

Kalender maart-april 2024

Dienstencentrum Houtmere

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

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



Prijsaanpassing

Warme maaltijden



Nieuwe tarieven

Sinds 1 februari 2024 hanteren wij andere tarieven voor onze maaltijden.

Voortaan werken wij met twee soorten tarieven:

- basistarief: 7,50 euro
- kansentarief*: 5,50 euro

*Het kansentarief is enkel van toepassing voor inwoners van ZPW-gemeenten (Beveren, Zwijndrecht, Kruibeke en Sint-Niklaas)

Wat is in deze prijs inbegrepen?

- soep
- hoofdgerecht met glas water
- dessert, vergezeld van tas koffie of thee

Hoe inschrijven?

De wijze van inschrijving is hetzelfde gebleven.

Je kan inschrijven aan de balie van ons dienstencentrum, telefonisch op het nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be). Je moet minstens twee werkdagen, voor 12 uur 's middags ingeschreven zijn. Je kan echter al vroeger inschrijven. Elke maandag publiceren we het nieuwe menu voor de week erna.

UiTPAS Reynaert met kansentarief

Wie in het bezit is van een Uitpas Reynaert met kansentarief, kan een maaltijd verkrijgen aan 5,50 euro in plaats van het basistarief van 7,50 euro.



Wanneer krijg je een UiTPAS met kansentarief?

Je woont in Zwijndrecht en

- Je hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming of
- Je bent in actieve begeleiding bij het OCMW of
- Je hebt een hoge schuldenlast en wordt hierbij begeleid.

Hoe vraag je de UiTPAS met kansentarief aan?

De Uit-PAS Reynaert met kansentarief vraag je aan in het gemeentehuis, Binnenplein 1 te Zwijndrecht bij de welzijnsbalie.

Wat breng je mee?

- identiteitskaart
- een attest verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds met vermelding van alle gezinsleden (max. 3 maanden oud) of
- een attest van een erkend schuldbemiddelaar of
- klevertje mutualiteit

Bent u inwoner van Kruibeke?

Inwoners van Kruibeke kunnen ook in onze dienstencentra aan het kansentarief komen lunchen op vertoon van een klevertje van hun mutualiteit. Indien de code onderaan op je klever eindigt op 1, heb je recht op het kansentarief.

Uitpas Reynaert (vervolg)

Hoelang is deze UitPAS met kansentarif geldig?

De UitPAS Reynaert met kansentarif blijft geldig zolang je voldoet aan de voorwaarden van het kansentarif.

Je moet de UitPAS met kansentarif niet meer jaarlijks aanvragen (jaarlijks wordt een automatische rechtencontrole uitgevoerd).

Kan ik nog meer met deze Uitpas met kansentarif?

Ja hoor, er zijn heel wat activiteiten waarop je korting krijgt op vertoon van jouw UitPAS.

Een lijst hiervan kan je raadplegen op www.zwijndrecht.be/uitpasreynaert of uitinvlaanderen.be.

Activiteiten waarop je korting krijgt met jouw UitPAS worden aangeduid met het UitPAS-logo.

Binnen Zwijndrecht zijn er ook heel wat verenigingen die een korting aanbieden voor UitPAS-houders.

Denk maar aan sport-en cultuurverenigingen, OC 't Waigat, de bibliotheek enz.

De UitPAS Reynaert met kansentarif geeft in Zwijndrecht ook recht op:

- Korting op de maximumfactuur van de Zwijndrechtse basisscholen
- Toegang tot de Geefwinkel Feniks
- Gratis eersteleeftijds melk (aan te vragen via het consultatiebureau van Kind en Gezin)
- Tussenkost factuur schoolboeken secundair onderwijs

Prijsaanpassing aanbod ontmoetingsruimte (cafetaria)



Ook de prijzen van ons aanbod in de ontmoetingsruimte werden gewijzigd op 1 februari.

Er zijn twee betalingsmogelijkheden in onze ontmoetingsruimte: cash of met de bankkaart.

Jullie zijn vrij in de keuze, maar we adviseren om zo vaak mogelijk te betalen met de bankkaart.

Wij hebben op die manier minder cash in huis en jij hoeft minder cash op zak te hebben.

Doordat er ook prijswijzigingen zijn in het aanbod van de snacks, zullen ook de prijzen van de pannenkoekendagen wijzigen.

De prijs van 3,00 euro wordt aangepast naar 3,40 euro voor twee overheerlijke (verse) pannenkoeken.

Complimentendag 1 maart

BE HAPPY
BE BRIGHT
BE YOU!

