

Kalender mei- juni 2024

Dienstencentrum Houtmere

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



www.zorgpuntwaasland.be
www.facebook.com/houtmere

Heb je recht op kansentarief?

1

Je hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming of je bent reeds in het bezit van een Uit-pas met kansentarief

Niet zeker of je in aanmerking komt voor verhoogde tegemoetkoming?

Kom even langs onze balie met een klevertje van de mutualiteit.

Wij kijken het graag even na voor jou

2

Je bent inwoner van een ZPW-gemeente

(Beveren, Kruikeke, Zwijndrecht of Sint-Niklaas)

3

Dan kan je in ons dienstencentrum een maaltijd nuttigen of deelnemen aan onze activiteiten aan een voordelig tarief



Kansentarief

Ben je in het bezit van een UiT-Pas met kansentarief?
Of heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming en ben je woonachtig in één van de ZPW-gemeentes?

Dan heb je in ons dienstencentrum recht op voordelige tarieven.

We lijsten het graag even voor je op.

- **Warme maaltijd**

Het basistarief van een warme maaltijd is 7,50 euro.
Indien je een Uit-Pas met kansentarief hebt of je hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je slechts 5,50 euro.

Een maaltijd bestaat uit soep, hoofdgerecht, glas plat water, een dessertje en een kop koffie of thee.

- **Activiteiten**

Wanneer we een activiteit aankondigen kan je het basistarief terugvinden en het kansentarief.

Of je nu deelneemt aan een infosessie, eetfestijn, snoepnamiddag of workshop... je kan deelnemen aan een voordelig tarief met je kanspas.

Nog een kleine mededeling betreffende het inschrijven van activiteiten:

Voor een activiteit kan je steeds inschrijven voor maximum 6 personen.

Omdat we nu werken met verschillende tarieven vragen we dat ieder persoonlijk komt betalen voor de activiteit.

Oprissing van de wegcode



Maandag 13 mei om 14 uur

Er wordt verondersteld dat je als weggebruiker de verkeersregels goed kent en correct kan toepassen. In het dagelijkse verkeer ervaren we dat dit niet altijd even gemakkelijk is. Deze workshop dient om de kennis van de wegcode op te frissen. De belangrijkste verkeersregels worden opgefrist aan de hand van volgend programma:

- Weggebruikers
- Openbare weg en zijn regels
- Andere begrippen
- Voorrang en manoeuvres
- Stilstaan en parkeren
- Passieve veiligheidsmaatregelen
- Laatste wijzigingen in de wegcode

Voraf inschrijven is verplicht en kan vanaf maandag 18 maart aan de balie van ons dienstencentrum, telefonisch op het nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be).

Basistarief: 2 euro. Kansentarief: 0,50 euro

Deze workshop wordt georganiseerd in samenwerking met de Vlaamse Stichting Verkeerskunde.

Wafelenbak



Maandag 27 mei
van 14 tot 16 uur

Een wafel heeft sowieso iets feestelijks.
En kan zowel warm als koud worden gegeten.
Wij geven de voorkeur aan een warme, krokante wafel.
Komt het water jou al in de mond? Schrijf je dan zeker in.
Dit kan vanaf dinsdag 7 mei totdat de activiteit volzet is.

Onze formule

Wafel met suiker € 3,40
KP: € 0,85*

Wafel met suiker, slagroom
en bolletje vanille-ijs € 4,50
KP: € 1,00*

* Het kansentarieff is enkel van toepassing tijdens de activiteit 'wafelenbak'.
Dit tarief is niet van toepassing op het 'normaal' aanbod van dranken en
lekkernijen in ons dienstencentrum.

Dag van de buren

Buurtactie

Vorig jaar konden jullie ons voor de dag van de Buren terugvinden op het pleintje aan de C. Van Goeystraat. Dit jaar werken we voor de gelegenheid samen met het Wijkcomité Nieuwland- 't Heiken.

Op vrijdag 31 mei staan we van 14.00 uur tot 15.30 uur aan het Buurtpunt Baravan (Struikheidelaan 24A). Alle buurtbewoners zijn welkom om gezellig te komen 'buurten'. Wij zorgen alvast voor heerlijke ijsjes.

De buurtbewoners ontvangen nog een uitnodiging in de bus met meer informatie.



