE GROTEN UITLEG

Kerkeneind 20
2920 Kalmthout

03 641 63 54
dienstencentrum@kalmthout.be

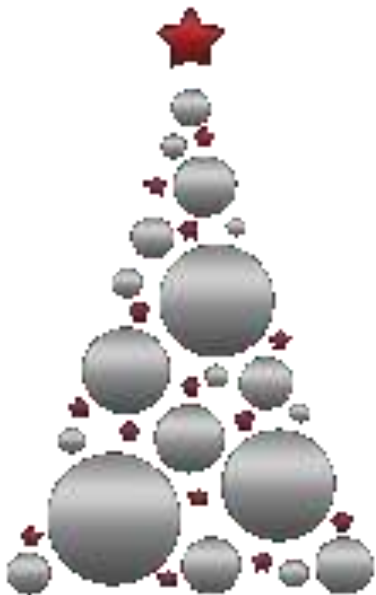
DC KRUISBOS

Kapellensteenweg 81
2920 Kalmthout

03 620 11 60
ldc.kruisbos@gza.be



Onze wensen voor 2019:
Zoete zondagen
Mysterieuze maandagen
Dankbare dinsdagen
Wonderbare woensdagen
Dromerige donderdagen
Vriendelijke vrijdagen
Zorgeloze zaterdagen
Het gans jaar door



Vanwege alle vrijwilligers
en het personeel
van de Groten Uitleg en Kruisbos



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

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

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

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

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



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 1 jan.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN
Woe. 2 jan.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	
Do. 3 jan.	9u: Aquarel (vrij) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 13.30u: Bingo
Vrij. 4 jan.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Nordic Walking	12.30u: Aquajogging 12.30u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen
Za.- Zo.		
Ma. 7 jan.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen	12u: Aquajogging 13.30u: Dansexpressie (gratis proefles) 13.30u Bloemschikken
Di. 8 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 9 jan.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	
Do. 10 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13u: Filmnamiddag Metropolis 13.30u: Feestbingo	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 14u: Tai chi
Vrij. 11 jan.	9u: Gezondheidswandelen 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za.- Zo.		
Ma. 14 jan.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 1 14.30u: Verloren maandag: Appelbol en worstenbrood	12u: Aquajogging 13.30u: Dansexpressie 14.30u: Verloren maandag: appelbol en worstenbrood
Di. 15 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Infopunt Dementie 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 16 jan.	9u: Aquarel 9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	
Do. 17 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Spelletjesnamiddag	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 10u: Winterwandeling naar Nederlands Putte 14u: Tai chi
Vrij. 18 jan.	9u: Aquarel 9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u: Ontspanningsmassage 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Ma. 21 jan.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Gezondheidswandelen 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 2 13u: Mindfulness	12u: Aquajogging 13.30u: Dansexpressie
Di. 22 jan.	9u: Tai Chi groep 1 9.30u: Mobiel Vaccinatieteam 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Samen breien
Woe. 23 jan.	9u: Aquarel 9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	
Do. 24 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat 13.30u: Bingo	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 14u: Nieuwjaarsconcertje 14u: Tai chi
Vrij. 25 jan.	9u: Aquarel 9u: Gezondheidswandelen 9u: Meditatie 13.30u: Handwerk- en knutselatelier 13.30u: Nordic Walking	9u: Viniyoga 9u: Pedicure, manicure, gelaat 12.30u Ontspanningsmassage 13.30u: OKRA-lezing: "Noorwegen, het feest van de natuur!" 13.30u: Gezelschapsspellen 15.30u: Aquajogging
Za.- Zo.		
Ma. 28 jan.	9u: Vrije inloop digidak 9u: Naaiclub 'De Uitleggers' groep 1 9u: Gezondheidswandelen 10u: Waarnemingstekenen 13u: Mindfulness 13.30u: Boetseren	12u: Aquajogging 13.30u: Dansexpressie



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 29 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Tai Chi groep 1 10.15u: Tai Chi groep 2 13.30u: Stoelturnen	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 10u: Haken 13u: Pedicure, manicure, gelaat 13.30u: Qigong 13.30u: Kaarten 14u: Infosessie over erfrecht en bemiddeling in erfeniskwesties 14u: Samen breien
Woe. 30 jan.	9u: Pedicure/manicure/gelaat 9u: Gezondheidswandelen 9u: Aquarel 9u: Yoga groep 1 10.30u: Yoga groep 2 13u: Vrije inloop digidak	
Do. 31 jan.	9u: Aquarel (vrij) 9u: Engelse les (groep 1) 10.30u: Engelse les (groep 2) 12u: Pedicure/manicure/gelaat	9u: Kapper 9u: Schaken (op aanvraag) 9.30u: Eutonie 14u: Tai chi



Vaste activiteiten

Cafetaria

Maandag tot donderdag 13u tot 17u

Bingo

Maandag 21 januari 13u tot 17u

Cursussen (gestart september)

Dinsdag

Tai Chi 14u – 15.30u

Pilates 20u – 21u

Donderdag

Yoga 14u – 15u

Pilates 20u – 21u

Meer info

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



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Di. 1 jan.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN
Woe. 2 jan.	DIENSTENCENTRUM GESLOTEN	12u Runderbouillon Kipfilet met vleesjus Erwten en wortelen Peterselieaardappelen IJs
Do. 3 jan.	12.15u: Ajuinsoep Spirelli in tomatensaus met ham en kaas Pudding	12u Knolseldersoep Blinde vink met vleesjus met uien Spruitjes en puree Pudding
Vrij. 4 jan.	12.15u: Bloemkoolsoep Kabeljauw in garnaal-bieslooksaus met puree van venkel en tomaat Yoghurt	12u Courgettensoep Koolvisfilet met saffraansaus Preistamppot Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 7 jan.	12.15u: Erwtensoepp Gehaktballetjes in tomatensaus met broccoli en rosti's Koekje	12u Linzensoep Waterzooi van kip Fijne groenten en puree Vers fruit
Di. 8 jan.	12.15u: Pompoensoep Kippenbout met appelmoes en puree Fruit	12u Venkelsoep Varkensgebraad met bruine saus Rode kool en natuuraardappelen Fruitkaasje
Woe. 9 jan.	12.15u: Minestrone Tagliatelle met ham en kaassaus en champignons Flan	12u Tomatenbouillon Rundsstoofvlees met slaatje Frietten Roomijs



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Do. 10 jan.	12.15u: Aspergesoep Lamsslavink met bloemkool in bechamelsaus en aardappelen Pudding	12u Kerriesoep Chipolata met vleesjus Snijboontjes en natuuraardappelen Vanillepudding
Vrij. 11 jan.	12.15u: NIEUWJAARSMALTIJD Kervelroomsoep Kalkoenrollade met witloof appelsaus en duo puree (wortel en broccoli) Dame Blanche mousse	12u Bloemkoolsoep Gepaneerde pladijs met tartaarsaus Spinaziestamppot Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 14 jan.	12.15u: Tomatensoep Kipbrochet met ratatouille en gebakken aardappelkubus Koekje	12u Groentesoep Rundsburger met braadjus Knolselderblokjes en natuuraardappelen Vers fruit
Di. 15 jan.	12.15u: Cressonsoep *** Keuzemenu 1: Penne 4 kazen met spinazie en tomaatjes Keuzemenu 2: Zuurkoolstamppot met rookworst in mosterdsaus Keuzemenu 3: Witte pens met rode kool en puree *** Flan caramel	12u Preisoep Witlofrolletje met ham en kaassaus Puree Fruitkaasje
Woe. 16 jan.	12.15u: Wortelsoep Braadworst met bloemkool in bechamel en aardappelen Fruit	12u Kippenbouillon Kalkoenlapje met braadjus Witte kool béchamel Bieslookaardappelen Roomijs



