

Kalender maart- april

Dienstencentrum Houtmere



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Volg ons op Facebook
www.zorgpuntwaasland.be

DIENTVERLENING

Openingsuren

Openingsuren dienstencentrum

Maandag tot vrijdag: 9.00 tot 17.00 uur
Zaterdag en zondag: gesloten
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. Laatste bestelling vóór 16.30 uur.

Gesloten in het weekend en op feestdagen.

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag
Gesloten in het weekend en op feestdagen.

€ 7,50 voor een driegangenmenu,
*K.P. € 5,50 voor het menu.

Afhaalmaaltijden

Af te halen op vrijdag tussen 12u30 en 16u00
Prijs: € 6,40

Betaalwijze:

Onthaal: Bancontact/geldbeugel
Ontmoetingsruimte: Cash/ bancontact

Info thuiszorg

Zitdag elke dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur of na afspraak
Telefoon: **03 376 86 86**,
thuiswoonzorg@zpw.be



***K.P.: kansenpas**

Terugblik

Nieuwjaarsdrink 23 januari

Tijdens onze nieuwjaarsdrink op 23 januari brachten we samen met onze bezoekers een toast uit op het nieuwe jaar.

Met lekkere hapjes en een gezellige babbel blikten we terug op het voorbije jaar en keken we enthousiast vooruit.

Het werd een fijne en gezellige samenkomst!



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Week van de vrijwilliger

28 februari - 8 maart

Vrijwilliger,
jij bouwt
onze wereld!



Ongetwijfeld kennen jullie onze vrijwilligers: Lieve, Marc, Marina, Marie, Annemie, Peter, Denise V., Nancy, Esmeralda, Marie-Louise, Rita, Denise M., Mieke, Filip, Alex, Gunther, Mark, Marie Jose, Annemarie en Jeanine.

Een geweldige ploeg waar wij telkens op kunnen rekenen en waarbij niks teveel gevraagd is. Deze week zetten wij hen extra in de bloemetjes voor hun hulp en inzet tijdens de 'Week van de vrijwilliger'. DANKJEWEL!

Complimentenweek

2 tot 6 maart

Van 2 tot 6 maart vind je aan de balie vrolijke, lieve en motiverende kaartjes om mee te nemen.

Voor jezelf omdat je wat positiviteit kan gebruiken.
Of voor iemand anders om een glimlach te bezorgen!

Voel je vrij om een kaartje mee te nemen
en maak iemand gelukkig!

Enkele voorbeeldjes:



Infosessie

Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen

Maandag 16 maart om 14 uur

In de thuiszorg bestaan tal van hulp- en zorgverleners, voorzieningen, premies en tegemoetkomingen die kunnen helpen om zorg beter te organiseren én betaalbaarder te maken.

Voor zorgbehoevenden en mantelzorgers is het echter niet altijd eenvoudig om het overzicht te bewaren.

Deze sessie helpt je om sneller de juiste ondersteuning te vinden en met meer vertrouwen je weg te banen in het zorglandschap.

Inschrijven:

- vanaf maandag 2 februari (10 uur)
- aan de balie, telefonisch of via e-mail (met opgeladen geldbeugel)
- Deelname:
2 euro (basistarief) of 1,50 euro (kansentarief)

in samenwerking met

ONBEGRENSD



Buurten met Berenice

Buurtwandeling



Maandag 23 maart

Vertrek om 13u30

We maken een buurtwandeling en volgen hierbij de Vlietbosroute. Deze is ongeveer 6,2km lang.

Tijdens de wandeling houden we halt bij enkele lokale bezienswaardigheden.

We verzamelen om 13u30 in ons dienstencentrum.

Na de wandeling keren we terug naar Houtmere, waar de groep even kan uitblazen en genieten van koffie met cake.

Deelname aan de wandeling is gratis.

Graag vooraf inschrijven, bij voorkeur vóór maandag 16 maart.

