MET UITNEEMBARE KALENDER

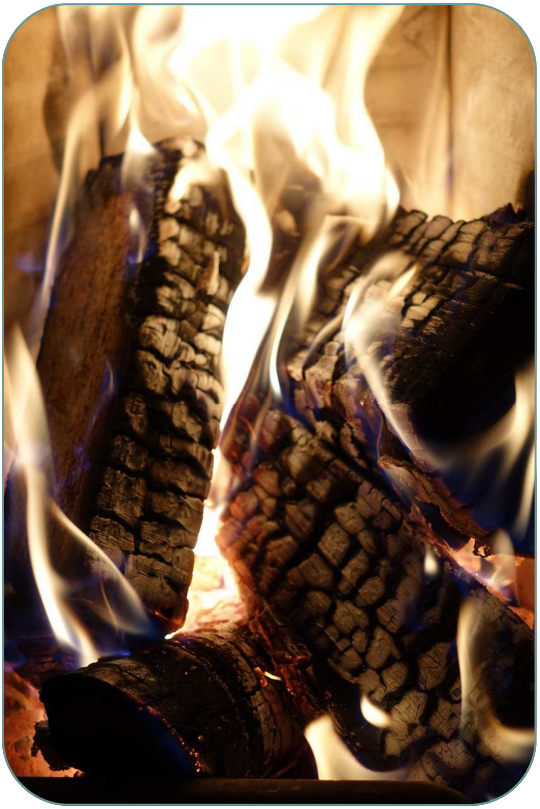
De Reinaertwijzer

ZORGBAND
Leie & Schelde
LDC de Reinaert

Maandelijkse kalender
november 2020

In dit nummer:

Prijzen activiteiten	02
Voorwoord	03
Overzicht activiteiten	04-05
Activiteiten/ Informeren	06-13
Uitpas	14
Alcoholbeleid	15
Diensten	16-17
Resto/cafetaria	18-19



Dienstencentrum
De Reinaert
Kerkham 3d,
9070 Destelbergen
09/218.03.13

ldc.dereinaert@zorgband.be

Open elke werkdag van 8u30 tot 17u.
Gesloten op 11 november.

Wat kost het?	Activiteiten
gratis	Babbelonië, handwerk, kaarten, praatclub, schaken, samenlezen
€0,5/keer	Petanque
€1/keer	Fietsen, wandelen
€3/keer	Voordrachten en infosessies
€9,7/keer	Seniors at the movies
€10/keer	Demonstratie gelaatsverzorging
€14/10-beurtenkaart	Leesclub
€20/werkjaar	Kunst met kleine “k”
€20/10-beurtenkaart	BBB, dansen, lijndansen, yoga
€35/werkjaar	Schilderen (exclusief materiaal)
€40/10-beurtenkaart	Bloemschikken (exclusief materiaal)
€50/15 lessen	Kalligrafie (exclusief materiaal)
€60/module	Module sociale media
€90/semester	Aan de slag met je Android, aan de slag met je PC
€105/20 lessen	Engels 3 voor op reis, Italiaans 2 voor op reis



Beste gebruiker,

De afgelopen dagen ben ik al een paar keer aan deze inleiding begonnen. Telkens werden we weer met nieuwe richtlijnen en maatregelen overspoelt en was wat ik geschreven had niet meer van toepassing.
Met deze reden hebben we ook beslist om de laatste Reinaertwijzer van het jaar op te splitsen in een versie november en later in een versie december.
Op deze manier kunnen we jullie meer accurate informatie geven en geven we onszelf tijd om op een creatieve manier aan de slag te gaan met de nieuwe richtlijnen.

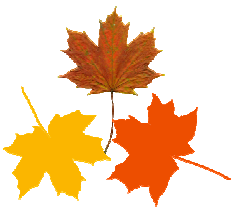
Concreet voor de komende weken hebben de richtlijnen de volgende invloed op het LDC:
Ons buurtrestaurant is gesloten maar jullie kunnen maaltijden reserveren en afhalen of naar huis laten brengen, alle sportactiviteiten en andere louter ontspannende activiteiten gaan voorlopig niet door. We zetten hier geen termijn op, maar we gebruiken een onbepaalde tijd.