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Do. 17 jan.	12.15u: Komkommersoep Boomstammetjes met savooikool en pastinaakpuree Yoghurt	12u Wortelsoep Gehaktballetjes in tomatensaus Sla met komkommer en tomaat Frieten Chocoladepudding
Vrij. 18 jan.	12.15u: Kippensoep Koolvis in hollandaisesaus met preiroom en kriel Chocomousse	12u Peterseliesoep Heekfilet met Boursinsaus Spinaziestamppot Rijstpap
Za.- Zo.		
Ma. 21 jan.	12.15u: Seldersoep Varkensstoofvlees met andijvie en krielaardappelen Koekje	12u Courgettensoep Varkensgebraad met braadjus Schorseneren béchamel Natuuraardappelen Vers fruit
Di. 22 jan.	12.15u: Champignonsoep Blinde vink in uiensaus met bloemkool en broccoli in kaassaus Fruit	Kippensoep Braadworst met vleessaus Hutsepot Fruitkaasje
Woe. 23 jan.	12.15u: Groenteveloute Kippenbout met archiducsaus en kroketten Flan	Groentebouillon Bourgondisch stoofvlees Sla met tomaat en frieten Roomijs
Do. 24 jan.	12.15u: Courgettensoep Spaghetti bolognaise met kaas Pudding	12u Groene seldersoep Kalkoen cordon bleu met vleesjus Boterboontjes en natuuraardappelen Pudding met krieken
Vrij. 25 jan.	12.15u: Toscaanse tomatensoep Alaska pollak botersaus met groentemix en aardappelkwartjes Yoghurt	12u Tomatensoep Visrolletje in wittewijnsaus Gestooft prei met puree Rijstpap



	LDC DE GROTEN UITLEG	LDC KRUISBOS
Za.- Zo.		
Ma. 28 jan.	12.15u: Preisoep Hutsepot met spek en rookworst Koekje	12u Preisoep Ardeens gebrad met portosaus Bloemkook béchamel Peterselieaardappelen Vers fruit
Di. 29 jan.	12.15u: Spruitensoep Kip in kerriesaus met rijst Pudding	12u Knolseldersoep Schnitzel met braadjus Erwten en wortelen met peterselie Natuuraardappelen Fruitkaasje
Woe. 30 jan.	12.15u: Broccolisoepe Rundstong in madeirasaus met puree Fruit	12u Runderbouillon Kalkoenlapje met champignonroomsaus Slaatje met frieten IJsroom
Do. 31 jan.	12.15u: MENU MET EEN STERRETJE  Tomaatgroentesoep Vleesbrood met krieken en krieltjes Platte kaas met fruit	12u Rapensoep Drumstick met vleessaus Rabarbermoes en gebakken aardappelen Speculoospudding
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>Praktische info Bestellen doe je minstens 2 kalenderdagen op voorhand. De maaltijden worden om 12u geserveerd. Prijs van een maaltijd is € 7,50 (met koffie € 8,00).</p>
<p>Allergenen Graag info over allergenen? Vraag ernaar.</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>Dieetmaaltijden In het dienstencentrum kan je dieetmaaltijden verkrijgen zoals zoutarme, suikerarme, vetarme en vegetarische maaltijden. Je kunt ook orgaansparende maaltijden bestellen. Deze maaltijden kosten eveneens € 7,50. Meer informatie verkrijg je bij de dienstencentrumleider.</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 een rechtstreekse korting krijgen op de prijs van de maaltijden t.b.v. € 0,50. Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.</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>	



Mantelzorg

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



Infopunt Dementie

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 enz.).

Achteraf, als de diagnose gesteld is, kunnen de cliënt en zijn omgeving de "niet-pluisgevoelens" vaak wel plaatsen. Voor veel mensen is dit een moeilijke periode; ze zijn onzeker, spreken tegenover de buitenwereld, uit gêne, liever niet over de twijfels en ze vrezen dat er weinig begrip zal zijn. Voor een buitenstaander lijkt er 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 ook het risico langer met klachten rond te lopen. Het is ook mogelijk dat het gevoel van onbehagen blijft terugkeren lang nadat de diagnose dementie is gesteld. Dat kan komen doordat het ziektebesef wisselt 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 maand 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. Je hoeft geen afspraak te maken.

Datum 15 januari 2019

Uur 10 – 12 uur

Prijs Gratis.

Afspraak maken Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 11 januari 2019, 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

SLUITINGEN JANUARI

- Dinsdag 1 januari gesloten
- Woensdag 2 januari gesloten



ALGEMENE INFORMATIE

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 (consumenten 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.

Openingsuren cafetaria

Maandag	11u – 17u
Dinsdag	11u – 17u
Woensdag	11u – 17u
Donderdag	11u – 17u
Vrijdag	11u – 17u

Centrumraad

Wil je graag je mening kwijt over de werking van het dienstencentrum, denk je graag mee na over het aanbod van de activiteiten van het dienstencentrum? Meld je dan aan bij de dienstencentrumleider. De centrumraad vergadert minstens vier keer per jaar.

Hoe inschrijven voor activiteiten?

Inschrijven voor één of meerdere van de activiteiten kan in het dienstencentrum, telkens tussen 9u en 17u. Een inschrijving is pas geldig na contante betaling. Sommige cursussen kennen een minimum en maximum aantal deelnemers. Deze aantallen moeten voldaan zijn voor de cursus kan starten. Als de cursus niet doorgaat, word je tijdig op de hoogte gebracht en krijg je het inschrijvingsgeld terug. Gelieve hier rekening mee te houden als u wenst in te schrijven.

Foto's

Tijdens activiteiten worden er regelmatig foto's genomen die door het dienstencentrum worden gebruikt voor allerlei doeleinden zoals promotie, fotoreportages, sfeerbeelden, ... Als je hier bezwaar tegen hebt, kan je dit laten weten op het bureel.



ALGEMENE INFORMATIE

Uw DC-nieuws digitaal

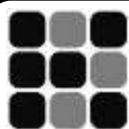
Bezorg je e-mailadres en je krijgt je DC-nieuws digitaal toegezonden! En dit vanaf het moment dat ook het boekje van de pers rolt. Of ga naar de website van www.sociaalinfopuntkalmthout.be en klik "Familie En Gezin" en dan "DC De Groten Uitleg".

Cadeaubonnen

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

Wi-Fi

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



DIENSTVERLENING

Informatie en sociaal advies

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

Openingsuren bureel:

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

Openingsuren cafetaria:

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

Sociaal infopunt

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

Hulp bij uitvoeren van de V-test

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

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

Menu met een sterretje

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

DONDERDAG
31 JANUARI

Keuzemenu

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

DINSDAG
15 JANUARI



DIENSTVERLENING

Wegwijs in zorg

Heb je vragen over één van de thema's uit onze brochure 'Wegwijs in zorg' dan helpen we je graag verder op een afgesproken tijdstip.

Datum op afspraak via 03 641 63 54 of op het bureel

Prijs gratis

Inschrijven noodzakelijk

Spreekuur wijkagent

In april komt er een wijkagent(e) naar het dienstencentrum. Je kan er terecht met je vragen over graveren van fietsen, diefstalpreventie, BIN, vakantietoezicht, veiligheid, Ook als je in een andere wijk woont, kan je je vraag komen stellen. Dit wordt dan doorgegeven aan de collega's.

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

Uur 13u – 14.30u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

DINSDAG
12 FEBRUARI

Zitdag Rijksdienst voor Pensioenen

De zitdagen zullen doorgaan de tweede dinsdag van februari, april, juni, augustus, oktober en december van 9u tot 11u in dienstencentrum De Groten Uitleg.

Je kan er terecht voor alle vragen over het werknemerspensioen.

Voor vragen over pensioen van ambtenaren, zelfstandigen of een gemengde loopbaan kan je elke maandag van 10u tot 11.30u en van 13.30u tot 15.30u terecht bij het Pensioenpunt van de Rijksdienst voor Pensioenen, Sint Katelijnevest 54/7 (5de verdieping) in Antwerpen.

Iedereen kan telefonisch inlichtingen vragen via de gratis pensioenlijn met nummer 1765.

Je kan je persoonlijk pensioendossier raadplegen via www.mypension.be.

