

INF



JUNI 2017



ONTSPANNING INFORMATIE VORMING ONTMOETING
DIENSTVERLENING PARTNER IN DE THUISZORG



ALGEMEEN

- 1 Voorblad
- 2 Inhoudstafel
- 3 Dienstverlening in 't kort
- 4 - 10 Activiteitenkalender en menu

't DORP

- 11 Voorblad 't Dorp
- 12 Maandactiviteit Recreatief
- 13 Maandactiviteit Recreatief
- 14 Maandactiviteit Recreatief
- 15 Maandactiviteit Recreatief
- 16 Maandactiviteit Vormend
- 17 Maandactiviteit Vormend
- 18 Maandactiviteit Vormend
- 19 Maandactiviteit Informatief
- 20 Verwacht
- 21 Verwacht
- 22 Verwacht
- 23 Verwacht
- 24 Mededelingen

COGELSHOF

- 25 Voorblad Cogelshof
- 26 Vaste weekactiviteit
- 27 Vaste weekactiviteit
- 28 Vaste weekactiviteit
- 29 Vaste weekactiviteit
- 30 Vaste weekactiviteit
- 31 Maandactiviteit Recreatief
- 32 Maandactiviteit Recreatief
- 33 Maandactiviteit Vorming
- 34 Maandactiviteit Informatief
- 35 Maandactiviteit Informatief -
Gezocht - Mededeling
- 36 Verwacht
- 37 Verwacht
- 38 Verwacht

ALGEMEEN

- 39 Nuttige telefoonnummers
- 40 Contactgegevens LDC



WARME MAALTIJDEN

Dagelijks 12u - 13u30

€ 6,70



BROOD

Dagelijks op bestelling

€ 2,20



GROENTEKAR

Woensdag 11u/11u30

't Dorp



PEDICURE/MANICURE

Maandag 't Dorp
Dinsdag Cogelshof
Woensdag 't Dorp

€ 14,00/€ 12,00



KAPSALON

Woensdag Cogelshof
Donderdag 't Dorp
Vrijdag 't Dorp

vanaf € 8,00



BAD OF DOUCHE

Weekdagen 9u - 16u
Cogelshof, € 1,00

Ma- vrijdag 13u30 - 16u
't Dorp, € 3,00



WASSALON

Weekdagen 9u - 16u

€ 2,00



BOODSCHAPPENTAXI

Zie
activiteitenkalender

€ 2,00



WIFI

gratis draadloos
internet



INFOSTANDAARD DE LIJN

inkomhal



DIENST PENSIOENEN EN SOCIALE PREMIES

Weekdagen 9u - 12u

(*)

HANDICAR

(*)



MINDER MOBIELN CENTRALE

(*)



THUISZORGDIENSTEN

Weekdagen 8u - 12u

(*)

BRIEVENBUSSEN CHRISTELIJKE EN SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN

Ingang dienstencentra

(*) Telefoonnummers: zie p 39

MEER WETEN? VRAAG NAAR ONZE ALGEMENE
INFOBROCHURE DIENSTVERLENING



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
Do 01/06	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie
	Currysoep - Cordon bleu, groene boontjes, aardappelen - Donut	
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
	DESSERTMIDDAG	COMPUTERCURSUS
	Vrij 02/06	Zijdeschilderen
Computerhulp		Kalligrafie
		Samenzang
		PERGAMANO LES
Soep - Gebakken vis, tartaar, broccolipuree - Fruit/pap		
Kantklossen		Petanque
Koersbal		Tafeltennis
Nordic Walking		SAMANA
Za 03/06	Courgettesoep - Gevulde tomaat, tomatengroentesaus, aard. - Ijs	
Zo 04/06	Kippensoep - Kalkoenpavé, erwtjes, wortelen, aard.nootjes - Choc-ladepudding	
Ma 05/06	Preisoep - Orloffgebraad, champignonsaus, aardappelen - Fruit	
Di 06/06	Qi Gong	Engelse conversatie
	KLEDINGVERKOOP	
	Broccolisoep - Vogelnestje, tomatengroentesaus, aard. - Bananenpudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
	Bobijntje	Bridge
	DE WERELD V/H ONZICHTBARE	Hobbyclub 't Stokpaardje
		COMPUTERCURSUS



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
Woe 07/06	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Zwemmen	
	Komkommersoep - Goulash, frietjes - Fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	Fietsen	Computerhulp
	BINGO	Tafeltennis
	Do 08/06	UITSTAP KASTEEL CORTEWALLE
Seniorobics		Engelse conversatie
Zitdans		
Knolseldersoep - Schnitzel, broccoli in room, aardappelen - Gebak		
Biljart		Portretschilderen
Petanque		Bridge
UITSTAP KASTEEL CORTEWALLE		COMPUTERCURSUS
Vrij 09/06	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang
		PERGAMANO LES
	Soep - Vis, saus op Oostendse wijze, puree - Fruit/pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
	Nordic Walking	COMPUTERCURSUS
Za 10/06	Courgettesoep - Braadworst, bloemkool in room, aardappelen - Ijs	
Zo 11/06	Aspergesoep - Blanket met erwtjes, dennenappeltjes - Vanillepud.	
Ma 12/06	Geheugentraining	Yoga
	Tuinkerssoep - Chipolataworst, appelmoes, aardappelen - Fruit	
	Hobby	Line dance



