de passerelle

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Ontmoetingsplaats voor iedereen uit de buurt



051 33 81 72

depasserelle@tenanker.be

Albert I Laan 71, NIEUWPOORT

Nieuwsbrief november '26

PLANNING NOVEMBER (vetgedrukt = reservatie verplicht)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
02/11 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 14u30 Stoelturnen	*03/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant**	*04/11* 10u – 11u30 Babbelbank 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant**	*05/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 15u30 Hobbyclub 13u30 – 16u30 **Rummikub** **Manillen**	*06/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 14u00 – 16u00 **Linedance**
09/11 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 14u30 Stoelturnen	*10/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 16u – 17u30 **Groepssessie 'emotie-regulatie'**	*11/11* LDC gesloten = 11 november (Wapen-stilstand)	*12/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 15u30 Hobbyclub	*13/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant**
16/11 10u15 – 11u15 Stoelturnen 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 14u – 16u **Infosessie patiënten-rechten**	*17/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 16u – 17u30 **Groepssessie 'emotie-regulatie'**	*18/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant**	*19/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u00 – 16u00 **Pedicure** 13u30 – 16u30 **Rummikub** **Manillen** 14u – 16u30 Zoete kennismakings-namiddag in LDC	*20/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 14u00 – 16u00 **Linedance**
23/11 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 14u30 Stoelturnen	*24/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 16u – 17u30 **Groepssessie 'emotie-regulatie'**	*25/11* 10u – 11u30 Babbelbank 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant**	*26/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 15u30 Hobbyclub	*27/11* 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 9u30 – 16u30 **LEIF-consulten**
30/11 11u30 – 12u30 **Buurtrestaurant** 13u30 – 14u30 Stoelturnen				

MENU NOVEMBER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
02/11 Champignon-soep --- Kipfilet, courgette provençale, natuur-aardappelen	*03/11* Erwtensoep --- Ardeense burger, gestoofde spitskool, gebakken aardappelen	*04/11* Tomatensoep --- Kippenbil met champignon-saus & wortelpuree	*05/11* Preisoep --- Stoofvlees van rund, rauwkostsalade & frieten	*06/11* Bloemkoolsoep --- Vis van de dag met duglérésaus, tomaat in de oven & peterseliepuree
09/11 Savooikoolsoep --- Boomstammetje met vleesjus, boterbonen & aardappelen	*10/11* Spinaziesoep --- Kalkoenrollade met jagersaus, spruiten & spek, puree	*11/11* **Buurtrestaurant gesloten**	*12/11* Kippensoep --- Kipfilet met dragonsaus, gestoofde wortelen & aardappelen	*13/11* Tomatensoep met balletjes --- Vis van de dag met remouladesaus & preipuree
16/11 Wortelsoep met kokosroom --- Hutsepot met boerenworst	*17/11* Ajuinsoep met gemalen kaas --- Vol au vent met champignons, komkommer-salade & puree	*18/11* Tomatensoep --- Kipfilet met appelmoes en gebakken krieltjes	*19/11* Broccolisoep --- Varkensgebraad ‘zingara’, bloemkool en aardappelgratin	*20/11* Seldersoep --- Vis van de dag met hollandaisesaus & broccolipuree
23/11 Andalousische soep met balletjes --- Boeuf bourguignon, witloofsalade & aardappelen	*24/11* Kervelsoep --- Schnitzel met vleesjus & pompoenpuree	*25/11* Currysoep --- Kalkoengebraad met gevogeltejus, broccoli & gebakken aardappelen	*26/11* Paprikasoep --- Balletjes in tomatensaus, champignons & frieten	*27/11* Pompoensoep --- Parmentier met koolvis & prei
30/11 Rapensoep --- Spaghetti bolognaise met gemalen kaas				

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)

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 16/11 om 10u15.

Babbelbank

- Samen met onze enthousiaste vrijwilliger Cipriano kan je een aangenaam gesprek voeren, interessante actuele onderwerpen onder ogen zien, …
- Woensdag 04/11 en woensdag 25/11 (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) (05/11 & 19/11).

