

Kalender mei- juni



Dienstencentrum Houtmere



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

v.u.: Katrien Claus, Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren

DIENSTVERLENING

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

Prijs: € 6,40 euro per stuk

Betaalwijze:

Onthaal: Bancontact/geldbeugel
Ontmoetingsruimte: Cash/ bancontact

Info thuiszorg

Telefoon: 03 376 86 86
thuiswoonzorg@zpw.be



Houtmere is gesloten op:

- Vrijdag 1 mei (dag van de arbeid)
- Donderdag 14 mei (Hemelvaart)
- Maandag 25 mei (Pinkstermaandag)



Afhaalmaaltijden

Het dienstencentrum is gesloten op maandag 25 mei. Samen met het weekend zijn dit drie sluitingsdagen. Om jullie toch van maaltijden te voorzien, bieden wij de mogelijkheid om afhaalmaaltijden aan te kopen.

Dat weekend zijn er dus 3 afhaalmenu's beschikbaar in plaats van 2. Welke menu's dit zijn, kunnen jullie raadplegen op het weekmenu. Wil je zeker zijn van jouw afhaalmaaltijd? Reserveer dan vooraf.

- **Prijs: 6,40 euro (hoofdgerecht)**
- **Afhalen: vrijdag 22 mei van 12u30 tot 16u00**

Zitdag

Eerstelijnspsycholoog



Voortaan kan je in ons dienstencentrum ook terecht bij een eerstelijnspsycholoog. De psycholoog luistert naar jouw problemen en vraagt wat jouw verwachtingen zijn.

Deze dienst biedt psychische steun wanneer je het even niet meer ziet zitten. Of je nu kampt met stress, angst, of andere zorgen, zij staan klaar om je te helpen je balans terug te vinden.

Praktisch:

- ✿ Je hebt geen doorverwijzing van een arts nodig om gebruik te maken van deze dienst. Dit maakt het laagdrempelig en zo kan je snel de ondersteuning krijgen die je nodig hebt.
- ✿ Je kan tot 8 keer per jaar terecht bij de eerstelijnspsychologe.
- ✿ Een eerste bezoek is gratis. De andere sessies kosten 11 euro per sessie. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, betaal je 4 euro per sessie.
- ✿ Wil je graag langskomen voor een gesprek? Maak dan vooraf een afspraak. Dat kan telefonisch op 0476 61 11 54 of via e-mail: bente.de.leenheer@familiehulp.be



Warme William Luistertips

Iedereen voelt zich wel eens slecht in zijn vel, dat is heel normaal. Het kan opluchten om erover te praten maar dat is niet altijd gemakkelijk.

Wat je dan nodig hebt, is een 'Warme William': iemand die er voor jou is, iemand die in jou gelooft en een luisterend oor biedt.

Maar hoe kan jij zo een Warme William zijn voor je vriend of vriendin?

Met deze tips maak jij een wereld van verschil:



Vraag hoe het echt gaat

Vraag eens hoe het écht gaat en stel je niet tevreden met het eerste het beste antwoord 'ça va' of 'gaat wel' maar vraag door.



Laat weten dat je er bent voor je vriend(in).

Hou contact en laat weten dat je beschikbaar bent zodat je vriend/vriendin niet alleen blijft zitten met zijn/haar zorgen.

Warme William

luistertips vervolg



Laat de ander uitspreken

Geduldig luisteren zonder te onderbreken kan heel veel betekenen voor iemand die het even moeilijk heeft.



Vel geen oordeel

Toon dat je het verhaal van je vriend/vriendin wil begrijpen. Stel je nieuwsgierig op, toon interesse en vul zelf geen gevoelens aan.

Bijkomende tips:

- Let goed op je lichaamstaal.
- Erken het probleem van de ander en minimaliseer het niet.
- Laat weten dat het ok is om je eens slecht te voelen.
- Wees te vertrouwen.
- Begin niet over je eigen problemen als vergelijking.
- Vraag wat je kan doen om te helpen.
- Het is oké als je niet zo goed weet wat je moet zeggen.
- Zoek samen hulp als dat nodig is.



Warme William activiteiten



De Warme William-wolk

Bij de Warme William-wolk (aan ons prikbord) kan je kwijt wat je bezighoudt.

Schrijf het op een kaartje en laat het hier even zweven — met of zonder naam. Andere bezoekers kunnen jouw boodschap beantwoorden met een warm woordje, tips of een lichtpuntje.

Zo dragen we samen zorg voor elkaar.



