

BEVOLKINGSONDERZOEK

Vroegtijdige opsporing van dikkedarmkanker

Maart is de internationale maand tegen dikkedarmkanker. Mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar kunnen deelnemen aan het bevolkingsonderzoek door

zich om de twee jaar gratis te laten screenen op dikkedarmkanker. Behoor je tot de leeftijdsgroep?



De stoelgangtest

WIJ DOEN HET. EN WAT DOE JIJ?

Dan krijg je een uitnodiging per post met een afnameset voor een stoelgangtest.

Waarom is het belangrijk om je stoelgang te laten testen?

Elk jaar krijgen meer dan 6500 Vlamingen te horen dat ze dikkedarmkanker hebben. Bij het ontstaan van dikkedarmkanker heb je eerst geen klachten. Daardoor wordt de ziekte vaak pas laat ontdekt. Het is daarom belangrijk om dikkedarmkanker op te sporen vóór je klachten hebt. Dikkedarmkanker en de voorlopers ervan kunnen met een stoelgangtest vroegtijdig worden opgespoord. De behandeling is dan meestal minder zwaar en je hebt meer kans om te genezen.

Meer weten?

Bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60160 tussen 9u00-12u00 en 13u00-16u00, stuur een mail naar info@bevolkingsonderzoek.be of surf naar <https://dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be/>. Heb je vragen over je persoonlijke medische situatie? Neem dan contact op met je huisarts.

UITNODIGINGSBRIEF CORONAVACCIN

Alleen samen krijgen we corona onder controle



Als alles goed gaat, wat afhangt van de levering van de vaccins, zal iedereen tussen maart en juni uitgenodigd worden om zich te laten vaccineren. Te beginnen met de 65-plussers en de risicopatiënten. Twee weken voordat je verwacht wordt in het vaccinatiecentrum, ingericht door Eerstelijnszone Kempenland, krijg je een brief in de bus van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid. Naast die brief kan je ook een e-mail en/of

sms krijgen met dezelfde boodschap, tenminste als je ziekenfonds over je gegevens beschikt.

Wat moet je met de uitnodiging doen?

In de brief, mail en sms wordt gevraagd om je te registreren voor een bepaalde datum. Je kan je online registreren door te surfen naar de website laatjevaccineren.be en daar je persoonlijke code in te vullen, of je kan ook de QR-code scannen die op je brief staat. Door deze code te scannen, kom je automatisch op een webpagina waar je code al is ingevuld. Ook heb je de mogelijkheid om je telefonisch te registreren. Bel naar het telefoonnummer dat op je uitnodigingsbrief staat. Je komt rechtstreeks bij het callcenter terecht dat verbonden is aan het lokale vaccinatiecentrum, gecoördineerd door Eerstelijnszone Kempenland. Daar zal je verder geholpen worden op basis van je naam en rijksregisternummer.



Wat als je niet op de afspraak kan zijn?

Via de registratielink of telefonisch kan je een nieuwe afspraak maken. Ervaar je moeilijkheden om tot het vaccinatiecentrum te geraken? Op het moment dat de Centrumkrant in druk gaat, wordt hard gewerkt aan de praktische organisatie. Voor mensen die minder mobiel zijn, worden oplossingen gezocht. Neem gerust contact op met het LDC voor vragen hieromtrent.

Ik wil me niet laten vaccineren. Wat moet ik dan doen?

Wie zich niet wil laten vaccineren, wordt gevraagd om dat toch te laten weten. Zo weet het vaccinatiecentrum dat er een plaats vrij is om iemand anders uit te nodigen. Iedereen heeft de vrije keuze om zich al dan niet te laten vaccineren. Het Agentschap Zorg en Gezondheid hoopt dat je op je uitnodiging zal ingaan. Om groepsimmunitet te krijgen, moet immers zo'n 70% van de bevolking gevaccineerd zijn tegen het coronavirus.

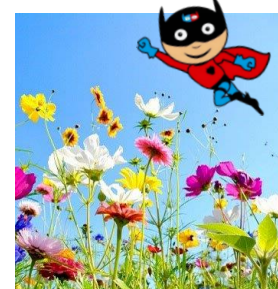
Meer info

www.laatjevaccineren.be en www.elzkempenland.be

WEEK VAN DE VRIJWILLIGER

27/02-07/03: een week om te bedanken

Elke vrijwilliger is een ware superheld. Onbezoldigd en uit vrije wil zetten ze hun talenten in en dat doen ze met veel plezier en voldoening. Om al die mensen, die vaak achter de schermen hun steentje bijdragen, te bedanken is er Week van de Vrijwilliger. Hét moment om eens extra



een welgemeende dank-je-wel te uiten naar de talrijke vrijwilligers in Hoogstraten. We zetten onze vrijwilligers, of ze nu wel of niet iets hebben kunnen betekenen in coronatijd, maar al te graag in de bloemetjes. Dat doen we door bloemzaadjes voor fleurige zomerbloemen te versturen. We blijven hoopvol vooruit kijken en danken je om te blijven meewerken aan een bloeiend vrijwilligerswerk in Hoogstraten. Een engagement van onschatbare waarde.

