

Nr. 112: editie oktober 2022 - Verantw. Uitg.: Roger Van Aperen, p.a. Jaak Aertslaan 7, 2320 Hoogstraten
Abonnement: verzending per e-mail is gratis. Verzending per post kost 6 euro.

MANTELZORCAFE

Zorg jij voor iemand anders? Vergeet jezelf niet!



Heel wat mensen zorgen intensief voor een naaste, partner of familielid met fysieke of psychische noden. De meeste mantelzorgers rollen stilletjes in hun zorgsituatie, bijna zonder dat ze zich bewust zijn hoeveel tijd en energie deze zorg van hen vraagt. Om deze zorg te kunnen blijven dragen, is het belangrijk dat mantelzorgers ook goed voor zichzelf zorgen.

Maar hoe doe je dat?

Maak voldoende tijd voor jezelf. Dat kan onder andere door aan te sluiten bij een mantelzorgcafé. Mantelzorgcafé Den Erdbism in Hoogstraten is een maandelijkse bijeenkomst voor mantelzorgers. Je ontmoet er anderen die ook zorg dragen voor een naaste. Je krijgt de kans om bij een tas koffie en iets lekkers ervaringen en tips uit te wisselen. Praat je liever niet? Geen probleem! Je mag ook gewoon luisteren naar de ervaringen van anderen.

Tijdens elk mantelzorgcafé staat er één thema centraal, dat kan een toelichting zijn over een specifiek onderwerp of een ontspannende activiteit. De focus ligt steeds op ontmoeting en een deugddoend gesprek.

Tijdens het Mantelzorgcafé Den Erdbism komen we samen in lokaal dienstencentrum Stede Akkers, Jaak Aertslaan 4 in Hoogstraten. Heb je interesse om deel te nemen, maar is het moeilijk om vervoer of opvang te vinden. Aarzel dan niet om contact op te nemen. We zoeken graag mee naar een geschikte oplossing.

Vragen of inschrijven?

Neem contact op met Lien Vandenberghe op het nummer 03 340 16 00 of Lien.vandenberghe@hoogstraten.be.

DONDERDAG 6 OKTOBER (14u00- 16u00)

“Eerste hulp bij mantelzorg” - GRATIS

Zorgen voor een ander vraagt veel energie. Tijdens dit mantelzorgcafé staan we stil bij de veerkracht van mantelzorgers. Hoe zorg je voor je naaste samen met beroepskrachten? Hoe geef je op een goede manier zorg en ondersteuning zonder er zelf onderdoor te gaan? Welke mogelijkheden zijn er van opvang en thuiszorg? Je leert concrete, positieve en realistische doelen bepalen voor de toekomst. Op een interactieve manier ga je aan de slag met je eigen situatie

DONDERDAG 10 NOVEMBER (19u00 -21u00)

“Als slapen een zorg is” - GRATIS

Jana Maes, slaapexpert verbonden aan Universiteit Antwerpen, vertelt je op een eenvoudige en duidelijke manier hoe slaap werkt en hoe je zelf aan de slag kan gaan om je slaapkwaliteit te verbeteren en uitgerust te zijn.

PRAATPUNT

Nederlands oefenen met anderstaligen

MEER



Tijdens Praatpunt kunnen anderstalige inwoners actief Nederlands oefenen. Ze doen dit door met Nederlandstalige vrijwilligers te spreken over alledaagse dingen met een kop koffie of thee erbij.

Praatpunt gaat nu ook van start in LDC Meer op donderdagvoormiddag. We zoeken nog enthousiaste vrijwilligers om hieraan mee te werken. Als vrijwilliger ben je sociaal en sta je open voor mensen met een andere

cultuur. We zorgen ervoor dat je verzekerd bent en dat je de ondersteuning krijgt die je nodig hebt om als vrijwilliger aan de slag te gaan.

Iets voor jou?

Heb je interesse om je te engageren voor dit project of heb je hierover nog vragen? Contacteer dan zeker de dienst samenleving van de stad Hoogstraten via tel. 03 340 19 59 of per mail samenleving@hoogstraten.be.

