

de passerelle

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Ontmoetingsplaats voor iedereen uit de buurt



051 33 81 72

depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71, NIEUWPOORT

Nieuwsbrief

maart '26

PLANNING MAART (vetgedrukt = reservatie verplicht)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<p>02/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen</p>	<p>03/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 16u</u> Kaart- en spelnamiddag <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 1 (piekeren)</p>	<p>04/03 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>	<p>05/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub</p>	<p>06/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>
<p>09/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen</p>	<p>10/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 17u</u> Pedicure</p>	<p>11/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>	<p>12/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub</p>	<p>13/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 16u</u> Linedance</p>
<p>16/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen</p>	<p>17/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Kaart- en spelnamiddag <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 2 (piekeren)</p>	<p>18/03 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>	<p>19/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub</p>	<p>20/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>
<p>23/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen</p>	<p>24/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 3 (piekeren)</p>	<p>25/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>	<p>26/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub</p>	<p>27/03 <u>9u30 – 13u</u> Consultaties LEIF (volzet) <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 16u</u> Quiz</p>
<p>30/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen</p>	<p>31/03 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Kaart- en spelnamiddag</p>			

MENU MAART

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
02/03 Kippensoep --- Spaghetti bolognaise met gemalen kaas	03/03 Tomatensoep --- Stoofvlees met frieten & witloofsalade	04/03 Seldersoep --- Kalkoen cordon bleu met witte kool in béchamel en peterseliepuree	05/03 Broccolisoepp --- Kippenblokjes in currysous, champignons & rijst	06/03 Savooikoolsoep --- Visfilet van de dag in wittewijnsaus en wortelpuree
09/03 Tomatensoep met balletjes --- Kippenbil in robertsaus, warme perzik en gebakken aardappelen	10/03 Kervelsoep --- Mosselen met frieten	11/03 Paprikasoepp --- Varkensspiering met vleesjus, schorseneren in béchamel en aardappelen	12/03 Champignonsoep --- Gebraad met mosterdsaus, gestoofde spruiten met spek en puree	13/03 Wortelsoep --- Garnaalkroketten met gebakken aardappelen & slaatje
16/03 Tomatensoep --- Kipfilet met gestoofde wortelen en gebakken aardappelen	17/03 Paprikasoepp --- Ardeens gebraad met vleesjus, bloemkool in béchamel en aardappelen	18/03 Courgettesoepp --- Balletjes in tomatensaus, puree & rauwkostsalade	19/03 Wortelsoep --- Hongaarse goulash, paprika & champignons en frieten	20/03 Erwtensoepp --- Vis van de dag, gestoofde prei en peterselie-aardappelen
23/03 Kervelsoep --- Kippenbil met gevogeltejus, appelmoes en gebakken aardappelen	24/03 Pastinaaksoep --- Konijn met pruimen & kroketten	25/03 Paprikasoepp met basilicum --- Ardeense burger met vleesjus, wortelen & erwtes en aardappelen	26/03 Groentesoepp --- Braadworst met vleesjus, rode kool en aardappelen	27/03 Champignonsoep --- Visfilet van de dag, lichte currysous & broccolipuree
30/03 Komkommersoep --- Rundstong in madeirasous, champignons en puree	31/03 Parmentiersoepp --- Kip provençale met rozemarijn-aardappelen			

Extra info:

Buurtrestaurant

- Maandag t.e.m. vrijdag (uitgez. feestdagen), 11u30 – 12u30
- €10,00 (soep, hoofdgerecht & dessert, incl. water), met uitzondering van de mosselen à volonté op dinsdag 10/03 (= €16,00)!
- Reservatie verplicht, 2 dagen op voorhand

Stoelturnen

- Hou je van 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, ...
- Geen inschrijving nodig, van harte welkom!

Kaart- en spelnamiddag

- Is manillen, rummikub, ... iets voor jou? Welkom!
- Reservatie gewenst, zo kunnen we op voorhand groepen vormen.
- Dinsdag 03/03, dinsdag 17/03 & dinsdag 31/03 (13u30 – 15u30)

Hobbyclub

- Vrijwilligster Gina heeft jaren een eigen hobbyclub gehad. Haar creatieve ideeën deelt ze met ons.
- Zin om artistiek te werk te gaan samen met anderen? Van harte welkom!
- Graag bevestiging van aanwezigheid, kostprijs = €2.
- We verwelkomen je wekelijks op donderdagnamiddag (13u30 – 15u30)

Groepssessies 'piekeren'

- Psychologen Delphine De Strooper en Eveline Gunst geven opnieuw een groepstraining in het lokale dienstencentrum. De training omvat 3 sessies, bedoeld voor plus 18-jarigen.