We halen energie uit de periode waarin alles weer even mocht en kon, om de komende periode te overbruggen.
Naast deze energie zijn we er ook voor jullie indien het wat minder gaat, we zijn er voor jullie voor een stoepgesprek of een telefoontje.

Tenslotte sluiten we af met een zin die niet meer nieuw in de oren klinkt, maar toch even gemeend.

Hou jullie veilig en gezond,

Van harte,
Het Reinaertteam
Elke, Dina, Martine, Maureen, Sonia, Ilona, Barbara, Sabine, Brigitte, An en Ann



Activiteiten november



Het LDC blijft open,
we blijven bereikbaar.

Pedicure en manicure blijven doorgaan,
alsook afspraken bij de psychologe of
maatschappelijk werker.

Afhalen van maaltijden kan na reservatie.

Alle activiteiten zijn geannuleerd
behalve de infosessie en praatgroep rouw .

Voor de geplande activiteiten vragen we om
op voorhand in te schrijven.
Indien er een activiteit afgelast is, hoor je
het op dat moment ook meteen.



Activiteiten november

Samenlezen GEANNULEERD

maandag **9 november** om 10u15
maandag **23 november** om 10u15

Leesclub GEANNULEERD

“Job”, Joseph Roth
dinsdag **10 november** om 14u30

Infomomenten

“Rouw”
vrijdag **13 november** om 14u

Opstart Praatgroep “Rouw”

Woensdag 18 **november** om 10u

Wandelen GEANNULEERD

Vrijdag 20 **november** om 14u



MONDMASKERTIPS
voor jong en oud



EERSTELIJNSPSYCHOLOOG voor 65-plussers



Heb je bepaalde klachten die jou uit balans brengen, en zou je hier graag over praten? Dan kan je afspraak maken bij eerstelijnspsychologe Lisa De Milde.