Omdat we door het bos wandelen,
is het belangrijk dat deelnemers voldoende
mobiel en zelfstandig zijn.

Bij slecht weer gaat de wandeling niet door en
worden de deelnemers vooraf gecontacteerd.

April= maand van de valpreventie

Ben je bezorgd om te vallen? Doe de test!

- Omcirkel per activiteit de score die overeenkomt met je bezorgdheid om te vallen.
- Als je een loophulpmiddel gebruikt, beeld je dan in dat je de activiteit hiermee uitvoert.
- Doe je een activiteit niet (meer)? Duid dan aan hoe bezorgd je zou zijn als je deze activiteit toch zou doen.
- De totaalscore van valangst bekom je door de punten van iedere activiteit op te tellen.

Hoe bezorgd ben je om te vallen bij onderstaande activiteiten?	Niet bezorgd = 1 punt	Een beetje bezorgd = 2 punten	Tamelijk bezorgd = 3 punten	Erg bezorgd = 4 punten
Het aan- of uitkleden	1	2	3	4
Het nemen van een bad	1	2	3	4
Douchen	1	2	3	4
Boodschappen doen	1	2	3	4
De trap aflopen	1	2	3	4
Een wandeling maken in de buurt	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stevige trapladder staat	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stoel staat	1	2	3	4
Het bezoeken van een sociale gelegenheid (bv. op bezoek bij vrienden of naar de kaartclub)	1	2	3	4
Het schoonmaken van de dakgoot	1	2	3	4

Tel je punten van iedere activiteit op en noteer de totaalscore hier:

Ben je bezorgd om te vallen?

Uitslag van de test:

10–16 punten: Je bent weinig bezorgd om te vallen en kan nog vele activiteiten uitvoeren. Dit is positief! Blijf in beweging en doe zoveel mogelijk activiteiten zelfstandig.

17–20 punten: Je bent een beetje bezorgd om te vallen, maar dit heeft nog geen echte invloed op je gedrag. Doe zoveel mogelijk activiteiten zelf en schakel hulp in van zoon/dochter/buur of vriend indien nodig. Maak eventueel ook gebruik van een (loop)hulpmiddel.

21–25 punten: Je bent tamelijk bezorgd om te vallen waardoor je bepaalde activiteiten niet meer doet. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten kunnen je helpen om je valangst te verminderen.

26–40 punten: Je bent erg bezorgd om te vallen en wordt belemmerd in je activiteiten waardoor je levenskwaliteit daalt. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Kleine aanpassingen in je gedrag en omgeving kunnen al een groot verschil geven. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten je helpen om je valangst te verminderen. Werk stap voor stap.



Terras Houtmere

Vanaf 1 april zetten we ons terras opnieuw open,
afhankelijk van de weersomstandigheden.

We werken op het terras met het principe van **zelfbediening**.
Je kan je bestelling plaatsen en afrekenen aan de toog in de cafetaria.

Bestel je een lekkernij?

Dan brengen we die naar je toe zodra ze klaar is.

Wil je petanquen?

Je kan gratis petanqueballen ontlenen aan de balie.
Er is altijd een terrein gereserveerd voor spelers
die niet bij een club zijn aangesloten.
Dit terrein is bovendien rolstoeltoegankelijk.



Afhaalontbijt Pasen

Donderdag 9 april

Inhoud afhaal-onbijtbox

- Sandwich
- Pistolet
- Croissant
- Confituur
- Botercup
- Hesp
- Kaas
- Yoghurtje
- Camembert
- Fruitsap
- Thee-zakje
- Chocolademelk

De ontbijtboxen kunnen op donderdag 9 april tussen 8 en 11 uur worden opgehaald in het dienstencentrum.

Tip:

Op dat moment is het paasvakantie, de slagboom aan het woningcomplex blijft dus open.