PIEKEREN:

- 03/03: 16u - 17u30
 - 17/03: 16u - 17u30
 - 24/03: 16u - 17u30
- Inschrijven kan via: info@praktijkwest.be of delphine.psycholoog@gmail.com
 - De kostprijs bedraagt €2,50/ sessie.

Pedicure

- Maandag 10/03 (namiddag)
- Prijs = €25,00 (terugbetaling mogelijk via de mutualiteit)
- Reservatie mogelijk via het LDC

LEIF-zitting (vroegtijdige zorgplanning)

- LEIF = LevensEindeInformatieForum
- Iedere 4^e vrijdag van de maand komen LEIF-consulenten Carla & Marijke langs in het LDC. Wens je tijdig na te denken en te plannen omtrent waardige levenseindezorg? Carla & Marijke maken tijd voor je en zetten de zelfbeschikking van burgers en patiënten centraal, met respect voor de geldende wetgeving.
- De consulten in maart zijn reeds volzet. De volgende zitdag gaat door op vrijdag 24/04.
- Afspraken kunnen telefonisch (051 33 81 72) of via mail (depasserelle@tenanker.be) gemaakt worden.

Quiz

- Kom gezellig quizen op vrijdag 27/03 (14u – 16u).
- Inschrijving verplicht, €2 per persoon, mooie prijs voor de winnaars!

Sessie linedance

- Op vrijdag 13/03 (14u) organiseren we een 2^e sessie linedance. Lieve leert jullie de kneepjes van deze dans op een aangenaam tempo. Trek alvast jullie dansschoenen aan!
- Inschrijving verplicht

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 om te noteren

- **Dinsdag 21/04:** pedicure (namiddag)
- **Dinsdag 14/04** (paasvakantie) (9u30 – 11u30): kidsworkshop met diëtiste: “gezond ontbijten” (inschrijving verplicht, verdere info volgt)
- **Vrijdag 19/06** (10u – 12u): adviesraad
- **Donderdag 25/06** (10u – 13u30): kookworkshop met diëtiste “barbecue” (inschrijving verplicht, verdere info volgt)
- **Vrijdag 18/09** (13u30 – 16u30): workshop “Spreek je digitaal” (Tijdens deze workshop wordt er kennis gemaakt met enkele online toepassingen rond gezondheid.)

Suggestie-/ klachtenbus

- Aan de ingang van het LDC (bureau centrumleider) hangt er een brievenbus met bijhorende formulieren. Hiermee willen we jullie de mogelijkheid geven om vragen, suggesties, fouten of klachten te uiten m.b.t. het dienstaanbod.
- Klachten kunnen zowel mondeling als schriftelijk (anoniem) ingediend worden in de klachtenbus. De klachtenbehandelaar betreft centrumleider Lisa Goemaere. Het gevolg dat aan de klacht wordt gegeven, wordt rechtstreeks aan de klachtindiener meegedeeld, binnen een termijn van 1 week.

Vrijwilliger in de kijker

CIPRIANO MERCKX

Vrijwilligerswerk in LDC De Passerelle:
Babbelbank & buurtrestaurant



Droom

Wat is een kleine of grote droom die je nog graag zou waarmaken?

Gezond blijven, succesvol zijn in wat ik doe. Ooit eens 10 miljoen belastingen betalen.
Leren gitaar spelen.

Eigenschap

Welke eigenschap typeert jou het meest?

Communicatief, loyaal, zorgend, sociaal.

P laylist-nummer

Welk liedje is voor jou een echte oldtime favorite (en roept mooie herinneringen op)?

Si on se donnait rendez-vous dans dix ans (Patrick Bruel)

Stay Alive (Bee Gees)

Let the music play (Barry White)

La nuit n'en finit plus (Petula Clark)

A ctiviteit

Welke nieuwe activiteit zou je graag in het dienstencentrum zien?

KUBB-kegelspel, petanque, een tocht met paard en kar.

S terke kant

Waarin ben jij volgens anderen (of jezelf 😊) verrassend goed?

Communicatie, nieuwe ideeën aanbrengen, alles bespreekbaar maken.