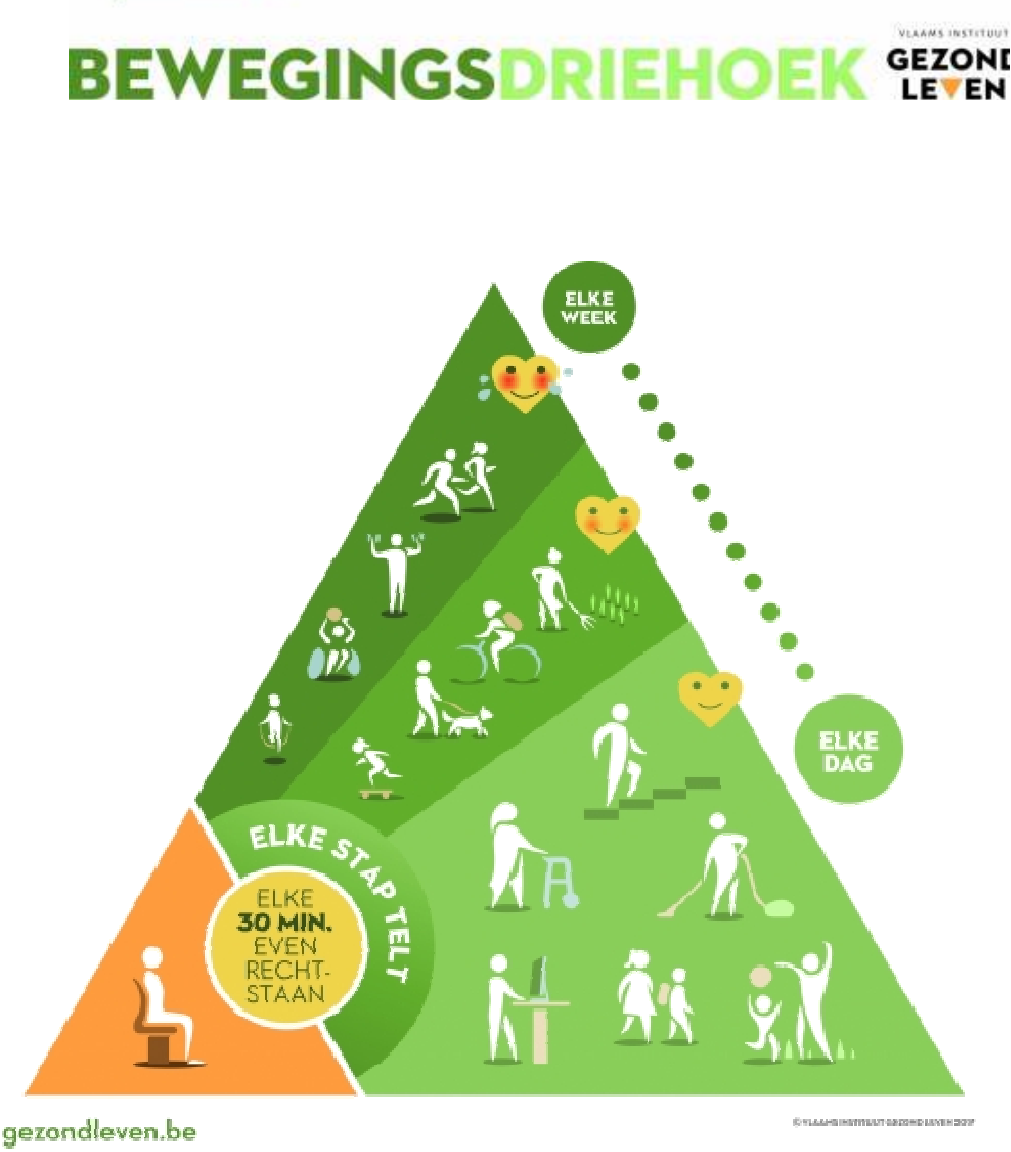
Wanneer:
Enkel op afspraak

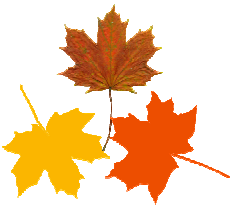
Waar:
LDC De Reinaert
Huisbezoek is ook mogelijk

Prijs:
GRATIS voor inwoners van Destelbergen en Heusden

Voor meer informatie: 0493/398800 of via elp.ouderen@elzscheldekracht.be

BEWEEGTIPS


BEWEGINGSDRIEHOEK
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
ELKE WEEK
ELKE DAG
ELKE STAP TELT
ELKE 30 MIN. EVEN RECHT-STAAN
gezondleven.be



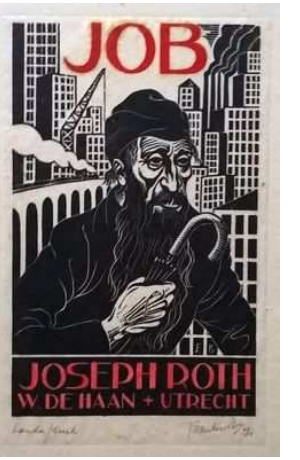
dinsdag 10 november 2020

LEESCLUB

UITGESTELD

"Job"

Joseph Roth



'Zin om leeservaringen te delen met anderen? Haal meer uit je boek en sluit je aan bij onze leesclub.

Elke maand lezen we allen hetzelfde boek en bespreken we dit samen.

De leesclub van dinsdag 10 november **wordt voorlopig verlegd naar 8 december en dan** bespreken we: **'Job'** van **Joseph Roth**

Het volgend boek dat we lezen tegen **januari 2021** is:
'1984' van **Georges Orwell.**

Een ambtenaar op het ministerie van Waarheid, Winston Smith, raakt verstrikt in een strijd tegen de alles doordringende Partij en wordt gekweld door zijn gedoemde liefde voor Julia.
In Orwells steeds weer herdrukte anti-utopie verkeert de wereld in de wurggreep van een systeem dat is gegrondvest op de verbreiding van angst, haat en wreedheid en dat iedere vorm van persoonlijke vrijheid en individualiteit uitsluit.