Datum 2^{de} dinsdag van februari, april, juni, oktober en december

Uur 9u – 11u

Prijs gratis

Afspraak niet nodig

DINSDAG
12 FEBRUARI

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)



Pedicure/manicure/gelaatsverzorging

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

Pedicure

Prijs € 14,00 (bewijs van betaling voor tussenkomst van ziekenfonds mogelijk)
€ 16,50 (met voetmassage)

Gelaatsverzorging

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

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

Manicure

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

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.



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 horen graag van jou.

Frequentie	1 à 2 keer per week
Uur	afgesproken tijdstip
Prijs	gratis
Inschrijven	noodzakelijk, je ontvangt meer info bij inschrijving



EXTRA ACTIVITEITEN JANUARI

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.

Vrijdag 11 januari 2019 Nieuwjaarsmaaltijd

Ontvangst met glaasje cava of appelsiensap
u vriendelijk aangeboden door het bestuur

Kervelroomsoep

Kalkoenrollade met witloof appelsaus en duo puree (wortel en broccoli)

Dame blanche mousse

Datum	Vrijdag 11 januari 2019
Uur	12.15u
Prijs	€ 6,50/p.p. te betalen bij inschrijving
Inschrijven	Noodzakelijk, op het bureel vanaf vrijdag 14 december 2018 Opgelet het aantal plaatsen is beperkt.

Mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining of kijken met bewuste aandacht om bewuster te leren leven en anders om te gaan met gedachten en emoties. Het is een vorm van meditatie waarin men bewust is van de fysieke en geestelijke sensaties en situaties op dat moment. Dus leven in het "hier en nu"!

Begeleiding	Jos Piessens
Datum	Deze nieuwe lessenreeks start op maandag 21 januari 2019 en eindigt op maandag 1 april 2019 (geen les op 4 maart 2019)
Uur	13u tot 15u
Prijs	€ 45,00 voor een reeks van 10 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 10 december 2018. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.



EXTRA ACTIVITEITEN JANUARI

Appelbol en worstenbrood

Deze typische Antwerpse traditie, die we elk jaar vieren de eerste maandag na Driekoningen, willen wij graag mee in ere houden. Iedereen is welkom om lekker mee te smullen van een warme appelbol of worstenbrood met een tasje koffie of thee.

Datum Maandag 14 januari 2019

Uur 14.30u

Prijs € 3,00 (voor een appelbol of worstenbrood met koffie of thee)

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste maandag 7 januari 2019
Opgelet het aantal plaatsen is beperkt.

Yoga: nieuwe reeks

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

Begeleiding Pieter Van Der Stighelen

Datum deze nieuwe lessenreeksen starten op woensdag 9 januari 2019 en eindigen op woensdag 27 maart 2019 (geen les op 6 maart 2019)

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

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles
(koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk op bureel vanaf maandag 17 december 2018 en ten laatste maandag 7 januari 2019. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.

Tai Chi: nieuwe reeks

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

Begeleiding Diedt Ribbens

Datum deze nieuwe lessenreeksen starten op dinsdag 8 januari 2019 en eindigen op dinsdag 26 maart 2019 (geen les op 5 maart 2019)

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

Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles
(koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk op bureel vanaf maandag 17 december 2018 en ten laatste maandag 7 januari 2019. Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt.



EXTRA ACTIVITEITEN JANUARI

Cursus boetseren: nieuwe reeks

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

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 8 lessen gaat door op maandag 28 januari, 4 februari, 11 februari, 18 februari, 11 maart, 18 maart, 25 maart en 1 april 2019.

Uur 13.30u – 16u

Prijs € 40,00 voor een reeks van 8 lessen (exclusief klei)
(koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk vanaf 17 december 2018 en ten laatste maandag 21 januari 2019.

Bij inschrijving ontvang je een lijstje met de benodigdheden.

Filmnamiddag in Metropolis JANUARI

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "Marry Poppins Returns".

Mary Poppins keert terug in de betoverende en compleet nieuwe musical Mary Poppins Returns. In dit vervolg schiet Mary Poppins de Banks-familie na een tragische gebeurtenis opnieuw te hulp, om het plezier en de magie terug te brengen in hun leven. Emily Blunt schittert als Mary Poppins, de perfecte super nanny die van elke simpele taak een onvergetelijk, fantastisch avontuur maakt. Haar vriend Jack, gespeeld door Lin-Manuel Miranda, is een optimistische lantaarnopsteker die licht en leven naar de straten van Londen brengt. Beleef een magische kerst met de hele familie en zing en dans met Mary Poppins in deze vrolijke en nostalgische musical.

Datum Donderdag 10 januari 2019

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste donderdag 27 december 2018.

Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt



EXTRA ACTIVITEITEN JANUARI

Mobiel vaccinatieteam

Wat is het Mobiel Vaccinatie Team?

Het Mobiel Vaccinatie Team is een team, zoals de naam al verraad, dat gratis vaccinaties aanbiedt.

Waarom kun je je het best laten vaccineren?

Nog niet zo lang geleden kwamen ziekten als kinkhoest, kroep, mazelen, bof en polio nog vaak voor in Vlaanderen. Die ziekten zijn er gevaarlijk en veroorzaakten vroeger veel doden. Door vaccins (of inenting) gratis aan te bieden en het aanbevolen schema voor vaccinaties goed op te volgen, is daar gelukkig verandering in gekomen. Door vaccinatie zijn de pokken zelfs uitgeroeid en komt Polio niet meer voor in Europa.

Vaccineren blijft echter nodig zolang een ziekte nog ergens in de wereld voorkomt. Wie een vaccin krijgt, is zelf beschermd tegen de ziekte.

Als bijna alle mensen gevaccineerd zijn, kunnen de ziektekiemen niet meer overgedragen worden van de ene mens op de andere.

Zo bescherm je ook baby's en kleine kinderen die nog niet gevaccineerd zijn.

Begeleiding Mobiel vaccinatieteam

Datum Dinsdag 22 januari 2019

Uur 9.30u – 12.30u

Prijs gratis

Inschrijven Noodzakelijk vanaf 17 december 2018 en ten laatste donderdag 17 januari 2019.



Waarnemingstekenen (vervolgreeks)

Deze reeks met nieuwe lessen is een vervolg op de cursus die in september startte.

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

Begeleiding Toon Saerens

Datum Deze reeks van 8 lessen gaat door op maandag 28 januari, 4 februari, 11 februari, 18 februari, 11 maart, 18 maart, 25 maart en 1 april 2019.

Uur 10u – 12u

Prijs € 40,00 voor een reeks van 8 lessen

Inschrijven Noodzakelijk vanaf 17 december 2018 en ten laatste maandag 21 januari 2019.



EXTRA ACTIVITEITEN JANUARI

Naaiclub “De uitleggers” groep 1

Heb jij ook de naaimicrobe te pakken? Wil je door het maken van een unieke creatie je eigen stijl benadrukken? Kom dan naar onze naaiclub. Een ervaringsdeskundige staat je met raad en daad bij en helpt je bij het uitzoeken van een geschikt model, het overnemen van het patroon, het knippen van de stof en het in mekaar naaien. Succes verzekerd!

Begeleiding	Monique Debilde
Datum	Deze nieuwe lessenreeks gaat door op maandag 14 en 28 januari, 11 en 25 februari, 6 en 20 mei 2019
Uur	09u00 tot 11u30
Prijs	€ 12,00 voor 6 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	Noodzakelijk op bureel vanaf maandag 17 december 2018 Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt. Opgelet het aantal plaatsen is beperkt!

Naaiclub “De uitleggers” groep 2

Heb jij ook de naaimicrobe te pakken? Wil je door het maken van een unieke creatie je eigen stijl benadrukken? Kom dan naar onze naaiclub. Een ervaringsdeskundige staat je met raad en daad bij en helpt je bij het uitzoeken van een geschikt model, het overnemen van het patroon, het knippen van de stof en het in mekaar naaien. Succes verzekerd!

