



**MET UITNEEMBARE
KALENDER**

De Reinaertwijzer



LDC de Reinaert

Tweemaandelijks kalender
maart - april 2021

In dit nummer:

Prijzen activiteiten	02
Voorwoord	03
Kalender	04-05
Activiteiten/ Informeren	06-22
Uitpas	23
Diensten	24-25
Resto/cafetaria	26-27



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

ldc.dereinaert@zorgband.be

Open elke werkdag van 8u30 tot 17u.
Maandag 5 april gesloten.

MOMENTEEL ZIJN ALLE ACTIVITEITEN AFGELAST

Wat kost het?	Activiteiten
gratis	Handwerk, kaarten, praatclub, schaken, samenlezen
€0,5/keer	Petanque
€1/keer	Fietsen, wandelen
€3/keer	Voordrachten en infosessies
€10/keer	Demonstratie gelaatsverzorging
€14/10-beurtenkaart	Leesclub
€20/werkjaar	Kunst met kleine "k"
€20/10-beurtenkaart	BBB, dansen, lijdansen, 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 gebruikers van het dienstencentrum,

We mochten deze week proeven van de eerste prille lente, na een week lang in Siberische temperaturen te leven deed dit meer dan deugd.

We zien de natuur ontwaken na een lange donkere winterslaap. De lang-verwachte zekerheid die we dankbaar ontvangen, jaar na jaar.

Minder zekerheid hebben we in ons nieuw normaal leven.

We moeten rekening houden met cijfers, we kunnen versoepelen om even later weer verplicht de noodrem aan te trekken.

We geven jullie daarom mee wat zeker is, zodoende er een perspectief is.

- ♦ Esthetische manicure en pedicure is terug toegelaten vanaf 1/03. Na afspraak, verwelkomen we jullie graag.
- ♦ Ons zorgloket is elke dinsdag en donderdagvoormiddag geopend van 10u00-12u00.
- ♦ Nood aan een babbel? We zijn bereikbaar voor 1 op 1 gesprekken of telefonische gesprekken tijdens onze gekende openingsuren.
- ♦ Fietsen en wandelen kan per 4. We starten deze activiteiten graag terug op vanaf april, uiteraard volgen we de maatregelen hierin op de voet.
- ♦ Maaltijden kunnen na reservatie dagelijks afgehaald worden.
- ♦ Noteer zeker 19 april in jouw agenda. Want dan maken we jouw fiets veilig en rijklaar om terug de weg op te gaan bij de officiële start van het wegseizoen.

Verder wens ik jullie allen een deugddoend voorjaar toe.

Tot binnenkort,

Elke, Dina, Martine, Maureen, Sonia, Ilona,
Sabine, Barbara, Brigitte, Lisa, Ann en An

Leesclub

In maart en april is er geen leesclub. We starten opnieuw in mei.
“Grand Hotel Europa”, Ilja Leonard Pheiffer
dinsdag **11 mei** om 14u30

**Alle activiteiten
kunnen op elk tijdstip
gewijzigd of geannuleerd
worden.**

**Om deel te nemen aan
de activiteiten
dient er vooraf
ingeschreven te worden.**

Activiteiten april

Voordracht

maandag **19 april** om 14u **UITGESTELD**
“Infosessie en korte toelichting over het Zorgloket”

Nostalvélo

woensdag **21 april** om 13u45
verzamelen en vertrekken aan LDC De Reinaert

Samenlezen

maandag **26 april** om 10u15

Bingo

maandag **26 april** om 14u
“Valpreventie”

Bloemschikken

donderdag **29 april** om 13u45, Marleen

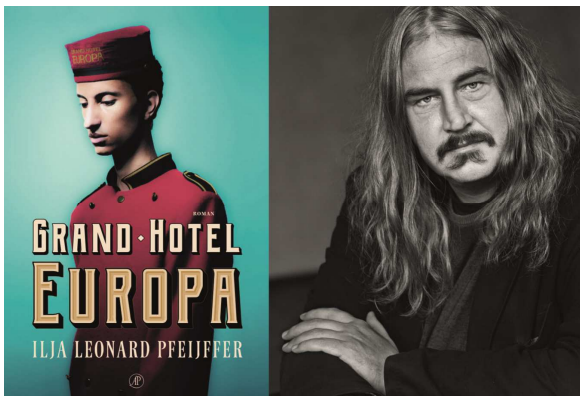
Voordracht:

dinsdag **vrijdag 30 april** om 14u
“Infosessie rouw”

LEESCLUB

In maart en april is er geen leesclub. We starten opnieuw in mei.