1984 is onveranderd actueel als een benauwend nauwkeurige blauwdruk van alle dictatoriale regimes.

🕐 14u30 - 16u00
€ 14/10-beurtenkaart
ⓘ Deze activiteit is in samenwerking met de bibliotheek van Destelbergen.

Voorkom besmetting met het nieuwe coronavirus

SARS-CoV-2, beter bekend als het nieuwe coronavirus, verspreidt zich vooral op plaatsen met veel mensen via het schudden van handen en via kleine druppeltjes die verspreid worden met hoesten en niezen. Bescherm jezelf en anderen met deze maatregelen.



Was regelmatig je handen met water en zeep



Hoest en nies in je elleboogplooi – niet in je handen



Vermijd elkaar de handen te schudden of te kussen – beperk fysiek contact



Poets regelmatig – zowel thuis als op het werk



Houd afstand van elkaar – zeker bij ouderen en chronisch zieken

Meer info via https://www.info-coronavirus.be/nl/

Rode Kruis Vlaanderen
Wijnegem-Deurne

helpt helpen

Activiteiten november

vrijdag 13 november 2020

Infosessie: ROUW

Sprekers: **Lisa De Milde**, eerstelijnspsychologe
ELZ Scheldekracht
en begeleider praatgroep **Ilona Englebert**,
maatschappelijk werker LDC De Reinaert

Het woord rouwen doet veel mensen direct aan een overlijden denken. Doch kan rouwen verschillende vormen aannemen. Denk maar aan het gemis van een kind of kleinkind waar je geen contact met hebt, stoppen met werken, verhuizen, een echtscheiding.

Elke verandering in je leven gaat gepaard met een rouwproces. Ook al wordt het niet altijd zo ervaren.

Hoe dan ook geeft praten met lotgenoten een gevoel van erkenning. Een erkenning die je nodig hebt op de weg naar verwerking.





🕐 14u
€ Gratis
✍ Inschrijven vooraf noodzakelijk, plaatsen zijn beperkt, 09/218.03.13



1

Om elkaar weer stevig vast te kunnen pakken



2

Moeten we nu vooral afstand houden

GEEF HET VOORBEELD,
STOP HET VIRUS.

WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE

.be
Een initiatief van de Belgische overheid

woensdag 18 november 2020

PRAATGROEP
Rouw

begeleider **Ilona Englebert**,
maatschappelijk werker LDC De Reinaert

Vanaf november starten we in LDC De Reinaert een praatgroep rouwverwerking op.
Een praatgroep waar ook enkel geluisterd kan worden. Een praatgroep waar je welkom bent, met welk verhaal dan ook, met welke inbreng dan ook.

Twijfel je of deze praatgroep iets voor jou is? Of heb je andere vragen, en of bedenkingen?



🕐 Tweewekelijks op woensdagvoormiddag van 10u tot 11u30 **start 18/11**
€ Gratis
✍ Inschrijven via 09/218.03.13 of aan het onthaal van LDC De Reinaert

Iedereen er op uit met de UiTPAS

Ook de gemeenten Melle en Lochristi treden toe tot de UiTPAS regio-Gent.

De UiTPAS is je spaar- en voordeelkaart voor vrijetijdsactiviteiten. Telkens als je aan een UiTPAS-activiteit deelneemt, spaar je punten. Je kunt deze punten inruilen voor extra voordelen. Wie een UiTPAS koopt, krijgt al meteen een aantal welkomsvoordelen.
Mensen met een kansenstatuut hebben recht op sterk verminderde tarieven bij deelname aan Uitpasactiviteiten.