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
	Biljart	Line dance voor beginners
	VFG Boccia + Sjoelen	Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
		INFO: WONEN VOOR 55+
Di 13/06	Qi Gong	Engelse conversatie
		Frans 4e jaar
	Groentesoep - Gebraad, pickelsaus, wortelpuree - Aardbeipudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
		Bridge
		Hobbyclub 't Stokpaardje
		COMPUTERCURUS
Woe 14/06	Zwemmen	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Champignonsoep - Kippenbil, pepersaus, slaatje, frieten - fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	Fietsen	Computerhulp
		Tafeltennis
		BINGO
Do 15/06	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie
	Ajuisnoep - Spaghetti Bolognaise - Gebak	
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
	PATCHWORK	



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
Vrij 16/06	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang
		PERGAMANO LES
	Soep - Gestoomde vis, fijne groentjes, currysaus, puree - Fruit/pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
	Nordic Walking	COMPUTERCURSUS
		HANDWERK
Za 17/06	Lentesoep - Slavink, schorseneren in room, aardappelen - Ijs	
Zo 18/06	Tomatensoep - lamsburger, gebakken witloof, kroketten - Karamel-pudding	
Ma 19/06	Geheugentraining	Yoga
	Knolseldersoep - Kippenworst, broccoli in room, aardappelen - Fruit	
	Hobby	Line dance
	Biljart	Line dance voor beginners
	VFG Boccia + Sjoelen	Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
Di 20/06	Qi Gong	Engelse conversatie
	Spinaziesoep - goulash met groenten, rijst - Chocoladepudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
	Bobijntje	Bridge
		Hobbyclub 't Stokpaardje
Woe 21/06	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
	Zwemmen	
	MINIGOLF	
	Champignonsoep - Koninginnenhapje, tuinkersslaasje, frietjes, Fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	Fietsen	Computerhulp
	BINGO	Tafeltennis
		BLOEMSCHIKKEN
Do 22/06	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie
	Courgettesoep Varkensgebraad, bloemkool in room, aard. - Gebak	
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
Vrij 23/06	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang
		Pergamano les
	Soep - Vislasagne - Fruit/pap	
	Kantklossen	Tafeltennis
	Koersbal	Petanque
	Nordic Walking	Computerles
	NOORDERPLAATS A'PEN	
Za 24/06	Minestrone - Hamrolletjes met witloof, puree - Ijs	
Zo 25/06	Bloemkoolsoep - Kalkoenpavé, erwten, wortelen, aard.wafeltjes - Yoghurt met fruit	
Ma 26/06	FLOREAL Vertrek	Yoga
	Geheugentraining	
	Broccolisoepp - Zwitserse schijf, jonge wortelen, aardappelen - fruit	



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
	Biljart	Line dance
	VFG Boccia + Sjoelen	Line dance voor beginners
		Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
Di 27/06	Tai Chi/Qi Gong	Engelse conversatie
	Lentesoep - Gebraad, mosterdsaus, spinaziepuree - Vanillepudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
		Bridge
		Hobbyclub 't Stokpaardje
Woe 28/06	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Zwemmen	
	Komkommersoep - Rundsstoofvlees, slaatje, frieten - fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	Wandelen	Computerhulp
	Fietsen	Tafeltennis
		PERFAVORE
Do 29/06	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie
	Tomatensoep - kipfilet, appelmoes, aardappelen - Gebak	
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
Vrij 30/06	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
		PERGAMANO LES
	Soep - witte vis, spinaziesaus, puree - fruit/pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
	Nordic Walking	COMPUTERCURSUS
	FLOREAL Aankomst	

BOODSCHAPPENTAXI

Dinsdag 6/06 : Lidl en Delhaize

Dinsdag 13/06 : Colruyt en Aldi

Dinsdag 20/06 : Lidl en Delhaize

Dinsdag 27/06 : Colruyt en Aldi

Inschrijven bij de centrumleiders tot de dag voordien:

03 644 67 94 of 03 680 07 77

U betaalt **€ 2,00** aan onze vrijwillige chauffeur.



Dienstencentrum 't Dorp

J. Van Craenstraat 1

2900 Schoten

03/680.07.77

dienstencentrumdorp@ocmwschoten.be



VFG SJOELEN-BOCCIA - MAANDAG - 14U - € 0.50 - Poly 1

De mensen van de VFG komen wekelijks bijeen voor een gezellige namiddag; rummikub, kaarten, babbelen, ... RECREAS komt sjoelen en boccia spelen. Kom gerust langs om kennis te maken met deze gezellige groepen.



BILJART - MA-DI-DO - 13.30U - € 0.50 - Poly 2/3

Er zijn 2 biljarttafels waarop je elke dag voor € 0,50 een half uur kan spelen. Op maandag, dinsdag- en donderdag-namiddag wordt de handicap gespeeld. We vragen je engagement om geregeld te komen spelen.



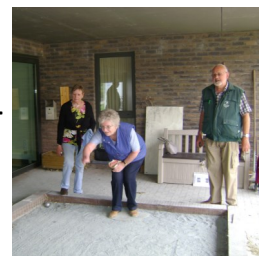
HOBBY - MAANDAG - 14U - GRATIS - Cafeteria

“Babbelen en breien” gaan wel degelijk samen. IJverige handwerksters en enthousiaste babbelaars brengen samen de maandagnamiddag door om mooie werkjes te maken die regelmatig de cafeteria opvrolijken.



PETANQUE - DI-WOE-DO - 13u30 - Gratis - Buiten

Heb je zin om petanque te spelen? Kom dan eens langs om op één van de twee petanquebanen een balletje te rollen. Speelde je al eerder of ben je een beginnening? Iedereen welkom, ook op woensdag als Recrea +3 speelt.