Inschrijven:

- vanaf dinsdag 3 maart (10 uur)
- enkel telefonisch: 03 375 54 33, met opgeladen geldbeugel
- inschrijven kan voor max. 2 personen
- prijs: 6 euro



KALENDER

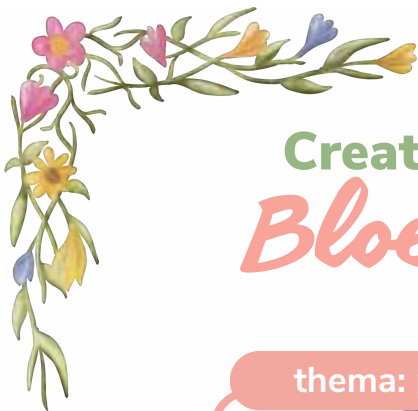
Maart

Ma	Di	Woe	Do	Vr
2 maart Start inschrijvingen infosessie 'slaapwel' + Kippenkaarting	3 maart 10u: start inschrijvingen afhaalontbijt pasen 09.04 + NM: Kingen	4 maart 9-10u: zitdag LEIF NM: Bingo	5 maart	6 maart CAF gesloten na maaltijden (vanaf 13u30)
9 maart Pannenkoekendag	10 maart Start inschrijvingen pannenkoekendag 20/04	11 maart	12 maart	13 maart
16 maart 14u: infosessie 'Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen'	17 maart Kingen	18 maart 9-10u: zitdag LEIF NM: Bingo	19 maart 14 - 16u: Digicafé	20 maart
23 maart Start inschrijven infosessie 'Veilig online bankieren' 18.05 NM: Buurten met Berenice: buurtwandeling	24 maart	25 maart	26 maart	27 maart 14u Rummiklub
30 maart Centrumraad	31 maart Kingen			

KALENDER

April

Ma	Di	Woe	Do	Vr
		1 april Bingo	2 april Creatieve workshop Pasen	3 april
Paasmaandag 6 april Dienstencentrum gesloten	7 april	8 april	9 april Afhaalontbijt pasen	10 april
13 april NM: Kippenkaarting + 14u: Infosessie 'Slaapwel'	14 april start inschrijvingen petanquetornooi + koffeklets met taart NM: Kingen	15 april Bingo	16 april 14-16u Digicafé	17 april
20 april Pannenkoekendag	21 april Start inschrijvingen pannenkoekendag 11/05	22 april	23 april	24 april 10-12: Buurtactie markt Zwijndrecht 14u: Rummiklub
27 april	28 april Kingen	29 april Bingo	30 april Creatieve workshop lente	



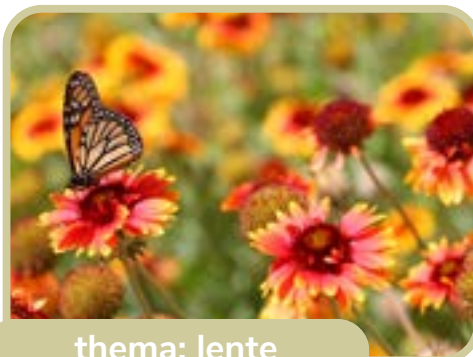
Creatieve workshops *Bloemschikken*

thema: pasen



Donderdag 2 april

Donderdag 30 april

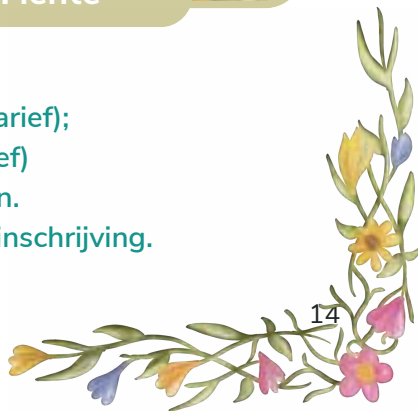


thema: lente

Deelnemers: 2 euro (basistarief);
1,50 euro (kansentarief)
Materiaal zelf voorzien.

Je ontvangt je materiaallijst bij inschrijving.

aanvang om 13u30





Iedereen draagt wel iets.

