



de passerelle

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Nieuwsbrief november '25



051 33 81 72

depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71, NIEUWPOORT



PLANNING NOVEMBER (vetgedrukt = reservatie verplicht)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
03/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen	04/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Kaart- en spelnamiddag <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 3 assertiviteit	05/11 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	06/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	07/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant
10/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen	11/11 gesloten	12/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u – 17u</u> Pedicure	13/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u – 16u</u> Opendeurdag LDC & WZC <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub	14/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant
17/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen	18/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>10u – 12u</u> Kookworkshop ‘Apero/ tapas’ <u>14u – 16u</u> Quiz <u>17u – 18u30</u> Groepssessie 1 emotieregulatie	19/11 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	20/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	21/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant
24/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen	25/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Kaart- en spelnamiddag <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 2 emotieregulatie	26/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	27/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub	28/11 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant Mossselfestijn!

MENU NOVEMBER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
03/11 Tomatensoep met balletjes --- Gesmoord spek met vleesjus, gegratineerde bloemkool en aardappelen	04/11 Groentesoep --- Kippenpilon met champignon-saus, rauwkostsalade en frieten	05/11 Bloemkoolsoep --- Ardeense burger met vleesjus, gestoofde erwten en aardappelpuree	06/11 Andijviesoep --- Kip provençaal met gebakken aardappelen	07/11 Komkommer-soep --- Zeepaling in 't groen met aardappelpuree
10/11 Herfst-minestrone --- Kipfilet met dragonsaus, gestoofde wortelen en aardappelen	11/11 Buurtrestaurant gesloten	12/11 Venkelsoep --- Casselerrib met mosterdsaus, spruitjes met spek en aardappelpuree	13/11 Rammenassoep --- Boeuf bourginion, tomaten en frieten	14/11 Tomatensoep --- Orloffgebraad met prinsessen-bonen en aardappelpuree
17/11 Tomaten-groentensoep --- Schnitzel met bruine saus, schorseneren in bechamel en natuur-aardappelen	18/11 Preisoep --- Hutsepot met braadworst en mosterd	19/11 Wortelsoep --- Kipfilet met gevogeltejus, appelmoes en gebakken aardappelen	20/11 Spruitensoep --- Varkensgebraad met rauwkostsalade en frieten	21/11 Ajuinsoep met gemalen kaas --- Gebakken visfilet met gestoofde prei en aardappelpuree
24/11 Andalousische soep met balletjes --- Kalkoenfilet met prinsessen-bonen en gebakken aardappelen	25/11 Venkelsoep --- Kalkoengebraad met wortelpuree	26/11 Pastinaaksoep --- Spaghetti bolognaise met gemalen kaas	27/11 Peterseliesoep --- Gebakken kippenpilon met provençaalse groenten en natuur-aardappelen	28/11 Juliennesoep --- Mosselen met frieten

Extra info:

Buurtrestaurant

- Maandag t.e.m. vrijdag (uitgez. feestdagen), 11u30 – 12u30
- €9,00 (soep, hoofdgerecht & dessert, incl. water/ tafelbier) met uitzondering van enkele gerechten (meer info bij reservatie)
- Reservatie verplicht, 2 dagen op voorhand

Stoelturnen

- Hou je van wat beweging op een aangenaam tempo? Onze sympathieke vrijwilligster Donia zorgt voor een sportieve namiddag!
- We werken met een 10-beurtenkaart van €9,00, aan te kopen in het LDC.

Babbelbank

- Samen met onze enthousiaste vrijwilliger Cipriano kan je een aangenaam gesprek voeren, interessante actuele onderwerpen onder ogen zien, ... Bij mooi weer kijken we voor een bank buiten, in de gezonde zeelucht!

Kaart- en spelnamiddag

- Is manillen, rummikub, ... iets voor jou? Welkom!
- Reservatie gewenst, zo kunnen we op voorhand groepen vormen.
- Dinsdag 04/11 en dinsdag 25/11 (13u30 – 15u30)

Hobbyclub

- Vrijwilligster Gina heeft jaren een eigen hobbyclub gehad. Haar creatieve ideeën wil ze met ons delen.
- Zin om artistiek te werk te gaan samen met anderen? Van harte welkom!
- Graag bevestiging van aanwezigheid, kostprijs = €2.
- Donderdag 13/11 & donderdag 27/11 (13u30 – 15u30)

Quiz

- Naar aanleiding van de seniorenweek organiseren we op dinsdag 18/11 een quiz in samenwerking met Stad Nieuwpoort.
- Inschrijving verplicht, €2 per persoon, mooie prijs voor de winnaars!