Begeleiding	Monique Debilde
Datum	Deze nieuwe lessenreeks gaat door op maandag 21 januari, 4 en 18 februari, 1 april, 13 en 27 mei 2019.
Uur	09.00u tot 11.30u
Prijs	€ 12,00 voor 6 lessen (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven	noodzakelijk op bureel vanaf maandag 17 december 2018 Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt. Opgelet het aantal plaatsen is beperkt!



EXTRA ACTIVITEITEN FEBRUARI

Filmnamiddag in Metropolis FEBRUARI

We bezoeken de seniorenfilm in deze Antwerpse bioscoop: "First Man".

In navolging van het succes van hun met zes Oscars bekroonde hitfilm La La Land werken Oscarwinnend regisseur Damien Chazelle en steracteur Ryan Gosling opnieuw samen aan First Man van Universal Pictures. Deze film vertelt het boeiende verhaal van de NASA-missie die als doel had mannen naar de maan te sturen, met de nadruk op astronaut Neil Armstrong en de periode van 1961 tot en met 1969. Deze indringende persoonlijke vertelling is gebaseerd op het boek van James R. Hansen, en laat zien wat Armstrong en heel Amerika er wel niet voor over hadden om één van de gevaarlijkste expedities in de geschiedenis een succes te laten worden. Het scenario is afkomstig van Oscarwinnaar Josh Singer (Spotlight), en productie is in handen van Wyck Godfrey & Marty Bowen (The Twilight Saga, The Fault in Our Stars) en hun Temple Hill Entertainment productiemaatschappij, samen met Chazelle. Isaac Klausner (The Fault in Our Stars) treedt op als uitvoerend producent. DreamWorks Pictures co-financiert de film.

Datum Donderdag 14 februari 2019

Uur 13u – 17.15u

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

Inschrijven Noodzakelijk ten laatste woensdag 30 januari 2019.
Je inschrijving geldt pas als je betaald hebt



VASTE ACTIVITEITEN

Engelse les groep 1

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

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

Datum elke donderdag (uitgezonderd schoolvakanties)
(geen les op 3 januari, 7 maart, 28 maart, 4 april, 11 april, 18 april 2019)

Uur 9u – 10.25u

Prijs € 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Engelse les groep 2

We starten van nul en leren samen de taal die Jan Becaus zo mooi kan uitspreken.

Je hebt geen voorkennis nodig. Stap voor stap leert onze vrijwilligster je de woordenschat en grammatica.

Datum elke donderdag (uitgezonderd schoolvakanties)
(geen les op 3 januari, 7 maart, 28 maart, 4 april, 11 april, 18 april 2019)

Uur 10.30u – 11.55u

Prijs € 2,00/les (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Stoelturnen

Bij stoelturnen worden er oefeningen gedaan met behulp van een stoel. Zo kunnen ook minder mobiele mensen meedoen aan deze vorm van beweging.

Begeleiding Hugo Daemen of Inge Stoop of Marc Geyskens of May Van Gool

Datum elke dinsdag

Uur 13.30u – 14u

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig

Kaartspelen

Je kan in het dienstencentrum alle dagen terecht om te kaarten. Als je zelf geen medespelers vindt, mag je altijd even langskomen, dan proberen wij mee te zoeken.

Datum alle dagen

Uur vanaf 13.30u

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig



VASTE ACTIVITEITEN

Spelletjesnamiddag

Gezelschapsspellen spelen is een sociaal gebeuren, zonder moeilijke gesprekken. Gewoon gezellig samen zijn, terwijl de ogen op tafel zijn gericht en spanningen worden weggelachen. Tijdens de vakanties mag je gerust je kleinkinderen meebrengen!

Begeleiding	Leentje Vermeiren
Datum	donderdag 3 en 17 januari 2019
Uur	vanaf 13.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig

Handwerk- en knutselatelier

Gezellig samen creatief zijn, dat is de bedoeling. Breng je eigen knutselgerief mee (pareltjes om kettingen te maken, papier om mooie kaarten te maken, ...) en samen maken we er een leuke middag van! Een knoop aannaaien? Een broek verkorten of een rok versmallen? Je brengt je naaiwerk naar keuze mee en een ervaringsdeskundige zal je leren hoe je aan de slag kan. Ook met je brei- en haakwerk kan je hier terecht.

Begeleiding	Leentje Vermeiren
Datum	elke vrijdag
Uur	13.30u – 16.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig

Nordic walking

Elke week trekken we een uurtje naar de hei, de plaats bij uitstek om aan Nordic walking te doen. Ook zonder stokken ben je welkom om met ons mee te wandelen.

Begeleiding	Rosa Paardekam
Datum	elke vrijdag
Uur	13.30u – 14.30u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig
Waar	vertrek aan Korte Heuvelstraat 64

Petanque

Hou je van een balletje gooien met vrienden? Hiervoor kan je terecht in het Strijboshof.

Datum	elke maandag en donderdag (winterstop van 01/11 tot en met 31/03)
Uur	13.30u – 16u
Prijs	gratis
Inschrijven	niet nodig
Waar	Strijboshof (enkel bij goed weer)



VASTE ACTIVITEITEN

Bingo

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

Begeleiding Yvonne Aarts en Magda Anthonissen

Datum donderdag 10 januari: Feestbingo
donderdag 24 januari

Uur 13.30u – 16.30u

Prijs € 2,50 voor tien bingoblaadjes

Inschrijven niet nodig

Meditatie

In deze cursus kan je, in een kleine groep, het vorige verder uitdiepen en verder naar ieders behoeften ontwikkelen.

Begeleiding Jos Piessens

Datum elke vrijdag (uitgezonderd schoolvakanties)

Uur 9u – 11u

Prijs € 4,50 (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven noodzakelijk

Biljarten

Een geschikte gelegenheid om kameraden te ontmoeten.

Datum elke dag kan je vanaf 13.30u komen biljarten
(niet op de 2^{de} en 4^{de} donderdag van de maand)

Prijs € 0,50 per half uur

Gezondheidswandelen

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

Datum elke maandag, woensdag en vrijdag

Uur 9u – 10u

Prijs gratis

Inschrijven niet nodig

Waar vertrek aan de Vroente



VASTE ACTIVITEITEN

Aquarel

Op een aangename manier en onder begeleiding aquarellen. Zowel voor beginners als voor mensen met een beetje ervaring. In september starten de lessen terug.

Vrij aquarel

Datum Elke dinsdag en donderdag (niet dinsdag 22 januari)
Uur 9u – 11.15u
Prijs Gratis
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Groep woensdag

Begeleiding Ingrid Van Meel
Datum Elke woensdag (uitgezonderd schoolvakanties) (geen les op 9 januari)
Uur 9u – 11.15u
Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)

Groep vrijdag

Begeleiding Ingrid Van Meel
Datum Elke vrijdag (uitgezonderd schoolvakanties) (geen les op 11 januari)
Uur 9u – 11.15u
Prijs € 3,00 (koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk (het aantal plaatsen is beperkt!)



Vrije inloop

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

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

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

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

Computerles (initiatie)

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

Opgelet: de plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven voor onderstaande lessen, kan vanaf maandag 7 januari 2019 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.



Aan de slag met je eigen tablet

* gelieve bij inschrijving jouw tablet mee te nemen

Wegwijs in het gebruik van je Android tablet* (met computerkennis)	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	29/01	05/02	12/02
Wegwijs in het gebruik van je iPad* (zonder computerkennis)	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	20/02	27/02	13/03
Wegwijs in het gebruik van je iPad* (met computerkennis)	Nieuwmoer	Woe	09u – 12u	09/01	16/01	23/01
Werken met Apps op iPad	Dienstenc.	Vrij	09u – 12u	01/03	15/03	

Werken en telefoneren met je Smartphone of iPhone

Werken met iPhone*	Dienstenc.	Do	09u – 12u	31/01	07/02	14/02
	Nieuwmoer	Woe	09u – 12u	20/02	27/02	13/03
Werken met smartphone*	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	30/01	06/02	13/02
	Dienstenc.	Do	09u – 12u	21/02	28/02	14/03
	Nieuwmoer	Ma	19u – 22u	18/02	25/02	11/03
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	19/02	26/02	12/03
	Nieuwmoer	Woe	09u – 12u	30/01	06/02	13/02

Wil je leren werken met de computer?