BBQ



Dinsdag 4 juni

Aanvang: 12 uur

Basistarief: 20 euro

Kansentarief: 5 euro

In deze prijs is inbegrepen:

- BBQ-worst
- kipfilet
- haring
- pastasalade
- aardappelsalade
- groentenwaaier
- brood
- sauzen
- dessert

Vooraf inschrijven is verplicht. Dit kan vanaf dinsdag 7 mei (vanaf 10 uur) totdat de activiteit volzet is.

Inschrijven kan enkel telefonisch (03 375 54 33).

Gelieve bij inschrijving zo spoedig mogelijk te betalen.

Workshop

Whatsapp & Messenger



Maandag 17 juni om 14 uur

Digitale communicatie is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Chatten of videobellen met familieleden, vrienden of collega's is voor velen dagelijkse kost geworden. Maar welke digitale tools heb je hiervoor nodig en hoe ga je ermee aan de slag?

Tijdens deze workshop krijgen deelnemers informatie en tips over eenvoudige digitale communicatiemogelijkheden. Specifiek worden de applicaties Whatsapp en Messenger onder de loep genomen en worden de mogelijkheden van deze tools praktisch uitgelegd.

Belangrijk:

Deelnemers brengen hun eigen smartphone (Android of Apple) mee waar ze zelf mee aan de slag kunnen.

Info en inschrijven

Inschrijven kan vanaf woensdag 8 mei om 10 uur. Je kan inschrijven aan de balie van ons dienstencentrum of telefonisch op het nummer 03 375 54 33. Inschrijven via e-mail is niet mogelijk voor deze activiteit.

Basistarief: 2 euro

Kansentarief: 0,50 euro

Kop koffie inbegrepen.

Sport evenementen

De komende maanden worden er heel wat grote sportevenementen georganiseerd.

Zie je graag diverse sporten? Dan kan je zeker genieten van de Olympische Spelen in Parijs.

Kijk je liever voetbal? Dan kan je voor onze Rode Duivels supporters tijdens het EK voetbal.

Ben je een grote wielervriend? Dan zit je vast aan de buis gekluisterd tijdens de Tour de France.

Kortom, voor ieder wat wils.

Tijdens deze evenementen organiseren wij kleine acties. En, om in de olympische gedachte te blijven: deelnemen is belangrijker dan winnen.

Maar door mee te doen kan je wel kans maken op een leuke prijs. Hou onze foldertafel in de gaten...



In onze ontmoetingsruimte kan je voor de gelegenheid volgende zaken verkrijgen:

- **Coupe 'Rode Duivels' € 4,50**

3 bollen vanille + verse aardbeien en aardbeiensaus (met/zonder slagroom)

Omdat we met verse producten werken, is deze coupe te verkrijgen zolang de voorraad strekt.

- **Rosé sangria € 3,40**



KALENDER mei- juni 2024

*Op zaterdag is het dienstencentrum Houtmere gesloten.
Zondag enkel geopend voor dienstverlening warme maaltijden.

Mei

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA / ZO*
		1 Houtmere gesloten	2	3	4 & 5
6 Kippenkaarting (ism Okra)	7 Start inschrijvingen Wafelenbak 27/05 + BBQ 04/06	8 Bingo + start inschrijvingen workshop 'Leren omgaan met Whats'app & Messenger' 17/06	9 Houtmere gesloten	10	11 & 12
13 Pannenkoekendag + workshop 'opfrissing wegcode'	14 Kingen	15	16 Digicafé	17 Buurtmoment woningcomplex Houtmere	18 & 19 19/06: Gesloten
20 Houtmere gesloten	21	22 Bingo	23	24	25 & 26
27 Wafelenbak	28 Kingen	29	30	31 Dag van de burens	

*Op zaterdag is het dienstencentrum Houtmere gesloten.
Zondag enkel geopend voor dienstverlening warme maaltijden.

Juni

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA / ZO*
3	4	5	6	7	1 & 2 8 & 9
Kippenkaarting	BBQ	Bingo			
10	11	12	13	14	15 & 16
Pannenkoekendag	Kingen				
17	18	19	20	21	22 & 23
Workshop 'Leren omgaan met Whats'app & Messenger'		Bingo	Digicafé		
24	25	26	27	28	29 & 30
	Kingen				

Overzicht sluitingsdagen



Have
a
Break

Ons dienstencentrum is gesloten op

- **woensdag 1 mei**

Dag van de arbeid

- **donderdag 9 mei**

O.H. Hemelvaart

- **zondag 19 mei**

Pinksteren

- **maandag 20 mei**

Pinkstermaandag

Rap op stap

Wil je graag ook eens een reis maken, een leuke daguitstap plannen of een culturele activiteit beleven, maar is je budget erg krap of ervaar je (meerdere) drempels?