Sinds januari 2018 vormen Gent, Merelbeke en Destelbergen samen de UiTPAS-regio-Gent. Vanaf januari treden ook buurgemeenten Melle en Lochristi toe. Iedereen met een UiTPAS kan in alle Vlaamse UiTPAS-gemeenten punten sparen en omwisselen.

De omruilvoordelen in dienstencentrum De Reinaert zijn:
3 punten: 1 gratis koffie of thee
15 punten: 5 gratis koffies/thee
30 punten: 10 gratis koffies/thee
10 punten: 1 gratis deelname aan een voordracht
10 punten: 1 gratis deelname aan de woensdagnamiddagactiviteit voor (groot)ouders/(klein)kinderen

Personen met een kansenstatuut krijgen in UiTPAS-regio-Gent een korting van 80% op het basistarief.



Heb je nog geen UiTPAS? Surf naar www.destelbergen.be/uitpas of haal de infofolder op het gemeentehuis, in de bibliotheek, op de sport- en jeugddienst of in LDC De Reinaert.

Richtlijnen en regels rond alcoholconsumptie voor vrijwilligers en bezoekers van het dienstencentrum

Afhankelijk van het soort van vrijwilligerswerk dat men doet, zijn er strengere of minder strenge regels rond het gebruik van alcohol op het moment dat men als vrijwilliger actief is. Alle vrijwilligers werden hierover geïnformeerd.

Voor de bezoeker van het dienstencentrum geldt de regel dat men niet in staat van dronkenschap mag verkeren.
Hiervoor volgen wij de besluitwet van 14 november 1939 betreffende de beteugeling van dronkenschap: volgens deze wet is openbare dronkenschap strafbaar. Dezelfde wet verbiedt onder andere ook het opdienen van 'dronkenmakende' dranken aan iemand die kennelijk dronken is, iemand doen drinken tot hij dronken wordt, iemand opzettelijk tot dronkenschap brengen met ziekte, werkonbekwaamheid of de dood tot gevolg, uitdagingen tot drinken voorstellen of aanvaarden.

Wij zijn dan ook bij wet verplicht ons aan deze regel te houden en danken u voor uw begrip.



Thuisdienst

De dienstenchequeonderneming kan volgende zaken voor je 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.
- Wassen en strijken van huishoudlinnen.
- Bereiden van maaltijden.
- Kleine occasionele naaiwerken.

Thuiszorgdienst Kerkham 3d 9070 Destelbergen
09/210.82.63 of dco.destelbergen@zorgband.be

Sociale dienst dienstencentrum

De Sociale dienst van het dienstencentrum richt zich (voornamelijk) tot senioren en hun familieleden en/of mantelzorgers. Je kan er terecht voor ondersteuning bij de uitbouw van de thuiszorg, hulp bij het zoeken en aanvragen van premies, hulp bij het invullen van formulieren, het leggen van contacten met andere organisaties of diensten, enzovoort.

Ilona Englebert, maatschappelijk werker thuiszorg, is op volgende dagen aanwezig in het dienstencentrum:

- Elke **maandag - woensdag - vrijdag** van de **oneven weken.**
- Elke **dinsdag** en **donderdag** van de **even weken.**

Je kan haar **telefonisch contacteren** op het telnr. **09/218.03.13.**

Algemene sociale dienst

Inwoners van de deelgemeente Destelbergen kunnen er terecht met vragen allerhande. Vragen die betrekking hebben op het financiële, alsook vragen van psychosociale of relationele aard. Uiteraard kan je er ook terecht voor het louter inwinnen van informatie, advies.

