

de passerelle

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Ontmoetingsplaats voor iedereen uit de buurt



051 33 81 72

depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71, NIEUWPOORT

Nieuwsbrief
april '26

PLANNING APRIL (vetgedrukt = reservatie verplicht)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
		01/04 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank (sensibilisering darmkanker) <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	02/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub	03/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant
06/04 Paasmaandag = gesloten 	07/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	08/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	09/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub	10/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 16u</u> Linedance
13/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen	14/04 <u>9u30 – 11u30</u> Kookworkshop voor (groot)- ouder en kids <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Kaart- en spelnamiddag <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 1 (emotie- regulatie)	15/04 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	16/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub	17/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 16u</u> Bingo
20/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Stoelturnen + info met betrekking tot valpreventie (week van de valpreventie)	21/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 17u</u> Pedicure <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 2 (emotie- regulatie)	22/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant	23/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub	24/04 <u>9u30 – 17u</u> Consultaties LEIF (volzet) <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 16u</u> Linedance

<p>27/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>14u – 15u</u> Geen stoelturnen</p>	<p>28/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Kaart- en spelnamiddag <u>16u – 17u30</u> Groepssessie 3 (emotie- regulatie)</p>	<p>29/04 <u>10u – 11u30</u> Babbelbank <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant</p>	<p>30/04 <u>11u30 – 12u30</u> Buurtrestaurant <u>13u30 – 15u30</u> Hobbyclub</p>	
--	--	---	---	--

MENU APRIL

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
		01/04 Erwtensoep --- Hamburger met bruine saus, bloemkool in béchamel en aardappelen	02/04 Minestrone-soep --- Stoofvlees met witloofsalade en frietten	03/04 Paprikasoep --- Kibbeling met tartaarsaus en zoete aardappel- wortelpuree
06/04 Paasmaandag = gesloten	07/04 Broccolisoe p --- Ardeens gebraad, gestoofd witloof en frieten	08/04 Tomatensoep --- Kipfilet wortelen en gebakken aardappelen	09/04 Seldersoep --- Parmentier- schotel met gehakt, wortel, selder en puree	10/04 Groentensoep --- Vis van de dag met bieslooksous, prei en puree
13/04 Currysoep --- Boomstammetje spitskool in witte saus en gebakken aardappelen	14/04 Wortelsoep --- Kalkoenlapje, dragonsaus, prinsessen- bonen en aardappelen	15/04 Bloemkoolsoep --- Kipbrochette, zoetzure saus met paprika, champignons en groenterijst	16/04 Erwtensoep met munt --- Varkensgebraad met vleesjus, gemengde sla en frieten	17/04 Tomaten- groentensoep --- Vis van de dag, kappertjessaus en broccolipuree
20/04 Preisoep --- Kalfsblanquette met wortelen, champignons en frietten	21/04 Kippensoep --- Witte asperges op Vlaamse wijze met casselerrib en peterselie- aardappelen	22/04 Tomatensoep met venkel --- Spaghetti bolognaise met gemalen kaas	23/04 Pastinaaksoep --- Varkenskotelet met blackwelsaus, bonen en gebakken aardappelen	24/04 Peterseliesoep --- Garnaal- kroketten, vissaus en preipuree
27/04 MAROKKAANSE MAALTIJD Harira (tomatensoep) --- Stoofschotel van lamsvlees, groenten- mengeling en couscous	28/04 Paprikasoep --- Kippenbil met pepersaus, rauwkostsalade en frieten	29/04 Courgettesoep --- Pastaschotel van kippenblokjes met spekjes, broccoli, champignons en boursin	30/04 Bloemkoolsoep --- Blinde vink met vleesjus, spinazie in de room en aardappelen	

Extra info:

Buurtrestaurant

- Maandag t.e.m. vrijdag (uitgez. feestdagen), 11u30 – 12u30
- €10,00 (soep, hoofdgerecht & dessert, incl. water)
- Reservatie verplicht, 2 dagen op voorhand

Stoelturnen

- Hou je van beweging op een aangenaam tempo? Onze sympathieke vrijwilligster Donia zorgt voor een sportieve namiddag!
- Tijdens de week van de valpreventie gaan we op maandag 20/04 extra tijd besteden aan het voorkomen van valincidenten.
- 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, ...
- Woensdag 01/04 komt het bevolkingsonderzoek 'dikkedarmkanker' aan bod. Wens je meer info over preventie/ de stoelgangtest? Van harte welkom; deze infosessie is gratis.