TIJDELIJKE SLUITING BIB

03/10 - 10/10: installeren nieuw bibsysteem WISE

MEERLE - MEER

De bibliotheek gaat binnenkort werken met een nieuw BiB-systeem met de naam WISE. Met dit nieuwe systeem wordt het gemakkelijker om nieuwe digitale diensten aan



te bieden, zoals je nu bijvoorbeeld ook al e-boeken kan ontleneren. Het installeren van dit nieuwe systeem in de verschillende bibliotheken, waaronder de uitleenpost in Raadhuis Meerle en Klooster Meer, neemt wel wat tijd in beslag. Daardoor zal de BiB van maandag 3 tot en met maandag 10 oktober gesloten

zijn. Op 11 oktober gaat de hoofdbib opnieuw open. Vanaf woensdag 12 oktober openen de uitleenposten in Meer en Meerle weer. In de tussentijd is het niet mogelijk om boeken en tijdschriften te ontleneren of binnen te brengen.

Tip! Kom dus deze maand je boeken, dvd's en gezelschapsspelen nog halen om de sluitingsweek van de BiB door te komen.

GEZELSCHAPSSPELEN

Ontdek het gevarieerde aanbod aan spelletjes

MEERLE - MEER - HOOGSTRATEN

Wist je dat een gezelschapsspel spelen de ideale manier is om jezelf te ontspannen? Je zet je gedachten even aan de kant en focust jezelf volledig op het spel en het gezelschap van je medespelers. In onze verschillende lokale dienstencentra is er een mooi aanbod aan gezelschapsspelen aanwezig.

Vrije inloop en vaste spelmomenten

Tijdens de openingsuren van de cafetaria kan je vrij gebruik maken van de gezelschapsspelen die ter beschikking zijn. Zo vind je in onze spelletjes-kasten onder andere UNO, stokken kaarten, Domino, Rummikub, pitjesbak, Mens-erger-je-niet, Triominos, 4-op-een-rij, Scrabble, Maar ook organiseren we vaste spelmomenten op woensdagnamiddag in LDC Meerle en op vrijdagnamiddag in LDC Hoogstraten.

Warme oproep!

Voor de sluiting door corona zagen we regelmatig dezelfde gezichten terugkomen op die spelletjesdagen. Door omstandigheden is dit wat stilgevallen. We zouden dit initiatief graag nieuw leven willen inblazen. In LDC Meer zouden we bij interesse ook een clubwerking gezelschapsspelen willen opstarten.

Speel jij graag mee? Spring dan zeker binnen op één van onze locaties. Je bent zowel alleen, als met vrienden, meer dan welkom.



Suggesties voor nieuwe spelen?

Ken je nog leuke gezelschapsspelen die je graag wil spelen, maar die momenteel nog niet in ons vast aanbod zitten. Laat het dan zeker weten aan een medewerker van het LDC.

DECOTEAM

Creatieve helpende handen van harte welkom

HOOGSTRATEN - MEER

Vraag je je soms af wie de cafetaria in Hoogstraten, Meer en Meerle zo mooi decoreren? Dat gebeurt door de creatieve, maar vooral ook gezellige vrijwilligers van het decoteam. Op dinsdag 11 oktober tussen 9u00 en 11u30 kan je in cafetaria Stede Akkers aansluiten om samen met



de vrijwilligers decoratie te maken in thema herfst. Voor het decoteam in LDC Meer zoeken we nog helpende handen. Ben je creatief aangelegd en wil

je graag mee de zaal mooi maken volgens thema of seizoen? Laat het ons weten of bel naar 03 340 16 30 of mail naar dienstencentrum@hoogstraten.be.

EEN SUCCES!

Terugblik op het bezoek van de GOED-bus

HOOGSTRATEN

Op woensdag 14 september mochten we de mobiele thuiszorgwinkel verwelkomen op campus Stede Akkers. Ondanks de kletsnatte dag, ontving de bus veel geïnteresseerden. Er werden heel wat bestellingen geplaatst en advies op maat gegeven voor o.a. mobiliteitshulpmiddelen. Aangezien dit



initiatief door de meeste bezoekers als positief werd ervaren, laten we deze bus in het voorjaar opnieuw komen. We houden jullie op de hoogte van de datum en de locatie. Interesse? Hou de centrumkrant goed in het oog!

TENTOONSTELLING

26/09 – 31/10: Zelfgemaakte kaarten

HOOGSTRATEN

Maria Spaepen is een bezige bij die graag vertoeft in het handwerk. Breien, haken en diamond painting zijn onder



andere activiteiten waar ze zich graag mee bezig houdt. Daarnaast maakt Maria ook haar eigen kaarten. Deze kaarten kan je komen bezichtigen in de inkomhal van LDC Stede Akkers tijdens de openingsuren.