Ga dan vrijblijvend eens langs in het Rap Op Stap-kantoor.

Wat is Rap Op Stap?

Rap op stap is een sociaal bemiddelingskantoor voor mensen met een beperkt budget/verhoogde tegemoetkoming.

Een verblijf aan zee, een uitstap naar een pretpark of de zoo, een theaterbezoek en nog veel meer kan je bij Rap Op Stap boeken aan sociaal tarief.

Bovendien helpen de medewerkers jou ook met praktische zaken, zoals het samenstellen van een budget en het uitzoeken van geschikte activiteiten.

Via het kantoor in het inloophuis kan je niet alleen individuele uitstappen boeken, maar zeker ook in groep.

Elke maand organiseren zij ook een leuke groepsuitstap.



Rap op stap- vervolg

Voorwaarden

- je hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming of
- je hebt recht op een leefloon of
- je zit in schuldbemiddeling

Ben je niet zeker of je in aanmerking komt? Spring dan even binnen bij hen op kantoor of neem contact op.



Waar kan ik Rap op Stap vinden?

Kruikeke
G. De Cremerstraat 36
(1e verdieping)
9150 Rupelmonde
0474 49 14 31
rapopstap@kruikeke.be

Beveren
Gravenplein 8
9120 Beveren-Waas
03 750 15 11



Inloophuis Waasland

WAT?

Een toegankelijke ontmoetingsplek voor mensen met (een vermoeden van) geheugenproblemen of dementie en hun naasten.

Zorgprofessionals en vrijwilligers staan klaar om je een luisterend oor te bieden en je vragen te beantwoorden.

VOOR WIE?

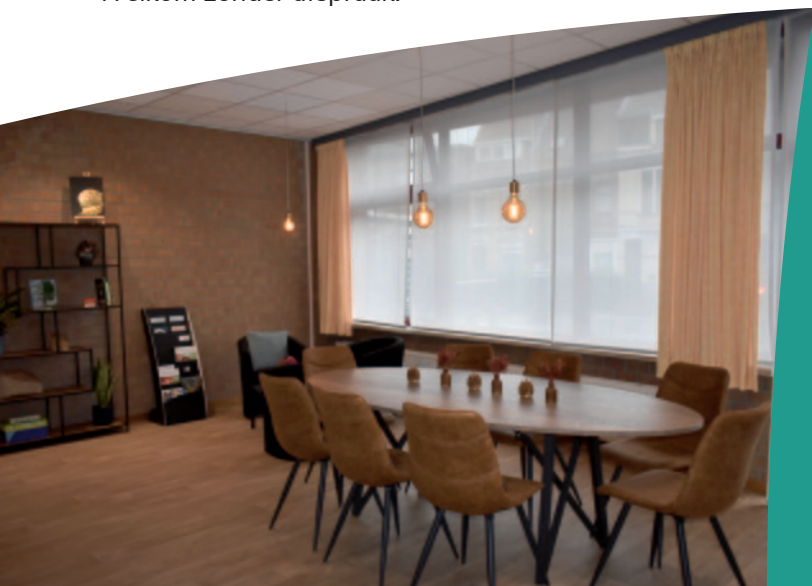
- Twijfels over het geheugen?
- Merk je veranderingen bij je naaste?
- Kreeg je recent een diagnose dementie of is er vermoeden van dementie?
- De weg kwijt in het zorgaanbod?
- Zin om mensen te ontmoeten?

WANNEER?

Elke 3e vrijdag van de maand tussen 13u30 en 16u30.

Niet open op feestdagen.

Welkom zonder afspraak.



Inloophuis Waasland (vervolg)

BEREIKBAARHEID

Auto

U kan parkeren op de parking van het Woonzorgcentrum De Ark (Karmelhof) in Sint-Niklaas, ter hoogte van Veldstraat 2.