NAAIWERK - DINSDAG - 14u - € 0.50 - Poly 2/3

Wie wil er wat ondersteuning bij het herstellen van een rok? Wie zijn broek moet worden ingekort? Weet je niet hoe eraan beginnen of kan je best wat hulp gebruiken? 't Bobijntje' helpt je met naald en draad.





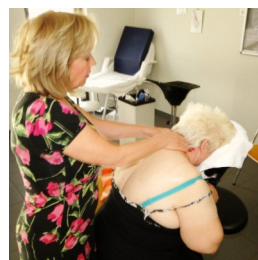
ZWEMMEN - WOE - 8.15u - € 4.7 + € 2 vervoer

Wekelijks, behalve de laatste woensdag van de maand, gaan we zwemmen in Brasschaat. We vertrekken om 8.30u aan 't dienstencentrum. Iedere Schotenaar betaalt € 4,70 of kan een 10-beurten-kaart nemen tegen € 38. Rijd je graag met het busje mee betaal je € 2.



MASSAGEVERWENMOMENT - DO - VM - € 5 - Kapsalon

Elke donderdagvoormiddag kan je je 30 minuten laten verwennen tijdens een hand-, voet-, gelaats-, rug- of hoofd- en schoudermassage. Vooraf even inschrijven en betalen aan het onthaal van het dienstencentrum.



ZIJDESCHILDERS - VRIJDAG - 9u - € 0.5 - Poly 2/3

Ook zijdeschilders zijn bij ons aan 't werk. Op vrijdagvoormiddag kan je hun prachtige werken bewonderen. Als je er meer over wil weten of het zelf wil proberen, geeft men je met plezier wat meer inlichtingen.



KANTKLOSSEN - VRIJDAG - 13u30 - Gratis - Cafetaria

Wie houdt er van kantklossen? Op vrijdagnamiddag reserveren we een plaats in de cafetaria voor kantklossende creatievelingen. Zin om eens te komen kijken of het zelf uit te proberen? Iedereen is er welkom.



KOERSBAL - VRIJDAG - 13.30u - € 0.5 + € 0.5 - Poly 1

Op vrijdagnamiddag spelen we koersbal. Het is een spel met ballen op een mat. Als je er graag het fijne van wil weten, kom dan eens langs om te kijken of mee te spelen met de leden van Recrea 3+ .





NORDIC WALKING - VRIJDAG - 13.45u LDC - GRATIS

Op vrijdagmiddag wandelen we, met of zonder stokken, op een rustig tempo door het park. We vertrekken aan de Koekoek en houden ergens ook een stop voor een drankje, ijsje, ... Ism Recrea 3+ .



BINGO

WOE 7/6 - WOE 21/6

14u - Poly 1 - € 3 / 6 spelletjes



FIETSEN / WANDELEN

Gratis : enkel een eenmalige bijdrage van € 7 voor de jaarverzekering van S-Sport zodat u een gans jaar verzekerd bent voor mogelijke ongevallen.

Elke woensdag fietsen we, samen met Recrea Plus 3 langs groene wegen waar het aangenaam fietsen is naar steeds een andere locatie.

6/6 Enkele kastelen in de omgeving

14/6 Vroeger FC De Kampioenen café Emblem

21/6 Rivierenhof en omgeving

28/6 Boshuisje Halle-Zoersel *ism*  RECREA+3

Inschrijven met enveloppe 1 tot 1 dag op voorhand



MINIGOLF

WOENSDAG 21/6 - 10.30u - LDC

3 (+ € 2 vervoer betalen op de dag zelf)

Bij mooi weer starten we terug met onze maandelijkse minigolf in Brasschaat. Ook supporters zijn Welkom én het is er heerlijk buiten zitten.

Inschrijven met enveloppe 2 vóór di 20/6





KARIN'S DAMESKLEDIJ

DINSDAG 6/6 - 9U/12U - POLY 2/3

Karin komt met een heel uitgebreide collectie dameskledij, bekend van de markten te Deurne, Borgerhout, Wilrijk en Hoboken, naar het dienstencentrum! 't Is de moment dus om je kleerkast aan te vullen



GESCHENK VOOR ELKE KLANT! IEDEREEN WELKOM!!

SENIORENMIDWEEK FLOREAL TE BLANKENBERGE

VERTREK Ma 26/6 Laatste opstap 8.45U LDC

AANKOMST Vr 30/6 +/- 16.30u LDC

NIET VERGETEN Identiteitskaart + Medicatielijst

Wij wensen alle deelnemers een fantastische week !!!





GEHEUGENTRAINING - MAANDAG - 10u - € 2 - POLY 2/3

Wekelijks trainen we ons geheugen. De oefeningen zijn niet te moeilijk; lezen, rekenen, logisch denken, het komt allemaal aan bod. Zegt dit je wel iets? Kom dan samen en in een gezellige groep je geheugen trainen.



FRANS - ZOMERSTOP TOT 1/10/2017

Wekelijks komt een groep gemotiveerde leerlingen samen om Frans te spreken.

Deze mensen volgden reeds de cursus voor gevorderden en zitten op het niveau van de Franse Conversatie.



TAI JI—QI GONG - DINSDAG - 10u - € 5 + € 0.50 - Poly 1

Qi gong is het leren gebruiken en beheersen van je levensenergie door de ademhaling. De bewegingen maken je lichaam soepel en ontspannen, ze verbeteren je houding en conditie. Dus Qi Gong is je lichaamshouding verbeteren, je ademhaling regelen en je geest ontspannen.