Een complimentje krijgen we allemaal wel eens graag.
Maar soms geven we ze (nog) te weinig aan anderen.

Tijd om hier iets aan te doen!

Laat ons beginnen op vrijdag 1 maart door even de tijd te nemen
om anderen een complimentje te geven.

Gewoon, omdat ze zo vriendelijk zijn, omdat je altijd bij hen
terecht kan of omdat ze zo grappig zijn.

Elke reden is goed.

Om jullie alvast op weg te helpen, zullen wij ervoor zorgen dat er
enkele kaartjes liggen aan de balie van ons dienstencentrum.

Mocht je zelf geen inspiratie hebben, kan je onze kaartjes
gebruiken om een lach op iemands gezicht te toveren.

Pasen



Regeling Pasen

Donderdag 28 maart sluit onze ontmoetingsruimte uitzonderlijk de deuren om 13u30 (na de dienstverlening warme maaltijden).

Ons dienstencentrum is gesloten op zondag 31 maart (Pasen) en maandag 1 april (paasmaandag).

Hou hier zeker ook rekening mee indien je warm komt eten in ons dienstencentrum.

Wil je dinsdag 2 april of woensdag 3 april komen eten? Dan moet je zeker ingeschreven zijn op vrijdag 29 maart, voor 12 uur (tenzij eerder volzet).

Paastip:

Ben je dol op paaseitjes en paaslekkernijen?

Woensdag 27 maart is het onze paasbingo.

De paasbingo start om 14u30.

Creatieve workshops



Donderdag 14 maart om 13u30

Heb je groene vingers en ben je creatief aangelegd? Dan is deze creatieve workshop - met als thema 'Pasen'- misschien wel iets voor jou.

Voor deze workshop kan je kiezen uit vier voorbeeldstukken om te maken.

Je kan er dus helemaal jouw eigen 'ding' van maken.

Deelname: 2 euro

Je zorgt zelf voor het benodigde materiaal, dit is niet in de prijs inbegrepen.

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

Een overlijden, wat nu? Infosessie



Maandag 11 maart om 14 uur

Een overlijden van een dierbare gaat meestal gepaard met hevige emoties. Een periode van rouw waarin we proberen dit gemis een plaats te geven. Tijdens deze sessie staan we stil bij de rouw die we doormaken na een verlies.

Maar rouw, wat is dat juist? Wat doet rouw juist met ons lichaam? Kunnen we ook al rouwen voor iemand zijn overlijden? Wat zijn de taken/fases van rouw?

Is rouw voor iedereen hetzelfde? Rouwt iedereen op dezelfde manier? Wat kan je zeggen tegen een persoon in rouw?

Hoe kan je een persoon in rouw helpen? Wanneer is er hulp nodig bij rouw? Welke hulpverlening is er voor mensen in rouw?

Tijdens deze sessie worden heel wat praktische tips gegeven om nabestaanden te kunnen helpen bij hun rouw.

Deze infosessie wordt georganiseerd in samenwerking met Leen Schoolmeesters van 'Dag Opa'.

Deelname: 2 euro per persoon. Vooraf inschrijven is verplicht, dit kan vanaf 15 januari. Inschrijven kan aan de balie, telefonisch op het nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be).

Financiële ondersteuning mantelzorgers en naasten

Infosessie



Maandag 25 maart om 14 uur

Je krijgt informatie over de gemeentelijke mantelzorgpremie en de verschillende zorgbudgetten.

We overlopen of je in aanmerking komt en hoe en bij wie je premies kan aanvragen.

Ook staan we stil bij de erkenning en ondersteuning die mantelzorgers verdienen.

Deze infosessie wordt georganiseerd in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg.

Inschrijven en info

Inschrijven kan vanaf maandag 5 februari aan de balie van ons dienstencentrum, telefonisch op het nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be).

Deelname: 2 euro per persoon, kop koffie inbegrepen.

KALENDER maart- april 2024

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

Maart

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA / ZO*
				1 Start inschrijvingen petanque tornooi 04/04	2 & 3
4 Kippenkaarting + Start inschrijvingen: Afhaalontbijt Pasen 11/04 + 'draaiboek voor naasten' 22/04	5 Kingen + Start inschrijvingen infossessie valpreventie 25/04	6	7	8	9 & 10
11 Infossessie 'een overlijden, wat nu?'	12 Breughel -buffet	13 Bingo	14	15	16 & 17
18 Pannenkoekendag + Start inschrijvingen Pannenkoekendag 15/04 + workshop 'opfrissing van de wegcode' op 13/05	19 Kingen	20	21 Digicafé	22	23 & 24
25	26	27 Paas Bingo	28 Ontmoetingsruimte gesloten vanaf 13u30	29	30 & 31 Houtmere gesloten