Het boek dat we op 11 mei gaan bespreken is het
“Grand Hotel Europa” van Ilja Leonard Pfeiffer



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.

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

OPROEP VERZAMELINGEN

Ben jij een verwoed verzamelaar van kleine voorwerpen, zoals beeldjes van olifanten, bierviltjes, match-box auto's, poederdozen, theekopjes, vingerhoeden, ... noem maar op...

Zou je graag jouw geliefde items tentoongesteld zien? Dit kan! In LDC De Reinaert willen we graag jouw verzameling tentoonstellen in een expo. Iedere 3 maanden wisselen we de collecties, die te bezichtigen zijn in afgesloten vitrinekasten.

Iets voor jou? Aarzel niet en laat het ons weten, we kijken er alvast naar uit.



maandag 1 maart 2021

COMPLIMENTENDAG

1 maart is het **complimentendag**. De dag bij uitstek om kwistig complimenten in het rond te sturen.

Complimenten geven draagt bij tot **meer verbondenheid** met anderen, en het **creëert meer geluk** in het leven.

Heb je geen inspiratie om het juiste compliment te vinden?
Onderaan geven we je alvast een paar complimenten cadeau.
Daar vind je vast wel iets tussen dat je kan gebruiken.

JULLIE
VERDIENEN EEN
COMPLIMENTJE!

1. Bij jou is het altijd leuk en gezellig
2. Jij bent schitterend
3. Het is geweldig om te zien hoe jij van iedere dag iets positiefs maakt
4. Wat ben je mooi vandaag (en gisteren trouwens ook)
5. Jij neemt het leven met een vrolijk gezicht serieus
6. Wat zie jij er sexy uit
7. Grappen zijn leuker wanneer jij ze vertelt

19 t.e.m. 25 april 2021

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

De **Week van de Valpreventie 2021** gaat door van **19 t.e.m. 25 april 2021** en mag 10 kaarsjes uitblazen.

Dat moet gevierd worden. Daarom organiseren we een heuse strijd tussen de Vlaamse provincies en Brussel met de slogan **‘Eén tegen allen, allen tegen vallen’**.

Samen met enkele Bekende Vlamingen dagen we alle ouderen, hun familie, gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen uit in vier opdrachten die elk focussen op een valrisicofactor.

Iedereen kan zich inzetten voor de opdrachten om zo sterren te verdienen voor zijn of haar provincie. De provincie die op het einde van de Week de meeste sterren weet te verzamelen, wint de titel van ‘beste valpreventie provincie van het jaar’.

Op de site worden de opdrachten bekendgemaakt. Hou dus zeker de website www.valpreventie.be en de sociale media in de gaten!



OPSTART FIETSEN

APRIL - OKTOBER 2021

DE RITTEN KUNNEN OP ELK
MOMENT GEANNULEERD WORDEN DOOR
DE CORONAMAATREGELEN.

Fietstochten 2021

19 april: Destelbergen - Heusden

03 mei: Laarne

17 mei: Zaffelare

31 mei: Beervelde

7 juni: Kalken

21 juni: Gentbrugge

05 juli: Oostakker

19 juli: Schellebelle

02 augustus: Munte

16 augustus: Bottelare

30 augustus: Massemen

13 september: Lochristi

27 september: Wetteren

11 oktober: slotrit

Telkens op een maandag



Telefonisch vooraf



13u45

€ 1 per rit

Ritten in groepjes van 4



Voor de spelnamiddag, het eetfestijn,
en de koffiekranen is de
datum nog niet gekend

maandag 19 april 2021

JOUW FIETS VEILIG EN RIJKLAAR

i.s.m. Trans-Fair

De lente is terug in het land, hoog tijd om dat stalen ros van onder het stof te halen en terug naar buiten te trekken.

Doordat we vorig jaar geen fietsseizoen gehad hebben, bieden we jullie voor de start van het nieuwe fietsseizoen iets speciaals aan!

Als dienstencentrum geven we veel om jullie veiligheid en gaan we ervoor zorgen dat jullie fiets gratis veilig en rijklaar is bij vertrek. Advies door professionele fietsherstellers krijg je er ook nog bovenop.