WEIGHT WATCHERS - WOENSDAG - 9u30 - Poly 2/3

Gezond afslanken ...? Alles eten, geen frustraties en toch gewicht verliezen op een gezonde en evenwichtige manier? Je staat er niet alleen voor! De beste resultaten krijg je door de steun van de andere afslankers in de groep.



LINE DANCE - WOENSDAG - 9u30 - € 2 - Poly 1

Swa die een opleiding seniorendans volgde, brengt je op vrolijke, hedendaagse muziek al dansend in beweging. Een ontspanning van kop tot teen. We dansen meestal zonder partner, dus iedereen is welkom!





SENIOROBICS - DONDERDAG - 10u - € 4 - Poly 1

Aerobic aangepast voor senioren ; ritmisch bewegen op vrolijke uitnodigende muziek. Van kop tot teen blijven we lenig, we verbranden caloriën en genieten van de muziek en het gezelschap. Ieder die actief wil bezig zijn is welkom.



ZITDANS - DONDERDAG - 10u - € 1,5 - Poly 2/3

Doen jouw benen niet altijd meer wat je wil maar beweeg je wel graag op vrolijke muziek? Dan is dit zeker iets voor jou! We doen allerhande oefeningen in leuk gezelschap, én we sluiten af met een kopje koffie en een gezellige babbel.



COMPUTERHULP - VRIJDAG - 10u - GRATIS - Poly 1

Heb je vragen over het gebruik van de computer of over bepaalde programma's? Weet je niet hoe je een nieuw programma installeert? Hoe je foto's op een CD plaatst? In LDC 't Dorp kan je terecht met al deze vragen.



DESSERTMIDDAG

DONDERDAG 1/6 - 14u - Poly 2/3 - € 3

Deze maand maken we echte heerlijke **fruitsla**.

Inschrijven met enveloppe 1 vóór woe 31/5



PATCHWORK

DONDERDAG 15/6 - 14u - Poly 1 - tarieven Femma

Alle info ter plaatse

bij Femma-verantwoordelijke Mireille Simons.



**BEZOEK KASTEEL CORTEWALLE BEVEREN**

DONDERDAG 8/6 - 9.30u - € 7 + € 4 vervoer

Kasteel Cortewalle, een prachtige waterburcht gelegen in een uitgestrekt park en met mooi gerestaureerde kamers en huiskapel maken een bezoek de moeite waard. Op de zolder bevindt zich het heemkundig museum met een kantafdeling. In het park bevinden zich koetshuis met oranjerie, een ijskelder en gietijzeren hangbrug uit 1905.



We vertrekken in de voormiddag, maken met hen die willen een wandeling door het park en eten een kleinigheid in het Cultuurcafé (op voorhand te bestellen via de enveloppe) vóór we het kasteel onder begeleiding van een gids bezoeken.

Inschrijven met enveloppe 'Cortewalle' vóór 1/6

CIRKELEN RONDOM DE NOORDERPLAATS TE A'PEN

VRIJDAG 23/6 - € 2 + € 3 vervoer

12.45u Markt/13u LDC/13.30u hoek Italiëlei en Ellermanstraat

We gaan op verkenning in het stukje Antwerpen dat zich rond het kruispunt 'Italiëlei, Londenstraat, Noorderlaan, Kempisch-dok en Kattendijkdok' bevindt. Hoe zag dit stukje Antwerpen er vroeger uit, wat gebeurt er nu allemaal en zullen we er morgen onze weg nog vinden?

Aan de hand van deze vragen gaan we twee dagen op stap. Op 23/6 kuieren we langs de ene kant van de brug, op 24/8 langs de andere kant.



Inschrijven met enveloppe 2 voor 19/6.



ONTDEK DE WERELD VAN HET ONZICHTBARE : YAKULT

DINSDAG 6/6 !!! nieuwe datum !!! - 14U - Poly 1 - € 2, koffie incl.

Ze zijn echt overal: op de grond, in de lucht, in het zeewater. Maar ook in je neus, je oren, je ogen, je maag, je darmen, ... We hebben het over micro-organismen, zoals bacteriën. We zien ze niet, maar ze zijn met ontzettend veel en ze zijn zeer actief. De onzichtbare wereld van deze microben is heel boeiend. Nog al te vaak denken we bij bacteriën aan ziektes, infecties en besmettingen. Maar die minuscule wezentjes doen ook veel goede, wonderlijke en noodzakelijke dingen in de natuur én in ons lichaam. Een micro-organisme of microbe is een wezen dat té klein is om met het blote oog te kunnen zien en toch is het het machtigste, meest succesvolle leven op aarde!



ism

Progressief **S**enioren **A**lternatief
"OPSTANDING"

Inschrijven via enveloppe 1 vóór 3/6





IJSSALON

DONDERDAG 13/7 - 14.30U - POLY 1

Vandaag toveren we ons dienstencentrum om in een waar ijssalon.

Je moet je ijsje op voorhand bestellen zodat wij voor de heerlijke extraatjes kunnen zorgen en jou een mooi verzorgde coupe kunnen afleveren.

Je bent welkom vanaf 14.30u, maar laat je graag je middagmaal iets langer zakken, ook geen probleem maar toch graag voor 15.30u.

Vanille : € 2 / coupe max 3 bollen

Slagroom : € 0.50

Banaan : € 0.50

Aardbeien of advocaat : € 1



Inschrijven met enveloppe 'ijssalon' vóór 11/7

SPOORFIETSEN

DONDERDAG 10/8 - 9U LDC/10U KAPELLEN - € 9 + € 3 vervoer

We vertrekken in Kapellen en fietsen over een oude militaire spoorlijn richting Braschaat. Daar kunnen we een uurtje de omgeving verkennen, een kleinigheidje eten in café Perron Noord en wat uitrusten om vervolgens terug richting Kapellen te fietsen. We reserveerden een grote fiets voor 12p zodat ook rolwagens meekunnen en een kleine voor 5p, wat maakt dat er 6p moeten trappen en de rest zo meekan. Er kan natuurlijk worden afgewisseld tussen de trappers onderling. Wie dus vlug inschrijft heeft de meeste kans dat er nog een plaatsje vrij is op de fiets.