Wegwijs in computergebruik	Dienstenc.	Di	13u – 16u	08/01	15/01	22/01
	Nieuwmoer	Do	09u – 12u	07/02	14/02	21/02
Wegwijs in documentbeheer	Dienstenc.	Di	13u – 16u	29/01	05/02	
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	07/02	14/02	

Windows 10

Werken met Windows 10	Bib	Di	09u – 12u	08/01	15/01	22/01
	Dienstenc.	Vrij	09u – 12u	01/02	08/02	15/02
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	08/01	15/01	22/01

Werken op het internet

Wegwijs in internet en e-mail	Bib	Di	09u – 12u	05/02	12/02	19/02
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	21/02	28/02	14/03
Werk veilig op het internet	Dienstenc.	Do	13u – 16u	28/02	14/03	



Hoe kan ik werken en bestanden opslaan in de Cloud?

Wegwijs in de Cloud met Google	Dienstenc.	Vrij	09u – 12u	11/01	18/01	25/01
	Nieuwmoer	Ma	19u – 22u	07/01	14/01	21/01

Accounts aanmaken, zich registreren op een site of gebruik maken van e-ID.

Werken met elektronische identiteitskaart e-ID en ltsme	Dienstenc.	Vrij	13u – 16u	01/03	15/03	
Accounts aanmaken	Bib	Woe	09u – 12u	06/02		
	Dienstenc.	Do	09u – 12u	24/01		
	Nieuwmoer	Di	13u – 16u	19/03		

Aan de slag met het Office pakket

Werken met een tekstverwerker	Nieuwmoer	Do	09u – 12u	17/01	24/01	31/01
Werken met Excel	Dienstenc.	Di	13u – 16u	12/02	19/02	26/02
	Nieuwmoer	Do	13u – 16u	17/01	24/01	31/01
Een presentatie maken in PowerPoint	Bib	Di	09u – 12u	26/02	12/03	19/03

Werken met foto's

Fotobewerking (FastStone Image Viewer)	Bib	Woe	09u – 12u	13/02	20/02	27/02
Online wenskaarten maken	Nieuwmoer	Ma	19u – 22u	18/03		
Ontwerp je fotoboek	Bib	Woe	09u – 12u	09/01	16/01	
	Nieuwmoer	Do	09u – 12u	28/02	14/03	

Online communiceren

Facebook	Dienstenc.	Woe	19u – 22u	09/01	16/01	23/01
	Dienstenc.	Do	13u – 16u	17/01	24/01	31/01
	Dienstenc.	Do	13u – 16u	07/02	14/02	21/02
Whatsapp Android smartphone	Dienstenc.	Di	13u – 16u	12/03	19/03	

Apps

Google foto's en andere Apps	Nieuwmoer	Woe	09u – 12u	20/03	27/03	
Wandelen en fietsen met Google	Bib	Woe	09u – 12u	27/03		



WIST JE **DAT...**

- ... we gesloten zijn op dinsdag 1 en woensdag 2 januari 2019?
- ... je ten laatste maandag 7 januari 2019 moet inschrijven als je mee wil komen smullen van appelbollen en worstenbroden op maandag 14 januari 2019? Het aantal plaatsen is wel beperkt.
- ... je je op dinsdag 22 januari gratis kan komen laten vaccineren? Meer info in dit boekje.





LDC KRUISBOS



Bistro

De bistro van het dienstencentrum wil een ontmoetingsplaats zijn voor zijn bezoekers. Ontmoeting is belangrijker dan een kop koffie... daarom houden we onze prijzen bewust laag, daarom voel je je thuis. De medewerkers en vrijwilligers van het dienstencentrum willen altijd tijd vrij maken voor een goed gesprek en willen een luisterend oor bieden.

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

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

Openingsuren bistro

Maandag	14 – 17 uur
Dinsdag	14 – 17 uur
Woensdag	14 – 17 uur
Donderdag	14 – 17 uur
Vrijdag	14 – 17 uur

Centrumraad

Wil je graag je mening kwijt over de werking van het dienstencentrum? Denk je graag mee na over het aanbod van de activiteiten van het dienstencentrum? Meld je dan aan bij de dienstencentrumleider. De centrumraad vergadert minstens vier keer per jaar.

Hoe inschrijven voor activiteiten?

Inschrijven voor één of meer van de activiteiten kan in het dienstencentrum, op werkdagen tussen 10 en 11.30 uur en tussen 14 en 16 uur. Een inschrijving is pas geldig na contante betaling. Sommige cursussen kennen een minimum en maximum aantal deelnemers. Deze aantallen moeten voldaan zijn voor de cursus kan starten. Als de cursus niet doorgaat, word je tijdig op de hoogte gebracht en krijg je het inschrijvingsgeld terug. Gelieve hier rekening mee te houden als je wenst in te schrijven.

Foto's

Tijdens activiteiten worden er regelmatig foto's genomen die door het dienstencentrum worden gebruikt voor allerlei doeleinden zoals promotie, fotoreportages, sfeerbeelden,... Als je hier bezwaar tegen hebt, kun je dit laten weten aan het onthaal.



Je vindt ons ook op Facebook!

Google: facebook dienstencentrum Kruisbos

Je DC-nieuws digitaal

Bezorg je e-mailadres en je krijgt je DC-nieuws digitaal toegezonden! En dit vanaf het moment dat ook het boekje van de pers rolt.

Of ga naar de website van www.gzasintvincentius.be en klik "Dienstencentrum" en dan "Dienstencentrum Kruisbos".

Cadeaubonnen

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



Informatie en sociaal advies

In het dienstencentrum kun je terecht met al je vragen over sociale voorzieningen en thuiszorg, voor verkoop van maaltijdbonnetjes, inschrijvingen voor cursussen en allerhande dienstverlening. Elke vraag telt, voor elk probleem zoeken we samen naar een oplossing en/of verwijzen we je door naar een organisatie of dienst die je verder kan helpen.

Openingsuren onthaal

Maandag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Dinsdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Woensdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Donderdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur
Vrijdag	8.30 – 12 uur en 13 – 17 uur

Openingsuren bistro

14 – 17 uur
14 – 17 uur
14 – 17 uur
14 – 17 uur
14 – 17 uur

Tijdens het weekend is de bistro ook geopend voor bewoners en familie van wzc Sint-Vincentius.

De laatste drankjes worden geserveerd om 16.45 uur.

Thuiszorg

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

Pedicure, manicure, gelaat

Datum Elke dinsdagnamiddag en vrijdagvoormiddag (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.

- pedicure basis € 15,00
- pedicure extra (basis + verwijderen likdoorns + eelt) € 18,00
- gespecialiseerde medische voetverzorging € 25,00
- bovenlip, kin of wenkbrauwen € 6,00
- manicure € 10,00
- extra lakken € 6,00
- gelaat € 30,00

Opgelet Als je niet annuleert, wordt de prijs van de gevraagde behandeling aangerekend.

Kapper

Datum	Elke dinsdagvoormiddag en donderdag.
Uur	Na afspraak.
Afspraak	Via tel. 03 620 11 60 (dienstencentrum) of gsm 0477 18 96 22 (kapper).

Postogrammen en postzegels

Aan de balie van het dienstencentrum kun je postzegels en postogrammen kopen.

Datum	Alle werkdagen.
Uur	9 – 17 uur.

Restaurant

In het dienstencentrum kun je tijdens de openingsdagen en -uren een warme maaltijd nuttigen. Je bestelt deze maaltijd twee kalenderdagen op voorhand bij het dienstencentrum. Voor groepen dien je een week op voorhand te reserveren. Reserveren kan ook telefonisch of per mail. De maaltijden worden om 12 uur opgediend in de bistro.