Pedicure Jessie (woensdagnamiddag 12/11)

- Jessie is gespecialiseerd voetverzorgster en komt maandelijks langs in het dienstencentrum. Wens je een afspraak? Contacteer haar via 0472 54 95 59. Breng zeker al eens een bezoekje op haar facebookpagina voor meer info: 'pedicure Jessie Derynck'.
- Woensdag 12/11 (13u – 17u)
- 1 pedicurebeurt (45 min. à 1u) = €30 (tegemoetkoming is mogelijk)

Kookworkshop

- Dinsdag 18/11 (10u – 12u): kookworkshop met diëtiste
We bereiden allerlei lekkere en gezonde aperitiefhapjes aangevuld met een smaakvol drankje. Een ideale voorbereiding met de feestdagen in het vooruitzicht!
- Wens je erbij te zijn? Inschrijven kan t.e.m. 12/11: €4,50 per persoon

Groepssessies 'emotieregulatie'

- Psychologen Delphine De Strooper en Eveline Gunst geven een nieuwe groepstraining. De training omvat 3 sessies, bedoeld voor plus 18-jarigen.

EMOTIEREGULATIE:

- 18/11: 17u - 18u30
 - 25/11: 16u - 17u30
 - 02/12: 16u - 17u30
- Inschrijven kan via: info@praktijkwest.be of delphine.psycholoog@gmail.com
 - De kostprijs bedraagt €2,50/ sessie.

Dienstenchequebedrijf Partoe

- Dienstenchequebedrijf Partoe heeft een vast bureau nabij het lokaal dienstencentrum (eveneens gelijkvloers WZC Ten Anker).
- Je kan er terecht voor zowel huishoudhulp via dienstencheques als voor gezinszorg. Een dienst gezinszorg houdt in dat een verzorgende bij zorgbehoevende personen aan huis gaat om hulp te bieden bij het doen van boodschappen, maaltijden bereiden, de was & strijk, enz.
- Meer info: charis.willaert@de-hoeksteen.be of 051 23 32 09

Vragen over het ouder worden?

- Seniorenloket: 051 33 81 65
- Infopunt dementie: 051 33 81 66

Maak vrijblijvend een afspraak, wij hebben tijd voor je!

Data in *HET NAJAAR* om te noteren:

- **Donderdag 04/12 (10u – 11u30)**
 - 2e adviesmoment voor vrijwilligers en gebruikers van het lokaal dienstencentrum
 - Heb je vragen, suggesties, ... met betrekking tot het lokale dienstencentrum? We staan open voor feedback!
 - Van harte welkom, graag een seintje bij deelname
- **Donderdag 18/12 (14u – 16u)**
 - Bloemschikken: we creëren een feestelijk bloemstuk o.l.v. bloemiste Jeannine
 - €35,00 per stuk
 - Inschrijven t.e.m. 11/12
 - Meer info volgt
- **Dinsdag 23/12 (14u – 16u)**
 - Kaart- en spelnamiddag in een feestjasje!
Wij voorzien heerlijke taart ter gelegenheid van de kerstperiode. Breng gerust je buur, partner, vriend, ... mee; we maken het samen gezellig!
 - Meer info volgt

Zin om als *vrijwilliger* aan de slag te gaan? We ontvangen je met open armen! Kom vrijblijvend langs voor een kennismakingsgesprek.

Foto's om te bewonderen, weetjes om te delen:

- *Facebook* : *Dienstencentrum Nieuwpoort De Passerelle*
- *Instagram* : *de_passerelle_nieuwpoort*

Warme groet,

Lisa Goemaere

051 33 81 72 - depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71 – Nieuwpoort (tramhalte Victorlaan)

www.tenanker.be/lokaal-dienstencentrum-de-passerelle



Ontdek de talrijke creaties van Gina en ontwerp
je eigen kerstdecoratie.

Brei je liever een sjaal, muts, ... of maak je graag
je eigen telefoonhoesje?

Welkom, tweewekelijks op donderdag!



Kerstcreaties hobbyclub