Zorg voor een ander, zorgen om jezelf, een hoofd dat niet stilvalt of een lichaam dat protesteert. Momenten waarop draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht zijn.

ATLAS is er voor mensen die zich tijdelijk of langdurig belast voelen door (mantel)zorg, door drukte, door emoties of door het leven zelf. Voor wie nood heeft aan rust, ondersteuning, ontmoeting of nieuwe energie.

ATLAS-activiteiten willen het gewicht mee helpen dragen. Met ruimte voor vertraging, verbinding, beweging en inzicht.

Het zijn activiteiten rond

- **rust en veerkracht:** ontspanning, milde beweging, vertragen en omgaan met zorgstress.
- **samen onderweg:** wandelen, fietsen en ontmoeten in een rustig tempo, met ruimte voor verbinding.
- **leren en inspireren:** infosessies en workshops met inzicht, herkenning en praktische tools.

Herken je jezelf in deze omschrijving en kom je het ATLAS-logo tegen in onze kalender? Dan is die activiteit misschien wel iets voor jou.



want niemand hoeft
alles alleen te dragen.



Infosessie 'slaapwel'

Maandag 13 april om 14 uur

Sandra Pirrera, klinisch psychologe en auteur van het boek Slaapwel, neemt je mee in de fascinerende wereld van slaap.

Tijdens deze infosessie kom je meer te weten over:

- een korte en duidelijke inleiding tot hoe slaap werkt
- hoe onze nachtrust verandert naarmate we ouder worden
- de meest voorkomende slaapstoornissen en hun behandelingsmogelijkheden
- praktische tips om je slaapkwaliteit te verbeteren

Een leerrijke bijeenkomst voor iedereen die graag meer inzicht wil krijgen in zijn of haar slaap — en vooral: hoe die beter kan.



Inschrijven:

- vanaf maandag 2 maart
- aan de balie, telefonisch of via e-mail (met opgeladen geldbeugel)
- prijs: 2 euro (basistarief) of 1,50 euro (kansentarief)



Houtmere in de buurt



Op **vrijdag 24 april** kan je ons terugvinden
op de Zwijndrechtse marktdag.

Van 10 tot 12 uur trakteren we bezoekers op een warme
tas soep en maken we graag kennis.

En we vertellen met plezier meer over de werking
van ons dienstencentrum.

Locatie markt:

op het plein aan de sporthal - kant Fortlaan



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Infosessie veilig online bankieren

18 mei om 14 uur

Digitaal bankieren is heel populair en valt niet meer weg te denken uit ons dagelijkse leven.

Tijdens deze infosessie krijg je een antwoord op de volgende vragen:

- Wat kun je er allemaal mee doen?
- Waar moet je op letten?
- Hoe ga je veilig online?

Inschrijven:

- vanaf maandag 23 maart (10 uur)
- aan de balie, telefonisch of via e-mail (met opgeladen geldbeugel)
- Deelname:
2 euro (basistarief) of 1,50 euro (kansentarief)



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Recreatief petanquetornooi

Dinsdag 19 mei
Aanvang: 13 uur
Aanmelden voor 12u45



- Iedereen schrijft zich individueel in
- Loting per ronde (meli-melo)
- Er worden 3 rondes gespeeld, telkens tot 13 punten
- Na de wedstrijden wordt er een klassement opgemaakt.
De beste 10 spelers ontvangen een leuke prijs.

Indien de weersomstandigheden op de geplande dag te slecht zijn om te spelen, verwittigen we iedereen in de voormiddag.