Openbaar vervoer

5 min. wandelen vanaf de Grote Markt te Sint-Niklaas

15 min. wandelen vanaf het Station te Sint-Niklaas

Contact

Geïntegreerde Zorg Waasland

info@geintegreerdezorgwaasland.be

0456 38 90 26

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

info@alzheimerligavlaanderen.be

014 43 50 60

Expertisecentrum Dementie Meander

meander@dementie.be

052 25 11 90

Dringende vragen of heb je nood aan een gesprek?

0800 15 225



INLOOPHUIS WAASLAND

PFAS en gezondheid

inloopmomenten



Woon je binnen een straal van 5 kilometer rond de 3M-fabriek en heb je een vraag over PFAS en je gezondheid? Dan kan je bij de PFAS-preventiewerkers Amber Smet en Lien Verstraete terecht.

Waar?

- In het gemeentehuis van Zwijndrecht: elke vrijdag van 8.30 tot 12 uur, met uitzondering van 3 mei en 10 mei
- In OC Boerenpoort in Melsele: tweewekelijks (in de oneven weken) op donderdag, van 14 tot 17 uur

Deze vaste inloopmomenten gaan door tot en met 31 mei 2024.

Je kan de PFAS-preventiewerkers ook telefonisch of via mail bereiken:

- Amber Smet via 0471 82 24 31 of amber.smet@logowaasland.be
- Lien Verstraete via 0489 49 91 11 of lien.verstraete@logowaasland.be

Warme dagen Info

Hinder

Bij erg warme dagen zijn er een aantal signalen waarbij ons lichaam aangeeft dat de warmte hinderlijk is.

We slapen minder goed, waardoor we moe en prikkelbaar kunnen worden. Ook concentratieproblemen kunnen ontstaan wanneer het te warm is en wanneer we minder goed slapen.

We worden minder alert, zijn lusteloos, hebben het soms benauwd. Het zijn meestal de eerste tekenen dat we hinder ondervinden bij warmte.

Extra aandacht voor ouderen en kinderen

Hou de algemene gezondheidstoestand (hydratatie, vermoeidheid, bloeddruk, ...) goed in het oog. Die kan bij oudere mensen zeer snel evolueren. Herken de signalen!

Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

Wat doe je?

Zorg voor afkoeling van jezelf, maar ook van je woning. Drink voldoende water en rust voldoende.

Hier enkele tips

- Door aangepaste kleding te dragen kan je jezelf ook al koel houden:
 - Draag een hoofddeksel én een zonnebril
 - Draag lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij.
- Zoek koele plekken op.
- Bewaar je inspanningen voor de koelere momenten van de dag (de ochtend en de avond).
- Blijf zo veel mogelijk in de schaduw. Ga naar het bos en het park om te wandelen.
- Verplaats je naar een koele plaats zoals een bibliotheek, dienstencentrum, overdekt koopcentrum,
- Koel je lichaam af.
- Neem een lauwe douche, een voetbad of een frisse duik in een zwembad.
- Zorg dat het lichaam voldoende kan rusten.



Dienstverlening

Openingsuren dienstencentrum

Maandag tot vrijdag: 9.00 tot 17.00 uur

Zaterdag: gesloten

Zondag: 12.00 tot 13.30 uur

Gesloten op feestdagen.

Onthaal

Maandag tot vrijdag van 10.00 tot 12.30

& van 13.00 tot 14.00 uur

Buiten deze uren op afspraak

Ontmoetingsruimte

Maandag tot vrijdag van 10.30 tot 17.00 uur

Zaterdag: gesloten

Zondag van 12.00 tot 13.30 uur

Enkel geopend voor dienstverlening warme maaltijden (vooraf reserveren verplicht).

Maaltijden

Van 12.00 tot 13.30 uur

Prijs: 5,50 euro (kansenpastarief) of 7,50 euro

(soep + hoofdgerecht+ water+ dessert met kop koffie)

Vooraf reserveren is verplicht.

Meer info aan het onthaal.

Betaalwijze

Cash of Bancontact

Info thuisdiensten

Zitdag elke dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur

of na afspraak.

Telefoon: 03 750 92 92

Team Buurt- en Mantelzorg:



Berenice De Gendt

Centrumleider Houtmere

Houtmere 27, 2070 Zwijndrecht

Tel. 03 375 54 33



Jessica Borgt

Onthaler-planner Houtmere

Houtmere 27, 2070 Zwijndrecht

Tel. 03 375 54 33

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken