

# DIENTENCENTRUM 'T BINNENHOF

## PALTO

September - oktober 2020

*In dit nummer:*

- ✓ Vormingen CVO Focus
- ✓ Line dance
- ✓ Yoga
- ✓ Bingo
- ✓ Ontmoetingsnamiddag mantelzorger



## Voorwoord

Beste bezoeker,

September is bij ons de periode dat het jaar terug een nieuwe start maakt. We hebben terug heel wat cursussen en activiteiten op het programma staan. Het jaar zal er echter anders uitzien dan de voorbijgaande jaren.

Zo zijn er een aantal veiligheidsmaatregelen waar we ons zullen moeten aan houden om iedereen met open armen terug te kunnen ontvangen. Ook de groepen zullen dit jaar kleiner zijn, afhankelijk van de grootte van de zaal. Grote festiviteiten zitten er dit jaar helaas niet meer in. Toch zullen wij onze festiviteiten blijven organiseren, enkel op kleinere schaal.

We zijn nu terug al een 3-tal maanden open en hebben heel wat kunnen bijsturen of behouden wat er goed loopt. We zien dat de mensen genieten van het onder elkaar zijn, een hobby te kunnen uitoefenen of in gezelschap te komen eten.

We doen er alles aan om de mensen een leuke tijd te bezorgen weg van de dagelijkse zorgen en beslommeringen.

Het dienstencentrum is echter meer dan dat.

Je kan terecht bij ons voor maaltijden aan huis, buurtrestaurant, Minder Mobielen Centrale, poetsdienst, pedicure, bloeddrukmeting, diëtiste, zorgnetwerk LINC, vragen rond thuis- en mantelzorg, ....

Kortom het dienstencentrum biedt zowel een brede waaier aan diensten als aan activiteiten.

Hopelijk mogen we jullie terug ontvangen.

Veel leesplezier en tot binnenkort

Nathalie Van Achte



## 1. Inhoud

|       |                                                             |                                            |
|-------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1.1.  | Veiligheidsmaatregelen .....                                | 5                                          |
| 2.    | Zorgband Leie & Schelde .....                               | 6                                          |
| 2.1.  | In de kijker: afdeling voor jonge mensen met dementie ..... | 7                                          |
| 2.2.  | Mailadressen/ telefoonnummers .....                         | 7                                          |
| 2.3.  | Zorgloket.....                                              | 8                                          |
| 2.4.  | Eerstelijnspsycholoog voor 65+ .....                        | 10                                         |
| 3.    | Nieuws vanuit het dienstencentrum .....                     | 11                                         |
| 3.1.  | Centrumraad/ adviesraad .....                               | 11                                         |
| 3.2.  | Heb jij een European Disability Card? .....                 | 11                                         |
| 3.3.  | Facebook pagina dienstencentrum .....                       | 12                                         |
| 3.4.  | Lotgenotengroep rouwen vzw Con Tempo .....                  | 12                                         |
| 4.    | Thuiszorg en mantelzorg .....                               | 14                                         |
| 4.1.  | Gemeentelijke mantelzorgpremie .....                        | 14                                         |
| 4.2.  | Ontmoetingsnamiddag voor mantelzorgers .....                | 14                                         |
| 5.    | Zorgnetwerk LINC - Kalken Laarne Iedereen talent .....      | 15                                         |
| 6.    | Diensten .....                                              | 17                                         |
| 6.1.  | Bloeddrukmeting .....                                       | 17                                         |
| 6.2.  | Buurtrestaurant .....                                       | 17                                         |
| 6.3.  | Mosselen met frietjes.....                                  | 18                                         |
| 6.4.  | Diëtiste.....                                               | 19                                         |
| 6.5.  | Pedicure/manicure.....                                      | 19                                         |
| 7.    | Vormende activiteiten .....                                 | 20                                         |
| 8.    | Bewegingsactiviteiten .....                                 | 22                                         |
| 8.1.  | Pilates & poweryoga .....                                   | 22                                         |
| 8.2.  | Mindful yoga: nu ook op maandagmorgen.....                  | 22                                         |
| 8.3.  | Line dance.....                                             | 23                                         |
| 8.4.  | Turnen .....                                                | 23                                         |
| 9.    | Infonamiddagen .....                                        | 24                                         |
| 9.1.  | Ouder worden, wat komt er bij kijken.....                   | 24                                         |
| 9.2.  | Planten voor het bewegingsstelsel .....                     | 25                                         |
| 10.   | Crea en hobby activiteiten .....                            | 25                                         |
| 10.1. | Bingo .....                                                 | <b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b> |
| 10.2. | Workshop bloemschikken 'bloemenwaaier'.....                 | 26                                         |
| 10.3. | Workshop bloemschikken 'herfstkrans' .....                  | 26                                         |



|       |                                  |    |
|-------|----------------------------------|----|
| 10.3. | Kaarten .....                    | 27 |
| 10.4. | Pannenkoekenbak .....            | 28 |
| 10.5. | Breien is hip .....              | 28 |
| 10.6. | Knuffelberen maken/ naaien ..... | 29 |
| 10.7. | Zangnamiddag .....               | 30 |



## 1.1. Veiligheidsmaatregelen

We willen ervoor zorgen dat iedereen in veilige omstandigheden naar het LDC kan komen. Daarom stellen wij een aantal eenvoudige maatregelen voorop waar je je als gebruiker te allen tijde moet aan houden. Deze maatregelen nemen we in ieders belang.

Extra aandacht voor handhygiëne.

- Het personeel draagt een mondmasker indien de afstand van 1.5 meter niet kan gerespecteerd worden.
- Bij het binnenkomen is het verplicht om een mondmasker te dragen, je handen te ontsmetten en je te registreren (in kader van contacttracing)
- Oppervlaktes en stoelen worden regelmatig ontsmet en het poetspersoneel doet al het mogelijke.
- De gebruiker: extra aandacht voor handhygiëne, zeker na het gebruik van de toiletten.
- Hou afstand waar mogelijk en respecteer de voorbehouden plaatsen en aangeduide looprichtingen.
- Bij het rondlopen in het dienstencentrum is het te allen tijde verplicht om een mondmasker te dragen
- Indien er een afstand van 1.5 meter kan bewaard worden mag het mondmasker afgezet worden.
- Inschrijven is verplicht. We kunnen maar een beperkt aantal gebruikers toelaten per ruimte. Annuleer tijdig indien je niet kan komen zodat we een andere gebruiker de kans kunnen bieden om te komen.
- Bedek bij het snuiten en niezen de neus en mond met een papieren zakdoek. Gooi de zakdoek nadien in de voorziene vuilbak.
- Extra maatregelen voor het buurtrestaurant: het dragen van een mondmasker is aanbevolen, maar niet verplicht. We keuren enkel stoffen mondmaskers of chirurgische maskers goed.
- Hou afstand waar mogelijk en respecteer de voorbehouden plaatsen.

Ben je ziek, al dan niet COVID-19 besmet, annuleer dan onmiddellijk jouw gereserveerde maaltijd/ of andere afspraak en neem contact op met jouw huisarts. Deze maatregelen gelden zowel voor al het personeel als voor de gebruiker.



Indien je nog vragen hebt kan je steeds terecht bij de door jouw gekende contactpersoon van het dienstencentrum. Indien u coronapositief bent en de laatste 2 dagen naar het dienstencentrum geweest bent gelieve dit altijd te melden aan de centrumleider. Dan kunnen er eventueel stappen genomen worden bij geval van hoog risicocontacten. (dit gebeurt uiteraard in alle discretie)

## 2. Zorgband Leie & Schelde

De OCMW-besturen van Merelbeke, Laarne, Nazareth en Destelbergen en het APB Provinciaal Zorgcentrum Lemberge zijn officieel toegetreden tot de Zorgband Leie & Schelde. Met die samenwerking willen de besturen blijvend inzetten op een professionele en kwalitatieve openbare dienstverlening van de ouderen en thuiszorg.

Daardoor ontstaat vandaag een moderne zorgorganisatie over de gemeentegrenzen heen. Door samen te werken kan de toekomst van de openbare ouderen- en thuiszorg in de regio gegarandeerd worden.

De Zorgband zal instaan voor alle publieke activiteiten rond ouderen en thuiszorg in de betrokken gemeenten. Samen hebben die een aanzienlijk pakket aan ouderenvoorzieningen. Door de handen in elkaar te slaan, kunnen ze dat aanbod op lange termijn behouden en de kwaliteit verbeteren. In totaal gaat het om 5 woonzorgcentra, 2 centra voor kortverblijf, 3 dagverzorgingscentra en 106 serviceflats/seniorenwoningen, verspreid over de regio ten zuiden en oosten van Gent.

Daarnaast zal de zorgvereniging een breed pakket aan thuiszorgdiensten kunnen aanbieden, zoals poetsdiensten, maaltijdbedeling aan huis- en gezinszorg. Tot slot worden de lokale dienstencentra ook ingebracht, die hoofdzakelijk zullen instaan voor het stimuleren van de buurtwerking en het bevorderen van de sociale cohesie.

De Zorgband biedt dan ook een duidelijk perspectief voor de ongeveer 3000 ouderen die dagelijks of wekelijks ondersteuning krijgen door de OCMW-diensten en het Provinciaal Zorgcentrum Lemberge. Zij kunnen met de oprichting van de Zorgband ook in de toekomst rekenen op kwalitatieve, nabije en betaalbare zorg in de regio.

In Laarne zijn de volgende diensten en voorzieningen overgegaan naar de Zorgband: Lokaal dienstencentrum 't Binnenhof, WZC Hof ten Kouter (inclusief kortverblijf) dagverzorgingscentrum "de Dagvlinder", bejaardenwoningen, dienst maaltijden aan huis, poetsdienst aan huis en de Minder Mobielen Centrale.



## 2.1. In de kijker: afdeling voor jonge mensen met dementie

Op 1 oktober 2020 start Zorgband Leie & Schelde met een specifieke werking voor jonge personen met dementie, dit in het zorgcentrum Lemberge.

Op de afdeling Rietvijver zijn 12 woongelegenheden opgericht voor personen met jongdementie. De aangepaste leefgroepwerking zorgt voor een specifieke begeleiding.

### Werking

In de afdeling voor personen met jongdementie staat leven en wonen centraal. Alle medewerkers van de afdeling geven mee vorm aan de daginvulling van de bewoners.

De ergotherapeut en orthopedagoog begeleiden de dagelijkse leefgroepwerking. De zorg wordt zoveel mogelijk aangesloten bij het levensverhaal, het levensritme en de familiale context.

### Opnamecriteria

Op het moment voor opname jonger zijn dan 65 jaar.

Lijden aan een vorm van dementie, wat blijkt uit een verslag van een geneesheer specialist.

Een bepaalde graad van zorgafhankelijkheid vertonen en gebaat zijn bij een leefgroep werking.

### Wens je meer informatie?

Neem dan contact op

Tania Caudron

Opnameverantwoordelijke

[tania.caudron@zorgband.be](mailto:tania.caudron@zorgband.be)

Tel 09/272.20.00

## 2.2. Mailadressen/ telefoonnummers

Vanaf 1 januari '20 zijn we niet meer bereikbaar op ons oud mailadres. Het telefoonnummer van het dienstencentrum blijft wel hetzelfde, **09 368 22 69**.

Dit nummer wordt door zowel Nathalie, Marleen als Sarah gebruikt, dus voor alle diensten, poetsdienst aan huis, maaltijden aan huis, dienstencentrum, Minder Mobielen Centrale, dienst mantel- en thuiszorg gebruik je steeds dit nummer.

### mailadressen Nathalie Van Achte

[nathalie.vanachte@zorgband.be](mailto:nathalie.vanachte@zorgband.be)

[ldc.tbinnenhof@zorgband.be](mailto:ldc.tbinnenhof@zorgband.be)

[thuiszorg.laarne@zorgband.be](mailto:thuiszorg.laarne@zorgband.be)



Dienstencentrum 't Binnenhof  
Infoblad september-oktober 2020



**mailadres Sarah Baek**

sarah.baek@zorgband.be  
 dco.laarne@zorgband.be: mailadres poetsdienst  
 thuiszorg.laarne@zorgband.be

**mailadres Marleen De Coene**

marleen.decoene@zorgband.be

**mailadres Minder Mobielen Centrale**

mmc.laarne@zorgband.be

## 2.3. Zorgloket

Binnen de gemeente Laarne werken wij al jaren aan een kwaliteitsvolle dienstverlening voor mantelzorgers en thuiszorg. Deze ondersteuning blijft een heel belangrijke pijler, ook binnen de **Zorgband Leie & Schelde**.

Binnen de gemeente Laarne gaan Sarah Baek (mantel- en thuiszorg) en Nathalie Van Achte (centrumleider 't Binnenhof) nog nauwer samenwerken binnen een **zorgloket**, dat wordt enerzijds ingericht vanuit het dienstencentrum en anderzijds vanuit het sociaal huis. Zij krijgen administratieve ondersteuning van Marleen De Coene.

**Dienst maaltijden aan huis:**

Inwoners van Laarne kunnen elke weekdag een warme maaltijd (soep en hoofdgerecht) aan huis verkrijgen.

Dieetmaaltijden (vetarm, zoutarm, suikervrij) zijn mogelijk mits voorleggen van een medisch attest.

Afhankelijk van je tarief betaal je €5 (verhoogde tegemoetkoming in kader van de mutualiteit) of €8.5.

Voor bestellingen of wijzigingen kan je terecht op het nummer 09 368 22 69 of via mail thuiszorg.laarne@zorgband.be. Op dit nummer/mailadres bereik je de medewerkers van het zorgloket in het dienstencentrum, die je graag zullen verder helpen en de communicatie zullen voeren met de keuken van het woonzorgcentrum.



Dienstencentrum 't Binnenhof  
 Infoblad september-oktober 2020



## Mantelzorgers:

Voor de **mantelzorgers** is Sarah Baek het aanspreekpunt. Zij kunnen steeds bij haar terecht voor informatie over en aanvragen van premies en tegemoetkomingen, thuiszorgdiensten, seniorenvoorzieningen ...

Het bureau van Sarah is ondergebracht in het dienstencentrum, dat tijdelijk gehuisvest is in zaal Skala, Colmanstraat 51 te Kalken, tel.nr. **09 368 22 69**. Sarah werkt bij voorkeur op afspraak en indien nodig komt zij langs op huisbezoek. Zij is niet bereikbaar op woensdag en vrijdagmiddag.

Net als de vorige jaren, zal 4 keer per jaar een ontmoetingsnamiddag worden georganiseerd met diverse thema's.

## Poetsdienst

De dames/heer van de poetsdienst staan al jaar en dag klaar om bij senioren of zorgbehoevenden te gaan poetsen. De poetsdienst is een dienstencheque onderneming. De dienstencheque-onderneming kan de volgende taken voor jou opnemen:

- onderhoud van de woning (stof afnemen, stofzuigen, schuren en dweilen, vensters wassen, gordijnen wassen, bedden opmaken)
- de keuken reinigen
- reinigen van sanitair: badkamer en toilet

Voor meer informatie kan je terecht bij Sarah Baek. Tel 09 368 22 69 of via mail [dco.laarne@zorgband.be](mailto:dco.laarne@zorgband.be)

## Minder mobiele centrale

Onze Minder Mobielen Centrale (MMC) helpt mensen met verplaatsingsproblemen. Meestal gaat het om personen met een handicap (mobiele mensen), senioren of mensen in een sociale noodsituatie die familie willen bezoeken, naar de dokter of het ziekenhuis moeten. Maurice en Trees nemen de coördinatie op zich. Alle andere administratieve zaken worden behandeld door een medewerker van het lokaal dienstencentrum. Voor meer informatie kan je altijd terecht bij Marleen De Coene of Nathalie Van Achte tel 09 368 22 69

## Contactgegevens Sociaal huis

Nerenweg 3  
9270 Kalken  
09 365 46 90



Dienstencentrum 't Binnenhof  
Infoblad september-oktober 2020



## 2.4. Eerstelijnspsycholoog voor 65+



**Samen in chronische zorg!**

Vanaf nu kunnen 65-plussers uit Laarne bij de eerstelijnspsychologe, Lisa De Milde, terecht voor laagdrempelige en toegankelijke psychologische hulp.

Ben je 65 jaar of ouder en ervaar je slaapproblemen, gevoelens van eenzaamheid, stress,...?

Met milde tot matige psychische klachten kan je je bij de eerstelijnspsychologe aanmelden voor een kortdurend psychologisch aanbod.

Een zorg- of hulpverlener kan eventueel de aanmelding doen na overleg met jou of de contactgegevens van de eerstelijnspsychologe doorgeven aan een familielid.

Een verwijfsbrief kan, maar hoeft niet.

Gemiddeld zijn een 5-tal gesprekken voldoende om op eigen kracht het evenwicht terug te vinden en te behouden.

Mocht langdurige of meer intensieve begeleiding aangewezen zijn, zal de eerstelijnspsychologe gericht doorverwijzen.

Een standaardgesprek met de psychologe duurt 50 minuten en kost, afhankelijk van het inkomen van de cliënt, 11 euro of 4 euro.

Betaling gebeurt per consultatie en dit via factuur. Cash geld meebrengen hoeft dus niet.

**De wekelijkse zitdag van Lisa in het dienstencentrum is woensdagvoormiddag van 9 u tot 12u.**

Omdat sommige mensen niet in staat zijn zich te verplaatsen, zal in uitzonderlijke situaties de psychologe ook aan huis/in het WZC/DVC gevraagd kunnen worden.

Je kan Lisa De Milde, eerstelijnspsychologe, contacteren via e-mail

[elp.ouderen@elzscheldekracht.be](mailto:elp.ouderen@elzscheldekracht.be) (met vermelding van je naam, je telefoonnummer & eventueel een korte schets van de vraag) of op het nummer 0493 39 88 00.

Het project "eerstelijnspsycholoog voor ouderen" is tot stand gekomen door een samenwerking tussen lokale besturen, gezondheidszorg, diensten welzijn, personen met een zorg- en/of ondersteuningsnood en mantelzorgers.



Dienstencentrum 't Binnenhof  
Infoblad september-oktober 2020



### 3. Nieuws vanuit het dienstencentrum

#### 3.1. Centrumraad/ adviesraad

Wil je op de hoogte zijn van wat er zoal leeft in een dienstencentrum?

Wil je advies geven over activiteiten en het dienstverleningsaanbod in het dienstencentrum? Wat loopt er goed, wat kan beter? Wil je mee je stempel drukken op de werking van het dienstencentrum?

Ben je lid van een (senioren) vereniging en wil je het jaarprogramma bekend maken? Of wil je wel eens weten waar we onze handen in elkaar kunnen slaan?

Dan ben je van harte welkom op de centrumraad, die zal plaatsvinden op woensdag 07 oktober **om 14 uur** in het dienstencentrum, Colmanstraat 51 - Kalken

#### 3.2. Heb jij een European Disability Card?



De gemeente en het OCMW Laarne levert 'een extra' voor andersvalide mensen.

Wie beschikt over een *European Disability Card* kan vanaf nu op vertoon van deze kaart aan verschillende activiteiten tegen halve prijs deelnemen. Dit geldt in sommige gevallen ook voor één begeleider.

In het dienstencentrum kan je korting krijgen met je *European Disability Card* voor;

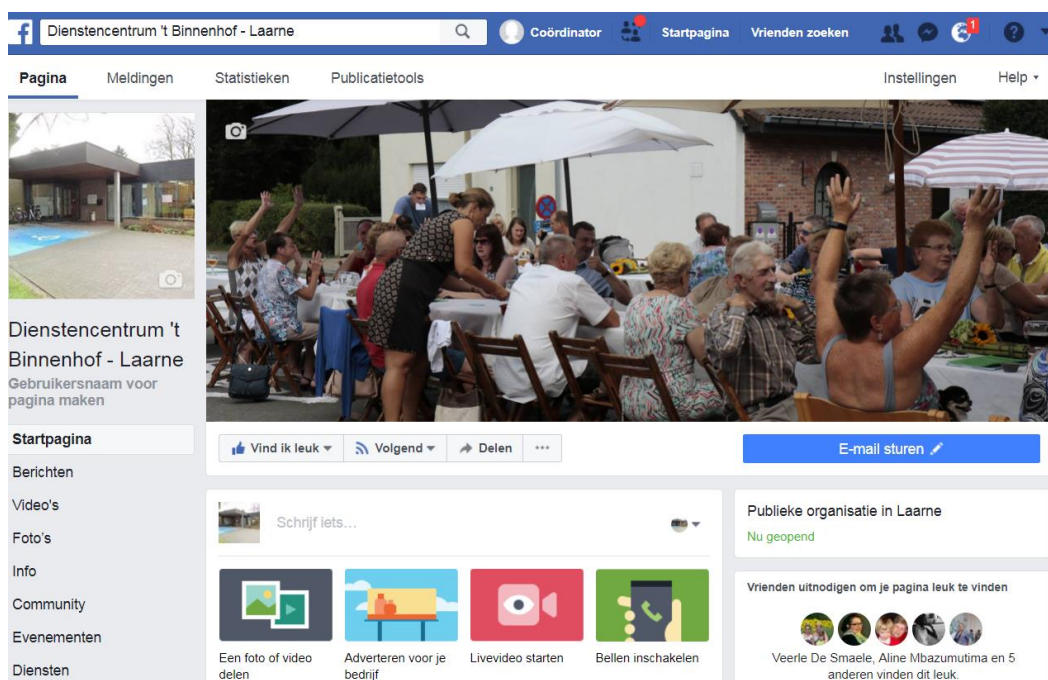
- 50% korting op eigen vormingen (+ begeleider);
- 50% korting op maaltijden, dus €4,25 (enkel houder, niet voor begeleiders);
- 50% korting op occasionele activiteiten zoals feestelijkheden (enkel houder, niet voor begeleiders)
- uitstappen

Meer informatie over de *European Disability Card* is te vinden via **eudisabilitycard.be**.

Deze website wijst je ook de weg naar de FOD Sociale Zekerheid en het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap waar je deze kaart kan aanvragen.



### 3.3. Facebook pagina dienstencentrum



Om nog meer mensen te bereiken en te informeren zetten we vanaf januari bijkomend in op een gloednieuwe Facebookpagina. Op het sociale mediakanaal zal er informatie te vinden zijn over onze activiteiten, diensten, feesten,....

Ook zal je regelmatig foto's zien verschijnen van voorbije activiteiten. Volg je een activiteit en wil je niet dat er een foto genomen en geplaatst wordt van jou, dan is dit geen probleem. Gelieve dit dan wel door te geven aan Nathalie.

Hoe: log in onder jouw eigen profiel en zoek de pagina "dienstencentrum 't Binnenhof". Iedereen kan een vriendschapsverzoek zenden naar onze pagina. <https://www.facebook.com/Dienstencentrum-t-Binnenhof-Laarne-873418366166823/>

Indien jullie leuke foto's hebben over het dienstencentrum mogen jullie die gerust ook altijd zelf op facebook plaatsen.

### 3.4. Lotgenotengroep rouwen vzw Con Tempo

Na 7 maanden geen lotgenoten groep te kunnen laten doorgaan wegens de coronapandemie starten we de groep terug op.

Een van de belangrijkste verliezen in het leven is de dood van een dierbare. Met anderen erover praten is niet altijd gemakkelijk. Gevoelens delen met anderen die ook verlies ervaren, vergroot de draagkracht en het gevoel van verbondenheid. Wie zijn/haar verhaal en/of gevoelens wil delen met lotgenoten en ook ruimte kan geven aan het verhaal van anderen, is welkom in deze lotgenotengroep van het



Dienstencentrum 't Binnenhof  
Infoblad september-oktober 2020



dienstencentrum onder begeleiding van de psychologe, Ann Vandemoortele. Zowel voor mensen die hun geliefde onlangs zijn verloren als voor mensen waarbij de partner/kind al langer zijn overleden.

Aansluiten kan op elk moment en de bijeenkomsten zijn gratis - wel éénmalig betalen van lidgeld (€20) aan vzw Con Tempo

### **VZW Con Tempo**

- is een vzw dat nabestaanden emotioneel ondersteunt in een rouwproces o.a. door het organiseren van lotgenotengroepen. Je kan ook bij hun telefonisch terecht met al je vragen rond rouw en verlies. De lotgenoten groepen worden gratis begeleid door een medewerker van vzw Con tempo.
- Contact gegevens

**ConTempo vzw**

Potterierei 72

8000 Brugge

T 050 444 957 F 050 444 959

info@vzwcontempo.be



## 4. Thuiszorg en mantelzorg

### 4.1. Gemeentelijke mantelzorgpremie

Het OCMW van Laarne kent sinds 1998 een gemeentelijke mantelzorgpremie toe aan personen die op regelmatige en structurele manier vrijwillige hulp bieden aan een zorgbehoevende inwoner uit Laarne/Kalken.

Je kan nog steeds de mantelzorgpremie aanvragen via Sarah Baek

Het doel van de mantelzorgpremie is drievoudig:

1. Het bestand met mantelzorgers vormt de basis van de mantelzorgwerking binnen het Sociaal Huis.
2. De mantelzorgers krijgen erkenning voor hun inzet.
3. Mantelzorg vraagt vaak ook een financiële inspanning.

De hulpbehoevende moet een minimumscore van 7 punten behalen op de schaal die door de FOD Sociale Zekerheid gehanteerd wordt voor het bepalen van de zelfredzaamheid OF in het kader van de zorgverzekering een BEL – score hebben van minstens 25 punten OF in het kader van de bijkomende kinderbijslag minstens 6 punten verdeeld over de 3 pijlers.

**NIEUW: vanaf 2018 wordt er reeds gekozen voor een vast bedrag van €150 per mantelzorger, per zorgbehoevende.**

**De mantelzorgpremie kan gedurende het ganse jaar aangevraagd worden.**

Contact Sarah Baek

tel. 09 368 22 69 (dienstencentrum) – 09 366 62 19

Colmanstraat 51 - Kalken

thuiszorg.laarne@zorgband.be

### 4.2. Ontmoetingsnamiddag voor mantelzorgers

#### “Leven tijdens en na de coronapandemie”

Ook voor de mantelzorgers is het een heel zware periode geweest.

Soms viel een deel van de professionele zorg weg, of kon de zorgbehoevende niet terecht in een dagverzorgingscentra, kinderen en andere familieleden konden niet op bezoek komen, waardoor de zorg voor een groot deel op de partner of de ouder terecht kwam.

We kunnen ons voorstellen dat dit zowel fysiek als mentaal zwaar moet zijn! Lisa De Milde, psychologe, geeft enkele handvaten mee om veerkrachtiger te kunnen omgaan met deze situatie. Samen gaan we het gesprek aan.

En zoals altijd na inspanning komt er ontspanning.

We sluiten af met een lekker gebak of pannenkoek.



Dienstencentrum 't Binnenhof  
Infoblad september-oktober 2020



Zaterdag 17 oktober om 14 u. wel verplicht om in te schrijven.

Bij Sarah of Nathalie, tel 09 368 22 69 of via mail [thuiszorg.laarne@zorgband.be](mailto:thuiszorg.laarne@zorgband.be)

## 5. Zorgnetwerk LINC - Kalken Laarne iedereen talent

De pilootfase van het zorgnetwerk 'LINC' loopt sinds juni 2017 in 3 wijken van de gemeente Laarne. In deze periode is het zorgnetwerk erin geslaagd mooie resultaten te behalen. LINC is een netwerk van buurtbewoners. Het stimuleert burenhulp, detecteert signalen, brengt mensen in contact met dienstverlening en zorgt voor sociaal contact.

Sinds de opstart bezochten verschillende vrijwilligers 125 buurtbewoners. Al tienmaal konden we iemand met een kleine zorgnood koppelen aan een getalenteerde buurtbewoner. De talenten helpen mensen bij hun boodschappen, bij administratie, kleine tuinwerken, met een gesprekje, of vervoer. We konden ook al 12 signalen van buurtbewoners opvolgen. Bij een signaal schieten de mensen van het OCMW in actie met info, advies of hulp. Al verschillende mensen vonden zo hun weg naar een gepaste woonvoorziening of thuishulp.



Onze talentenscouts

### ***'Het is fantastisch. Dankzij Gerda kan ik weer zelf boodschappen doen!' (Louisa)***

zo start de getuigenis van Louisa

Louisa is één van de gelukkigen die beroep doen op een talent. Ze wou enorm graag terug eens zelf haar boodschappen doen. Ze miste het heel hard om spontaan iets mee te nemen uit de winkel. Het gevoel om zelf een boodschap te kunnen doen is ongelooflijk, ik heb altijd zelf om boodschappen kunnen gaan, maar door



Dienstencentrum 't Binnenhof  
Infoblad september-oktober 2020



omstandigheden lukt dit me niet meer alleen, zo start Louisa haar getuigenis. Zoals we vaak horen, je mist vaak maar iets dat je het niet meer kunt klopt echt wel.

De eerste maal dat we dan effectief op stap gegaan zijn, hebben we verschillende winkels bezocht. Ik had dan ook nog eens het geluk dat het heel goed klikt tussen mij en Gerda. Na de winkeltocht was ik echt blij, ik had mijn boodschappen en ook nog eens een leuke middag met iemand doorgebracht. Ik woon alleen dus ben blij met de aandacht en het gezelschap van iemand. Want eerlijk gezegd de dagen duren soms heel lang als je alleen woont.

Ondertussen komt Louisa ook naar het buurtrestaurant eten. En ja ook daar heeft ze volledig haar draai gevonden. Ik zit met 3 à 4 andere dames aan tafel, de meesten zijn ook alleenstaand, waarop we al direct iets gemeenschappelijk hebben.

En ja er wordt heel wat afgepraat, soms heel serieuze gesprekken maar ook vaak over alle daagse simpele dingen. Ik ben blij dat Frank langs geweest is bij mij. Ik kan zeggen dat het mijn leven veranderd heeft, ik heb terug meer contacten, ik kan naar de winkel gaan, en ik heb dan bovendien ook nog een lekkere maaltijd tegen een heel goede prijs.

Natuurlijk gaan we na deze veelbelovende resultaten verder met het zorgnetwerk. de bestaande buurten kunnen blijvend contact opnemen met hun talentscouts of de coördinator. De talentscouts zullen nog regelmatig eens langs lopen in hun buurt. Tegen april volgt dan een 2<sup>de</sup> bezoekje door de talentscouts.



Het zorgnetwerk zal de buurtwerking versterken door sociale *contacten binnen de buurt te stimuleren en een aanvullend dienstenaanbod te brengen bij iedereen die het nodig heeft*

De volgende stap zal zijn dat we onze buurten verder uitbreiden. Daarom zijn we volop op zoek naar mensen die een waardevolle schakel in hun buurt willen zijn. Heb je een talent of wil je een talentscout worden, neem dan zeker contact op met Nathalie.

Wens je meer informatie over het zorgnetwerk, neem dan contact op met Nathalie Van Achte, tel 09 368 22 69 of via mail [nathalie.vanachte@zorgband.be](mailto:nathalie.vanachte@zorgband.be)



## 6. Diensten

### 6.1. Bloeddrukmeting

In het dienstencentrum kan je terecht om jouw bloeddruk te laten meten. Op die manier kan je preventief jouw eigen bloeddruk opvolgen. Regelmatig je bloeddruk laten opnemen kan gezondheidsproblemen opsporen.

De meting gebeurt gratis door een vrijwilliger verpleegkundige. Er wordt geen medisch advies gegeven! Indien nodig zal de verpleegkundige je doorverwijzen naar jouw huisarts.

Donderdag 10 september, donderdag 24 september, donderdag 08 oktober en donderdag 22 oktober van 12 30 tot 13 30 uur



#### Ken je waarde(n)

Artsen stellen dat iedereen zou moeten weten wat zijn bloeddruk is. Veel hartziekten kunnen worden voorkomen als een hoge bloeddruk in een vroeg stadium wordt gedetecteerd en behandeld. Daarom zou iedereen zijn waarden moeten kennen en regelmatig zijn bloeddruk laten nemen.

### 6.2. Buurtrestaurant

#### Samen eten in het dienstencentrum 't Binnenhof



#### 'Ons buurtrestaurant' - gezelligheid troef!

'Samen eten verbindt'! Ben je het beu alleen te moeten eten? Vind je het een opdracht om dagelijks zelf je eten klaar te maken? Of wil je gewoon samen met anderen een lekkere en gezonde maaltijd eten? Dan ben je zeker welkom in het buurtrestaurant van het dienstencentrum 't Binnenhof.

#### Voor wie?

Onze deur staat open voor alle inwoners van Laarne en Kalken die graag samen eten.



**Wat?**

Voor €8,50 (verminderingstarief €5) krijg je een gezonde, gevarieerde, warme maaltijd bestaande uit soep, hoofdgerecht en een dessert. **Sinds kort kan je ook een spaghetti verkrijgen.**

Je kan zelf kiezen hoeveel dagen je komt eten. Dagelijks, 1 of meerdere dagen per week. Reserveren kan tot 15 u de dag voor dat je de maaltijd nuttigt, bv donderdag kan je reserveren tot 15 u als je de vrijdag komt eten.

We verwachten iedereen om 12 uur in het dienstencentrum.

**Broodjes met soep**

Dagelijks zijn er ook broodjes met soep te verkrijgen.

Er is verschillend beleg mogelijk. Ook voor de broodjes verwachten we je om 12 uur.

Kostprijs: € 4

**Hoe inschrijven?**

Neem tijdig contact op met Nathalie, centrumleider, zodat zij er kan voor zorgen dat ook voor jou de tafel gedekt staat.

Aline, medewerker buurtrestaurant, ontvangt je de eerste keer persoonlijk, en zorgt ervoor dat je je onmiddellijk thuis voelt.

**Hoe betalen?**

Maandelijks ontvang je een factuur.

**Vervoersproblemen**

Wil je komen eten in het buurtrestaurant maar heb je vervoersproblemen, neem dan zeker contact op met Nathalie.

Voor meer informatie kan je terecht bij Nathalie Van Achte, centrumleider van het dienstencentrum, op het nummer 09 368 22 69 of via mail [nathalie.vanachte@zorgband.be](mailto:nathalie.vanachte@zorgband.be)

## 6.3. Mosselen met frietjes



Vrijdag 02 oktober kan je bij ons naar jaarlijkse gewoonte mosselen met frietjes komen eten.

Door de coronamaatregelen kunnen we maar max 40 personen toelaten. €15 per persoon. Inschrijven kan tot en met 25 september (tenzij eerder volzet)

Reserveren kan in het dienstencentrum of via 09 368 22 69.



## 6.4. Diëtiste

Elke laatste maandag van de maand kan je bij de diëtiste terecht onder andere voor een aangepast diabetesdieet.

Onze diëtiste is erkend door het RIZIV. Je kan hier gebruik maken van je diabetespas. Ook als je nierproblemen, hartproblemen, gewrichtsproblemen, voedselallergieën hebt, of bij zwaarlijvigheid die de gezondheid in gevaar brengt, kan je altijd terecht voor een aangepast voedingsadvies bij onze diëtiste.

Sommige ziekenfondsen voorzien een gedeeltelijke terugbetaling.

Enkel op afspraak.

Voor meer inlichtingen en informatie kan je altijd terecht bij de centrumleider, Nathalie Van Achte (09 368 22 69)

## 6.5. Pedicure/manicure



### Pedicure

Wil je jouw voeten eens goed laten verzorgen? Heb je last van eeltvorming, een kalknagel, een ingegroeide nagel, een likdoorn,... of heb je diabetes?

Dan kan je terecht bij onze pedicure.

Een regelmatige verzorging van je voeten kan misschien deze klachten voorkomen.

### Manicure

Jouw handen zijn misschien wel het meest gebruikte lichaamsdeel, geef ze daarom de verzorging die ze verdienen. De huid wordt gekalmeerd en ontspannen door middel van warme handbaden en vochtregulerende lotions. Bij de nagels wordt de nagelriem naar achter geduwd en de nagel in een mooie vorm gevijld. De dode huidcellen van de natuurlijke nagel worden verwijderd. De nagelriem wordt bevochtigd met nagelriemolie.

De pedicure/manicure komt elke dinsdag op afspraak 09 368 22 69  
16 euro per pedicurebeurt en 13 euro per manicurebeurt



## 7. Vormende activiteiten

### **Cursussen in samenwerking met CVO Focus**

Deze cursussen starten in september en lopen door tot in juni. Telkens om de 2 weken.

Inschrijven kan:

- online via de website [www.cvofocus.be](http://www.cvofocus.be)
- vanaf 1 september tijdens de openingsuren van het secretariaat te Lokeren, Groendreef 31

#### **Informatica**

**Efficiënter werken met je eigen tablet** (aanvullend smartphone) voor beginners

Namiddag - om de 14 dagen.

Start op **08/09**. Kostprijs voor een volledig cursusjaar €90.

**Efficiënter werken met je eigen IPAD** (aanvullend iPhone) voor beginners

Namiddag - om de 14 dagen.

Start op **10/09**. Kostprijs voor een volledig cursusjaar €90.

#### **Bloemsierkunst florist**

Nieuw: basis bloemschikken 1.

Namiddag - om de 14 dagen.

Start op **15/09**. Kostprijs voor een volledig cursus jaar €120.

**Nieuwe trends.**

Start op **11/09**. Kostprijs voor een volledig cursusjaar €120.

#### **Talen**

**Nieuw. Italiaans voor levensgenieters.** Deel 1 (jaar 1 A)

Namiddag om de 14 dagen. Start donderdag 17/09.

Kostprijs voor een volledig cursusjaar €90.

**Spaans voor levensgenieters.** Deel 2 (jaar 1 B) .

Namiddag om de 14 dagen. Start maandag 14/09. Kostprijs voor een volledig cursusjaar €90.

Voormiddag - om de 14 dagen



**Engels voor levensgenieters**

Deel 1 (Jaar 1A)

Namiddag - om de 14 dagen.

Start **18/09**. Kostprijs voor een volledig cursusjaar €90.**Engels voor levensgenieters**

Deel 11 (Jaar 6 A). Namiddag - om de 14 dagen.

Start op **11/09**. Kostprijs voor een volledig cursus jaar €90.**Engels voor levensgenieters**

Deel 4 (jaar 2 B)

Namiddag - om de 14 dagen.

Start op **07/09**. Kostprijs voor een volledig cursus jaar €90.**Vrijstelling inschrijvingsgeld**

Je kan genieten van een volledige vrijstelling van betaling als je aan minstens één van de volgende voorwaarden voldoet. Je legt een attest ter staving voor dat op de dag van inschrijving niet ouder is dan één maand.

- leefloon of inkomen uit maatschappelijke dienstverlening (ocmw)
- VDAB –werkzoekenden (in sommige gevallen)

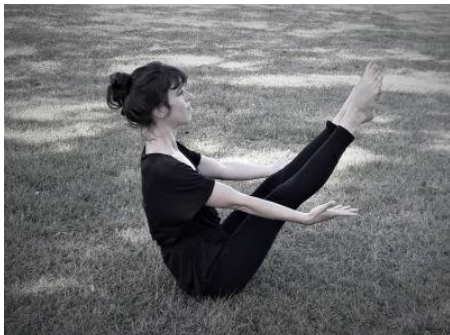
**Verminderd inschrijvingsgeld**

- VDAB
- Brugpensioen
- Invaliditeit
- Mensen met een beperking



## 8. Bewegingsactiviteiten

### 8.1. Pilates & poweryoga



Actieve, spierversterkende oefeningen met aandacht voor de ademhaling.

Pittige en fysiek intensieve lessen, steeds met opties om oefeningen aan te passen aan je eigen niveau en tempo.

De les bestaat uit:

pilates (en variaties gebaseerd op pilates), poweryoga (vinyasa flows), cooldown en korte ontspanning

**Tip: Breng een yogamatje en water mee en draag gemakkelijke kledij**

Elke maandagavond 18 tot 19 uur en van 19 tot 20 uur

€7 per les, €60 voor 12 lessen. Inschrijven kan via [www.ademkrachtvzw.be](http://www.ademkrachtvzw.be) of via 0478.20.93.48. de les wordt gegeven door Lien Van den Elsen.

### 8.2. Mindful yoga: nu ook op maandagmorgen



Yoga met een focus op aandachtig-zijn/mindfulness en aandacht voor de ademhaling. Heerlijk ontstressen!

Je werkt op je eigen niveau en tempo.

De les bestaat uit:

actief lichaamswerk (een mix van vinyasa, hatha, kundalini met bewuste aandacht uitgevoerd), meditatie-oefeningen, ademhalingstechnieken (pranayama) en relaxatie.

**Tip: Breng een yogamatje en water mee en draag gemakkelijke kledij**

Nieuw nu ook op maandagmorgen van 9.45 tot 10.45 uur. Ook elke maandagavond van 20u10 tot 21u10. €7 per les, €60 voor 12 lessen. Inschrijven kan via [www.ademkrachtvzw.be](http://www.ademkrachtvzw.be) of via 0478.20.93.48. de les wordt gegeven door Lien Van den Elsen.



### 8.3. Line dance



Dansen is plezierig en gezond. Het houdt je fit en verbetert je geheugen. Bij Line Dance gebruik je eenvoudige passen die worden aangeleerd. Iedereen kan het en je hebt geen danspartner nodig.

Na een heel lange vakantie starten we in september terug met Line Dance.

Line dance (lijndansen) is een vorm van dansen zonder partner.

De cursus is dit jaar opbouwend, dat wil zeggen dat je regelmatig nieuwe dansen aan zult leren. Daarom kan er ook maar ingestapt worden tot eind oktober. €3 per les. Start vrijdag 18 september, elke eerste en derde vrijdag van de maand.

Ook in deze tijden kan er terug gedanst worden. Wij volgen de veiligheidsregels opgelegd door het protocol cultuur. Zo zal er enkel solo gedanst worden en in goed verluchte ruimtes. Er zal enkel occasioneel fysiek contact zijn. Bovendien mogen er max 15 mensen deelnemen.

### 8.4. Turnen



Bewegen is gezond, dat weet iedereen. Toch is het belangrijk dat je soms de nodige begeleiding krijgt, zodat je je lichaam geen verkeerde bewegingen en inspanningen laat doen. Heel veel mensen hebben bv lage rugpijn, maar blijven bewegen is belangrijk, zodat je je spieren sterker maakt.

De les is opgebouwd uit oefeningen waarbij het hele lichaam aan bod komt: armen, benen, enkels, rug ... Uiteindelijk komt dit je algemene gezondheid ten goede.

Je wordt sterker en leniger. Tevens wordt er ook aandacht besteed aan coördinatie, evenwicht en reactiesnelheid. Iedereen oefent mee op zijn eigen ritme.

Na inspanning is er natuurlijk ook tijd voor ontspanning. Kom en doe mee!

Elke dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur onder leiding van Lieven De Backer (kinesist). Iedereen kan gedurende heel het jaar instappen.

€ 2 per les. € 18 voor een 10 beurtenkaart.



Ook in coronatijden kan men turnen op een veilige manier, zo worden de matten altijd ontsmet, wordt er gevraagd om binnen te komen met een mondmasker, liggen de matten ver genoeg uit elkaar, dan kunnen de mondmaskers pas uit.



## 9. Infonamiddagen

### 9.1. Ouder worden, wat komt er bij kijken

“Ouder worden is een fascinerend proces, waarin we worden wie we altijd al hadden moeten zijn.

- David Bowie -

Bij het ouder worden komen verschillende ziektes of aandoeningen in beeld. Alzheimer, dementie, diabetes, ... We horen ze vaak, maar wat ze inhouden is vaak onduidelijk. We gaan dieper in op de pathologie, de oorzaken en oplossingen.

Woensdag 14 oktober.

Van 14 u tot 16u. in samenwerking met Vormingplus Waas en Dender.

Kostprijs: €3 inbegrepen een koffie en stukje cake.



## 9.2. Planten voor het bewegingsstelsel



Hoe kan de plantenwereld je ondersteunen in het verminderen van milde klachten zoals stijfheid, spierpijn, of verkramping? Susanne vertrekt vanuit de aromatherapie en belicht een aantal eenvoudig te realiseren tips. Verder krijg je ook praktische raad om verkramping vanuit emotionele situaties te verlichten. Een geurige sessie waar je op het eind een leuk souvenirkje meekrijgt.

Kostprijs: €3 inbegrepen een koffie en stukje cake.

Maandag 26 oktober. Van 14 u tot 16u.

**(3 euro kosten voor de ingrediënten betaal je ter plaatse aan de lesgeefster.)**

in samenwerking met Vormingplus Waas en Dender.

## 10.Crea en hobby activiteiten

### 10.1. Bingo



Zin om een namiddag plezier te beleven, kom dan zeker naar onze bingonamiddag.  
De winnaar gaat naar huis met een prachtige prijs.

Woensdag 16 september '20 en woensdag 21 oktober '20 vanaf 14 uur.  
1 kaart kost €0.75.

Wist je dat?

*Bingo komt van het spel Lotto, dat al sinds 1530 in Italië werd gespeeld. Bingo als naam komt als verbastering van Beano, de naam van het formulier waarop Bingo werd gespeeld in Amerika rond 1920. De naam Beano komt weer van de bonen, die werden gebruikt om de nummers af te dekken. In de Nederlandstalige landen staat het spel ook verkeerdelijk*



*bekend als kienen. Deze naam is afgeleid van het Franse woord quine (vijf), verwijzend naar de 5 rijen en kolommen.*

## 10.2. Workshop bloemschikken 'bloemenwaaier'



Wil je ook zelf eens een mooi bloemstukje maken?

Dan ben je zeker welkom om onder begeleiding van Katrien en Nicole het bloemstukje te maken zoals op de foto. Je kan zelf kiezen welk je wil maken.

Een voorbeeld van het bloemstukje kan je komen bezichtigen in het dienstencentrum.

Voor de materialenlijst kan je terecht bij Nathalie of Katrien. Dinsdag 22 september van 13u30 tot 17u. je kunt inschrijven tot 17 september. Het materiaal kan ook besteld worden bij Katrien tegen €12 voor 1 waaier, of €20 voor 2 waaiers.

Er is keuze tussen bleke en donkere koord en er zijn twee technieken. Inschrijven kan via 09/368.22.69

## 10.3. Workshop bloemschikken 'herfstkrans'



Hier maken we een bloemenkrans in thema herfst. je hoeft zeker de voorbeeldfoto niet te volgen. Je kan je fantasie laten zegevieren met materialen uit eigen tuin.

Voor de materialenlijst kan je terecht bij Nathalie of Katrien.

Het materiaal kan ook besteld worden voor €20.

Dinsdag 03 november van 13.30 tot 17u

Inschrijven kan tot 28/10 via 09 368 22 69.



## 10.4. Kaarten



Meer dan ooit is het belangrijk om ons gedachten eens te verzetten! Je kunt bij ons komen kaarten op een veilige manier, o.a door een eigen bubbel te vormen, een mondmasker te dragen indien je geen vaste bubbel kunt vormen. We nemen onze voorzorgsmaatregelen. Zo worden de kaarten, tafels en stoelen steeds ontsmet voor en na gebruik. Je kan je handen ontsmetten, er staat steeds ontsmettingsgel klaar.

Heb je eens een namiddag vrij af, kom dan gerust eens langs in ons dienstencentrum. We bieden allerlei mogelijkheden aan om je te vermaken. Ken je wat van kaarten (zoals wiezen of bieden) dan kan je je aansluiten bij de kaartspelers. Een superfijne namiddag is verzekerd! De kaartspelen gaan iedere week door op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag dit telkens vanaf 13.30 uur.



Tijdens de kaartspelen is de cafetaria ook altijd open waar je een lekker aperitiefje kan drinken of een snack eten zoals wafels, ijsjes, ...enz.

Ook de kaartspelen wiezen en bieden starten terug op onder leiding van vrijwilliger Julien.

Elke 2<sup>de</sup> dinsdagnamiddag van de maand is het bieden

Elke 3<sup>de</sup> dinsdagnamiddag van de maand is het wiezen

Door de veiligheidsmaatregelen hebben we er voor gekozen om tot minstens januari niet te wisselen van tafel. Er wordt dus niet voor punten gekaart



Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> vrijdagmiddag van de maand is het Okra kaarting onder leiding van Hugo. Tijdens deze kaarting wordt er ook niet gewisseld van tafels en wordt er dus ook niet voor punten gekaart.

## 10.5. Pannenkoekenbak



Onze traditionele pannenkoekenbak blijft een vaste waarde in het dienstencentrum, dankzij onze trouwe vrijwilligers kunnen we het mogelijk maken elke laatste woensdag van de maand iedereen te voorzien van lekkere pannenkoeken met koffie.

De op grootmoederswijze gebakken pannenkoeken worden geserveerd van 13.30 u. tot 17 u. en dit in het Skala gebouw, gevestigd in de Colmanstraat 51 te 9270 Laarne

**Data:** woensdag 30 september en woensdag 28 oktober

€ 3,00 voor 2 pannenkoeken en een koffie.

Graag reserveren op het nummer 09/368.22.69

## 10.6. Breien is hip

Je eigen creaties maken is toch iets heel bijzonder, je hebt er zelf tijd, werk en moeite ingestoken maar het resultaat is zeker belonend.



Tijdens de breinamiddagen kan je als beginner of als gevorderde langskomen om je creativiteit naar boven te halen.

Er is een brede waaier aan mogelijkheden als we het hebben over breien. Keuze genoeg dus.



Dankzij onze breiclub kan je hulp vragen, inspiratie op doen of gezelligheid opzoeken. In groep is het altijd wel fijn en dankzij onze begeleidster, Christiane Valcke kan je als je het eventjes moeilijk hebt of in de knoop zit gewoon weer verder doen.



De breinamiddag gaat door elke donderdagnamiddag vanaf 13.30 uur, iedereen is welkom om zich aan te sluiten.

De breiclub is gratis maar breng zeker je eigen breigerief mee.

## 10.7. Knuffelberen maken/ naaien



Heb je altijd al eens je eerste knuffelbeer willen namaken of zoek je een origineel cadeau voor je (nieuwe) familieleden, dan ben je bij de creatieve groep van de knuffelberen aan het juiste adres.

Onder begeleiding van Christiane Van den Abbeele leer je hoe je stap voor stap een unieke en authentieke knuffelbeer kunt maken.

Je hebt de keuze om de materialen zelf aan te kopen of de benodigdheden te bestellen bij de begeleidster.

Deelname is gratis.





Ben je iemand die graag borduurt,  
ben je eveneens welkom.

**Afwisselend op woensdag- of maandagnamiddag telkens vanaf 14 uur.**

**Voor de juiste data kan je informeren op het nummer 09/368.22.69**

## 10.8. Zangnamiddag



Brengt muziek je naar hogere sferen en heb je altijd al eens in groep willen zingen? Dan ben je in het dienstencentrum aan het juiste adres!

Iedereen is welkom op de zangnamiddag, ben je aan het twijfelen? Kom dan zeker eens vrijblijvend een kijkje nemen.

Data: woensdag 14 september '20 en woensdag 11 oktober '20 van 14 tot 16 uur.

Gratis!





Wij volgen het protocol speciaal opgemaakt voor zangkoren:

Zo moeten de mensen minstens 2 meter uit elkaar zitten.

Alles wordt grondig ontsmet voor en na de activiteit.

De ruimtes worden voldoende verlucht.

Daniël van het zangkoor heeft zelf een liedje geschreven op basis van de tekst van de Stille Kempen gezongen door Bob Benny.

*'t Was ne vrijdagmorgen ergens vroeg in maart  
Er stond iets te gebeuren, niemand had nog vaart  
Ne virus was een 't komen, hoe en voor hoe lang?  
Wij met ons allen waren toch wel bang*

*Hoe lang gaat het duren, veel langer dan in mei  
We zijn het al gewoon zo netjes in de rij  
Het lang gaat het duren, veel langer dan in mei  
We zijn het al gewoon nu netjes in de rij*

*Pas op van de burenen, niet te dicht bijeen  
Ja het gebeuren weeral op de beeen  
Let op voor de boete want het is gemeent*

*Hoe lang gaat het duren, veel langer dan in mei  
We zijn het al gewoon zo netjes in de rij  
Het lang gaat het duren, veel langer dan in mei  
We zijn het al gewoon nu netjes in de rij*



## 11. Weekkalender september – oktober 2020

### Week van 01 september-05 september

|                               |                                             |                            |
|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Dinsdag 1 september</b>    | Turnen<br>Kaarten                           | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30 |
| <b>Woensdag 2 september</b>   | Turnen<br>Hobby: zelf je knuffelberen maken | 9u30-10u30<br>vanaf 14u    |
| <b>Donderdag 03 september</b> | Hobby: breien<br>Kaarten                    | vanaf 13u30<br>vanaf 13u30 |
| <b>Vrijdag 4 september</b>    | Turnen<br>Kaarten                           | 9u30-10u30<br>Vanaf 13u30  |

### Week van 7 september – 15 september

|                               |                                                                                                      |                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Maandag 7 september</b>    | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Engels 2 B- deel 4                                                       | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15u45u                  |
| <b>Dinsdag 8 september</b>    | Turnen<br>Kaarten (bieden)<br>CVO Android tablet (en smartphone) – deel 1                            | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u-15u45                    |
| <b>Woensdag 9 september</b>   | Turnen<br>Hobby: zelf je knuffelberen maken<br>Zangnamiddag                                          | 9u30-10u45<br>vanaf 14u<br>14u-16u                         |
| <b>Donderdag 10 september</b> | Bloeddrukmeting<br>Kaarten<br>Hobby: breien<br>CVO iPad (en iPhone) – deel 1                         | 12.30u-13.30u<br>vanaf 13.30u<br>vanaf 13.30u<br>13u-15.45 |
| <b>Vrijdag 11 september</b>   | Turnen<br>OKRA-kaarting<br>CVO Engels 6 A - levensgenieters deel 11<br>Nieuwe trends (bloemschikken) | 9u30-10u30<br>vanaf 14u<br>13u – 15.45u<br>08u30-12u05     |