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

Je kunt een rechtstreekse korting van € 0,50 krijgen op de prijs van een maaltijd.

Voorwaarden:

- Je beschikt over een verhoogde tussenkomst van de mutualiteit.
- Indien je over een eigendom beschikt, mag het kadastraal inkomen (niet geïndexeerd) niet hoger zijn dan € 1 200.

Wat moet je doen? Breng een kleefbriefje van je mutualiteit binnen, samen met je aanslagbiljet onroerende voorheffing.

Vraag vrijblijvend informatie bij de dienstencentrumleider.

Bad

Neem je graag eens een warm bad en heb je hiervoor thuis niet de mogelijkheid? Dan kan je gratis gebruikmaken van het aangepaste bad van Dienstencentrum Kruisbos. Je kunt het bad gedurende een uur gebruiken en brengt zelf een begeleider, badlinnen en badproducten mee.

Wanneer	Iedere werkdag (behalve sluitingsdata dienstencentrum).
Uur	Tussen 13 en 17 uur.
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be .

ACTIVITEITEN JANUARI 2019

Inschrijven LDC Kruisbos

Inschrijven voor activiteiten kan elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur. Je inschrijving voor een cursus geldt pas als je betaald hebt. Indien je niet betaald hebt, kan je plaats worden ingenomen door een andere cursist.

Als er te weinig deelnemers zijn, gaan de lessen niet door en betalen we je inschrijvingsgeld terug.

OPROEP

Ouder worden in je buurt

"Ik wil graag thuis blijven wonen maar weet niet goed hoe ik dit moet aanpakken, want ik mag van mijn huisarts geen trappen meer nemen."

"Ik zit sinds kort in een rolstoel; hoe pas ik mijn badkamer aan?"

"Als alleenstaande oudere krijg ik de poets niet meer rond."

"Op welke tegemoetkomingen heb ik recht?"

Ouderdom en problemen met je gezondheid kunnen ervoor zorgen dat het soms moeilijk wordt je thuis zelf uit de slag te trekken. Nochtans sta je er niet alleen voor en bestaan er in je buurt heel wat organisaties die je kunnen helpen bij het huishouden, de verzorging, de administratie...

Om je te helpen bij die zoektocht biedt het dienstencentrum Kruisbos in Kalmthout in het najaar van 2018 een reeks van zes bijeenkomsten aan voor ouderen en hun mantelzorgers.

'Ouder worden in je buurt' heet de reeks en ze is gratis. In dialoog met de deelnemers geven we een duidelijk inzicht in de mogelijkheden om waardig "ouder te worden in je eigen buurt". We maken samen kennis met het aanbod van activiteiten, hulp en diensten in je eigen buurt, de moeilijkheden die het ouder worden met zich meebrengt, de knelpunten bij het ouder worden en het aanbod van ouderenopvang.

Heb je interesse voor deze reeks? Laat het ons weten! En vertel ons ook met welke zorgvragen jij zit.

Je kunt ons elke werkdag bereiken in het LDC Kruisbos, Kapellensteenweg 81 in Kalmthout tussen 9 en 16.30 uur, via tel. 03 620 11 60 of 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 liggend 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 heeft voor hen. Ook familiefeesten bezoeken kunnen worden gerealiseerd, er is heel veel mogelijk en 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 'wensambulancetzorg vzw'. Als je geen Facebook hebt, dan mag je altijd bellen of mailen met LDC Kruisbos, wij zullen je dan helpen om in contact te komen met de wensambulance.

Lezing: Erfrecht en bemiddeling in conflicten

We hebben gemerkt dat er bij gebruikers van het dienstencentrum veel vragen zijn over erfrecht. Helaas zijn er ook veel families waar conflicten spelen rond de verdeling van een erfenis. We zijn daarom op zoek gegaan naar deskundigen op dit gebied om bij ons informatie te komen geven. Vandaag komen drie mensen van de vereniging Uw Bemiddelaar bij ons van alles vertellen over dit onderwerp.

Vera Steyvers, juriste en familiaal bemiddelaar geeft uitleg over erfenissen. Wie wettelijke en reservataire erfgenamen zijn. Wie je kan onterven, en in welke mate, welke ingrepen je tijdens het leven kan doen (testamenten, schenkingen, huwelijkscontracten) om je erfenis te regelen. Er wordt even stilgestaan bij de nieuwe erfwet die een aantal opties voorziet om meer te regelen rond je erfenis dan vroeger mogelijk was, zoals de globale erfovereenkomst, en over de verklaring tot behoud, die nu tijdelijk nog tot september 2019 kan worden afgelegd. Enkele nieuwtjes waarvan weinig mensen nog op de hoogte zijn, maar die een grote impact kunnen hebben.

Marianne Buyse, advocaat en erkend bemiddelaar, geeft informatie over de zorgvolmacht, een heel relevant thema voor de doelgroep.

Peter Crab, erkend bemiddelaar, geeft informatie over wat bemiddeling is en hoe het kan helpen bij conflicten over erfenissen.

Datum Dinsdag 29 januari 2019.

Uur 14.00 uur.

Prijs Gratis.

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 27 januari 2019, 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.



Nieuwjaarsconcertje: De Notenkraker van Tchaikovsky

De in Kalmthout wonende klassiek pianist Eric Claeys komt in het nieuwe jaar voor ons De Notenkraker spelen, een werk van de Russische componist Pyotr Ilyich Tchaikovsky. Dit concert is gratis.

Datum Donderdag 24 januari 2019.
Uur 14.00 tot 14.45 uur.
Prijs Gratis.
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 21 januari 2019, 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.

NIEUW: Dansexpressie

Zin om te dansen? Deze vorm van dans geeft je een energieboost. We werken samen op een vrolijke manier aan je lichaamsbewustzijn, waardoor je leert je energie beter te bewaren. Dans je blij, wees welkom om te dansen en te voelen wat deze vorm van dansen voor jou doet.

Trek losse kledij aan en breng een flesje water mee.

Datum Gratis proefles op maandag 7 januari 2019. Daarna op maandagen 14, 21 en 28 januari, en 4 en 11 februari 2019.
Uur 13.30 tot 15 uur.
Prijs € 20 voor 5 lessen.
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 2 januari 2019, 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.

Appelbollen en worstenbrood

Deze typische Antwerpse traditie, die we elk jaar vieren de eerste maandag na Driekoningen, willen wij graag mee in ere houden. Iedereen is welkom om lekker mee te smullen van een warme appelbol of worstenbrood met een kopje koffie of thee.

Datum Maandag 14 januari 2019.
Uur 14.30 tot 17 uur
Prijs € 3,00 (voor een appelbol of worstenbrood met koffie of thee).
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 7 januari 2019, 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.

Stadswandeling: Wereldkaart op stadsformaat - de stationsbuurt

De omgeving van het station is een caleidoscoop van wat de stad te bieden heeft: de joodse buurt, de drukke uitgaansbuurt van het stationskwartier, de Chinese wijk, het wonen op gemeubelde kamers, de Afrikanen. We nemen een kijkje in winkels en warenhuizen om de gewoonten en gebruiken van verschillende culturen beter te leren kennen. Enkele stopplaatsen: het station, het Astridplein, de Criée, een Chinese supermarkt, een Afrikaanse kapper en kruidenier, een modern shoppingcenter, de synagoge van de Hoveniersstraat, een joodse traiteur.

Deze stadsverkenning is een kennismaking met een buurt die op elk moment van de dag verschillend is.

Datum	Donderdag 7 februari 2019.
Uur	Samenkomst aan het station van Kalmthout om 9 uur.
Prijs	€ 15 voor de wandeling met gids van Antwerpen Averechts (treinticket niet inbegrepen). Na de wandeling kun je, als je dat wenst, samen gaan eten bij Hoffy's, een joods restaurant. De prijs voor een driegangenmenu is € 29.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 2 januari 2019, 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 .