UITLEENPOST GROOTLETTERBOEKEN

05/03: Grote letters vergemakkelijkt het lezen

HOOGSTRATEN Vrijdag 5 maart tussen 10u00 en 11u00 kan je grootletterboeken ophalen of terugbrengen in de spreekruimte van het lokaal dienstencentrum op campus Stede Akkers. Je neemt hiervoor de lift bij het onthaal. Een medewerker of vrijwilliger wijst je de weg naar het lokaal. Gelieve bij binnenkomst je te houden aan de coronamaatregelen. Er mag slechts één persoon per keer het lokaal binnen. Bij drukte zal gevraagd worden om buiten in de tent te wachten.



TENTOONSTELLING

Handgeschilderde kegelpoppetjes



Foto: Joren De Weerd

Normaal zou Veerle Michiels deze maand tentoonstellen in het LDC. Maar dit wordt uitgesteld naar een later moment. Via de Centrumkrant kunnen jullie al kort met haar passie en creativiteit kennis maken.

Veerle is een bezige bij. Sinds enkele jaren creëert ze unieke, gepersonaliseerde houten kegelpoppetjes. Ze ontdekte deze passie geheel toevallig. "Op het internet botste ik op grappige houten kegelpopjes, ook wel *peg dolls* genoemd. Ik creëerde er mijn eigen gezinnetje mee. Mijn moeder was enthousiast toen ze de poppetjes zag en vroeg of ik er twee wilde beschilderen als origineel cadeau voor een gouden bruidskoppel. Via mond-aan-mondreclame is de bal stilaan aan het rollen gegaan. Ik kreeg steeds vaker de vraag om gepersonaliseerde popjes te maken. Zo is in 2019 de online winkel Studio Pop ontstaan waar ik leuke cadeautjes en decoratieartikelen maak in de vorm van handgeschilderde



houten popjes. Ik werk met acrylverf, waarover nog een laagje vernis komt. De meest populaire kegelpopjes zijn de gepersonaliseerde. Deze kunnen nagemaakt worden van een foto of ik geef er zelf een creatieve twist aan. Daarnaast komen er vaak leuke thema's voorbij: paaskonijntjes, kerststalletjes, Sint en Piet, een tandenfee, Voor popjes met een speciale betekenis zoals geboorte of overlijden heb ik persoonlijk een zwak, omdat deze popjes mensen echt kan helpen." Ben je gecharmeerd door het werk van Veerle? Wil je er meer van zien? Bekijk en volg haar creaties op Instagram @studio_pop of Facebook Studio Pop. Bij interesse of vragen, stuur haar gerust een bericht of mail via studio_pop@outlook.com.

houten popjes. Ik werk met acrylverf, waarover nog een laagje vernis komt. De meest populaire kegelpopjes zijn de gepersonaliseerde. Deze kunnen nagemaakt worden van een foto of ik geef er zelf een creatieve twist aan.



MANTELZORGERS

Onvoorwaardelijke zorg, ook belangrijk voor jezelf

De collega's van de dienst interne organisatie, waaronder de communicatiedienst, hebben een schrijfactie georganiseerd onder het motto 'schrijf ze vrij, schrijf ze blij'. Met het team schreven ze zo'n 100



brieven voor Amnesty International en 343 kaartjes voor de mantelzorgers in Hoogstraten. Het kaartje moest de mantelzorgers een hart onder de riem steken. Het bevatte volgende boodschap: "Wat is er het afgelopen jaar veel veranderd. Er voor elkaar zijn en zorgen, is meer dan ooit belangrijk. Mantelzorgers en hun naasten zijn nu nog meer op elkaar aangewezen. Deze zorg is niet altijd vanzelfsprekend en daarom verdient dit een groot compliment!



Jouw inzet is van onschatbare waarde. Hartelijk bedankt voor alle goede zorgen!"

Online mantelzorgondersteuning

Ook in coronatijden trachten verschillende mantelzorgverenigingen (en enkele partners) verbonden te blijven met de doelgroep. Via online ontmoetingsmomenten kan je je gratis informeren of elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Als mantelzorger kan je vrijblijvend inschrijven. Je hoeft geen lid te zijn van de organisatie of vereniging. Inschrijven is wel nodig. Na inschrijving ontvang je een link tot deelname en eventueel een handleiding. In de kalender van maart vind je een oplistings van online ontmoetingsmomenten.