Sociaal Huis Kouterlaan 19 9070 Heusden 09/230.08.99
of sociaalhuis@destelbergen.be

Juridisch Advies

In Het Sociaal Huis Heusden kan terecht voor kosteloos juridisch advies. De advocaten verlenen juridische eerstelijnsbijstand.
Indien nodig verwijzen zij je door.
Voor een afspraak dien je vooraf te reserveren 09/230.08.99

Pedicure en manicure

ⓘ Geef je voeten en handen de verzorging die ze verdienen. Een goede en regelmatige verzorging kan veel klachten voorkomen.
🕐 Maandag, woensdag en donderdag: enkel in de voormiddag, Dinsdag: de ganse dag.
€ 14 - 12
✍ aan het onthaal

Gelaatsverzorging AFGELAST

ⓘ Gelaatsverzorging is voorbehouden voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming.
🕐 Maandag, woensdag en donderdag: enkel in de voormiddag, Dinsdag: de ganse dag
€ 27.5
✍ aan het onthaal

Demonstratie gelaatsverzorging AFGELAST

ⓘ Maak jezelf bepaalde technieken eigen. Je krijgt individuele begeleiding en een schoonheidsrecept om jezelf thuis verder te verwennen.
🕐 Momenteel gaat demo-gelaat niet door.
€ 10
✍ Noodzakelijk (max 10 deelnemers)

Bibpunt

Je kan een boek kiezen uit het aanbod van de bibfolder in De Reinaert of op de website van bibliotheek Destelbergen. Jouw bibliotheekboeken naar keuze worden voor jou naar het dienstencentrum gebracht en weer terug.

Ruilbib

Je hebt een boek dat je gelezen hebt en niet wenst te houden? Ruil het dan in voor een ander boek uit onze ruilbib. Op die manier heb je iets nieuws om te lezen!

Buurtrestaurant Malperthuis ENKEL AFHALEN

Iedereen is welkom voor een lekkere maaltijd in ons sociaal restaurant. Dit wordt opgediend tussen 12 en 13u.
De prijs – voor soep, hoofdgerecht, dessert – is €8 (water & tafelbier inbegrepen). (sociaal tarief €5)

Om verkwisting te voorkomen, werken wij ENKEL met reservaties.
Het is dus noodzakelijk dat u uw maaltijd VOORAF gereserveerd heeft:

Op **vrijdagmiddag ten laatste** dienen wij te weten wie er de week nadien komt eten op maandag, dinsdag en woensdag.

Op **maandag** dienen wij te weten wie op donderdag en vrijdag komt.

Heb je gereserveerd en kan je toch niet komen? Geef dit dan onmiddellijk door aan het onthaal; je maaltijd kan dan misschien gaan naar iemand die niet (tijdig) gereserveerd heeft.

Het weekmenu is beschikbaar in het dienstencentrum zelf en online op www.zorgband.be/aanbod
We kunnen jou ook het menu digitaal doorsturen. Het volstaat jouw e-mailadres te bezorgen aan ons onthaal (09/218 03 13) of via e-mail aan ldc.dereinaert@zorgband.be

Broodjes en koude schotels kunnen nog steeds besteld worden de dag zelf voor 9u15.

Broodjes en koude schotels

Wens je te blijven eten, maar wil je liever een broodje of een koude schotel? Dan kan dit ook.

Geef ons vóór 9u15 jouw bestelling door op de dag dat je wenst te blijven eten.

• Broodje hesp/met sla, tomaat, ei, wortel	€ 2,5
• Broodje kaas/met sla, tomaat, ei, wortel	€ 2,5
• Broodje eiersla/met sla, tomaat, wortel	€ 2,5
• Broodje hesp en kaas/met sla, tomaat, ei, wortel	€ 3
• Broodje tonijnsalade/met sla, tomaat, ei, wortel	€ 3
• Broodje préparé/met sla, tomaat, ei, wortel	€ 3
• Broodje vleessalade/met sla, tomaat, ei, wortel	€ 3
• Koude tonijnschotel + 2 sneetjes brood	€ 5,5
• Extra koude groentjes voor bij de maaltijd	€ 1,5
• Groenteschotel	€ 3

Cafetaria MOMENTEEL GESLOTEN

Je bent van maandag tot vrijdag hartelijk welkom in de cafetaria om een potje koffie te drinken, een praatje te slaan,.... Vanaf 14u kan je hier ook terecht voor pannenkoeken, wafels en ijsjes.



https://coronalert.be/nl/