Bovendien start op maandag 19 april de week van de valpreventie, zoals jullie weten minimaliseert een veilige rijklaare fiets de kans op vallen aanzienlijk.

Enige voorwaarden:

- Wees meer dan welkom, maar **inschrijven op voorhand** is verplicht.
- Je krijgt **een vast uur** aangewezen bij jouw registratie waarop je je dient aan te melden. Kom niet te vroeg.
- We vragen om een **mondneusmasker** te dragen en de maatregelen te respecteren.
- De fietstocht gaat door per 4, we blijven voor de gelegenheid in de buurt van Destelbergen-Heusden.



Op afspraak



Gratis



Je kan enkel deelnemen na afspraak vooraf

UITGESTELD**maandag 19 april 2021****INFOSESSIE ZORGLOKET**

Inleiding door Eva Rombaut,
 Voorzitter BCSD en Schepen van sociale zaken,
 welzijn, volksgezondheid, Zorgband en jeugd

Het Zorgloket is een samenwerkingsverband tussen het lokaal bestuur en Zorgband Leie en Schelde en wil een centraal en laagdrempelig aanspreekpunt vormen in LDC de Reinaert.

Met welke vragen kan je terecht bij het zorgloket?

Vragen over:

- mantelzorg, ergo aan huis,
- opnames serviceflats Lijsterbes en Vlierbes,
- opnames in het WZC, huisbezoeken door Maatschappelijk werker, bepaalde premies aanvragen, PAS- systemen... .

Maatschappelijk werkers

Elisabeth De Vylder,

Kathleen De Jonge, Ilona Englebert

Ergotherapeut

Shikha De Cock

geven graag antwoord op al jullie vragen.



14u



gratis



Via onthaal van het dienstencentrum en verplicht
 09 218 03 13.

woensdag 21 april 2021

NOSTALVELO

Gids: Raymond Van Doorselare

We bollen het af langs de Schelde en zoeken Admiraalhof, Heusdongen, de Zandberg, Hydrangea, sierteeltmuseum, de Gallische hoeve, de calvariekapel, Bergenkruis, spookkasteel en kasteelhoeve Crabbenbrug, de Kollebloem, het Waterlelieputje.

We staan ook stil bij gedenktekens aan de kerk in Destelbergen en bij de oorlog-monumenten die we terug vinden in Destelbergen en Heusden.

We fietsen een tocht van maximum 20 km.



13u45



1



Via onthaal van het dienstencentrum en verplicht
09 218 03 13.



verzamelen en vertrekken aan LDC De Reinaert

maandag 26 april 2021

BINGO Valpreventie

Iedere maand nodigt Dina jullie uit op een thema-bingonamiddag.

We warmen op met een lekkernij om vervolgens 3 bingorondes en een spannende thema-quiz te spelen.

Met mooie prijzen voor de winnaars.



14u



5, koffie en versnapering



Aanbevolen

INFOSESSIE ROUW

Spreker infosessie: Lisa De Milde,
eerstelijnspsychologe ELZ Scheldekracht

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 meer 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.

In mei starten we met een 2 wekelijkse praatgroep rouw. Ben je nog niet zeker of dit iets voor jou is, kom dan naar de infosessie van 12 mei en stel jouw vragen, en of bedenkingen?



14u



3, koffie/thee inbegrepen



Reservaties: aan het onthaal of telefonisch
09/218.03.13



Vlaanderen
is zorg



**Je laten vaccineren
is het beste plan,
zodat je straks meer
mensen zien kan.**

Blijf de voorzorgsmaatregelen volgen.



VRIJDAG VIS DAG

Maatjesharing met tomaten en boontjes

Ingrediënten

Maatjesharing
Krielaardappelen
Rode ui
Boontjes
Tomaat
Peper en zout
Olie en azijn



Bereiding

Kook de boontjes en de krielpatatten in gezouten water, laat afkoelen

Snij de tomaten in schijfjes, snipper de rode ui

Voeg alles samen tot een lekkere salade met olie, azijn, peper en zout., serveer er de maatjesharing bij.

Smakelijk.

Wist je dat?

Een maatje is een nog maagdelijke haring. De benaming maatjesharing is een verbastering van “maagdenharing”. Vlak voor de paring, eind mei tot begin juni, is de vis het vetst, dat is maatjesharing.