Inschrijven:

- vanaf dinsdag 14 april (10 uur)
- aan de balie, telefonisch of via e-mail (met opgeladen geldbeugel)
- Prijs: 3 euro per persoon

Bij inschrijving doorgeven of je als pointeur, milieu of schutter wenst te spelen



Buurtteam

THUIS- &
WOONZORG

03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be

Thuiszorg evolueert

in de buurt, dichterbij de mensen

Onze thuiszorg werkt buurtgericht. Dat betekent dat de verschillende teams van ZPW binnen dezelfde buurt nauw samenwerken. Ze kennen elkaar, stemmen regelmatig af en volgen zorgvragen samen op. Zo vermijden we versnippering en kunnen we mensen sneller en gericht ondersteunen.

Jouw buurtteam

Het buurtteam zal op vaste momenten samen aanwezig zijn in het dienstencentrum. Door deze manier van werken ontstaan herkenbare buurtteams die weten wat er leeft en tijdig kunnen bijsturen.

- Centrumleider:
- Zorgtrajectbegeleider:
- Wijkverantwoordelijken gezinszorg en poetsdienst:
- Woonassistent:

Wat betekent dit voor jou?

- Onze teams werken samen rond jouw zorgvraag
- Betere afstemming tussen zorg en dienstverlening
- Wie al thuiszorg heeft of bewoner is, kan nog steeds rechtstreeks terecht bij zijn of haar zorgtrajectbegeleider, woonassistent of wijkverantwoordelijke.

Ben je nog geen cliënt of bewoner? En wil je meer info over thuis- en woonzorg of een aanvraag doen? Bel dan 03 376 86 86 of stuur een e-mail: thuisenwoonzorg@zpw.be.

Voorstelling buurtteam

Ons buurtteam bestaat uit:

Lokaal Dienstencentrum Houtmere

- Berenice De Gendt, centrumleider
tel. 03 375 54 33 ldc.houtmere@zpw.be

Zorgtrajectbegeleider

- Jentl Verleye

Gezinszorg, poetsdienst, avondzorg, kraamzorg ...

- Paulien Bockaert en Charunee Trogh

Assistentiewoningen 't Lam en Het Glazen Huis

- Maya Hendrickx, woonassistente





In de kijker



Zitdagen LEIF

Op onderstaande momenten komt een LEIF-medewerker naar ons dienstencentrum om je duidelijk advies te geven over zorgplanning en wilsverklaringen.

Weet je al wat je wil? Ook dan ben je welkom. De medewerker helpt je graag bij het invullen van alle nodige formulieren.

Woensdag 4 maart

Telkens van 9 tot 10 uur

Woensdag 18 maart

Vrije inloop



Afhaalmaaltijden

De prijs voor een afhaalmaaltijd bedraagt € 6,40.

Een afhaalmaaltijd bestaat uit een hoofdschotel.

Er is geen dessert of soep inbegrepen.

De afhaalmaaltijden kunnen worden afgehaald op vrijdag tussen 12u30 en 16u00.

Er is steeds keuze uit twee menu's.

Je kan jouw afhaalmaaltijd op voorhand reserveren.

Zo ben je zeker dat je er één kan meenemen.

De afhaalmaaltijd kan thuis worden opgewarmd in de microgolfoven.



Vooruitblik

Warme William



In mei en juni komt Warme William op bezoek in ons dienstencentrum. In die periode plannen we diverse activiteiten in het Warme William-thema.

Maar wie is Warme William?

Warme William is een lieve beer met een hoge aaibaarheidsfactor.

Maar bovenal is Warme William iemand die **écht luistert** naar een ander.

Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Praten over kleine of grote problemen helpt om je beter te voelen, maar dat kan alleen met iemand die **écht luistert**.

Wist je dat ook jij een Warme William kan zijn?

Dag van de buren

Noteer alvast vrijdag 29 mei in jullie agenda. Die dag vieren wij namelijk de Dag van de Buren in ons dienstencentrum.



ONS TEAM

Kristien Baeyens

Teamcoach buurt-en mantelzorg



Berenice De Gendt

Centrumleider Houtmere



DIENTSTENCENTRA
samenwerken jje buurt versterken



Jessica Borgt

Onthaler-planner Houtmere



Elke, Hafi en Vanessa

Servicemedewerkers