MODESHOW

4/10 en 11/10: Kleding- en schoenenverkoop

HOOGSTRATEN

Benieuwd naar de modetrends van dit najaar?

Kleding

Kom op dinsdag 4 oktober naar de modeshow in de cafetaria van LDC Stede Akkers. Na afloop van de modeshow is er de mogelijkheid om kleding aan te kopen. Het ideale moment om jezelf te trakteren op een nieuwe outfit.



Schoenen

Op dinsdag 11 oktober wordt er een ruim aanbod aan modieuze en comfortabele schoenen te koop aangeboden.

Beide modeshows gaan door in de cafetaria van LDC Stede Akkers van 13u00 tot 17u00.

OPTREDEN EDDIE VAN DELM

04/10: internationale muziekdag

MEER

Naar aanleiding van de internationale muziekdag komt Eddie Van Delm op dinsdag 4 oktober van 14u00 tot 16u00 het LDC Meer opluisteren met livemuziek uit de jaren 60-70 en hedendaagse slagers en hits. Het belooft een gezellige namiddag te worden. Kom je ook? Ruimte om te dansen wordt voorzien.



BINGO

13/10: Doe jij mee?

MEER

Op donderdag 13 oktober van 13u30 tot 16u00 laten we in het lokaal dienstencentrum van Meer de ballen rollen tijdens een leuke bingo. Kom je gezellig meedoen? Waag je kans op leuke prijzen.

Schrijf jezelf en je vrienden, burens of familieleden in voor 6 oktober. Deelname kost 2,5 euro. De cafetaria is die namiddag extra open. Dus ook zonder deel te nemen aan de bingo kan je gezellig iets komen drinken.



ZORGVOLMACHT

17/10: Infosessie door notariaatsmedewerker

Wat als je bijvoorbeeld door een ongeval of ouderdom niet meer in staat bent om je belangen te behartigen? Wie zal dan beslissingen voor je nemen of je geld beheren? Met het opmaken van een zorgvolmacht beslis je zelf wie jouw belangen mag behartigen als jij dat niet meer kan.

Wil je hier graag meer over weten? Kom dan naar het infomoment van de seniorenraad en stad Hoogstraten. Een notariaatsmedewerker geeft op een duidelijke en eenvoudige manier meer informatie over de zorgvolmacht.

Wat mag je verwachten?

- Wat is een zorgvolmacht, en wat zijn de mogelijkheden?
- Hoe stel je een zorgvolmacht op?
- Wat zijn aandachtspunten?
- Daarnaast komt ook het onderwerp schenkingen aan bod.



Dit infomoment vindt plaats op 17 oktober om 14u00 in zaal De Welgezinde in het stadhuis. Nadien kan je nog gezellig napraten met een kop koffie of thee met een koek of stuk vlaai.

Inschrijven

Deelname is gratis. Vooraf inschrijven is wel vereist en kan aan de onthaalbalie van 't Gastenhuys, telefonisch op het nummer 03 340 16 30 of per email dienstencentrum@hoogstraten.be.

MUZIKALE SMULNAMIDDAG

25/10: Pannenkoeken en plaatjes draaien

HOOGSTRATEN

Op dinsdagnamiddag 25 oktober kan je in de cafetaria van LDC Stede Akkers komen smullen van overheerlijke pannenkoeken.



“Discobar 45 toeren” zal de cafetaria opnieuw voorzien van de nodige ambiance.

De vorige smulnamiddagen waren steeds een succes met veel lachende gezichten, heerlijke lekkernijen en vlotte dansbenen. Hopelijk mogen we jullie weer zo talrijk ontvangen op 25 oktober van 14u00 tot 16u00. Tot dan!

BLOEMSCHIKKEN

26/10: Bloemstuk ter gelegenheid van Allerheiligen

MEERLE

Op woensdag 26 oktober van 13u30 tot 16u00 maak je onder begeleiding van Tonia Jacobs een bloemstuk naar het voorbeeld op de foto. Alle materiaal dat je nodig hebt om tot dit mooie resultaat te komen, wordt voorzien. Je hoeft enkel zelf een aardappelmesje mee te brengen.