### Week van 14 september – 18september

|                             |                                                                |                                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Maandag 14 september</b> | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Hobby: naaien<br>Spaans 1 B, deel2 | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>vanaf 14u<br>13u-15u45 |
| <b>Dinsdag 15 september</b> | Turnen<br>Kaarten (wiezen)<br>Basisbloemschikken1              | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 16u35           |



|                               |                                                    |                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Woensdag 16 september</b>  | Turnen<br>Bingo                                    | 9u30-10u30<br>14u-17u                      |
| <b>Donderdag 17 september</b> | Hobby: breien<br>Kaarten<br>Italiaans, 1 A, deel 1 | vanaf 13u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15.45u |
| <b>Vrijdag 18 september</b>   | Turnen<br>Line Dance<br>Engels 1 A, deel 1         | 9u30-10u30<br>14u-17u<br>13u-15u45         |

### Week van 21 september – 25 september

|                               |                                                                                                      |                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Maandag 21 september</b>   | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Engels 2 B- deel 4<br>Bloemschikken' bloemenwaaier'                      | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15u45u<br>13u30-16u     |
| <b>Dinsdag 22 september</b>   | Turnen<br>Kaarten (bieden)<br>CVO Android tablet (en smartphone) – deel 1                            | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u-15u45                    |
| <b>Woensdag 23 september</b>  | Turnen                                                                                               | 9u30-10u45                                                 |
| <b>Donderdag 24 september</b> | Bloeddrukmeting<br>Kaarten<br>Hobby: breien<br>CVO iPad (en iPhone) – deel 1                         | 12.30u-13.30u<br>vanaf 13.30u<br>vanaf 13.30u<br>13u-15.45 |
| <b>Vrijdag 25 september</b>   | Turnen<br>OKRA-kaarting<br>CVO Engels 6 A - levensgenieters deel 11<br>Nieuwe trends (bloemschikken) | 9u30-10u30<br>vanaf 14u<br>13u – 15.45u<br>08u30-12u05     |

### Week van 28 september – 02oktober

|                              |                                                                |                                                     |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Maandag 28 september</b>  | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Hobby: naaien<br>Spaans 1 B, deel2 | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>vanaf 14u<br>13u-15u45 |
| <b>Dinsdag 29 september</b>  | Turnen<br>Kaarten (wiezen)<br>Basis bloemschikken1             | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 16u35           |
| <b>Woensdag 30 september</b> | Turnen<br>Pannenkoekenbak                                      | 9u30-10u30<br>14u-17u                               |



|                            |                                                               |                                            |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Donderdag 1 oktober</b> | Hobby: breien<br>Kaarten<br>Italiaans, 1 A, deel 1            | vanaf 13u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15.45u |
| <b>Vrijdag 2 oktober</b>   | Turnen<br>Mosselen/ bingo<br>Line Dance<br>Engels 1 A, deel 1 | 9u30-10u30<br>12u<br>14u-17u<br>13u-15u45  |

### Week van 05 oktober – 09 oktober

|                             |                                                                                                      |                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Maandag 5 oktober</b>    | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Engels 2 B- deel 4                                                       | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15u45u                  |
| <b>Dinsdag 6 oktober</b>    | Turnen<br>Kaarten (bieden)<br>CVO Android tablet (en smartphone) – deel 1                            | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>-13u-15u45                   |
| <b>Woensdag 7 oktober s</b> | Turnen<br>Hobby naaien                                                                               | 9u30-10u45<br>14u-16u                                      |
| <b>Donderdag 8 oktober</b>  | Bloeddrukmeting<br>Kaarten<br>Hobby: breien<br>CVO iPad (en iPhone) – deel 1                         | 12.30u-13.30u<br>vanaf 13.30u<br>vanaf 13.30u<br>13u-15.45 |
| <b>Vrijdag 9 oktober</b>    | Turnen<br>OKRA-kaarting<br>CVO Engels 6 A - levensgenieters deel 11<br>Nieuwe trends (bloemschikken) | 9u30-10u30<br>vanaf 14u<br>13u – 15.45u<br>08u30-12u05     |

### Week van 12 oktober – 16 oktober

|                             |                                                                |                                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Maandag 12 oktober</b>   | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Hobby: naaien<br>Spaans 1 B, deel2 | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>vanaf 14u<br>13u-15u45 |
| <b>Dinsdag 13 oktober</b>   | Turnen<br>Kaarten (wiezen)<br>Basisbloemschikken1              | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 16u35           |
| <b>Woensdag 14 oktober</b>  | Turnen<br>Ouder worden, wat komt er bij kijken                 | 9u30-10u30<br>14u-16u                               |
| <b>Donderdag 15 oktober</b> | Hobby: breien<br>Kaarten<br>Italiaans, 1 A, deel 1             | vanaf 13u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15.45u          |
| <b>Vrijdag 16 oktober</b>   | Turnen                                                         | 9u30-10u30                                          |



|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Mosselen/ bingo    | 12u       |
| Line Dance         | 14u-17u   |
| Engels 1 A, deel 1 | 13u-15u45 |

### Week van 19 oktober-23 oktober

|                              |                                                                                                      |                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Maandag 19 oktober</b>    | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Engels 2 B- deel 4                                                       | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15u45u                  |
| <b>Dinsdag 20 oktober</b>    | Turnen<br>Kaarten (bieden)<br>CVO Android tablet (en smartphone) – deel 1                            | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>-13u-15u45                   |
| <b>Woensdag 21 oktober s</b> | Turnen<br>Hobby naaien                                                                               | 9u30-10u45<br>14u-16u                                      |
| <b>Donderdag 22 oktober</b>  | Bloeddrukmeting<br>Kaarten<br>Hobby: breien<br>CVO iPad (en iPhone) – deel 1                         | 12.30u-13.30u<br>vanaf 13.30u<br>vanaf 13.30u<br>13u-15.45 |
| <b>Vrijdag 23 oktober</b>    | Turnen<br>OKRA-kaarting<br>CVO Engels 6 A - levensgenieters deel 11<br>Nieuwe trends (bloemschikken) | 9u30-10u30<br>vanaf 14u<br>13u – 15.45u<br>08u30-12u05     |

### Week van 26 oktober – 30 oktober

|                             |                                                                                                      |                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Maandag 26 oktober</b>   | Mindfull yoga<br>Kaarten<br>Engels 2 B- deel 4<br>Planten voor het bewegingsstelsel                  | 9u45-10u30<br>vanaf 13u30<br>13u – 15u45u<br>14u-16u       |
| <b>Dinsdag 27 oktober</b>   | Turnen<br>Kaarten (bieden)<br>CVO Android tablet (en smartphone) – deel 1                            | 9u30u-10u30<br>vanaf 13u30<br>-13u-15u45                   |
| <b>Woensdag 28 oktober</b>  | Turnen<br>Pannenkoekenbak                                                                            | 9u30-10u45<br>14u-16u30                                    |
| <b>Donderdag 29 oktober</b> | Bloeddrukmeting<br>Kaarten<br>Hobby: breien<br>CVO iPad (en iPhone) – deel 1                         | 12.30u-13.30u<br>vanaf 13.30u<br>vanaf 13.30u<br>13u-15.45 |
| <b>Vrijdag 30 oktober</b>   | Turnen<br>OKRA-kaarting<br>CVO Engels 6 A - levensgenieters deel 11<br>Nieuwe trends (bloemschikken) | 9u30-10u30<br>vanaf 14u<br>13u – 15.45u<br>08u30-12u05     |



# DIENTENCENTRUM 'T BINNENHOF

COLMANSTAAT 51 9270 LAARNE

09 368 22 69

[NATHALIE.VANACHTE@ZORGBAND.BE](mailto:NATHALIE.VANACHTE@ZORGBAND.BE)

[DIENTENCENTRUM@ZORGBAND.BE](mailto:DIENTENCENTRUM@ZORGBAND.BE)

**Openingsuren Dienstencentrum:**

**Elke werkdag van 8.30 tot 16.30 uur**

**Openingsuren cafetaria:**

**Elke werkdag van 13.30 tot 17 uur**