Inschrijven met enveloppe 'spoorfietsen' voor 1/8 mét bestelling maaltijd volgens keuze op de enveloppe.



MOEDERDAG-BBQ

WOENSDAG 16/8 - 11.30U - POLY 1 & CAFETARIA

Wie wil kan starten met een heerlijke sangria.

Nadien beslis je zelf wat je eet en je betaalt per besteld stuk vlees of vis.

Groenten, sausjes en brood zijn á volonté verkrijgbaar.

Indien gewenst, zetten wij een karafje wijn voor je klaar.

Als dessert kan je een ijsje bestellen.

Verder brengen we op de muziek van Patrick De Deken al dansend de namiddag door. Iedereen is welkom!



11.30u aperitief

sangria € 2

12.00u aanvang barbecue

groenten, brood, plaats aan tafel, muziek : € 7

worst € 2.10, hamburger € 2.10 kipfilet € 2.30, saté € 2.30, zalm € 3

½ l witte of rode wijn € 5

13.30u dessert + aanvang dansnamiddag

ijsje € 2

16.30u : einde

Inschrijven en betalen met inschrijvingsenveloppe 'BBQ' vóór 8/8

MOSSELEN ETEN OP SINT-ANNEKE

VRIJDAG 25/8

10U LDC DORP / 10.15U LDC COGELSHOF / 11U ALDAAR

€ 4 VERVOER

Hopelijk hebben we goed weer en kunnen we een kleine wandeling maken over Sint Anneke of er een gezellig terraske doen.

Tegen 12u worden we verwacht in 't Minerva Café waar we gaan genieten van een heerlijk middagmaal :

Mosselen € 22 - Stoofvlees - Vol au Vent € 18

Tegen 16.30u arriveren we terug in Schoten.



Het busje reserveren we voor wie niet in de auto of met het openbaar vervoer kan. Voor wie geen vervoer heeft proberen we auto's te voorzien. Dus een oproep aan mensen die zelf rijden en eventueel nog iemand kunnen meenemen; de € 4 is dan voor de chauffeur.

Inschrijven in LDC 't Dorp met inschrijvingsenveloppe 'mosselen' vóór vrij 18/8 of op het bureau bij Sarah in LDC Cogelshof



BOKRIJK

DONDERDAG 20/7 - 9U LDC - € 27, vervoer en inkom incl.

Vandaag hopen we op mooi weer want we rijden richting Limburg voor een dag in 't groen. We laten ons inspireren door het openluchtmuseum, historische huizen, de kunst van ambacht en de Sixties! Je kan een pick-nick meenemen of ter plaatse een kleinigheidje eten. Tegen 18u hopen we terug thuis te zijn.

Bokrijk, dat is elke keer opnieuw weer een beetje anders.

Inschrijven met enveloppe 2 voor 20/7.

We rijden met auto's, dus als jij kandidaat wil zijn om te rijden ...



HATHA YOGA

VANAF 19/9 - DINSDAG - 10U/11.30U - € 8.50 (€ 65/8 beurten)

In de Hatha yoga doen we asanas (lichaamshoudingen), pranayamas (ademhalingstechnieken) en ontspanning (geest tot rust brengen).

Deze yoga is voor alle leeftijden en voor ieder figuur.

Mensen met stress, rug- en nekklachten, spijsverteringsklachten, en zelfs mensen met een burn-out hebben hierbij zeker baat.

Yoga verbetert uw gezondheid, geeft energie en ook rust in je hoofd.

We zorgen voor meer balans tussen lichaam en geest.

Dus neem je yogamatje mee en kom gerust eens naar de les !

Heb je graag **meer info?**

Kom dan langs **op dinsdag 12 september om 10.00u** dan wordt verteld wat yoga juist inhoud en wat je kan verwachten !

U kan op ieder moment mee instappen in de groep.





PROCEDURE BIJ KLACHTEN

Heb je **klachten of opmerkingen over de werking binnen het dienstencentrum?** U vindt een klachtenformulier aan de deur van de centrumleider waarop u uw klacht of bemerking kan formuleren. De procedure die wij hanteren wordt hier beschreven.

PROCEDURE SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Hebt u het gevoel dat een medewerker van het dienstencentrum (centrumleider, vrijwilliger, andere medewerker...) **uw persoonlijke grenzen niet respecteert?** Uit uw bekommernis op het klachtenformulier zoals hierboven beschreven.

AFSPRAKEN KAPPER—PEDICURE—MASSAGE

Wij willen er toch nog eens op aandringen om gemaakte afspraken die men niet kan nakomen tijdig af te bellen. Zo krijgen anderen de kans om verder geholpen te worden en zitten kapper, pedicure of onze vrijwilligers niet onnodig te wachten. Wordt er op regelmatige basis niet afgebeld dan zijn wij genoodzaakt de behandeling toch aan te rekenen. Met dank voor uw begrip!

Op 10 mei 2017 is op 91-jarige leeftijd **Jos Lathouwers**, echtgenoot van Paula Heremans, van ons heengegaan. Sinds kort verbleef hij in het WZC maar tot voordien dagelijkse bezoeker van ons dienstencentrum, . Wij wensen de familie heel veel sterkte in deze moeilijke dagen.