GEZOCHT

Moppen & Moppentappers

Wij kijken vooruit, als het kan mag en het dienstencentrum terug zijn deuren opent voor alle bezoekers dan zouden we graag in het LDC een moppencafé lanceren.

Daarom reeds deze oproep!

Ben jij een moppentapper die graag entertaint of ken je goeie moppen dan spreken we graag met jou en kan de voorbereiding van het moppencafé gestart worden. Voor als het kan en mag.



Vanaf het mag iedere laatste vrijdag van de maand om **13u30 tot**



Meer info aan het onthaal of telefonisch
09/218.03.13

OPSTART MOESTUIN

MOESTUINIEREN IN LDC DE REINAERT APRIL - NOVEMBER



Wie heeft er groene vingers en wil onze moestuin mee helpen opstarten en onderhouden?

*“Want mag het dauwen in april en mei,
wij zijn in oogst en september blij.”*

- ① meer info aan het onthaal of telefonisch 09/218.03.13

Wat betekent het om een vrijwilliger te zijn binnen de Zorgband?

- Je wordt ontvangen binnen een team van enthousiaste medewerkers en mede-vrijwilligers.
- Een zinvolle tijdsinvulling door te werken als ondersteunende kracht, zorgt voor een verrijking van je leven.
- Ten gepaste tijde krijg je een attentie, en ook de dag van de vrijwilliger en de week van de vrijwilliger wordt je in de kijker gezet.

Twijfel je nog? Contacteer ons gerust voor meer informatie.



 **ZORGBAND**
Leie & Schelde

LDC De Reinaert is op zoek naar
VRIJWILLIGE BEGELEIDERS VOOR:

**BLOEMSCHIKKEN
OPSTART HUISORKEST
MOESTUIN**

Ben je opzoek naar een zinvolle tijdsbesteding?

Heb je een hart voor mensen en wat tijd vrij?

AARZEL NIET EN LAAT VAN JE HOREN!!!

MEER INFO?
LDC De Reinaert
Kerkham 3d
9070 Destelbergen
09/218.03.13
ldc.dereinaert@zorgband.be



Respecteer onze veiligheidsregels, voor **jouw veiligheid** en die van **de andere klanten**

Volg altijd de aanwijzingen van ons personeel



Blijf thuis als je ziektesymptomen hebt.



Hou **1,5 meter** afstand
van ons **personeel** en **andere klanten**.



Beperk je verplaatsingen in onze horecazaak.
Verplaats je enkel van je **tafel naar de toiletten**.



Hoest of nies in je **elleboog** of in een **papieren zakdoek** die je onmiddellijk weggooit in een **vuilnisbak met deksel** (bv. aan de toiletten).



Ontsmet je handen bij het binnengaan.
Herhaal dit **regelmatig** tijdens je bezoek.



Betaal zoveel mogelijk met de **kaart**,
bij **voorkeur contactloos**.

Geef het voorbeeld, **stop het virus**.
Meer informatie op **economie.fgov.be** of **0800 120 33**

Iedereen erop 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. 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.

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
09/218.03.15 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

Zorgloket

Met deze vragen kan je terecht bij het zorgloket?

- mantelzorg, ergo aan huis.
- opnames serviceflats Lijsterbes en Vlierbes.
- opnames in het WZC, huisbezoeken door Maatschappelijk werker, bepaalde premies aanvragen, PAS- systemen... .



Elke dinsdag en donderdag 10u tot 12u

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 **GEANNULEERD**



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 **GEANNULEERD**



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 ENKEL AFHALEN

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 |

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.

Poëziewedstrijd

Het deed ons heel veel deugd om
zoveel mooie gedichten te mogen ontvangen.
Het winnende gedicht delen we graag met jullie.

CORONAVERS

CORONA IS LEEP
HOUDT ONS IN DE GREEP
MAAR BESMET TOCH NIET DEZE PEN
CORONA IS LEEP
EN TREKT OOK EEN STREEP
DOOR HET CONTACT MET VELEN DIE IK KEN
MAAR IK HEB NOG MIJN PEN
EMAIL EN GSM
EN GEBRUIK DEZE ALS MIJN VOORLOPIGE
STEM
EN AAN MIJN GEVEL HANGT OP VERZOEK
OM VELEN TE DANKEN
EEN WIT DOEK

Ciska Detailleur