Op de foto met Warme William

Tijdens de maanden mei en juni staat de Warme William-bank aan ons dienstencentrum.

Kom langs, neem plaats op de bank en maak een leuke of originele foto met Warme William.

Bezorg ons jouw foto en maak kans op een fijne prijs!

Iedereen mag meedoen – laat je creativiteit spreken!

Koffiebabbel met Warme William



Op onderstaande data ben je welkom aan de Warme William-bank voor een tasje koffie en een fijne babbel.

Tussen 14 en 15 uur maken we tijd voor ontmoeting, een luisterend oor en warme gesprekken.

Deelname is gratis en iedereen is van harte welkom.

De data zijn:

- vrijdag 8 mei
- maandag 18 mei
- dinsdag 2 juni
- dinsdag 23 juni

Bij slecht weer vinden de koffiebabbelplaats in het dienstencentrum.





Ijsjesfestijn met Warme William



Woensdag 3 juni
14 - 16 uur

Laat je zorgen wegsmelten op ons ijsjesfestijn!

Kom genieten van heerlijke coupes in een gezellige sfeer.

En er is meer! Tijdens het ijsjesfestijn komt Warme William langs.
Heb je nood aan een knuffel of een luisterend oor?
Dan staat Warme William klaar voor jou.

**Je kan kiezen uit volgende ijscoupes:
(coupe 3 bollen)**

- Coupe aardbei
- Coupe vers fruit
- Coupe warme krieken

Inschrijven:

- Vanaf 28 april (10u)
- Telefonisch op het nummer
03 375 54 33 (met
opgeladen geldbeugel)

Prijs:

- Coupe 3 bollen € 6,60





Warme William-workshop

Rust in je hoofd met mandalas

Donderdag 4 juni van 9 tot 11u30

Tijdens onze workshop mandala kleuren nodigen we je uit om bewust te vertragen en te ontspannen.

Het inkleuren van mandala's werkt bijna meditatief: herhalende patronen brengen rust in je hoofd, kleuren helpen je gevoel te uiten en je aandacht komt vanzelf in het hier en nu.



Inschrijven: vóór 29 mei

aan de balie, telefonisch
of via e-mail (met
opgeladen geldbeugel)

prijs: 2 euro, inclusief
kop koffie of thee

Materiaal inclusief

ATLAS

Dag van de buren

vrijdag 29 mei



Buurtontbijt

In de voormiddag nodigen we de buurtbewoners van de wijk 'De Oude Molenkouter' uit voor een buurtontbijt. Zij ontvangen hun uitnodiging in de bus.

Het buurtontbijt is een mooie gelegenheid om elkaar (nog beter) te leren kennen, even samen te zitten en te ontdekken hoe fijn het is om buren te zijn.

Want een warme buurt begint bij elkaar kennen.



Koffieklets & taart

14 - 16 uur

Een tas koffie, een stukje taart en een goede babbel... meer heeft een geslaagde namiddag niet nodig!

Op de Dag van de Buren organiseren we een gezellige namiddag 'koffieklets & taart', waar ontmoeting en gezelligheid voorop staan.

Je kan kiezen uit rijsttaart, appeltaart of abrikozentaart. Graag bij inschrijving laten weten welke taart je wenst.


Inschrijven:

- voor 15 mei
- Aan de balie of telefonisch (met geldbeugel)

Prijs: 2,50 euro (koffie + taart)

KALENDER

Mei

Ma	Di	Woe	Do	Vr
				1 mei LDC Houtmere gesloten (feestdag)
4 mei Start inschrijvingen Infosessie keizer Hadrianus + NM: Kippenkaarting	5 mei	6 mei	7 mei Buurtactie Warme William	8 mei 14-15u Koffiebabbel met Warme William
11 mei: Pannenkoekendag	12 mei: Start inschrijvingen Pannenkoekendag 08:06 + NM: Kingen+ Bee-weg wandeling	13 mei: Bingo	14 mei: LDC Houtmere gesloten (feestdag)	15 mei
18 mei: Infosessie Veilig online bankieren + Koffiebabbel met Warme William	19 mei: Recreatief petanquetormooi	20 mei	21 mei Digicafé	22 mei Rummiklub
25 mei: LDC Houtmere gesloten (feestdag)	26 mei: Kingen	27 mei: Bingo	28 mei	29 mei: 