*Ik kan helaas geen afscheid nemen
Ik kan helaas niet bij je zijn
Maar ik denk aan jou en voel de pijn
Pijn die een leven lang zal duren
Het had ook anders kunnen zijn ...*



Cogelshof
lokaal dienstencentrum



Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49

2900 Schoten

03/644.67.94

dienstencentrumcogelshof@ocmwschoten.be



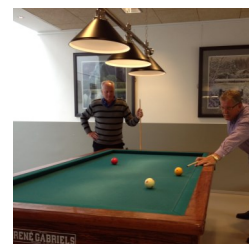
GEZELSCHAPSSPELEN - DAGELIJKS - 9u00 - GRATIS - CAFETARIA

Er liggen diverse gezelschapsspelen ter uwer beschikking in de cafetaria. Een greep uit het aanbod: Rummikub, Scrabble, dambord, pitjesbak...



BILJART - DAGELIJKS - 9u00 - € 0,50/30min - CAFETARIA

Er is één biljarttafel waarop dagelijks gespeeld kan worden. Tijdens het maaltijdgebeuren tussen 12u en 13u30 kan er niet gespeeld worden.



YOGA - MAANDAG - 9u30 - € 6,50 - AR

Yoga is een combinatie van ademhalings-, bewegings- en ontspanningsoefeningen. Yoga is heilzaam bij stress, rug-, nek- en gewichtsklachten, ademhalingsstoornissen en slaapstoornissen. Yoga is bedoeld voor alle leeftijden, mannen of vrouwen.



SPAANS OP REIS - MAANDAG - 9u00 - P3/P4

Op een ontspannen manier maak je kennis met de Spaanse taal en cultuur. **INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK!**

Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>



LINE DANCE - MAANDAG - 13u30 - € 2,00 - AR

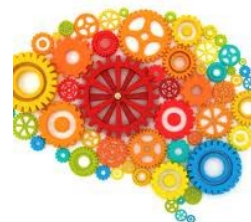
Op het ritme van verschillende muziekgenres worden er verschillende dansjes aangeleerd. Men doet dit in rijen naast elkaar waarbij iedereen dezelfde passen maakt. Je hebt geen vaste partner nodig.





GEHEUGENTRAINING - MAANDAG - 14u00- € 2,00- C1

Met geheugentraining worden je hersenen in vorm gehouden. Onder deskundige leiding van Rudy kan je elke week je geheugen komen verbeteren! Cursusmateriaal en een tasje koffie zijn voorzien.



SCHILDER- EN TEKENATELIER - MAANDAG - 13u30 - € 1,50 - P1/P2

Een groepje echte artiesten, verenigd onder de naam Horizon, tonen telkens weer hun kunsten. Iedereen is welkom, of je nu wil schilderen, boetseren of gewoon een praatje maken.



LINEDANCE VOOR BEGINNERS - MAANDAG 15u45 - € 2,00 - AR

Cursus voor beginnende dansers met minder danservaring. Op EENVOUDIGE EN LANGZAME MANIER zullen verschillende figuren inge oefend worden, om nadien mee te kunnen met de gevorderde dansers.



SPAANS 4 - MAANDAG 13u20 - P3/P4

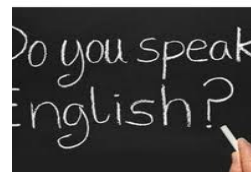
Op een ontspannen manier maak je verder kennis met de Spaanse taal en cultuur.

Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>



ENGELSE CONVERSATIE - DI- EN DONDERDAG 9u30 - € 0,50 - A1

OP een ontspannen manier wordt de actualiteit besproken. (in het Engels weliswaar!).





SPAANSE CONVERSATIE - DINSDAG 13u20 - P3/P4

Je kan je reeds vlot en adequaat uitdrukken in het Spaans. Onvoorbereide situaties schrikken je niet af.

Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>



PETANQUE - DINSDAG/VRIJDAG - 13u30 - € 0,50 - AR

Er wordt indoor petanque gespeeld op een kunstgrasmat. Poets je ballen op en vergezel ons!



BRIDGE - DINSDAG/DONDERDAG - 13u30 - € 0,50 - P1/P2

Hersenen trainen? Dan is bridge beslist een uitdaging. Een goed geheugen, concentratie en denkvermogen zijn alvast een prima start. Goede afspraken met je partner zijn onontbeerlijk.



HOBBYCLUB 'T STOKPAARDJE - DINSDAG - 13u00 - € 2,00- A1

Bij ons is er plaats voor elke vorm van kunstzinnige vrijetijdsbesteding. Er is gezelligheid en plezier want iedereen kan er zichzelf zijn ongeacht discipline, niveau of leeftijd.

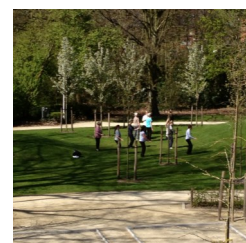


't Stokpaardje

QIGONG - WOENSDAG - 9u45 - ABONNEMENT- AR

Qigong heeft als doel de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren en te behouden.

Instappen steeds mogelijk.





TAI CHI - WOENSDAG - 10u45 - ABONNEMENT - AR

Tai Chi is een rustige Chinese bewegingsvorm die zich richt op de ontspanning en het evenwicht van lichaam en geest. Instappen steeds mogelijk.