VRIJWILLIGERSVACATURE

Chauffeur en copiloot voor bedeling Centrumkrant

Ben je graag op de baan? Wil je graag het LDC mee ondersteunen in de bedeling van de Centrumkrant? Dan is deze vrijwilligersvacature echt iets voor jou.



We zoeken op korte termijn een man, vrouw of duo die:

- beschikt over een rijbewijs B
- graag met de auto rijdt
- hoffelijk is in het verkeer
- in- en uitstappen niet vervelend vindt
- het uithangbord is van het LDC
- een leuke maandelijkse dagbesteding zoekt

Wat bieden we jou?

- een vrijwilligersstatuut (met verzekering)
- de beschikbaarheid van de dienstwagen van het ocmw / stad Hoogstraten. Je hoeft dus niet te beschikken over een eigen wagen. Uiteraard wel een rijbewijs
- veel lof en waardering
- drankbonnetjes en de mogelijkheid om in de cafetaria een kleine snack te nuttigen (in coronatijd wordt een alternatief voorzien)
- jaarlijks een uitnodiging voor het dankmoment van de vrijwilligers

Neem jij samen met ons de juiste afslag naar een nieuwe uitdaging? We kijken er alvast naar uit om van jou te horen. Bij interesse of vragen, kan je ons contacteren via 03 340 16 30 of dienstencentrum@hoogstraten.be.

LDC STEDE AKKERS HOOGSTRATEN - KALENDER MAART

Jaak Aertsiaan 4, 2320 Hoogstraten - 03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be

Externe locatie: ontmoetingsruimte bibliotheek, Lindendreef 1 B, Hoogstraten

Meerdaagse activiteiten

Elke werkdag			#DEKEMPENBEWEEGT is een bewegingsprogramma op de regionale televisiezender 'RTV'- beweeg een of twee keer per dag een kwartier op een laagdrempelige manier	thuis
Uitzending	10u30 15u00	10u45 15u15		
Elke dinsdag			COMPUTERASSISTENTIE - begeleiding vrijwilligers - info pc, tablet, smartphone - hulp bij online verrichtingen - gratis - vrije toegang	ontmoetingsruimte bib
	14u00	16u30		

Eendaagse activiteiten

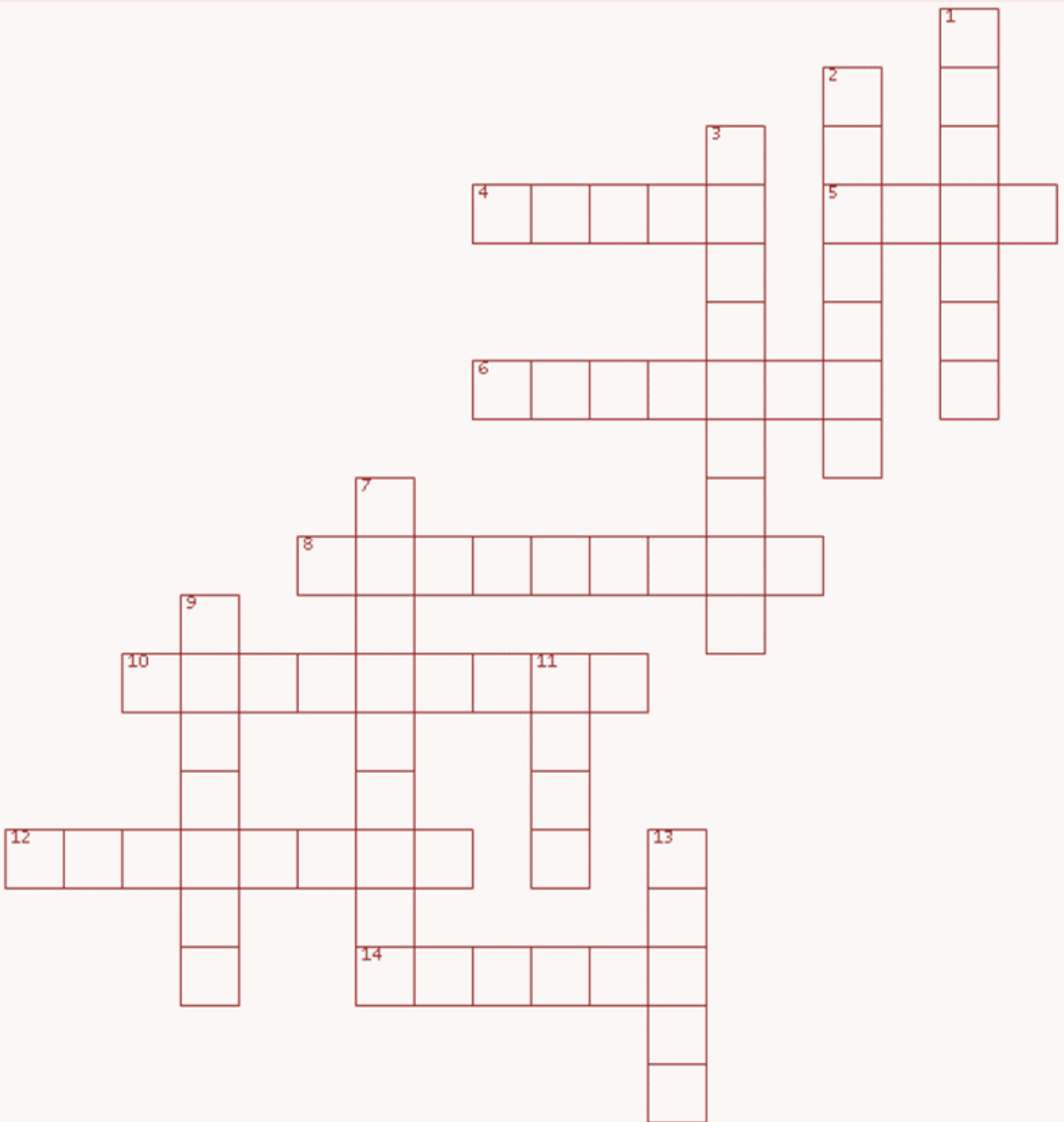
Vrijdag 05/03	10u00	11u00	UITLEENPOST GROOTLETTER- EN LUISTERBOEKEN - diverse genres gratis te ontlenen - vrije toegang - meer info op p. 2	gesprekslokaal LDC
Woensdag 24/03	12u00	12u30	LENTEFRIETJES - bedeling frietjes aan huis - met of zonder fris lenteslaatje - voor bewoners campus Stede Akkers	campus Stede Akkers