Hobbyclub

- Vrijwilligster Gina heeft jaren een eigen hobbyclub gehad. Haar creatieve ideeën deelt ze met ons.
- We verwelkomen je terug wekelijks op donderdagnamiddag (13u30 – 15u30), uitgezonderd op donderdag 19/11.

Pedicure

- Dinsdag 19/11 (namiddag)
- Prijs = €25,00 (terugbetaling mogelijk via de mutualiteit), reservatie verplicht

Linedance

- Op vrijdag 06/11 en vrijdag 20/11 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 '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:
  - 10/11: 16u - 17u30
  - 17/11: 16u - 17u30
  - 24/11: 16u - 17u30

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

Infosessie 'Jouw rechten als patiënt: weet waar je staat!'

- Maandag 16/11 (14u – 16u)
- Iedereen wordt vroeg of laat patiënt. Maar wist je dat je als patiënt specifieke rechten hebt die je beschermen en ondersteunen in je zorgtraject?
- Deze infosessie wordt aangeboden door CM. Iedereen is van harte welkom.
- Gratis toegang
- Inschrijving: 051 33 81 72 of depasserelle@tenanker.be

LEIF-zitting (vroegtijdige zorgplanning)

- LEIF = LevensEindeInformatieForum
- Iedere 4e 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 17/11** (10u – 16u): seniorenbeurs in de Vismijn in Nieuwpoort Stad
- **Dinsdag 01/12, 08/12 & 15/12** (16u – 17u30): groepstraining piekeren
- **Vrijdag 18/12** (10u – 11u30): adviesmoment voor gebruikers, vrijwilligers, … van het LDC (meer info volgt)

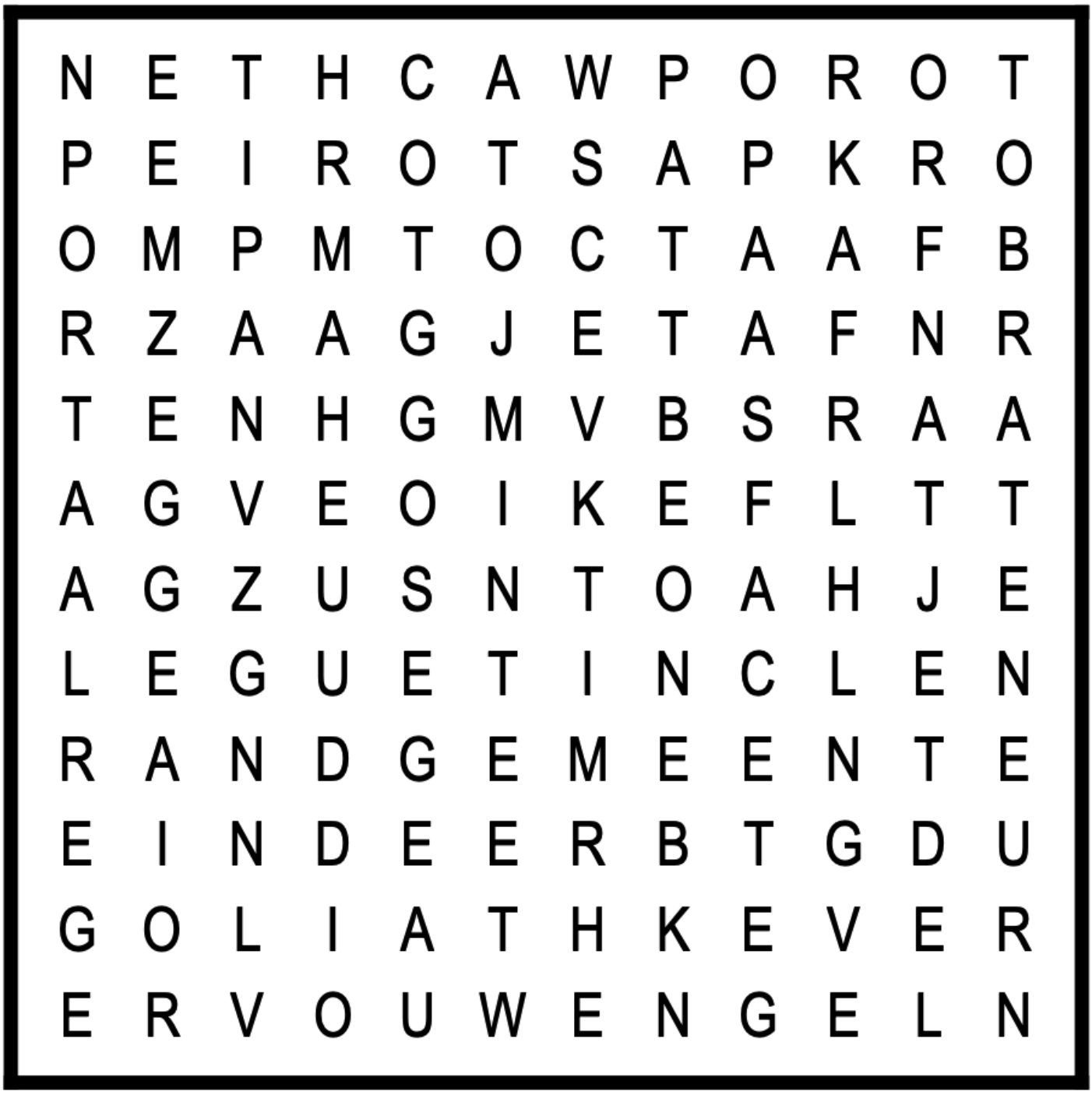
Foto’s om te bewonderen, weetjes om te delen:

- 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


N E T H C A W P O R O T
P E I R O T S A P K R O
O M P M T O C T A A F B
R Z A A G J E T A F N R
T E N H G M V B S R A A
A G V E O I K E F L T T
A G Z U S N T O A H J E
L E G U E T I N C L E N
R A N D G E M E E N T E
E I N D E E R B T G D U
G O L I A T H K E V E R
E R V O U W E N G E L N

Van **23 tot 29 november 2026** is het opnieuw **Week van Gezond Binnen**. Tijdens die week zetten Departement Zorg en Gezondheidsmakers het belang van goed ventileren extra in de kijker. Want gezonde binnenlucht is belangrijk voor iedereen. Doe mee. Want gezond binnen, dat lucht op!



Waarom is gezonde binnenlucht belangrijk?

In de binnenlucht zitten schadelijke stoffen die je ziek kunnen maken: irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie, astma… Sommige stoffen zijn ook kankerverwekkend en koolstofmonoxide (CO) kan tot coma en zelfs tot de dood leiden. Te veel vocht kan leiden tot schimmelgroei en ook schimmels kunnen gezondheidsproblemen geven. Zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar.

Daarom is het belangrijk om de drie vuistregels voor een gezonde binnenlucht te volgen:

1. **Beperk vocht en vervuilende stoffen**
2. **Vermijd CO-vergiftiging**
3. **Zorg elke dag voor verse lucht in je huis**

Zo niet, stapelen vocht en schadelijke stoffen, zoals radon, CO, verbrandingsproducten, stoffen die vrijkomen uit bouwmaterialen, meubels, gordijnen … zich op in de woning.

BRON: 'gezond binnen': Gezondheidsmakers, Departement Zorg



Zoete kennismakingsnamiddag

Welkom

DONDERDAG 19/11

14U - 16U30

de passerelle
LOKAAL DIENSTENCENTRUM

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

Infosessie

Jouw rechten als patiënt: weet waar je staat!



maandag 16/11
14u - 16u

Iedereen wordt vroeg of laat patiënt. Maar wist je dat je als patiënt specifieke rechten hebt die je beschermen en ondersteunen in je zorgtraject?

GRATIS!

INSCHRIJVING

Lokaal Dienstencentrum De Passerelle
051 33 81 72
depasserelle@tenanker.be
Albert I Laan 71, Nieuwpoort