PERGAMANO/HANDWERK- WOENSDAG- 13u00 - € 0,50 - P1/P2

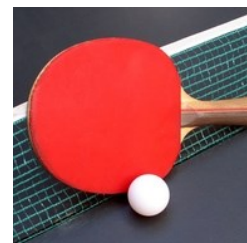
Er worden creatieve wenskaarten gemaakt met verschillende technieken. Pergamano, het op een specifiek doorprikken van perkament, is er één van.

Heb je zin om te breien, naaien, handwerken... in gezelschap? Iedereen welkom!



TAFELTENNIS - WOENSDAG EN VRIJDAG - 14u00 - € 1,50 - AR

Tafeltennis olv hobbyclub 't Stokpaardje. Er wordt enkel op recreatieve basis gespeeld. Breng zelf je paletje mee. Iedereen welkom.



COMPUTERHULP - WOENSDAG - 14u00 - GRATIS - C2

Wat ook je vraag of probleem is, klop gerust eens aan bij de vrijwilligers van de Senioren Computer Club Schoten (SCCS).

COUNTRYDANSEN

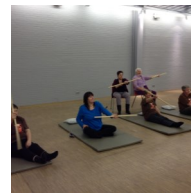
LESGEVER GEZOCHT!!!!!!





RUST ROEST - DONDERDAG - 10u00 - € 0,50 - AR

De lessen zijn specifiek voor mensen met een bewegingsbeperking (MS, spierziekten...). Deze lessen worden gegeven door een professionele kinesist



PORTRET - DONDERDAG 13u30 - € 1,50 - P3 en P4

Diverse portretschilders die zich verenigen onder de naam Horizon nemen elke donderdag hun penseel ter hand. Wil je graag een portret van jezelf kom dan eens langs!!!



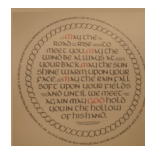
SAMENZANG ALOEËTTE- VRIJDAG - 10u30 - € 2,00 - AR

We zingen meerstemmige volksliedjes allerhande en het plezier in het zingen is de hoofdzaak. Je mag altijd komen mee doen. Je zal verbaasd zijn van het feel-good effect en de energie die je ervan krijgt



KALLIGRAFIE - VRIJDAG - 9u30 - € 1,50 - P1 en P2

Wat heb je nodig? Een vaste hand, een pen met brede punt en veel geduld!



SPAANS 6 - VRIJDAG - 9u00 - P3/P4

Deze cursus volgt op de lessen Spaans 5e jaar.
Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>





BINGO

WOENSDAG 14/06

14u

cafetaria

€ 3,00/6 kaarten



HANDWERK

VRIJDAG 16/06

14u

cafetaria

Verschillende soorten materiaal,
patronen en gerief ter beschikking



SAMANA: MOMENTJE VAN DE MAAND

VRIJDAG 02/06

14u

cafetaria

gratis, verteer voor eigen rekening





OPTREDEN PERFAVORE

WOENSDAG 28/06

14u00, deuren openen om 13u30

Activiteitenruimte

€ 5,00 inclusief drankje en versnapering

INSCHRIJVEN VERPLICHT T.E.M. 26/06

Plaatsen worden toegewezen in volgorde van inschrijving





COMPUTERLESSEN

ref :	Cursus :	Dag :	Lesdata (chronologisch) :	Prijs :
10e	Windows 10 : Basis	vrijdag	27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 - 10/03 - 17/03 - 24/03	€ 30,00
40m	iPad : Kennismaking	dinsdag	07/03 - 14/03 - 21/03	€ 15,00
90b	Mappen en Bestanden	vrijdag	31/03	€ 5,00
10f	Windows 10 : Basis	dinsdag	18/04 - 25/04 - 02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05 - 30/05 - 06/06	€ 30,00
40n	iPad : Kennismaking	donderdag	20/04 - 27/04 - 04/05	€ 15,00
41k	Android	donderdag	11/05 - 18/05 - 01/06 - 08/06	€ 15,00
40o	iPad : Vervolg	maandag	15/05 - 22/05 - 29/05	€ 15,00
10g	Meer halen uit Windows 10	vrijdag	09/06 - 16/06 - 23/06	€ 15,00
90c	Mappen en Bestanden	dinsdag	13/06	€ 5,00

Inschrijven via <http://www.schoten-sc.be/Cursussen.html> of elke woensdag tussen 14u en 16u in lokaal C2

BLOEMSCHIKKEN

WOENSDAG 21/06

13u00

A1

€ 11,00/pp voor plantmateriaal en drankje

Inschrijven en betalen bij Sarah t.e.m.16/06



LES PERGAMANO

VRIJDAG 09 en 23/06

10u

C1

€ 10,00





OUDERENMISBEHANDELING

Do 15/06: Internationale dag tegen oudermis(be)handeling.

Onder mis(be)handeling van een ouder persoon (vanaf 55j) verstaan we al het handelen of nalaten van handelen van al diegenen die in een persoonlijke en/of professionele relatie met de oudere staan, waardoor de oudere persoon (herhaaldelijk) lichamelijke en/of psychische en/of materiële schade lijdt dan wel vermoedelijk zal lijden en waarbij van de kant van de oudere sprake is van een vorm van gedeeltelijke of volledige afhankelijkheid." (Comijs e.a. 1996, p. 18)

!MEER INFO: ZIE BIJGEVOEGDE BROCHURE!

GEMEENTELIJKE PREMIES

De gemeente Schoten kent jaarlijks verschillende -sociale premies toe.