Inschrijven

Wil je mee bloemschikken? Inschrijven is mogelijk tot 19 oktober of tot volzet. De kostprijs bedraagt 10 euro (incl. materiaal en een kop koffie of thee tijdens de pauze).

KALENDER OKTOBER

| Permanent wekelijks aanbod | | | | |
|------------------------------|-------|-------|--|------------|
| Maandag tot en met donderdag | 10u00 | 12u00 | KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro | cafetaria |
| | 10u00 | 12u00 | BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak | inkomhal |
| | 12u15 | 13u00 | BUURTRESTAURANT - vrije inkom | cafetaria |
| | 13u00 | 16u30 | CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom | cafetaria |
| | 10u00 | 16u30 | INTERNETCAFÉ - gratis gebruik van computers - vrije inkom | cafetaria |
| | 10u00 | 16u30 | WEGGEEFHOEK - gratis - tweedehands boeken en multimedia | cafetaria |
| | 10u00 | 16u30 | WASSALON - reservatie 1 werkdag vooraf | wassalon |
| Vrijdag tot en met zondag | 13u00 | 16u30 | CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom | cafetaria |
| | 13u00 | 16u30 | INTERNETCAFÉ - gratis gebruik van computers - vrije inkom | cafetaria |
| | 13u00 | 16u30 | WEGGEEFHOEK - gratis - tweedehands boeken en multimedia | cafetaria |
| Dagelijkse activiteiten | | | | |
| 26/09 - 31/10 | | | TENTOONSTELLING - handgemaakte kaarten | inkomhal |
| 26/09 - 31/10 | | | TENTOONSTELLING - foto's bewoners, personeel, ... met huisdier | expogang |
| Wekelijks activiteiten | | | | |
| Dinsdag | 13u00 | 16u30 | COMPUTERASSISTENTIE - begeleiding vrijwilligers - info pc, tablet, smartphone - hulp bij online verrichtingen - gratis - vrije toegang | cafetaria |
| | 13u00 | 15u30 | BREIGROEPJE DE HANDIGE HANDJES - samen breien en helpen aan zelfgekozen werkstuk - eigen materiaal meebrengen - gratis | cafetaria |
| Woensdag | 13u30 | 15u30 | PETANQUE - recreatief spel - in samenwerking met Okra Hoogstraten - gratis - inschrijven is niet nodig | het erf |
| Vrijdag | 14u00 | 16u00 | GEZELCHAPSSPELEN - Rummikub, Uno, kaarten, pitjesbak, ... - gratis - inschrijven niet nodig | cafetaria |
| Eendaagse activiteiten | | | | |
| Maandag 03/10 | 14u00 | 16u00 | KOFFIELEUTEN - gezellig samenzijn - 2 euro (koffie met koek inbegrepen) - inschrijven niet nodig | cafetaria |
| Dinsdag 04/10 | 10u00 | 12u00 | HOBBYCLUB DE MANDALA'S - prenten inkleuren - eigen kleurmateriaal meebrengen - gratis - inschrijven niet nodig | cafetaria |
| Dinsdag 04/10 | 13u00 | 17u00 | MODESHOW KLEDING - modeshow en mogelijkheid tot aankoop kleding- vrije toegang | cafetaria |
| Donderdag 6/10 | 14u00 | 16u00 | MANTELZORGCAFE - lotgenotencontact met als thema "zelfzorg" (zie p.1 voor meer info) - gratis - inschrijven verplicht | leslokalen |
| Dinsdag 11/10 | 09u00 | 11u30 | DECOTEAM - creëer samen met de vrijwilligers van het decoteam de mooiste decoratie in het thema herfst | leslokalen |
| Dinsdag 11/10 | 13u00 | 17u00 | MODESHOW SCHOENEN - modeshow schoenen met mogelijkheid tot aankoop - vrije toegang | cafetaria |
| Donderdag 20/10 | 11u00 | 12u00 | UITLEENPOST GROOTLETTER- EN LUISTERBOEKEN - diverse genres gratis te ontlenen - vrije toegang | cafetaria |
| Dinsdag 25/10 | 14u00 | 16u00 | MUZIKALE SMULNAMIDDAG - lekkere pannenkoeken met muzikale omljsting door "DiscoBar 45 toeren" - vrije toegang | cafetaria |
| Woensdag 26/10 | 13u00 | 16u30 | ZANGKOOR "DE TIJD VAN TOEN" - samen liedjes en melodietjes zingen uit vervlogen tijden - aanmelden via het onthaal of tel. 03 340 16 30 | leslokalen |
| Donderdag 27/10 | 14u00 | 16u00 | ROUWVERWERKING - lotgenotencontact rond rouwverwerking bij partnerverlies i.s.m. Contempo VZW - inschrijven verplicht | leslokalen |

