



Dorpshuisinfo

Driemaandelijke publicatie van het Lokaal Dienstencentrum / Cultuurcentrum Dorpshuis Rekkem

Erkenningsnummer LDC: CE 2536



10de jaargang - nr 4 - oktober/november/december 2017



WEEK VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Van 1 tot 10 oktober, 10 dagen aftellen naar 10 oktober, de Wereld dag van de Geestelijke Gezondheid.

'Samen veerkrachtig' is de rode draad. 'Samen Veerkrachtig' past in het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie en is gelinkt aan de 'Fit in je hoofd, goed in je vel'-campagne met zijn 10 tips. Veerkracht heb je nodig om na een mentale tik een frisse start te nemen. Veerkracht kan je trainen aan de hand van de 10 stappen van Fit in je hoofd. Tijdens de Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid in 2017 zetten we de tip 'Praat erover' in de verf.

Om dit belangrijk onderwerp in de kijker te zetten organiseren we in beide LDC's een voordracht i.s.m. het netwerk LOGO dat ons Dhr. Jan Callens heeft aanbevolen om 2 interessante voordrachten te komen brengen. Daarnaast organiseren we in beide LDC's buiten op de stoep "soep met babbeltjes".

De voordrachten gaan door in LDC Allegro te Mene op:

Donderdag 5 oktober

Activiteit in het kader van geestelijke gezondheidszorg

Soep met babbeltjes

Iedereen welkom vanaf 10u30 aan het bushokje naast het dienstencentrum voor een lekkere tas soep en een babbeltje in het kader van week van de geestelijke gezondheidszorg. Want praten maakt het verschil bij het zich niet goed in je vel voelen.

Voordracht piekeren

Om 14u door Dhr. Jan Callens, klinisch psycholoog en gedragstherapeut.

Iedereen piekert op zijn tijd. Als piekeren echter je levenskwaliteit aantast is het belangrijk er beter mee te leren omgaan. Ouderen hebben zo hun specifieke onderwerpen waarover er kan gepekerd worden: gezondheid, het levenseinde, de financiën, de kinderen en kleinkinderen en ook soms gemiste kansen in het verleden. Deze voordracht gaat over wat piekeren eigenlijk is, waarom we piekeren en vooral welke manieren de psychologie aanreikt om gepeker aan te pakken en het leven niet te verzuren.

De voordracht duurt tot ten laatste 16u15.

Een aanrader!

Prijs: € 4.

En in het LDC Dorpshuis te Rekkem op:

Dinsdag 10 oktober

Activiteit in het kader van de week van de geestelijke gezondheidszorg:

Voordracht: angstig zijn bij het ouder worden.

Door Dhr. Jan Callens, klinisch psycholoog en gedragstherapeut. Hoewel het goed is dat we angst kunnen ervaren, behoren angststoornissen tot de meest voorkomende psychische problemen. Angst heeft te maken met onzekerheid en gebrek aan controle en kan derhalve ouderen belagen. Van angst af te takelen of hulpbehoevend te worden over angst te mislukken tot angst voor de veranderingen in de maatschappij. In deze voordracht wordt bij enkele veel voorkomende angsten stilgestaan en vooral hoe er kan mee omgegaan worden om te voorkomen dat angst het leven gaat beheersen. Van 14u – 16u30 - Prijs: € 4 - Een aanrader! Iedereen welkom!

Donderdag 12 oktober:

Activiteit in het kader van de week van de geestelijke gezondheidszorg:

Soep met babbeltjes

Iedereen welkom vanaf 10u30 op de markt (voor het Dorpshuis) voor een lekkere tas soep en een babbeltje in het kader van week van de geestelijke gezondheidszorg. Praten maakt het verschil bij het zich niet goed in je vel voelen.

Want erover praten maakt het verschil!

De Week van de Geestelijke Gezondheid 2017 is een project van de West-Vlaamse Logo's, de West-Vlaamse Netwerken Geestelijke gezondheidszorg en CGG Suïcidepreventie West-Vlaanderen.



ACTIVITEITEN DORPSHUIS

Oktober

Dinsdag 3 – 10 – 17 – 24 en 31 oktober:

Engelse lessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Annie.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: €6 + €2 voor de kopies.

Max. 12 personen.

Deze lessen zijn basislessen, er kan dus steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Woensdag 4 – 11 – 18 en 25 oktober:

Franse lessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Annie.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: €5 en €1,5 voor de kopies.

Deze lessen zijn basislessen, er kan dus steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Dinsdag 10 oktober:

Activiteit in het kader van de week van de geestelijke gezondheidszorg:

Voordracht: angstig zijn bij het ouder worden.

Door Dhr. Jan Callens, klinisch psycholoog en gedragstherapeut.

Hoewel het goed is dat we angst kunnen ervaren, behoren angststoornissen tot de meest voorkomende psychische problemen. Angst heeft te maken met onzekerheid en gebrek aan controle en kan derhalve ouderen belagen. Van angst af te takelen of hulpbehoevend te worden over angst te mislukken tot angst voor de veranderingen in de maatschappij. In deze voordracht wordt bij enkele veel voorkomende angsten stilgestaan en vooral hoe er kan mee omgegaan worden om te voorkomen dat angst het leven gaat beheersen.

Van 14u – 16u30.

Prijs: €4

Een aanrader! Iedereen welkom!

Donderdag 12 oktober:

Activiteit in het kader van de week van de geestelijke gezondheidszorg:

Soep met babbeltjes

Iedereen welkom vanaf 10u30 op de markt (of voor het Dorpshuis) voor een lekkere tas soep en een babbeltje in het kader van week van de geestelijke gezondheidszorg. Praten maakt het verschil bij het zich niet goed in je vel voelen.

Donderdag 12 oktober:

Achter de schermen van de luchthaven Kortrijk-Wevelgem

Honderd jaar geleden werd de luchthaven van Wevelgem aangelegd door de Duitse soldaten. In het kader van dit herdenkingsjaar en de herdenking van Wereldoorlog I brengen we een bezoek aan de luchthaven.

Hoe is de luchthaven Kortrijk-Wevelgem ontstaan? Wat is het hedendaagse belang van deze zakenluchthaven. We gaan op bezoek bij de luchthavenpolitie en staan even stil bij het Schengenakkoord.

Dat de rescue en firefighters naast hun hoofdtaak nl: 'Zo vlug mogelijk een overleefbare situatie creëren in noodsituaties', heel wat andere verantwoordelijkheden hebben, is misschien heel verrassend.

Naast uitleg over vliegtuigen en opstijgprocedures (zoals Registratiecodes, marshaller, runway enz) brengen we (indien de omstandigheden het toelaten) een bezoek aan de vliegtuigloods met jets zoals; Citation CJ2, Falcon 2000, Beech 200 enz.

Een verrassend bezoek achter de schermen van een moderne regionale luchthaven.

Prijs : 3,5 euro per persoon

Max 25 deelnemers . Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

We vertrekken aan het dienstencentrum Dorpshuis om 13u20 met carpooling. Wie meerijsd betaalt €0,50 euro aan de chauffeur.

Woensdag 18 oktober:

Bloemschikken

Onder begeleiding van een vrijwilligster.

Er wordt met verse bloemen gewerkt.

Meebrengen: een schaar, een snoeitang of kniptang, een vod en groen uit de tuin dat kan dienen als basis voor het bloemschikken.

Prijs: €10

Max. 15 personen.

Van 14u – 16u.

Donderdag 19 oktober:

Voordracht ism Neos: Als de doden een gezicht krijgen door Dhr. Joan De Winne.

Joan De Winne is Commissaris van de Belgische federale politie. Hij was hoofd van het slachtofferidentificatieteam DVI.

Nu werkt hij als trainer/facilitator in het Centrum voor "Leiderschapsontwikkeling" waarbij praktijkgerichtheid en evidence base zijn leidmotief is.

Op een praktijkgerichte en interactieve manier licht Joan toe welke bijdrage de forensische wetenschappen leveren aan de zoektocht naar en identificatie van

ACTIVITEITEN DORPSHUIS

dodelijke slachtoffers bij rampzalige gebeurtenissen. Aan de hand van concrete situaties zal geschetst worden welke rol het DVI team van de Federale Politie samen met haar externe partners hierin speelt. Ook zal ingegaan worden op de nieuwe ontwikkelingen in dit domein.

Ontvangst met koffie om 14.00 u. De lezing start om 14.30 u.

Na de lezing kunnen de aanwezigen nog wat napraten met een glaasje en een hapje.

Prijs: €5 te betalen aan de deur. Voor deze activiteit kunt u geen gebruik maken van de vrijetijdscheque.

Maandag 23 oktober:

Voordracht over de islam door Dhr. Yassin El Attar

Moeten alle vrouwen echt een hoofddoek dragen?

Moeten kinderen ook meedoen aan de ramadan?

Zijn moslims nu echt terroristen?

Op deze vragen zal Yassin El Attar een genuanceerd antwoord geven tijdens de lezingen. Yassin is woordvoerder van de Kortrijkse moskee en zal de werking van de moskee toelichten. Daarnaast wil hij de misvattingen rond de islam duiden en weerleggen.

Van 14u – 16u30.

Gratis inkom

Allen welkom! Een aanrader!

Dinsdag 24 oktober:

Herfstbingo

Bij een tas koffie laten we de lottobolletjes rollen wie eerst een volle kaart heeft mag eerst zijn geschenkje kiezen uit onze prijzenwinkel. Er zijn tal van prijzen te winnen. Een gezellige aanrader voor een leuke namiddag.

Onder begeleiding van onze vrijwilligers.

Er worden twee spelletjes gespeeld.

Van 14u – 16u.

Prijs: €4 - Aantal personen: max 40 deelnemers.

Woensdag 25 oktober:

Culturele daguitstap naar Rijsel

Onder begeleiding van onze vrijwilligers Jacques en Myriam.

In Rijsel kunnen wij dit najaar twee tentoonstellingen bezoeken.

In de Tripostal een betalende tentoonstelling (4,00 €) getiteld "Jeux, Rituels et Récréations".

In de Gare Saint Sauveur (op loopafstand van Tripostal en Euralille) is er "Performance" naar aanleiding van veertig jaar "Centre Pompidou" in Parijs. Het wordt iets zeer speciaals, doch zeker de moeite waard zoals de vorige tentoonstellingen die we aandeden in Rijsel.

Afspraak: aan de bushalte, G. Delorsplein om 9u15, we

nemen de bus om 09.38.

Maximaal 15 personen. Voor beide LDC's.

Middagmaal in het restaurant van Gare Saint-Sauveur tussen de twee bezoeken. Wie wil kan reeds met de bus van 16u aan Euralille terugkeren, doch ook latere bussen (16u35, 16u55...) zijn mogelijk.

Prijs: twee bus tickets, 4 € voor Tripostal en eten naar keuze ter plaatse te betalen.



Vrijdag 27 oktober:

Koken: varieer met kip

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Mariette.

Kip kan in zeer veel gerechten gebruikt worden, onder vele vormen, gehakt, boutjes, filet.

Zowel in soep, voorgerecht als hoofdgerechten, een aanrader dus om eens iets anders op tafel te toveren met een eenvoudig stukje kip.

Van 14u – 17u.

Max 15 personen.

Prijs: €5.

ACTIVITEITEN DORPSHUIS

November

Vrijdag 3 – 10 – 17 en 24 november:

Computerlessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligers Annie en Lode.

Wie een laptop heeft brengt die mee.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: €5.

Max. 10 personen.

Deze lessen zijn basislessen, er kan dus steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Dinsdag 7 – 14 – 21 en 28 november:

Engelse lessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Annie.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: €5 + €2 voor de kopies.

Max. 12 personen.

Deze lessen zijn basislessen, er kan steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Dinsdag 7 november:

Voordracht ism GOSA: “Sociale media”

Door Dhr. Jan Holvoet van seniornet.

‘Wat is er nieuw in medialand?’

Er zijn niet alleen een aantal nieuwe technologieën op de markt met vooral smartphone en tablet, maar ook diverse nieuwe manieren om met elkaar in contact te komen via Twitter, Facebook, Skype, WhatsApp en talloze andere mogelijkheden.

Tijdens deze voordracht worden de nieuwe media via demo's, met tablet en smartphone, op een bevattelijke manier voorgesteld en wordt weergegeven waar elk medium voor dient en wat de mogelijkheden ervan zijn. Je zult je oren en ogen niet geloven!

Na het volgen van deze sessie zullen je kleinkinderen versteld staan van wat je allemaal weet over de actuele nieuwe manier van communiceren. Je zal de bomen door het digitale oerwoud weer kunnen onderscheiden. Van 14u – 17u.

Leden van de gezinsbond schrijven best in via Mevr. Linda Tandt, Murissonstraat 50 te Rekkem, alle anderen die voor deze boeiende voordracht interesse hebben kunnen terecht aan het onthaal van het dienstencentrum.

Prijs: € 5, koffie en koffiekoek inbegrepen. Voor deze activiteit kan geen gebruik gemaakt worden van de vrijetijdscheque.

Woensdag 8 – 22 en 29 november:

Franse lessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Annie.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: €4 en €1,5 voor de kopies.

Deze lessen zijn basislessen, er kan dus steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Donderdag 9 november:

Voordracht ism Neos Rekkem: “Christendom en Islam” door Mevr. Inge Cordemans

De islam roept vele vragen op: waar staat deze godsdienst voor?

Wat is voor hen belangrijk?

En kunnen christenen en moslims samenleven?

Hoe moet het verder in onze maatschappij?

Mevr. Inge Cordemans, docent wereldgodsdienst aan het Grootseminarie te Brugge verkent een aantal pistes en schetst contouren van deze twee wereldgodsdiensten.

Daarnaast heeft ze ook aandacht voor de clash tussen de Arabische en de Westerse wereld.

Ontvangst met koffie om 14u. De lezing start om 14u30.

Na de lezing kunnen de aanwezigen nog wat napraten met een glaasje en een hapje.

Prijs: €5 te betalen aan de deur. Voor deze activiteit kan geen gebruik gemaakt worden van de vrijetijdscheque.

Vrijdag 10 november:

Bloemschikken

Onder begeleiding van een vrijwilligster.

Er wordt met verse bloemen gewerkt.

Meebrengen: een schaar, een snoeitang of kniptang, een vod en groen uit de tuin dat kan dienen als basis voor het bloemschikken.

Prijs: €10

Max. 15 personen.

Van 14u – 16u.

Maandag 13 november:

Voordracht i.s.m. Samana: Gezond en voedzaam eten, concrete tips voor 75-plussers

(i.s.m. het witgele kruis)

Voor 75-plussers is het belangrijk om voldoende calorieën en mineralen in te nemen. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon blijft belangrijk, ook al leven we in een maatschappij die zich focust op vermageren en diëten. Tijdens deze voordracht geven we u enkele nuttige tips mee en leggen we uit op welke manier extra aandacht kan besteed worden aan het voorkomen van ondervoeding bij ouderen.

Toegang gratis.

Van 14u – 17u.

ACTIVITEITEN DORPSHUIS

Donderdag 16 november:

Bezoek in kader van week van de smaak: “Van schimmel tot oesterzwam”

Bezoek aan boerderij 't Kapelhof te Nieuwkerke. 't Kapelhof is een gemengd landbouwbedrijf in de landelijke omgeving van Heuvelland, met enkele specifieke teelten waaronder de oesterzwam en de shiitake. Je wordt er rondgeleid door de oesterzwam- en shiitakecellen en volgt het proces 'van schimmel tot oesterzwam'.

De rondleiding op de hoeve duurt ongeveer anderhalf uur en na het bezoek gaan alle deelnemers naar huis met een pakketje oesterzwammen (500gr).

Prijs: € 5 per persoon (geleid bezoek en pakketje oesterzwammen inbegrepen)

Max 25 deelnemers per LDC.

We vertrekken stipt aan het dienstencentrum Allegro om 13u10 met carpooling. Wie meerijdt betaalt €3 aan de chauffeur.

We appreciëren dat mensen willen rijden, wij vragen om naar het dienstencentrum te komen om daar te vertrekken. We vertrekken in groep voor de goede gang van zaken.

Vrijdag 17 november:

Activiteit in het kader van week van de smaak; kookles: stoemp

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Mariette. Stoemp is aardappelpuree gemengd met groenten zoals prei, spinazie, wortelen... Traditioneel eten we stoemp met bloedworst, worst of gebakken spek. Ideetjes om thuis uit te proberen.

Van 14u – 17u.

Max 15 personen.

Prijs: €5.

Dinsdag 21 november:

Activiteit in het kader van de week van de smaak:

Voordracht “geur en smaak” door Dhr. Jacques Dufourmont

Gelukkig maar...

Beeld je in dat alle mensen op deze aardbol het eens zijn over geuren, kleuren en smaken die de rijkdom van ons bestaan mee inhoud geven?

Eéntonigheid troef en weg de uitdagingen die geuren, kleuren en smaken dag in dag uit voor ons in petto houden.

Gelukkig maar...

Wat ik graag zie, ruik of smaak, hoef jij niet per se graag te zien, te ruiken of te smaken. Deze vorm van diversiteit is uniek en heel erg cultuurgebonden. Daar is

inderdaad geen discussie rond.

En toch...

organiseert men over heel Vlaanderen zoiets als De Week van de Smaak waarbij men zoveel mogelijk mensen in contact wenst te brengen met smaakervaringen die eerder vreemd zijn aan de eigen culturele en culinaire beleving van elke dag. Leuk!

Dus ...

willen wij jullie ook betrekken bij een unieke ervaring binnen het ruime kader van de Week van de Smaak. Goed eten en drinken is meer dan alleen maar driemaal per dag voldoen aan die twee primaire behoeften. Eten en drinken wordt stukken aangenamer als je een evenwichtige combinatie tussen drank en gerecht zoekt en vindt.

Tijdens de sessie scherpen wij onze zintuigen wat aan. We prikkelen ons reukorgaan méér dan dat we gewoon zijn en we onderwerpen onze smaakpapillen aan zoute, zoete, zilte en bittere gewaarwordingen. Wijn en kaas, water en brood begeleiden jullie in een ontdekkingstocht naar culinaire verscheidenheid.

Verrijk jouw eetcultuur en mis deze namiddag vol smaakervaringen niet!

Van 14u – 17u

Prijs: € 8 (koffie en veel ander lekkers inbegrepen)

Max 40 personen. Voor deze activiteit kan geen gebruik gemaakt worden van de vrijetijdscheque.

Vrijdag 24 november:

Eetfestijn in het kader van de week van de smaak: Goulash met gebakken aardappelen en sla.

Prijs voor de maaltijd: € 8,00.

Inbegrepen: aperitief, maaltijd, water, tafelbier of 1 glas wijn, dessert en koffie.

Aantal personen: 50. Vanaf 11u30.

In de namiddag is er een optreden, toegang gratis, alle dranken te betalen, ambiance verzekert.

Dinsdag 28 november:

Voordracht ism KVLV: Baas over je blaas.

Incontinentie: ontdek tijdens deze infosessie wat je eraan kunt doen.

Incontinentie blijft een taboe onder vrouwen. En toch beheerst dit het leven van 1 op de 5 vrouwen.

Ze durven niet gaan sporten, komen niet meer zo veel buiten en hebben minder sociale contacten, en dat allemaal uit schrik voor ongelukjes.

Gelukkig is er in heel veel gevallen een mogelijkheid om de klachten te verminderen of zelfs te laten verdwijnen.

prijs : 2€ (koffie + koek), te betalen tijdens de voordracht aan de verantwoordelijke. Voor deze activiteit kan je niet betalen met de vrijetijdscheque.

Van 14u – 17u.

ACTIVITEITEN DORPSHUIS

December

Dinsdag 5 – 12 en 19 december:

Engelse lessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Annie.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: € 4 + € 2 voor de kopies.

Max. 12 personen.

Deze lessen zijn basislessen, er kan steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Woensdag 6 – 13 en 20 december:

Franse lessen, basis, vervolg.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Annie.

Van 9u15 – 11u.

Prijs: € 4 en € 1,5 voor de kopies.

Deze lessen zijn basislessen, er kan dus steeds aangesloten worden door nieuwe mensen.

Woensdag 6 december:

Groot Sinterklaasfeest met verrassing.

Allen welkom vanaf 14u voor koffie, warme chocomelk, lekkere klaaskoeken en veel plezier.

Prijs: € 5

Max. 45 personen.

Vrijdag 8 december:

Koken: Tips en ideetjes voor het menu voor eindejaar.

Onder begeleiding van onze vrijwilligster Mariette.

Tips om thuis een lekker menu op tafel te toveren met eindejaar. In deze kookles krijgen jullie enkele van de recepten om al te proeven, de andere krijgen jullie mee op papier om thuis uit te proberen.

Prijs: € 8 (drankje inbegrepen)

Van 14u – 17u.

Max 15 personen.

Maandag 11 december:

Bezoek aan de kerstmarkt en kerstshopping in Brugge

Naar jaarlijkse gewoonte gaan we in december kerstshoppen. Dit jaar staat de sfeervolle kerstmarkt en de prachtige middeleeuwse stad op het programma. Kerstmarkt Brugge vindt plaats in misschien wel de mooiste stad van Europa en dompelt de bezoekers nog eens extra in de gezellige kerstsfeer. Kerstmarkt Brugge vindt plaats in de historische binnenstad op en rondom de Grote Markt en het Simon Stevinsplein. Uiteraard zijn er tal van gezellige kraampjes waar de leukste kerstcadeautjes en met de hand vervaardigde spullen

te koop zijn. Ook is er een schaatsbaan in de stad en kan je prima zorgen voor de innerlijke mens bij een van de vele eet- en drinkgelegenheden. Kerstmarkt Brugge wordt jaarlijks door honderdduizenden mensen bezocht. Je kan tijdens deze dag vrij rondlopen op de kerstmarkt en in de winkelstraten.

Max 20 deelnemers voor beide LDC's.

We komen samen aan het station te Menen om 9u20.

We nemen de trein naar Brugge. Meer info volgt als we de juiste uren van de treinen hebben.

Terug in Menen rond 19u30 - Iedereen koopt zijn eigen ticket.

Dinsdag 12 december:

Muzieknamiddag met optreden van travestiet Nicky.

Hij brengt enkele nieuwe nummers, ambiance troef!

Na de koffie worden jullie, zoals altijd, verwend met enkele lekkere hapjes en een drankje.

Van 14u – 16u30.

Prijs: € 5.

Woensdag 13 december:

Bezoek aan AZ Groeninge te Kortrijk

Door de grote interesse gaan we nog eens op bezoek in het nieuwe ziekenhuis.

Ontvangst om 13u30.

Er wordt een nieuwe vleugel bezocht van het ziekenhuis die sinds kort in gebruik is.

Duur van het bezoek: ongeveer 2,5 uur: een voorstelling van het AZ Groeninge + een rondleiding van anderhalf uur, nadien wordt een drankje aangeboden.

Best met volgende rekening houden:

- De rondleiding is niet te onderschatten, er zijn ook wat trappen, mensen die moeilijker te been zijn houden hier best rekening mee.
- Er werd gevraagd vooraf te melden indien er personen in rolwagens meegaan. Gelieve dit te melden bij inschrijving!
- Gemakkelijke schoenen dragen is aangeraden!
- Er mogen foto's genomen worden maar enkel van de ruimtes, niet van personen.

Prijs: gratis!

Vooraf naam opgeven, max 20 personen voor beide LDC's.

We spreken af aan het LDC Dorpshuis om 13u en rijden met carpooling naar Kortrijk. Parkeren kan gratis. Iedereen die meerijdt met een wagen betaalt € 1 aan de chauffeur.

We appreciëren dat mensen willen rijden en anderen meenemen anders kan deze activiteit niet doorgaan, wij vragen om naar het dienstencentrum te komen om daar te vertrekken. We vertrekken in groep voor de goede gang van zaken.

ACTIVITEITEN DORPSHUIS

Vrijdag 15 december:

Bakken van zonnebrood

Onder begeleiding van Mr. Bernard Debrabandere.
Wat is een zonnebrood ? Een en twintig minipistolets, versierd met maan- en sesamzaad worden aan mekaar verbonden in de vorm van een zon.

De pistolets en de piccolo's worden afgewogen op 38 gr.

Prijs: € 3 bij inschrijving, € 2 te betalen in de les voor de benodigdheden.

Meebrengen: een doos of een papieren zak om een stuk van het zonnebrood mee te nemen naar huis.

Van 13u30 – 17u.

Max. 15 personen.



Woensdag 20 december:

Bloemschikken

Onder begeleiding van een vrijwilligster.

Er wordt met verse bloemen gewerkt.

Meebrengen: een schaar, een snoeitang of kniptang, een vod en groen uit de tuin dat kan dienen als basis voor het bloemschikken.

Prijs: € 10

Max. 15 personen.

Van 14u – 16u.



SOCIALE DIENST

Maaltijden aan huis

Het OCMW van Menen biedt de mensen die het wat moeilijker hebben de mogelijkheid thuisbedeelde maaltijden te bekommen. Je hebt de keuze tussen warme maaltijden die kant en klaar aan huis worden bezorgd of vacuüm maaltijden om op te warmen in een microgolfoven, dit op normale weekdays. Op zaterdag, zon- en feestdagen zijn er enkel vacuüm maaltijden te bekomen. De prijs voor een maaltijd bedraagt momenteel € 7,30.

Dienst aangepast vervoer

De dienst aangepast vervoer richt zich tot alle Menenaars die door een beperkte mobiliteit geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer en/of niet beschikken over een eigen aangepaste wagen.

Het tarief is afhankelijk volgens het aantal km en de zorgbehoefte met een minimum van € 3,25 per rit.

Personenalarmsysteem

Bij ouderen en hoogbejaarden die, in geval van nood, niet op voldoende snelle wijze en op eigen kracht hulp kunnen inroepen, kan een noodoproepsysteem geplaatst worden. In geval van nood kan u via uw halszender in contact treden met een alarmcentrale die iemand verwittigt om u hulp aan huis te bieden. Dit verhoogt de dagelijkse veiligheid voor de betrokkene zelf maar ook de familieleden zijn geruster. Er zijn een aantal opties bij het personenalarmsysteem te verkrijgen nl. branddetector, bewegingsdetector, CO-detecteur en valdetector.

Thuiszorgtoelagen

Het OCMW voorziet een toelage van € 25 per maand per zorgbehoefende mits voldaan wordt aan een aantal bijkomende voorwaarden

Woonvoorziening voor senioren

Zo lang mogelijk thuisblijven is wat de meeste ouderen willen. Maar soms wordt de eigen woning te groot, kan men moeilijker de trappen op, wordt het onderhoud te zwaar, ... Onmiddellijk de stap zetten naar een WZC is soms te groot, men voelt zich nog te goed. Dan kan een ouderenhoning een goed idee zijn!

Groep van assistentiewoningen

Een assistentiewoning/serviceflat biedt de mogelijkheid om zelfstandig te wonen, samen met andere ouderen en met hulp op maat binnen bereik. Via een noodoproepsysteem, kan zowel overdag als 's nachts een beroep gedaan worden op gekwalificeerd personeel. Alle modern comfort is aanwezig om voor ouderen het wonen aangenaam te maken en vlot te laten verlopen. Waar bevinden de assistentiewoningen/serviceflats zich? Moderato, Volkslaan 304 (Menen), De Vlasblomme, Grote Molenstraat 46 (Lauwe)

Kortverblijf

Het woonzorgcentrum Andante beschikt over een voorziening, die aan gebruikers van 65 jaar of ouder in daartoe bestemde lokalen gedurende een beperkte periode, overdag en/of 's nachts, aangepaste huisvesting, crisishulp en/of aangepaste

hulp- en dienstverlening aanbiedt, en desgevallend ook revalidatie of palliatieve zorg.

Nachtopvang

Ouderen voelen zich niet meer veilig in eigen huis, vooral 's nachts. Daardoor wordt de nachtrust niet gerespecteerd. Een goede nachtrust zorgt voor een goede gezondheid. Ook voor de mantelzorger is de nacht van cruciaal belang om de volgende dag weer optimaal zorg te kunnen bieden. 's Nachts opstaan, niet rustig kunnen slapen, ... Dan is opvang tijdens de nacht een ideale oplossing. De overnachtingen gaan door in 'Andante' in een individuele woongelegheden.

Woonzorgcentra

Woonzorgcentrum Andante Volkslaan (Menen)
Woonzorgcentrum St. Gerardus (Lauwe)

Klusjesdienst

Er zijn een aantal voorwaarden vooraleer u kunt gebruik maken van onze dienst (uitvoeren van de klusjes door vzw Effect):

- inwoner zijn van Groot-Menen;
- 65 jaar zijn of ouder (bij koppels geldt dit voor allebei);
- jonger dan 65 jaar maar omwille van fysische of psychische redenen de herstelling niet zelf kunnen uitvoeren;
- enkel in de eigen woning;
- klus waarvoor de specialiteit van een vakman niet moet worden ingeroepen;
- mensen met een laag inkomen kunnen een beroep doen op de klusjesdienst indien aan bepaalde voorwaarden is voldaan. Voor (soorten klusjes): klein tuinonderhoud, vervangen van een lamp, herstellen van een lekkende kraan, vervangen van rolluiklint, naar containerpark rijden...

Boodschappendienst/bibliotheek aan huis

Boodschappen doen is niet voor iedereen een evidente zaak. Via de boodschappendienst willen wij elke gebruiker de kans geven om het zelf doen van boodschappen mogelijk te maken. Daarnaast kunnen wij u ook brengen en begeleiden naar/in de bibliotheek. De mogelijkheid bestaat ook dat wij leesboeken aan huis leveren vanuit de bibliotheek.

Lokale dienstencentra Allegro & Dorpshuis

De lokale dienstencentra zijn een ontmoetingsplaats voor alle Menenaars, waar gezorgd wordt voor informatie, recreatie, vorming en dienstverlening. De deuren staan open voor iedereen ongeacht de leeftijd, de achtergrond, de interesses en niet te vergeten de mogelijkheden en beperkingen. De dienstencentra brengen ook diensten bij de mensen, die noodgedwongen thuis moeten blijven.

Aanvraag of verdere inlichtingen:

Sociale dienst Thuis- en Ouderenzorg

tel: 056/52 72 62

e-mail: thuiszorg@menen.be,

KRUISWOORDRAADSEL

1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				

Naam:.....

Voornaam:.....

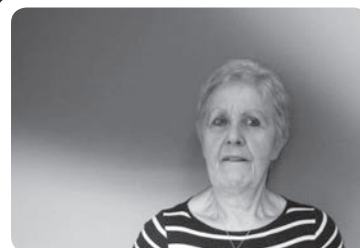
Adres:.....

Telefoon:.....

Centrale-woord:.....

HORIZONTALAAL:

- 1* Wat bieden we aan in kader van de week van de geestelijke gezondheidszorg? Soep met
- 2* Welk orkest treedt op in het LDC Allegro?orkest
- 3* Wat wordt er gemaakt in de crealessen in Allegro? Een buste
- 4* Welk brood komt onze bakker bakken?
- 5* Welk onderwerp wordt toegelicht in het Dorpshuis in de voordracht ism GOSA? Sociale
- 6* J. Dufourmont komt spreken over ... en smaak in het Dorpshuis.
- 7* Yassin komt praten in beide lokale dienstencentra over de
- 8* We bezoeken het In Nieuwkerke waar oesterzwammen gekweekt worden.
- 9* In het Dorpshuis wordt er herfst.... gespeeld.



Oplossing vorige keer:

Winnaar van de woordpuzzel

Mevr. Vanryckeghem

Rolande uit Menen

Centrale woord was VERLOF

Af te snijden en te deponeren in de brievenbus
aan het bureau van Brigitte (Allegro)
of in de blauwe brievenbus aan de lift (Dorpshuis)
tegen ten laatste woensdag 29/11/2017
De winnaar krijgt een cadeaubon ter waarde van €15.
(Alle velden moeten correct ingevuld worden).

DIENSTVERLENING I.S.M. WZC O.L.VR.-MIDDELARES

Warme maaltijden

Iedere dag kunnen niet werkende 60-plussers (uitzonderingen kunnen worden toegestaan na contact met de dienst maatschappelijk werk) een middagmaal gebruiken in het restaurant WZC O.L.Vr. Middelares, Priester Coulonstraat 9 te Rekkem. De maaltijden worden bediend tussen 11u30 en 12u30. De kostprijs bedraagt €8. De reservatie kan ofwel persoonlijk aan de receptie van het woonzorgcentrum, ofwel telefonisch op het nummer 056/41 19 98, uiterlijk de dag vooraf tegen 15u. Voor de zaterdag, zondag en maandag wordt ten laatste op vrijdag tegen 15u verwittigd.

Medische hand- en voetverzorging OPGELET!!!

U kan in het woonzorgcentrum langskomen voor een medische pedicure en/of een manicure. Dit kan op maandag en dinsdag. U dient wel vooraf een afspraak te maken aan het onthaal van het WZC. Zij bekijken dan wanneer er een plaatsje is om bij één van de pedicures langs te gaan.

Graag een telefoontje naar 056/41.19.98 om een afspraak te maken. Prijs: 15 euro Gelieve steeds vooraf te verwittigen om een afspraak te annuleren.

Kapster

Op dinsdagvoormiddag kan je de kapster komen bezoeken. U kan een afspraak maken met Els Accou op het nummer 056/42 59 02.

Uitleendienst hulpmiddelen i.s.m. WZC

O.L.Vr. Middelares

Wie voor korte tijd hulpmiddelen nodig heeft of wie uit de nood wil geholpen worden tot de leverancier van het gevraagde materiaal bereikbaar is, kan in afwachting hulpmiddelen lenen bij WZC O.L.Vr.-Middelares. Zowel rolwagen, looprek, incontinentiemateriaal... kan geleend worden. Voor vragen en info neemt u contact op met de sociale dienst van het rusthuis, Sophie Couckuyt, op tel. 056/41.19.98.

Preventieve gezondheidsconsultaties

Meer info zie blz D12

Hygiënische zorg

Indien gewenst, kunt u in het woonzorgcentrum genieten van een bad. De badkamer met hooglaagbad wordt op dat moment voor u gereserveerd. Heeft u bij het wassen hulp nodig, dan wordt dit voor u geregeld. Kostprijs: €5 (U hoeft geen toiletgerief mee te brengen). Indien u interesse heeft, kan u contact opnemen met de sociale dienst van het woonzorgcentrum via het nummer 056/43.00.50.

Indien u in dringende nood bent en niet terecht kunt met uw vragen in het Lokaal Dienstencentrum of andere dienst, dan kunt u het onthaal van het woonzorgcentrum contacteren op het nummer 056/43.00.50. We helpen u graag op weg.

Nieuw !!!

Gebruik maken van de fitnessruimte

Nood aan wat lichaamsbeweging? U kunt in het WZC terecht om wat los te rijden op de hometrainer of wat kracht oefeningen.

Graag een afspraak maken op het nummer 056/430050.

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN



IEDERE VOORMIDDAG
VAN 09U - 12U

OPEN COMPUTERLO- KAAL

Iedereen kan vrij werken op de internet pc's die ter beschikking staan in het lokaal.

Op donderdag is er begeleiding van Anne-Mie, een vrijwilligster. Kostprijs: gratis



IEDERE DONDER-
DAGNAMIDDAG
VAN 14U - 17U

PETANQUE

Mogelijkheid om op de drie petanque velden te spelen.

Kostprijs € 2 (koffie inbegrepen).



IEDERE LAATSTE
MAANDAG NAMID-
DAG VAN DE MAAND
VAN 14U - 16U30

HAAK- EN BREI- ATELIER

Begeleiding door enkele vrijwilligsters.

Kostprijs: € 2 (koffie inbegrepen).

DIENSTVERLENING VANUIT HET DORPSHUIS

Woonloket

Het uitgangspunt van het Woonloket is het grondwettelijk recht op wonen waarborgen. Iedereen moet op één of andere manier kunnen wonen in een betaalbare woning van goede kwaliteit, met voldoende woonzekerheid en in een goede woonomgeving. Dit loket informeert over de beschikbare instrumenten: de wettelijke bepalingen, eventuele steunmaatregelen, premies...

Het woonloket is er voor iedereen die betaalbaar en kwalitatief wil wonen, met voldoende woonzekerheid in een goede woonomgeving. Het woonloket is open iedere tweede donderdag van de maand in: LDC Dorpshuis te Rekkem van 14u tot 16u. Je kan er terecht voor: - aanvraag van huisvestingspremies na het verbouwen van een eigen woning of een woning die verhuurd wordt; - afleveren van een conformiteitattest; - ondersteuning van eigenaars van wie de woning werd onderworpen aan een kwaliteitscontrole in het kader van de Vlaamse Wooncode;

Juridisch advies bij problemen in verband met de huidige huurwoning, onderzoek naar de kwaliteit van een woning, begeleiding bij het vinden van een aangepaste woning na een ongeschikt of onbewoonbaarverklaring van de huidige woning of doorverwijzing naar aanverwante dienstverleners: OCMW, Bouwmaatschappij Eigen Haard is Goud waard, Bouwmaatschappij Ons Dorp, Sociaal Verhuurkantoor,...

Sociale hulp en advies

Voor meer informatie over de dienstenverlening of vragen i.v.m. sociale hulp en advies kan u terecht bij een maatschappelijk werker en dit via één van de volgende telefoonnummers: 056/52 72 62 (sociale dienst thuis- en ouderenzorg) of 056 52 71 00 (algemene sociale dienst).

Stedelijke pensioendienst

Met vragen over uw pensioen, kan u terecht iedere 1ste donderdag van de maand van 14u00 tot 15u30 in het dorps huis.

Uitlenen van daisyspeler

Het ontlenen van luisterboeken is gratis maar er wordt wel een waarborg van 10 euro voor de daisyspeler gevraagd. Voor alle verdere informatie, ook hoe je zo'n speler moet gebruiken, kan je steeds terecht in de bibliotheek en bij de lokale dienstencentra. Via het OCMW kan de daisy-speler ook thuis bezorgd en afgehaald worden (voor meer informatie : lokaal dienstencentrum Allegro, 056/52 72 80 of lokaal dienstencentrum Dorpshuis 056/43 37 00).

De boodschappendienst

Zie Blz: A11

Zitdag Dyzo

De vzw Dyzo biedt hulpverlening aan zelfstandigen in moeilijkheden, gefailleerden en ex-ondernemers die nog problemen ondervinden vanuit hun vroegere zelfstandige activiteit. Ieder 4de maandag van de maand van 9u tot 11u30. Enkel op afspraak op het nummer 057 44 64 78 of via info@dyzo.be.

Bib Punt Rekkem:

Ontmoetingsruimte Dorpshuis
Plaats 30
8930 REKKEM
T 056 43 37 00
bibliotheek@menen.be
www.bibliotheekmenen.be

Openingsuren:

ma 9u - 12u/13u30 - 17u
di 9u - 12u/13u30 - 17u
wo 9u - 12u/13u30 - 17u
do 9u - 12u/13u45 - 17u
vr 9u - 12u/13u30 - 16u30

U kunt verder ook terecht in de bibliotheek op de 2de verdieping
OPENINGSUREN BIBLIOTHEEK

maandag 10u - 12u

woensdag 14u - 16u

iedere 1e en 3e zaterdag van de maand van 10u - 12u



IEDERE EERSTE WOENSDAG VAN DE MAAND

KAARTING

In het WZC
O.L.Vr. Middelaars van 14u.
- 17u.



IEDERE TWEEDE DINSDAG VAN DE MAAND VAN 14U. TOT 16U.30

SCRABBLE

Onder begeleiding van een vrijwilliger.
Kostprijs : € 2 (koffie inbegrepen).



IEDERE DERDE MAANDAG VAN DE MAAND

WANDELING

i.s.m. GOSA

Verzamelen aan het Dorpshuis om 13u30.



NAAI-LESSEN

Elke 1e en 3e maandag van de maand. Van 14u tot 17u.
€ 2 (koffie inbegrepen)

GEZONDHEIDSCONSULT

Woont u in Rekkem en heeft u interesse in een regelmatige opvolging van u parameters?
Dan wordt u vriendelijk uitgenodigd om langs te komen bij het gezondheidsconsult.

Wat?

Tijdens het gezondheidsconsult komt u langs bij Lieze Fontaine, verpleegkundige van het WZC Middelaars. Zij controleert uw parameters (bloeddruk, pols, lengte en gewicht) en geeft hierover uitleg. Ook met vragen over beweging, gezonde voeding en uw sociale omgeving kunt u bij haar terecht. Indien nodig, of bij problemen wordt er doorverwezen naar de arts, thuiszorgdiensten.

Wie?

Het gezondheidsconsult is voor iedereen die in Rekkem woont en meer wil weten of vragen heeft over zijn/haar gezondheid.

Wanneer?

De datum wordt telkens gelinkt aan een activiteit in het Dorpshuis of het woonzorgcentrum.

De gezondheidsconsultatie loopt steeds van 15u – 16u.

De volgende datum wordt ook steeds meegedeeld door de verpleegkundige.

Wanneer	Waar	Activiteit
Woe 18/10	WZC	Na de maaltijd om 13u bij een kop koffie, info over gezondheid, voeding, beweging en de winter goed doorkomen
Vr 10/11	Dorpshuis	Bloemschikken
Di 5/12	Dorpshuis	75+ namiddag - vanaf 15u45

Inschrijven?

Voor het gezondheidsconsult moet u niet ingeschreven zijn, het is vrijblijvend.

Voor de activiteiten moet u meestal wel ingeschreven zijn. U kan hiervoor informeren in het Dorpshuis of het WZC.



VOORDRACHTEN OP EEN RIJTJE IN DE LDC'S

LDC Allegro te Menen:

Donderdag 5 oktober:

Activiteit in het kader van geestelijke gezondheidszorg

Een voordracht over piekeren i.s.m. LOGO om
14u door Dhr. Jan Callens, klinisch psycholoog en
gedragstherapeut.

Een aanrader!

Prijs: €4.

Woensdag 18 oktober:

Voordracht: Bezinning over 'leven na de dood'. (deel 2)

Onder begeleiding van Mevr. Sonja Schouppe.

Van 14u – 17u.

Prijs: €3.

Donderdag 26 oktober:

Voordracht kruiden en proeverij

Onder begeleiding van onze vrijwilliger Jozef,
natuurgids en herborist.

Van 14u – 17u

Prijs: €2.

Maandag 6 november:

Voordracht over de islam door Dhr. Yassin El Attar (gratis inkom)

Maandag 20 november:

Zorgcafé: "De ziekte van Parkinson, meer dan beven alleen" i.s.m. AZ Delta

Van 14u – 17u.

Een aanrader!

Iedereen welkom!

Donderdag 23 november:

Voordracht winterkruiden

Onder begeleiding van onze vrijwilligers Jozef,
natuurgids en herborist.

Prijs: €2.

Van 14u – 16u30.

Donderdag 14 december:

Voordracht rituele kruiden

Onder begeleiding van onze vrijwilliger Jozef,
natuurgids en herborist.

Prijs: €2.

Van 14u – 16u30.

LDC Dorpshuis te Rekkem:

Dinsdag 10 oktober:

Activiteit in het kader van de week van de geestelijke gezondheidszorg:

Voordracht: angstig zijn bij het ouder worden.

o.b.v. Dhr. Jan Callens, klinisch psycholoog en
gedragstherapeut.

Van 14u – 16u30.

Prijs: €4

Een aanrader! Iedereen welkom!

Donderdag 19 oktober:

Voordracht ism Neos: Als de doden een gezicht krijgen o.b.v. Dhr. Joan De Winne.

Joan De Winne is Commissaris van de Belgische federale
politie. Hij was hoofd van het slachtofferidentificatieteam DVI.

Ontvangst met koffie om 14.00 u. De lezing start om 14.30 u.

Prijs: €5 te betalen aan de deur. Voor deze activiteit kunt u
geen gebruik maken van de vrijetijdscheque.

Maandag 23 oktober:

Voordracht over de islam door Dhr. Yassin El Attar (gratis inkom)

Dinsdag 7 november:

Voordracht ism GOSA: "Sociale media"

Onder begeleiding van Dhr. Jan Holvoet van seniornet.

Van 14u – 17u.

Leden van de gezinsbond schrijven best in via Mevr. Linda
Tandt, Murissonstraat 50 te Rekkem, alle anderen die voor
deze boeiende voordracht interesse hebben kunnen terecht
aan het onthaal van het dienstencentrum.

Prijs: € 5, koffie en koffiekoek inbegrepen.

Donderdag 9 november:

Voordracht ism Neos Rekkem: "Christendom en Islam"

o.b.v. Mevr. Inge Cordemans

Ontvangst met koffie om 14u. De lezing start om 14u30.

Prijs: €5 te betalen aan de deur. Voor deze activiteit kan geen
gebruik gemaakt worden van de vrijetijdscheque.

Maandag 13 november:

Voordracht i.s.m. Samana: Gezond en voedzaam eten, concrete tips voor 75-plussers (i.s.m. het witgele kruis)

Toegang gratis.

Van 14u – 17u.

Dinsdag 21 november:

Activiteit in het kader van de week van de smaak:

Voordracht "geur en smaak" o.b.v. Dhr. Jacques Dufourmont
Verrijk jouw eetcultuur en mis deze namiddag vol
smaakervaringen niet!

Van 14u – 17u. Prijs: € 8 (koffie en veel ander lekkers
inbegrepen). Max 40 personen.