KALENDER

Juni

Ma	Di	Woe	Do	Vr
1 juni Kippenkaarting	2 juni 14-15u: Koffieabbels met warme William	3 juni Ijsjesfeestijn met Warme William	4 juni 9u: Rust in je hoofd met mandala's + 14u: infossessie EHBO	5 juni
8 juni Pannenkoekendag	9 juni Kingen	10 juni Bingo	11 juni creatieve workshop	12 juni
15 juni Infossessie keizer Hadrianus	16 juni Buurtactie Warme dagen	17 juni Bezoek Hof Ter Saksen	18 juni Digicafé	19 juni
22 juni: Meditatie-sessie i.k.v Week van mantelzorger	23 juni Kingen + Dag van de mantelzorger: Koffieabbels met Warme William	24 juni Bingo	25 juni	26 juni
29 juni	30 juni			

Samen op trot

Alle dienstencentra van onze gemeente slaan de handen in elkaar. We gaan maandelijks samen op uitstap naar interessante plekken tussen Vrasene en Zwijndrecht. We ronden steevast af met een drankje ter plekke. Bij slecht weer bezoeken we het LDC in de deelgemeente.



Beeweg wandeling

Kom mee wandelen en ontdek de mooie Beeweg-route in Melsele. Wie wil, kan nadien uitblazen met een drankje. Bij slecht weer brengen we een bezoek aan de aardbeitentoonstelling in LDC Den Haesaert.



- **Dinsdag 12 mei om 14 - 17 uur**
- Deelname € 2,00
- Inschrijven **vóór 8/5** aan de balie, telefonisch via 03 375 54 33 of via mail ldc.houtmere@zpw.be (met opgeladen geldbeugel)

Hof ter Saksen Haasdonk

Woensdag 17/6 om 14 - 17 uur

- Wandeling en bezoek aan de Orangerie
- Deelname € 2,00
- Inschrijven **voor 12/6** aan de balie van LDC Houtmere



Jaarmarkt Vrasene

Woensdag 15/7 om 14 - 17 uur

- Een namiddag genieten op het nieuwe 'Drakenplein'
- Deelname € 2,00
- Inschrijven **voor 8/7** aan de balie van LDC Houtmere



Seniorenmiddag Beveren

Vrijdag 28/8 om 14 - 17 uur

- Bezoek aan Beverse Feesten
- Deelname € 2,00
- Inschrijven **voor 21/8** aan de balie van LDC Houtmere



Petanquen in Zwijndrecht

Woensdag 2/9 om 14 - 17 uur

- Petanquewedstrijd aan LDC Houtmere
- Deelname € 2,00
- Inschrijven **voor 25/8** aan de balie van LDC Houtmere



Infosessie 'In het spoor van keizer Hadrianus'

Maandag 15 juni om 14 uur

Tijdens de fascinerende periode van het Romeinse Rijk was keizer Hadrianus een bijzonder interessante persoonlijkheid met een boeiende levensloop die echter getekend werd door een tragisch liefdesverhaal.

Als keizer in de 2de eeuw na Christus koos hij bovendien voor een vernieuwende politieke doctrine terwijl hij reizen maakte in gans het Romeins imperium.

Maar wellicht zal hij toch vooral herinnerd worden vanwege zijn buitengewoon architecturale nalatenschap.

Spreker: Peter Switsers

Inschrijven:

- vanaf maandag 4 mei (10 uur)
- aan de balie, telefonisch of via e-mail (met opgeladen geldbeugel)
- prijs: 2 euro (basistarief),
1, 50 euro (kansentarief)

nieuwe data



Zitdagen Leif

Na een geslaagde start zetten we onze LEIF-zitdagen graag verder met nieuwe data.

Tijdens deze zitdagen komt een LEIF-medewerker naar ons dienstencentrum om je helder en persoonlijk 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.

Op onderstaande dagen ben je tussen 9 en 10 uur van harte welkom in ons dienstencentrum voor al je vragen of hulp bij het invullen van documenten. Een afspraak maken is niet nodig, je kunt gewoon vrij binnenlopen.

- De eerstvolgende data zijn:
- woensdag 6 mei
 - woensdag 20 mei
 - woensdag 3 juni
 - woensdag 17 juni

Tijdens de maanden juli en augustus vinden er geen LEIF-zitdagen plaats.

LEIF staat voor LevensEinde InformatieForum. LEIF is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat.

Hittegolfplan

Zwoele zomerdagen zijn heerlijk, maar een hittegolf vraagt wat extra aandacht. Het hittegolfplan helpt ons om fris en fit te blijven wanneer de zon overuren draait.

Enkele tips:

- Drink regelmatig water.
- Doe het rustig aan tijdens de warmste uren.
- Lichte kledij en zonnebescherming doen wonderen.
- Houd je huis koel door 's ochtends en 's avonds te verluchten.