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

April

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA / ZO*
1 LDC Houtmere gesloten	2 Kingen	3 Appelbeignet- namiddag	4 Afhaal-ontbijt thema: Pasen	5	6 & 7
8 Kippenkaarting	9	10 Bingo	11 Petanque tornooi	12	13 & 14
15 Pannenkoekendag	16 Kingen + Lente in je buurt	17	18	19	20 & 21
22 Infosessie 'Draaiboek voor naasten & digitaal nalatenschap'	23	24 Bingo	25 Infosessie Vapreventie	26	27 & 28
29	30 Kingen				

Afhaal- paasontbijt



**Donderdag 4 april
van 8 tot 11 uur**

Voor de prijs van 6 euro mag je volgende zaken verwachten in
jouw ontbijt-box:

sandwich	confituur (2)
pistolet	botercup
croissant	hesp
fruitsap	kaas
thee-zakje	brie
chocolademelk	yoghurt

Inschrijven voor deze activiteit kan vanaf maandag 4 maart
(vanaf 10 uur). Betalen bij reservering of zo snel mogelijk erna.

De ontbijtboxen kunnen op donderdag 4 april tussen 8 en 11
uur worden afgehaald in het dienstencentrum .

Op dat moment is het ook paasvakantie en hoef je dus geen
rekening te houden met de slagboom van het woningcomplex.

Petanque-tornooi



Donderdag 11 april **Aanvang: 13 uur**

Donderdag 11 april organiseren wij een recreatief petanquetornooi. De wedstrijden vangen aan om 13u00. Er wordt gevraagd om u ten laatste om 12u45 aan te melden zodat de wedstrijden stipt om 13u00 kunnen beginnen.

De wedstrijden worden gespeeld in meli-melo vorm. Iedereen schrijft zich individueel in en de ploegen worden per ronde geloot. Er worden 3 rondes gespeeld naar 13 punten. De rondes worden gespeeld volgens integrale loting. (d.w.z. er wordt niet gekeken naar het aantal behaalde overwinningen). Wanneer de 3 rondes gespeeld zijn, wordt er een klassement opgemaakt. De beste 10 spelers ontvangen een leuke prijs.

Deelnameprijs: 5 euro per persoon.
Hierin is ook een consumptie t.w.v 1,70 euro inbegrepen.
Inschrijven kan vanaf vrijdag 1 maart totdat de activiteit volzet is (max 42 spelers) aan de balie van Houtmere, via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be) of telefonisch op het nummer 03 375 54 33.

Wandeling

i.k.v maand van valpreventie



Maandag 15 april

April is de maand van de valpreventie.
Blijven bewegen is heel belangrijk om vallen te vermijden.

Daarom organiseren wij een wandeling op maandag 15 april.
Deze wandeling neemt jullie mee op tocht door Zwijndrecht.
De wandeling is +/- 6 km lang en gaat ook over bospaden.

Tijdens de wandeling voorzien we jullie van een kop koffie en iets lekkers. En... als beloning wachten we jullie na de wandeling op in het dienstencentrum met wat verwennerij.

Afspraak om 13u15 in dienstencentrum Houtmere.

Vertrek voorzien om 13u30.

Deelname: 2 euro

Voraf inschrijven is verplicht. Dit kan in het dienstencentrum aan de balie, op het nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be).

Draaiboek voor naasten & digitaal nalatenschap



Infosessie

Maandag 22 april 2024 om 14 uur

Na een overlijden moet er heel veel geregeld worden door de naasten: de banken contacteren, abonnementen van gas, elektriciteit, internet...dienen stop gezet te worden of op naam van de overblijvende partner gezet te worden, verzekeringen dienen opgezegd/aangepast te worden.

Wat moet er gebeuren met e-mail en sociale media accounts?

In deze regelingen kruipt vaak zeer veel tijd, vooral omdat de naasten niet over al de nodige informatie beschikken die noodzakelijk is. Ze hebben geen gegevens, moeten op zoek naar klantnummers, paswoorden enz.

Je kan naasten hier nu al bij helpen door alle nodige informatie centraal te bewaren aan de hand van 'een draaiboek voor naasten'.

Tijdens deze sessie bekijken we wat je hierin allemaal kan opnemen. Hoe begin je hier aan? Hoe kan deze informatie veilig bewaard worden?