Online mantelzorgontmoetingsmomenten

Maandag 01/03	19u30	21u30	Online praatgroep: Veerkracht en troost voor mantelzorgers	onzorgnetwerk@samenferm.be
Maandag 01/03	14u00	15u30	Workshop: De moed vinden om vol te houden	www.samana.be/onlinevorming/
Dinsdag 02/03	14u00	16u00	Online infosessie: Vroegtijdige zorgplanning	www.samana.be/onlinevorming/
Donderdag 04/03	16u00	17u30	Infosessie: wegwijs in dementie voor mantelzorgers	info@steunpuntmantelzorg.be
Dinsdag 09/03	16u00	17u30	Digitale praatgroep: Het dagelijkse functioneren bij dementie. Welke veranderingen treden er op?	https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8 of info@coponcho.be
Donderdag 11/03	14u00	16u00	Infosessie: Alledaags vergeten	www.samana.be/onlinevorming/
Maandag 15/03	19u30	21u30	Infosessie: Goede (financiële) afspraken maken goede vrienden	onzorgnetwerk@samenferm.be
Dinsdag 16/03	14u00	16u00	Workshop: 'Alledaags vergeten'	www.samana.be/onlinevorming/
Maandag 22/03	18u00	19u30	Digitale praatgroep: Hoe combineer jij je job met mantelzorg?	https://forms.gle/RfvXW2fFHAhGcvQy8 of info@coponcho.be
Donderdag 25/03	14u00	15u30	Infosessie: Hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger?	info@steunpuntmantelzorg.be
Donderdag 25/03	18u30	20u00	Online praatgroep: 'Mantelzorg in corona: haal het beste uit elke dag!'	dienstencentrum@kortenbergh.be

PUZZELFUN

Vind je de woorden om in het diagram te plaatsen? Zorg voor een passend geheel. Succes!



1. Gefrituurde lekkernij, veel verkocht op kermissen
2. Luchtig gebak
3. Nederlands woord voor een frans brood
4. Ander woord voor erwtensoep
5. Sponzig snoepgoed, ook wel nonnenbil genoemd
6. Hoogstraatse lekkernij
7. Gedroogde en gepelde haver
8. Notensoort

9. Klein rond luchtig koekje, aan elkaar geplakt met zachte vulling
10. Soort jam waar de schil van de vrucht in zit
11. Zwart snoepgoed
12. Ander woord voor choucroute
13. Gedroogde druif
14. Gekarameliseerd snoepje

Antwoorden: 1. oliebol – 2. biscuit – 3. stokbrood – 4. snert – 5. spek – 6. aardbei – 7. havermout – 8. hazelnoot – 9. macaron – 10. marmelade – 11. drop – 12. zuurkool – 13. krent – 14. toffee