Winterwandeling (18 km) naar Nederlands Putte

We maken weer een stevige wandeling onder leiding van de ervaren gids Guido Michiels. Via mooie paadjes wandelen we langs de Mont Noir, door de Ossendrechtse Duinen. Om 12.30 uur houden we halt in Den Heuschen Bollaert, de taverne van camping Hazeduinen in Nederlands Putte. Je kunt hier een pannenkoek, een snack of soep bestellen. Het is ook mogelijk om je zelf meegebrachte picknick op te eten, als je er een drankje bij bestelt. Na een pauze van een uur, keren we langs een andere weg terug naar De Vroente. Vergeet je niet om stevige stapschoenen aan te doen?

Datum	Donderdag 17 januari 2019.
Uur	10.00 tot 15.30 uur. Vertrek en aankomst op de hoofdparkerplaats van De Vroente, aan de ingang van het bezoekerscentrum, Putsesteenweg 129 in Kalmthout.
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot 16 januari 2019, 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 .

Ontspanningsmassage op kledij

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

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

Praktisch:

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

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

Datum Elke vrijdagnamiddag.

Uur 12.30 – 16.30 uur (volgens afspraak).

Prijs PROMOTARIEF voor eerste kennismakingsmassage: € 10 voor een half uur, € 25 voor een uur.

Daarna: € 25 voor een half uur, € 40 voor een uur 15 (materiaal en koffie, thee of water inbegrepen).

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

Bloemschikken

Elke maand komen we samen om een bloemstukje te maken. In januari gaan we flessen (minstens twee) van verschillende grootte bekleden.

Bij de inschrijving noteren we uw telefoonnummer en mailadres. De lesgeefster zal contact met u opnemen en u op de hoogte brengen van wat we gaan maken en de benodigdheden die u mag meebrengen.

Datum Maandag 7 januari 2019.

Maandag 4 februari 2019.

Maandag 4 maart 2019.

Uur 13.30 – 16.00 uur

Prijs € 2,50 per les (koffie, thee of water inbegrepen)

Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos tot woensdag 2 januari 2019, 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.

ACTIVITEITEN JANUARI 2019

Lezing door OKRA Academie: **Noorwegen, het feest van de natuur!**

Voordracht door Guido Vervoort, wereldreiziger en multimedia reportagemaker.

In 2018-2019 organiseert OKRA Academie Noorderkempen opnieuw een aantal boeiende lezingen. OKRA Academie werkt daarvoor samen met LDC Kruisbos. De lezingen vinden plaats in de Grote Zaal van het dienstencentrum en zijn toegankelijk voor iedereen, niet alleen voor OKRA leden.

Noorwegen, een Scandinavisch land met 5 miljoen inwoners, wel 12,5 maal zo groot als België. We beginnen bij de hoofdstad Oslo met o.a. het unieke Vigelands-beeldenpark. Daarna onmetelijke wouden, majestueuze dalen en ruige bergketens, eeuwige sneeuwvelden en glinsterende gletsjers. Noorwegen is een van de allermooiste natuurlanden van Europa en zelfs van de wereld...

Datum Vrijdag 25 januari 2019.

Uur Deuren: 13.30 uur.

Voordracht: 14.00 – 16.00 uur (met pauze).

Prijs € 5,00 voor OKRA-leden

€ 7,00 voor niet-leden OKRA

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

Inschrijven Niet noodzakelijk.

Lezing door OKRA Academie: **Toen de dieren nog spraken...**

Voordracht door Joeri Cortens, educatief medewerker van Natuurpunt CVN.

In 2018-2019 organiseert OKRA Academie Noorderkempen opnieuw een aantal boeiende lezingen. OKRA Academie werkt daarvoor samen met LDC Kruisbos. De lezingen vinden plaats in de Grote Zaal van het dienstencentrum en zijn toegankelijk voor iedereen, niet alleen voor OKRA leden.

Toen de dieren nog spraken... En wat de mensen daarvan maken. Natuur-educatieve comedy voorstelling over de communicatie tussen mensen, dieren, planten,... in geuren en kleuren... en wat er zoal kan mislopen. Apen apen apen na? Gaan spinnen op het web? Twitteren (blauwe) vogeltjes zelf wel eens? En vooral... wat bakken we er zelf van?

Datum Vrijdag 8 februari 2019.

Uur Deuren: 13.30 uur.

Voordracht: 14.00 – 16.00 uur (met pauze).

Prijs € 5,00 voor OKRA-leden

€ 7,00 voor niet-leden OKRA

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

Inschrijven Niet noodzakelijk.

ACTIVITEITEN JANUARI 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



Bingo

Het duo Yvonne Aarts en Magda Anthonissen start het nieuwe jaar vol enthousiasme achter de bingotafel en brengt zoals altijd mooie prijzen mee!

Datum Donderdag 3 januari 2019.
Uur 13.30 – 16.30 uur
Prijs € 2,50 voor 10 bingokaarten
Inschrijven Niet noodzakelijk.

Tai chi: NIEUWE REEKS

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.

Datum Donderdag 10, 17, 24 en 31 januari 2019.
Donderdag 7, 14, 21 en 28 februari 2019.
Donderdag 14, 21 en 28 maart 2019.
Uur 14.00 – 15.15 uur
Prijs € 50,00 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles
(koffie, thee of water inbegrepen)
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be.

Viniyoga: NIEUWE REEKS

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.

Datum Vrijdag 11, 18 en 25 januari 2019.
Vrijdag 1, 8, 15 en 22 februari 2019.
Vrijdag 1, 15, 22 en 29 maart 2019.
Uur 9.00 tot 10.30 uur
Prijs € 50 voor een reeks van 10 lessen (inclusief koffie, thee of water).
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be.



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 ademen wordt geacht de stroming van Qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden. Elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) wordt geacht een zekere mate van Qi te hebben. De Qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in balans. Door het uitvoeren van de Qigong-oefeningen poogt men deze balans te onderhouden of te herstellen.

Datum	Dinsdag 8, 15, 22 en 29 januari 2019. Dinsdag 5, 12, 19 en 26 februari 2019. Dinsdag 12, 19 en 26 maart 2019.
Uur	13.30 – 15.00 uur
Prijs	€ 20 voor een reeks van 10 lessen + 1 inhaalles (met koffie, thee of water)
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be .

Eutonie: NIEUWE REEKS *(volzet)*

Bij stress- en pijnklachten.

Eutonie, letterlijk vertaald betekent 'eu' goed en 'tonus' spanning. Aan de hand van oefeningen liggend op een wollen mat, zittend en af en toe staand en stappend, wordt iedereen uitgenodigd bewust in voeling te komen met de grond en de grond gaandeweg als steun te ervaren. Door middel van o.a. balletjes en stokjes wordt er een manier aangereikt om eventuele spanningen en pijn af te voeren, zodat bewegen wat makkelijker wordt. Hierdoor vindt er een vrijere en diepere ademhaling plaats, en een betere doorbloeding. De oefeningen kunnen ook thuis gedaan worden en toegepast in het dagelijkse leven. Breng voor de les een eenpersoonslaken mee, losse kleding, een paar warme sokken en eventueel een kussentje.

Datum	Donderdag 17, 24 en 31 januari 2019. Donderdag 7, 14, 21 en 28 februari 2019. Donderdag 14, 21 en 28 maart 2019.
Uur	9.30 – 11.30 uur
Prijs	€ 20,00 voor een reeks van 10 lessen (koffie, thee of water inbegrepen).
Inschrijven	Deze cursus is volzet.

ACTIVITEITEN JANUARI 2019

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



Samen breien voor een goed doel

Kom helpen om de grootste berg sjaals van Vlaanderen te breien! In groep breien we sjaals en mutsen voor daklozen. Op de Kerstmarkt van 22 december kun je er eentje komen uitkiezen!

Datum Elke dinsdagnamiddag.
Uur 14 – 15.30 uur
Prijs Gratis (koffie, thee of water inbegrepen).
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be.

Haken

Gezellig samen haken en ondertussen een praatje slaan met de medehaaksters of -hakers. En, wie weet, leer je nog iets bij van een andere deelnemer?