Vooraf inschrijven is verplicht. Dit kan vanaf maandag 4 maart aan de balie van ons dienstencentrum, telefonisch op het nummer 03 375 54 33 of door een e-mail te sturen naar ldc.houtmere@zpw.be. Deelname: 2 euro per persoon.

Infosessie Valpreventie



Donderdag 25 april om 14 uur

April is de maand van de valpreventie.

Om hier wat extra aandacht aan te schenken (want dit is nodig), organiseren we een infosessie.

Deze infosessie bevat oefeningen, stellingen, vragen en antwoorden over valpreventie waarbij er dieper wordt ingegaan op valangst.

Ouderen en/of mantelzorgers krijgen informatie over het voorkomen van een val en over de gevolgen en belangrijkste risicofactoren van een val.

Verder krijgen de deelnemers ook een aantal nuttige tips om toekomstige valpartijen te vermijden.

Prijs: 2 euro

Voraf inschrijven is verplicht. Dit kan vanaf dinsdag 5 maart aan de balie van ons dienstencentrum, telefonisch op nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be).

Deze infosessie wordt georganiseerd in samenwerking met Logo Antwerpen.

Opfrissing 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).

Deelname: 2 euro per persoon.

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

Lente in je buurt

Buurtactie



Dinsdag 16 april van 14 tot 16 uur

De lente is in het land.

Hoog tijd dus om die winterperiode achter ons te laten en meer buiten te komen.

Wij zetten de lente alvast in met de actie 'Lente in je buurt'.

Bewoners van woningcomplex Houtmere, Schoolstraat, Regenbooglaan en AW 'De Mantel' ontvangen begin april een plastic eitje in de bus. Wat er juist in het eitje zit mogen de buurtbewoners zelf ontdekken. We hopen alleszins om deze bewoners, hun burens en kennissen voltallig te mogen ontvangen op 16 april. Breng zeker jullie eitje mee!



Koffie, thee & formulieren



Ben je het niet eens met het bedrag van een factuur die je kreeg? Kreeg je een brief die je niet begreep? Wil je weten of je een UiT-pas met kansentarief kan krijgen?

Heb je vragen over de vrijetijdsmogelijkheden in onze gemeente? Heb je hulp nodig bij een telefoongeprek?

Kom langs

Elke woensdag tussen 10 en 12 uur in het **Huis van het Kind, Laarstraat 64** (gebouw Kozze). Je moet geen afspraak maken.

Het OCMW, De Stek en het Huis van het Kind werken samen om inwoners te ondersteunen. Door deze samenwerking proberen ze op elke vraag antwoord te geven of onmiddellijk door te verwijzen naar de juiste instantie.


Er is ook koffie, thee en koekjes...

Huisartsenwachtdienst

Waesland

Vanaf 1 februari 2024 vervangt het oproepnummer 1733 alle gemeentelijke oproepnummers voor de Weekwachtdiensten en de Weekendwacht binnen de Eerstelijnszone Waesland.

Huisarts van wacht nodig?




1733


WANNEER:

- + Elke dag van 19u tot 8u 's morgens
- + Tijdens het weekend
- + Op feestdagen

VOOR WIE WOONT IN:



BIJ LEVENSBEDREIGENDE SITUATIES
BEL 112



HUISARTSENWACHTDIENST
WAESLAND **1733**

- + In het buitenland of met een buitenlands nummer bel je +32 2 524 98 89
- + Ben je doof, slechthorend of heb je een spraakgebrek? Neem dan contact op via de App 112 BE. Meer info op www.112.be/nl/voor-doven
- + 1733 is geen gratis nummer
- + Meer informatie op wpwaesland.be

WACHTPOST

v.u. Huisartsenwachtpost Waesland vzw, Prinses Josephine Charlotteleaan 21/D, 9100 Sint-Niklaas

HEB JE WEL EEN HUISARTS NODIG?

Doe eerst de test op moetknaardedokter.be

VOOR WAT BEL JE WEL:

Dringend medisch probleem dat niet kan wachten tot jouw eigen huisarts (of vervanger) werkt

STEEDS MEEBRENGEN:

+ Identiteitskaart (jei, kind/p of 19+) + Elektronisch bejaaimiddel (zandbaan, smartphone)

VOOR WAT BEL JE NIET:

Voorschriften, medicatie, vaccinaties, bloedonderzoek, attesten

ALTIJD EERST BELLEN!

Kom nooit zonder afspraak

Dienstverlening

Openingsuren dienstencentrum

Maandag tot vrijdag: 9.00 tot 17.00 uur

Zaterdag: gesloten

Zondag: 12.00 tot 13.30 uur

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:



Van de Wiele Leen

Teamcoach

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



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