

de passerelle

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Ontmoetingsplaats voor iedereen uit de buurt



051 33 81 72

depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71, NIEUWPOORT

Nieuwsbrief
oktober '26

PLANNING OKTOBER (vetgedrukt = reservatie verplicht)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
			01/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 15u30 Hobbyclub	02/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant
05/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 14u30 Stoelturnen -‘samen veerkrachtig-‘	06/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u00 – 16u00 Pedicure 13u30 – 15u30 Hobbyclub 16u – 17u30 Groepsessie ‘slaaptraining’	07/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant	08/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 16u30 Rummikub Manillen	09/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 14u00 – 16u00 Linedance
12/10 10u15 – 11u15 Stoelturnen 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant	13/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 16u – 17u30 Groepsessie ‘slaaptraining’	14/10 10u – 11u30 Babbelbank 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant	15/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 15u30 Hobbyclub 16u – 17u30 Groepsessie ‘slaaptraining’	16/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant
19/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 14u30 Stoelturnen	20/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 15u30 Hobbyclub	21/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant	22/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 16u30 Rummikub Manillen	23/10 9u30 – 16u30 LEIF-consulteren 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 14u00 – 16u00 Linedance
26/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 14u30 Stoelturnen	27/10 9u30 – 11u30 Hobbyclub: bloemschikken 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant	28/10 10u – 11u30 Babbelbank 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant	29/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant 13u30 – 15u30 Hobbyclub	30/10 11u30 – 12u30 Buurtrestaurant

MENU OKTOBER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
			01/10 Preisoep --- Mosselen met frieten	02/10 Minestrone-soep --- Kipfilet met gevogeltejus, ratatouille en gebakken aardappelen
05/10 Wortelsoep --- Kip cordon bleu, appelmoes en aardappelpuree	06/10 Ajuinsoep met gemalen kaas --- Hutsepot, boerenworst & mosterd	07/10 Tomatensoep met balletjes --- Varkensgebraad, portosaus, gestoven wortelen en aardappelen	08/10 Broccolisoe --- Vol au vent, salademix & frieten	09/10 Pastinaaksoep --- Gebakken vis met witte wijnsaus, gestoofde wortelen en krieltjes
12/10 Andalousische soep --- Kippengyros, paprika & champignons en rijst	13/10 Groentesoe --- Kipfilet met pepersaus & wortelpuree	14/10 Wortelcurrysoep --- Verse lasagne	15/10 Tirolermenu Peterseliesoe --- Wienerschnitzel met rauwkostsla en pommes frites	16/10 Pompoensoep --- Kibbeling met tartaar en preipuree
19/10 Rapensoep --- Gevogelteworst, ajuinsaus, wortelen en krieltjes	20/10 Gele paprikasoe --- Buikspek, vleesjus en stampot van boerenkool	21/10 Venkelsoep --- Kipfilet, gevogeltejus, prei in room en aardappelen	22/10 Bouillonsoep met vermicelli --- Kalfsblanket, julienne-groenten en puree	23/10 Tomaten-groentensoe --- Mosselen met frieten
26/10 Parmentiersoe --- Spiering, vleesjus, rode kool en gebakken aardappelen	27/10 Tomatensoep --- Spaghetti bolognaise	28/10 Broccolisoe --- Gegratineerde hespenrollen met witloof en aardappelpuree	29/10 Courgettesoe --- Ossetong in madeirasaus met champignons, wortelen en erwten, kroketten	30/10 Paprikaroom-soep --- Vis van de dag, dijonaiesaus, spinazie en aardappelen

Extra info:

Buurtrestaurant

- Maandag t.e.m. vrijdag (uitgez. feestdagen), 11u30 – 12u30
- Gelieve twee dagen op voorhand te reserveren, dit kan telefonisch of via mail.
- €10,00 (soep, hoofdgerecht & dessert, incl. water), met uitzondering van de mosselen op donderdag 01/10 & vrijdag 23/10 (€16,00).

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.
- We verwelkomen je wekelijks op maandagnamiddag (13u30 – 14u30), uitgezonderd op maandag 12/10 om 10u15.

Babbelbank

- Samen met onze enthousiaste vrijwilliger Cipriano kan je een aangenaam gesprek voeren, interessante actuele onderwerpen onder ogen zien, ...
- Woensdag 14/10 en woensdag 28/10 (10u – 11u30)

Rummikub & manillen

- Is manillen, rummikub, ... iets voor jou? Welkom!
- Reservatie gewenst, zo kunnen we op voorhand groepen vormen.
- We verwelkomen je tweewekelijks op donderdagnamiddag (13u30 – 16u30) (08/10 & 22/10).

Hobbyclub

- Vrijwilligster Gina heeft jaren een eigen hobbyclub gehad. Haar creatieve ideeën deelt ze met ons.
- We verwelkomen je wekelijks op dinsdag- of donderdagnamiddag (13u30 – 15u30)(01/10, 06/10, 15/10, 20/10 & 29/10).
- Op dinsdag 27/10 organiseren we een sessie bloemschikken. Meer info zie bijlage.