Op **dinsdag 16 juni** staan we vanaf 14:00 uur met onze buurtstand op het pleintje in de Seefhoeklaan.



Kom gerust langs voor:



een ijsje
tips & info



leuke goodiebags



Infosessie EHBO bij huis-, tuin- en keukenongevallen

Donderdag 4 juni om 14 uur

Wat moet je doen wanneer iemand thuis
een (ernstige) wonde heeft opgelopen?
Kan jij de wonde verzorgen of moet je er een arts
bij halen?

Je leert wat je zelf kan doen en wanneer je
professionele hulp moet inroepen.

Deze infosessie wordt georganiseerd in samenwerking
met Rode Kruis, afdeling Beveren-Zwijndrecht.

Inschrijven:

vanaf dinsdag 28 april

aan de balie, telefonisch
of via e-mail (met
opgeladen geldbeugel)

prijs: 2 euro (basistarief)
of 1,50 euro (kansentarief)



Rode Kruis
Vlaanderen



Creatieve workshop

Bloemschikken

Zin in een moment voor jezelf vol kleur, geur en creativiteit?
Tijdens onze gezellige workshops bloemschikken
leer je stap voor stap hoe je de mooiste bloemstukken maakt.
Laat je creativiteit bloeien en schrijf je snel in – de plaatsen zijn beperkt.



thema: zomer

Donderdag 11 juni om 13u30

Deelname: 2 euro;
1,50 euro (kansentarief)

Materiaal zelf voorzien.
Je ontvangt je materiaallijst bij inschrijving.

Week van de mantelzorger

Meditatie-sessie

Maandag 22 juni om 14 uur

Meditatie brengt je van doen naar zijn. Door eenvoudige technieken zoals ademhaling, lichaamsbewustzijn en gerichte aandacht kom je tot diepe innerlijke rust.

Regelmatige meditatie helpt je om stress los te laten, helderder te denken en meer aanwezig te zijn in het moment. Een waardevolle pauze voor je hoofd en je hart.

Deze meditatie wordt aangeboden in het kader van de Week van de Mantelzorger.

Inschrijven:

- vanaf 12 mei (10 uur)
- aan de balie, telefonisch of via e-mail
- prijs:
 - 2,00 euro (basistarief)
 - 1,50 euro (kansentarief)



WK Voetbal Pronostiek

Hoe werkt het?

Vul het pronostiekformulier in dat aan de balie ligt.

Volledige uitslag correct (juiste score én winnaar): 3 punten

Enkel de winnaar juist, maar niet de exacte score: 1 punt

Gelijkspel correct voorspeld: 1 punt

Hoe verloopt de pronostiek verder?

Hoe verder de Rode Duivels geraken op het wereldkampioenschap, hoe meer pronostieken we kunnen invullen.

Aan het einde van hun traject maken we een eindklassement op van alle deelnemers.

De beste drie pronostiekers ontvangen een leuke attentie.

Belangrijk:

Bezorg je ingevuld formulier voor de eerste drie wedstrijden ten laatste op 15 juni vóór 12 uur aan de balie.

Formulieren die later worden ingediend, kunnen helaas niet meer meetellen.

Deelname= gratis



WK food/foot-festival

Onze Rode Duivels trekken ten strijde op het WK voetbal!
De wedstrijden vinden plaats in de Verenigde Staten, Canada en Mexico. Voor ons het perfecte moment om iets nieuws te lanceren: het WK Food/Footfestival!

Eerst vullen we onze buiken met heerlijke specialiteiten uit deze landen. Na de maaltijd dagen we jullie uit met een leuke voetbalactiviteit die jullie hersenen doet kraken.
Nadien genieten we samen nog van een heerlijk dessert.

Vrijdag 3 juli. Start: 12 uur

- Start inschrijvingen: dinsdag 26 mei (10 uur)
- Inschrijven kan telefonisch op het nummer 03 375 54 33 met opgeladen geldbeugel

Op het menu:



- Hamburgers
- Potato wedges
- Saladbar



- Mac & Cheese
- Split pea soup (erwtensoep) met brood en boter



- Taco's met frisse mango-vulling
- Empanada's
- Chili con carne

Prijs:
20 euro
(basis);
15 euro
(KP)

ONS TEAM

Kristien Baeyens

Teamcoach buurt-en mantelzorg



Berenice De Gendt

Centrumleider Houtmere



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



Jessica Borgt

Onthaler-planner Houtmere



Hafi & Vanessa

Servicemedewerkers