AANBOD

- *Tegemoetkoming bij begrafenis van oud-strijders*
- *Toelage aan personen met incontinentieproblemen en patiënten nierdialyse in thuisverzorging.*
- *Premie voor kinderen met een handicap.*
- *Premie voor volwassenen met een handicap.*
- *Mantelzorgpremie*
- *Toelage aan personen die drager zijn van een stoma.*

Om te zien of je in aanmerking komt voor één van de aangeboden premies, helpt de **dienst pensioenen en sociale premies** je graag verder. (Jozef Van Craenstraat 1, telkens in de voormiddag van 9u tot 12u of na afspraak, 03 680 07 75 of 03 680 07 76)

Meer info: <http://www.schoten.be/ocmw/sociale-premies-pensioenen>



WONEN VOOR 55+

MAANDAG 12/06

14u tot 16u (deuren open om 13u30)

P1 en P2

Senioren willen graag zo lang als het kan thuis blijven wonen. Welke mogelijkheden zijn er allemaal? We staan stil bij de sociale, juridische en financiële gevolgen van elke keuze.

GRATIS MAAR GRAAG INSCHRIJVEN BIJ SARAH



DANKJEWEL/GEZOCHT

Coge|shof
lokaal dienstencentrum

AANKLEDEN VAN DE CAFETARIA

Het afgelopen jaar mochten we in de cafetaria maandelijks genieten van de prachtige creaties van Vera. Hiervoor willen we haar van harte danken! Vera wil terug meer de aandacht kunnen schenken aan haar passie, namelijk beeldhouden en schilderen.

Hierbij dus ook een warme oproep: wie wil zich engageren om onze cafetaria éénmalig of op regelmatige basis thematisch te versieren?

Alle info te verkrijgen bij de centrumleider



MEDEDELING

Coge|shof
lokaal dienstencentrum

STEAKMESSEN

Vanaf heden kan u bij de cafetariamedewerkers een steakmes (scherp mes) verkrijgen.



PAELLAFESTIJN

VRIJDAG 07/07

Cafetaria

18u00

Paella: € 11,00

Huisgemaakte, verse Sangria: € 2,00



Aansluitend is er gelegenheid om de beentjes te strekken op de dansvloer of om gezellig na te praten op een hopelijk zonovergoten terras!

Inschrijven en betalen bij Sarah tot en met 30/06/17



UITSTAP RUIEN ANTWERPEN

DONDERDAG 14/09

Vertrek wandeling met gids om 10u15

€ 20,00/pp

(gaat enkel door mits genoeg aantal inschrijvingen)



Laat u onderdompelen in een stukje ondergrondse geschiedenis van Antwerpen. Een professionele gids brengt u tot in de donkerste hoeken van het ondergrondse waterstelsel

INSCHRIJVEN EN BETALEN BIJ SARAH T.E.M.07/07!!!

UITSTAP BOKRIJK

DONDERDAG 20/07

Vertrek om 9u, terug thuis rond 18u

€ 27,00 incl. inkom en vervoer

INSCHRIJVEN T.E.M.14/07 BIJ SARAH





SOLDENVERKOOP FRAWITIME

WOENSDAG 5/07

Info volgt

MOEDERDAG LUXE ONTBIJT

DINSDAG 15/08

Info volgt



QUIZ van 'T STOKPAARDJE

WOENSDAG 23/08

Info volgt



TAALESSEN CVO IVORAN

Vanaf september

- Spaans 1, 5 en conversatie (2 verschillende lesmomenten)

Info volgt

SAMENZANG- EN IJSJESMIDDAG

WOENSDAG 26/07

Info volgt



Wachtdienst dokters	0900 10 512
Wachtdienst apothekers	0900 10 500
Brandweer/ziekenwagen	100 met GSM 112
Antigifcentrum	070 245 245
Politie bij hoogdringendheid	101 met GSM 112
Politie Schoten	03 680 12 70
Bankkaart verloren of gestolen	070 344 344
Identiteitskaart verloren of gestolen	00800 2123 2123
Algemeen nummer gemeente Schoten	03 680 09 00
Algemeen nummer OCMW Schoten	03 680 06 40
Dienstencentrum 't Dorp	03 680 07 77
Dienstencentrum Cogelshof	03 644 67 94
Dienst Gezinszorg en Aanvullende Thuiszorg	03 680 06 35 / 38
Dienstenonderneming Ouderenzorg met Poetshulp, Taxicheques en Personenalarm	03 680 06 36
Dienst Pensioenen en sociale premies	03 680 07 75 / 76
Minder Mobielen Centrale	03 646 16 88
Handicar	03 646 52 98
WoonZorgCentrum Verbert - Verrijdt	03 680 05 95
Dagverzorgingscentrum	03 680 07 70
Informatie Kortverblijf en Flatjes	03 680 05 65 / 66
Dienstenonderneming voor gezinnen	03 680 06 34



dienstencentrumdorp@ocmwschoten.be



Dienstencentrum 't Dorp

J. Van Craenstraat 1

2900 Schoten

03 680 07 77

maandag tot vrijdag van 9u00 tot 16u00

Als je graag **onze 'INFO' per mail** wil ontvangen, e-mail dan naar één van beide dienstencentra. Zo kennen we je juiste e-mailadres en van zodra de nieuwe 'INFO' klaar is zetten wij hem graag in jouw mailbox. **Zo kan je thuis, vers van de pers, al eens bekijken wat we de komende tijd te bieden hebben.**

Surf ook eens naar

www.ocmwschoten.be - DIENSTENCENTRA - ACTIVITEITENKALENDER voor een beknopt overzicht van de geplande activiteiten voor de komende periode.

dienstencentrumcogelshof@ocmwschoten.be



Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49

2900 Schoten

03 644 67 94

maandag tot vrijdag van 9u00 tot 16u00