Pedicure

- Dinsdag 06/10 (namiddag)
- Prijs = €25,00 (terugbetaling mogelijk via de mutualiteit), reservatie verplicht

Linedance

- Op vrijdag 09/10 en vrijdag 23/10 gaan de volgende sessies linedance door. Trek alvast jullie dansschoenen aan!
- We werken met een 10-beurtenkaart van €9,00; aan te kopen in het LDC.
- Ben je er graag bij? Laat het ons weten via mail/ telefoon.

Groepssessies 'slapen kan je (terug) leren'

- 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:

- 06/10: 16u - 17u30
 - 13/10: 16u - 17u30
 - 15/10: 16u - 17u30
- Inschrijven kan via: info@praktijkwest.be of delphine.psycholoog@gmail.com
 - De kostprijs bedraagt €2,50/ sessie.

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.
- Afspraken kunnen telefonisch of via mail gemaakt worden.

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

Info zorgbudget

Gezinszorg Partoe biedt de mogelijkheid om een indicatiestelling uit te voeren aan de hand van de BelRAI-screening. Op basis van deze uitgebreide bevraging wordt de zorgnood van een persoon objectief in kaart gebracht. Het instrument peilt via verschillende vragen naar de fysieke, psychische en sociale situatie van de zorgvrager.

De resultaten van deze screening vormen de basis voor het aanvragen van een zorgbudget. Zo kan er gerichte en gepaste ondersteuning worden voorzien, afgestemd op de individuele noden en het dagelijks functioneren.

Voor meer informatie of om een indicatiestelling op te starten, kan er contact opgenomen worden met Gezinszorg Partoe.

Data om te noteren

- **Dinsdag 10/11, 17/11 & 24/11** (16u – 17u30): training emotieregulatie door psychologen
- **Dinsdag 17/11** (10u – 16u): seniorenbeurs in de Vismijn in Nieuwpoort Stad
- **Donderdag 19/11** (14u – 16u30): zoete kennismakingsnamiddag in het LDC; iedereen uit de buurt van harte welkom! Gratis toegang.

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

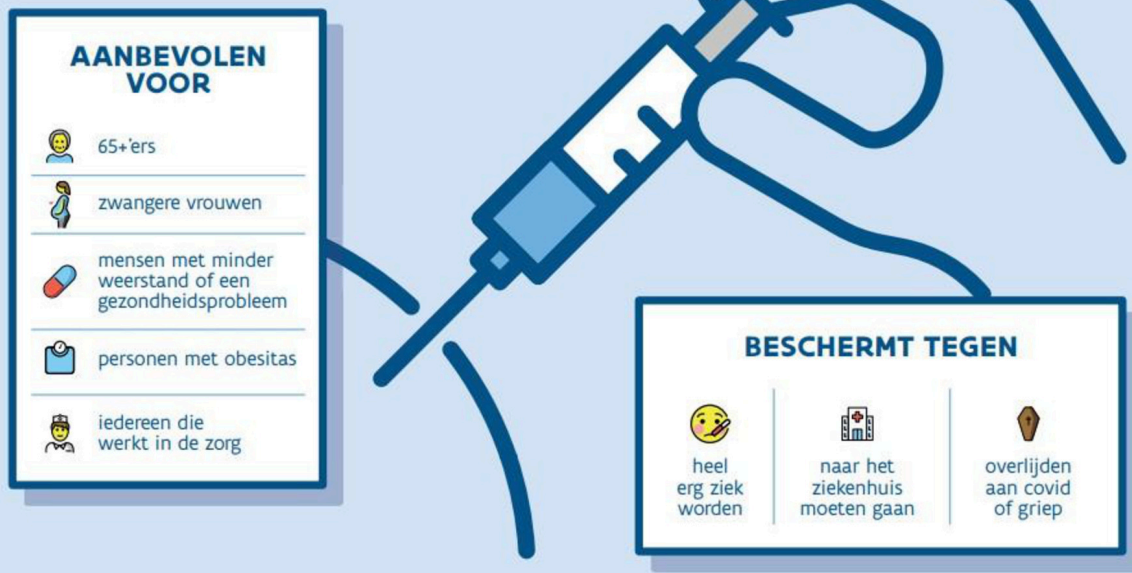
- **Facebook** : *Dienstencentrum Nieuwpoort De Passerelle*
- **Instagram** : *de_passerelle_nieuwpoort*

Warme groet & 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

VACCINATIE TEGEN COVID EN GRIEP



Griepquiz

1. Wat is de beste manier om jezelf tegen griep te beschermen?

- a) Draag een masker.
- b) Hou afstand (minstens 1,5 meter) op drukke plaatsen.
- c) Laat je vaccineren.
- d) Neem antibiotica.