Datum Elke dinsdag.
Uur 10 – 11.30 uur
Prijs Gratis
Inschrijven Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be.

Gezelschapsspellen

Gezelschapsspellen spelen is een sociaal gebeuren, zonder moeilijke gesprekken. Gewoon gezellig samenzijn, terwijl de ogen op tafel zijn gericht en spanningen worden weggelachen. Tijdens de vakanties mag je gerust je kleinkinderen meebrengen.

Datum Elke vrijdagmiddag.
Uur Vanaf 13.30 uur.
Prijs Gratis.
Inschrijven: Niet nodig, maar bel of mail even als je komt: tel. 03 620 11 60 elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur of ldc.kruisbos@gza.be.

Kaarten

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



Petanque

Kom een balletje gooien op onze nieuwe petanquebaan en geniet daarbij van de heraangelegde tuin en de beelden van Gilbert Uitdenhouwen.

Datum	Elke dag (winterstop van 1 november tot en met 31 maart).
Uur	13.30 – 16 uur
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Niet nodig.

Biljart

Biljarters zijn van harte welkom voor een potje biljart in ons dienstencentrum. Keus en biljartballen zijn aanwezig, maar je mag natuurlijk altijd je eigen materiaal meebrengen. Let wel: op sommige dagen hebben we de zaal nodig voor andere activiteiten. Informeer je daarom vooraf over de beschikbaarheid van de biljart.

Datum	Alle weekdays.
Uur	9 – 16.45 uur
Prijs	€ 0,50 per half uur.
Inschrijven	Voor je begint te spelen, meld je je aan bij de balie van het dienstencentrum, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur. Als je klaar bent, kan je aan de balie afrekenen.

Schaken

Zin in hersengymnastiek? Geef ons een seintje!

Datum	Elke dinsdag- en donderdagvoormiddag op aanvraag.
Uur	Af te spreken.
Prijs	Gratis.
Inschrijven	Noodzakelijk aan de balie van LDC Kruisbos, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur, tel. 03 620 11 60 of via mail ldc.kruisbos@gza.be .

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 van Els Van Passen.

Plaats	Gemeentelijk zwembad.
Datum	Maandag en vrijdag.
Uur	Maandag 12 – 13 uur (ook tijdens schoolvakanties). Vrijdag 15.30 – 16 uur (tijdens schoolvakanties 12.30 – 13 uur).
Prijs	€ 1,00 (voor inwoners Kalmthout 55+). € 3,50 (voor niet-inwoners Kalmthout). VERMEERDERD MET € 4,00 (voor begeleiding).
Inschrijven	Eerste keer noodzakelijk aan het onthaal van het dienstencentrum, elke werkdag tussen 10 en 11.30 uur en 14 en 16 uur.

WIST JE DAT...

- ...de Kalmthoutse Fotokring in de gangen van het dienstencentrum Kruisbos en het woonzorgcentrum Sint-Vincentius momenteel een fototentoonstelling houdt rond het thema 'Water'. Al sinds enkele jaren stellen de leden tentoon in onze gangen en om de drie maanden worden de foto's vervangen en kiezen ze voor een ander thema. Ook rond het thema 'Water' zijn de fotografen van de Kalmthoutse Fotokring er opnieuw in geslaagd om met het op het eerste gezicht "gewone" thema aan de slag te gaan. Het resultaat verrast telkens weer.



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
- Paparazzi, Kapellensteenweg 181
- Minimarkt Mitje (Spar Nieuwmoer), Wuustwezelsteenweg 13
- Dagbladhandel Ingrid, Brasschaatsteenweg 28



HOE GERAAK JE IN HET DIENSTENCENTRUM?

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



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	16.35u
Essen Gemeentehuis	10.39u	11.39u	12.39u	13.39u	14.39u	15.49u	16.39u
Horendonk Kleuterschool	10.42u	11.42u	12.42u	13.42u	14.42u	15.52u	16.42u
Nieuwmoer Dorpplaats	10.50u	11.50u	12.50u	13.50u	14.50u	16.00u	16.50u
Nieuwmoer Kerk/Spreeuwstr.	10.51u	11.51u	12.51u	13.51u	14.51u	16.01u	16.51u
Achterbroek Kerk	10.58u	11.58u	12.58u	13.58u	14.58u	16.08u	16.58u
Kalmthout Station	11.02u	12.02u	13.02u	14.02u	15.02u	16.12u	17.02u
Kalmthout Sint-Vincentius	11.05u	12.05u	13.05u	14.05u	15.05u	16.15u	17.05u
Kalmthout Kerk	11.06u	12.06u	13.06u	14.06u	15.06u	16.17u	17.07u
Kalmthout Heidestatiestraat	11.10u	12.10u	13.10u	14.10u	15.10u	16.21u	17.11u
Kalmthout Withoeflei	11.11u	12.11u	13.11u	14.11u	15.11u	16.22u	17.12u
Kapellen Dorp	11.20u	12.20u	13.20u	14.20u	15.20u	16.33u	17.23u

Dienstregeling Kapellen – Essen

Kapellen Dorp	10.36u	11.36u	12.36u	13.36u	14.36u	15.36u	*16.36u
Kalmthout Withoeflei	10.46u	11.46u	12.46u	13.47u	14.47u	15.47u	*16.47u
Kalmthout Heidestatiestraat	10.47u	11.47u	12.47u	13.48u	14.48u	15.48u	*16.48u
Kalmthout Kerk	10.51u	11.51u	12.51u	13.52u	14.52u	15.52u	*16.52u
Kalmthout Sint-Vincentius	10.53u	11.53u	12.53u	13.54u	14.54u	15.55u	16.55u
Kalmthout Station	10.55u	11.55u	12.55u	13.56u	14.56u	15.57u	*16.57u
Achterbroek Kerk	10.59u	11.59u	12.59u	14.00u	15.00u	16.02u	*17.02u
Nieuwmoer Dorpplaats	11.07u	12.07u	13.07u	14.08u	15.08u	16.11u	*17.11u
Nieuwmoer Kerk/Spreeuwstr.	11.08u	12.08u	13.08u	14.09u	15.09u	16.12u	*17.12u
Horendonk Kleuterschool	11.14u	12.14u	13.14u	14.15u	15.15u	16.18u	*17.18u
Essen Gemeentehuis	11.18u	12.18u	13.18u	14.19u	15.19u	16.22u	*17.22u
Essen Station	11.21u	12.21u	13.21u	14.22u	15.22u	16.25u	*17.25u

* rijdt enkel op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag



VRIJWILLIGERS GEVRAAGD EN MELDINGSKAART

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



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!*



NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Sint-Vincentius
GZA Zorg en Wonen



Wachtdienst dokters	03 666 60 90
Wachtdienst dokters Nieuwmoer.....	03 650 52 53
Huisartsenwachtpost Noordrand	03 650 52 53
Brandweer/Ziekenwagen	100/ met GSM 112
Antigifcentrum.....	070 245 245
Politie dringend	101/ met GSM 112
Politie Kalmthout.....	03 620 29 29
Gemeente (algemeen nummer)	03 620 22 11
OCMW (algemeen nummer)	03 620 15 60
Dienstencentrum De Groten Uitleg.....	03 641 63 54
Sociaal Infopunt.....	03 641 63 55
Dienstencentrum Kruisbos.....	03 620 11 60
Buurten voor Mekaar.....	03 641 63 52
DGAT(gezinszorg en poetsdienst)	03 641 63 53
Seniorenoppasdienst.....	03 641 63 53
Boodschappendienst.....	03 641 63 53
Warme maaltijden aan huis.....	03 641 63 53
Minder Mobielen Centrale	
Inschrijven (ma, di en do van 9u-12u).....	03 641 63 53
Bestellen van ritten (9u-12u en 13u30-15u)....	03 620 15 85
Handicar (rit bestellen).....	03 620 15 85
Bankkaart verloren/gestolen.....	070 344 344