S mile-moment

Wat was een moment bij De Passerelle dat je spontaan deed glimlachen?

Dankbaarheid van de mensen bij de babbelbank en het opdienen in het buurtrestaurant, de betrokkenheid van Lisa en al haar collega's.

E ten

Wat is jouw favoriete comfortfood of gerecht?

Mediterrane keuken met gezelschap

Rust

Waar kom jij helemaal tot rust of wat doet je relaxen?

De zee, aan de waterlijn gaan zitten. Kijken en luisteren naar de zee. Een goede siësta.

Extraatje

Wat weten de meeste mensen nog niet over jou?

Ik heb schrik van pluimvee (kippen, vogels, ...), durf deze niet aan te raken.

Allergisch aan konijnen, word ik even blind van.

Dat ik effe terug in de bedrijfswereld stap als consultant, kwestie van bezig te blijven.

Leukste herinnering

Wat is je mooiste vakantieherinnering?

Met een gehuurde boot de “Canal Du Midi” afvaren, en dit zonder enige vaarervaring.

Levensmotto

Heb je een motto of uitspraak die bij jou past?

Let's go, en niet “taffelen” zoals ze bij ons zeggen.

Energiegever

Wat geeft jou een instant boost op een mindere dag?

De zee, haar geluid en muziek.

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



Gezinszorg op jouw maat

Hulp nodig thuis?
We zijn er voor jou!

Welkom bij Partoe Gezinszorg.
Wanneer het even moeilijker gaat thuis, staan wij klaar om een helpende hand te bieden.

Of het nu gaat om ondersteuning bij de dagelijkse taken, persoonlijke verzorging of gewoon een luisterend oor, onze medewerkers zijn er voor jou en je gezin.

Met respect, warmte en discretie helpen wij mensen om zo lang mogelijk kwalitatief thuis te blijven wonen. Onze gezinszorg is er voor jong en oud, en wordt samen afgestemd op wat jij écht nodig hebt.

Interesse?

Kom langs naar ons kantoor:
Kantoor Partoe, WZC Ten Anker
Albert I-laan 71, Nieuwpoort

info@partoegezinszorg.be
051 23 32 09

 www.partoegezinszorg.be

- + Persoonsverzorging
- + koken & afwas
- + boodschappen doen
- + kleine huishoudtaken
- + verplaatsingen
(naar de bank, ziekenhuis,
winkel, ...)
- + kraamzorg

Jouw
contactpersoon:
Charis Willaert



Nieuwpoort, Koksijde, Middelkerke,
Veurne, De Panne, Alveringem, Gistel,
Oostende, Oudenburg, Bredene.

Huishoudhulp met een plus

Extra helpende handen en ondersteuning

Partoe Huishoudhulp staat voor professionele huishoudhulp die je ondersteunt.

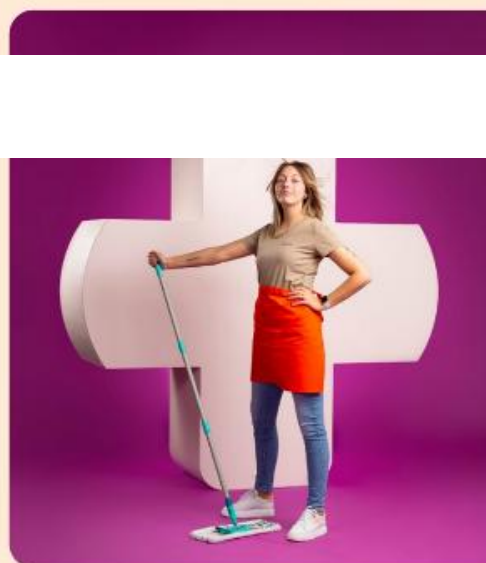
Wij omarmen iedereen die hulp nodig heeft, van 65 plussers, bewoners van serviceflats tot zwangere vrouwen.

Samen creëren we een warm nest.

Interesse?

Kom langs naar ons kantoor:
Kantoor Partoe, WZC Ten Anker
Albert I-laan 71, Nieuwpoort

administratie@dcopartoe.be
051 79 27 90



- + Poetsen
- + Afstoffen
- + Stofzuigen
- + Ramen wassen
- + Wassen en strijken kledij
- + ...

Jouw contactpersonen:

Sofie Allaert



Lori Byl



Charis Willaert



 www.dcopartoe.be