2. Welke groep mensen wordt in het bijzonder aangemoedigd om zich te laten vaccineren tegen griep?

- a) Kinderen jonger dan 2 jaar.
- b) Schoolgaande kinderen en adolescenten
- c) Volwassenen in het algemeen.
- d) Ouderen en risicogroepen.

3. Biedt vaccinatie tegen griep levenslange bescherming?

- a) Ja, een eenmalige vaccinatie volstaat.
- b) Neen, je moet elk jaar gevaccineerd worden.
- c) Ja, maar alleen als je al griep hebt gehad.
- d) Neen, maar het biedt bescherming voor meerdere jaren.

4. Wat is de beste periode om je te laten vaccineren tegen griep?

- a) Lente
- b) Zomer
- c) Herfst
- d) Winter

5. Worden zwangere vrouwen aangeraden om zich te laten vaccineren tegen griep?

- a) Ja, gedurende de hele zwangerschap.
- b) Neen, omdat het vaccin gevaarlijk kan zijn voor de baby.
- c) Ja, maar alleen tijdens het 3de trimester van de zwangerschap.
- d) Neen, want zwangere vrouwen lopen geen risico op complicaties door griep.

6. Wat zijn de meest voorkomende bijwerkingen van griepvaccinatie?

- a) Hallucinaties
- b) Huiduitslag
- c) Spierpijn en lichte koorts
- d) Geheugenverlies

Antwoorden

1. Wat is de beste manier om jezelf tegen griep te beschermen?

c) Vaccinatie

Het dragen van een masker en afstand houden (blijf thuis als je ziek bent!) helpen om het risico op infectie te verminderen, maar vaccinatie is effectiever om je te beschermen tegen griep. Vaccinatie helpt ook om het risico op ziekenhuisopname en op overlijden als gevolg van griep te verminderen. Andere maatregelen zoals je handen regelmatig wassen of hoesten en niezen in je elleboog, helpen ook om de verspreiding van het griepvirus te beperken. Antibiotica daarentegen zijn bedoeld om bacteriële infecties te behandelen. Ze hebben geen effect op virussen, waaronder het griepvirus.

2. Welke groep mensen wordt in het bijzonder aangemoedigd om zich te laten vaccineren tegen griep?

d) Ouderen en risicopersonen (chronisch zieken, zwangere vrouwen, ...) - dit zijn de categorieën mensen die het grootste risico lopen op ernstige complicaties door griep.

3. Biedt vaccinatie tegen griep levenslange bescherming?

b) Neen, je moet je elk jaar laten vaccineren. Niet in het minst omdat het griepvirus voortdurend evolueert en de griepstammen die van jaar tot jaar circuleren verschillend kunnen zijn.

4. Wat is de beste periode om je te laten vaccineren tegen griep?

c) Herfst – Bij ons begint het griepseizoen meestal laat in de herfst of vroeg in de winter. Als je je laat vaccineren voor het griepseizoen begint, ben je maximaal beschermd voordat het virus zich op grote schaal verspreidt. Over het algemeen duurt het ongeveer twee weken nadat je gevaccineerd bent voordat je immuunsysteem een beschermende rol ontwikkelt tegen de griepstammen die in het vaccin zitten.

5. Worden zwangere vrouwen aangeraden zich te laten vaccineren tegen griep?

a) Ja. Ongeacht het stadium van de zwangerschap, beschermt griepvaccinatie zowel moeder als foetus. De pasgeboren baby zal dus ook beschermd zijn tijdens de eerste maanden na de geboorte.

6. Wat zijn de meest voorkomende bijwerkingen van griepvaccinatie?

c) Spierpijn en lichte koorts – andere veel voorkomende bijwerkingen van een griepvaccinatie zijn pijn of roodheid op de injectieplaats, vermoeidheid en hoofdpijn. Deze symptomen verdwijnen meestal binnen een paar dagen. Ernstige reacties op griepvaccinaties zijn uiterst zeldzaam.

						8	9	2
			2	9	7			
					6	1		
				5				
1	2					5		
	8		6		4			
	5	1		8		4		
		8	7		1			
		3			9	6		8

3	6	7	4	1	5	8	9	2
8	1	4	2	9	7	3	6	5
5	9	2	8	3	6	1	4	7
4	3	9	1	5	8	7	2	6
1	2	6	9	7	3	5	8	4
7	8	5	6	2	4	9	3	1
6	5	1	3	8	2	4	7	9
9	4	8	7	6	1	2	5	3
2	7	3	5	4	9	6	1	8

Zoete
kennismakingsnamiddag

Welkom

DONDERDAG 19/11

14U – 16U30



Benieuwd naar de werking van het dienstencentrum?
Kom langs, leer nieuwe mensen kennen
& geniet van koffie met gebak!



Gratis toegang
LDC De Passerelle
051 33 81 72
Albert I Laan 71, Nieuwpoort



€10,00
& breng je eigen
pompoeen mee

Bloem&schikken

Dinsdag 27 oktober: 9u30 – 11u30

RESERVATIE:

LDC De Passerelle

051 33 81 72 of depasserelle@tenanker.be