Kaart- en spelnamiddag

- Is manillen, rummikub, ... iets voor jou? Welkom!
- Reservatie gewenst, zo kunnen we op voorhand groepen vormen.
- Dinsdag 14/04 & dinsdag 28/04 (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 'emotieregulatie'

- 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.

EMOTIEREGULATIE:

- 14/04: 16u - 17u30
 - 21/04: 16u - 17u30
 - 28/04: 16u - 17u30
- Inschrijven kan via: info@praktijkwest.be of delphine.psycholoog@gmail.com
 - De kostprijs bedraagt €2,50/ sessie.

Pedicure

- Dinsdag 21/04 (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 april & mei zijn reeds volzet. De volgende vrije zitdag gaat door op vrijdag 26/06.
- Afspraken kunnen telefonisch (051 33 81 72) of via mail (depasserelle@tenanker.be) gemaakt worden.

Bingo

- Kom gezellig enkele spelletjes bingo spelen op vrijdag 17/04 (14u – 16u).
- Inschrijving verplicht, €2 per persoon, mooie prijs voor de winnaars!

Linedance

- Op vrijdag 10/04 en vrijdag 24/04 gaan de volgende sessies linedance door. Lieve leert jullie de kneepjes van deze dans op een aangenaam tempo. Trek alvast jullie dansschoenen aan!
- Inschrijving verplicht
- Vanaf april zullen we werken met een tienbeurtenkaart. Deze is aan te kopen in het dienstencentrum en de kostprijs bedraagt €9,00.

Kidsworkshop in paasvakantie

- Dinsdag 14/04 (9u30 – 11u30)
- (Groot-)ouder en kind gaan samen aan de slag en toveren een heerlijk ontbijt op tafel met inspiratie van onze diëtiste!
- Inschrijving mogelijk tot 09/04
- Kind = €3,50 (volwassene gratis)

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

- **Vrijdag 01/05** (Dag van de Arbeid): gesloten
- **Vrijdag 19/06** (10u – 12u): adviesraad
- **Donderdag 25/06** (10u – 13u30): kookworkshop “barbecue” met diëtiste (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

GINA BRAES

Vrijwilligerswerk in LDC De Passerelle:

Hobbyclub

(Gina zingt ook als vrijwilliger in het koor van WZC Ten Anker.)

Droom

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

Dat we samen met de linedancers kunnen optreden (in de cafetaria).



Eigenschap

Welke eigenschap typeert jou het meest?

Vriendschap & eerlijkheid

Playlist-nummer

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

Te veel om op te noemen..

Elvis, Paul Severs, .. en alle goede nummers waar je op kan dansen en emotioneel kan van genieten: bv. 'Carmelita', 'Ring ring' (Abba), 'Stupid cupid', 'Pledging my love' (Elvis),

...

Activiteit

Welke nieuwe activiteit zou je graag in het dienstencentrum zien?

Kooknamiddag

Sterke kant

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

Het hebben van veel (creatieve) ideeën?

Smile-moment

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

Met mijn verjaardag + de zachte vriendschap en hechte groep!

Eten

Wat is jouw favoriete comfortfood of gerecht?

Vis (mosselen)

Rust

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

Zingen in het koor, mensen helpen...

E_xtraatje

Wat weten de meeste mensen nog niet over jou?

Dat ik ook heel emotioneel kan zijn, alsook altijd een luisterend oor heb.

L_eukste herinnering

Wat is je mooiste vakantieherinnering?

Als de zon schijnt dan kan ik genieten en eens een wellness doen..

L_evensmotto

Heb je een motto of uitspraak die bij jou past?

Als ik door omstandigheden in een zwart gat kom, vecht ik er telkens tegen (=vechter).

E_nergiegever

Wat geeft jou een instant boost op een mindere dag?

Rust geeft mij een boost. Dan kan ik er terug tegen aan!

Bedankt Gina!

Zin om ook 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*

Ik wens jullie alvast een vrolijk Pasen toe!

Dat de paashaas jullie mag verwennen, de lentezon jullie mag opwarmen en de zachte geur van lentebloemen voor een vleugje rust en nieuwe energie mag zorgen.

Warme groet en tot binnenkort,

Lisa Goemaere

Centrumleider

051 33 81 72 - depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71 - Nieuwpoort (tramhalte Victorlaan)

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



de passerelle
LOKAAL DIENSTENCENTRUM

ONTBIJT KIDSWORKSHOP

paasvakantie
dinsdag 14 april (9u30)

Kom met je (klein)kind(eren)
langs en bereid samen talrijke lekkernijen
voor een heerlijk ontbijt!

€3,50/ kind
INSCHRIJVING
051 33 81 72 of depasserelle@tenanker.be
LDC De Passerelle - Albert I Laan 71 NIEUWPOORT