| Meerdaagse activiteiten | | | | |
|-------------------------|-------|-------|---|------------|
| Maandag 12/09-5/12 | 14u00 | 15u00 | NIEUWE REEKS GEHEUGENTRAINING - 12 lessen - 30 euro - inschrijven tot volzet | leslokalen |

BUURTRESTAURANT OKTOBER

| Datum | Menu |
|-------|---|
| 01/10 | Waterkerssoep, kalkoenlapje met honing-tijm-mosterdsaus, boterbonen en aardappelen, koekjespap |
| 02/10 | Groentesoep, Ardeens gebrad met pepersaus, rauwkost en kroketten, gebak |
| 03/10 | Aardappelsoep met bieslook, hespenworst met blackwellsaus en wortelpuree, crème liégoise chocolade |
| 04/10 | Tomatensoep, rundsburger met bearnaisesaus, sperziebonen en natuuraardappelen, rijstpap |
| 05/10 | Broccoliroomsoep, vol-au-vent, gemengde sla en frietjes, ijsje |
| 06/10 | Knolseldersoep, kalkoen cordon blue met jus, Vlaamse groenten en puree, pralinémousse |
| 07/10 | Courgettesoep, vispannetje met julienne en bieslookaardappelen, vanillepudding |
| 08/10 | Champignonsoep, gegratineerd hespenrolletje met witloof in kaassaus en puree, havermoutpudding |
| 09/10 | Wortelsoep, rosbief met rode wijnsaus, broccolimix en aardappelnootjes, gebak |
| 10/10 | Tomatensoep met balletjes, kipfilet met tijmsaus, appelmoes, gebakken aardappelen, crème liégoise vanille |
| 11/10 | Venkelsoep, boerenworst, jus, witte kool in bechamelsaus en peterselieaardappelen, griesmeel met rozijnen |
| 12/10 | Bloemkoolsoep, kalfsblanket, gemengde sla en frieten, ijsje |
| 13/10 | Andijviesoep, kalkoenlapje met currysaus en groenterijst, chocolademousse |
| 14/10 | Pompoensoep, gepaneerde vis, tartaarsaus en spinaziepuree, mokkapudding |
| 15/10 | Juliennesoep met vermicelli, runderpavé met pepersaus, erwten, wortelen, natuuraardappel, roze yoghurt |
| 16/10 | Witloofsoep, gebrad met jagersaus, romanesco-mix en kroketten, gebak |
| 17/10 | Seldersoep, Florentijns eitje met puree, crème liégoise mokka |
| 18/10 | Ajuinsoep met gemalen kaas, rundsburger, jagersaus, gestoofde wortelen, natuuraardappelen, condezrijst |
| 19/10 | Andalousische soep, vol-au-vent, mosselen en frieten, ijsje |
| 20/10 | Preisoep, chipolata met jus, rode kool en puree, kokosmousse |
| 21/10 | Groentesoep, koolvis met kreeftensaus en knolselderpuree, speculoospudding |
| 22/10 | Kippenroomsoep, runderballetjes met selder in tomatensaus en peterselieaardappelen, flan karamel |
| 23/10 | Tomatensoep met venkel, kalkoengebrad met druivensaus, boterbonen en aardappelnootjes, gebak |
| 24/10 | Vissoep, kippenbil met jus, bloemkool, gebakken aardappelen, crème liegoise chocolade |
| 25/10 | Portugese soep, gevulde courgette met tomatenkruidensaus en peterselieaardappelen, rijstpap |
| 26/10 | Wortelsoep met kokosroom, rundertong in madeirasaus, tuinkers, frieten, ijsje |
| 27/10 | Pompoensoep met balletjes, vogelnestjes in tomatensaus met broccolipuree, gebakje |
| 28/10 | Tomatengroentensoepp, gegratineerde vis met veloutésaus en pompoenpuree, pudding met rozijnen |
| 29/10 | Tuinkerssoep, kalkoenlapje met charcuteriesaus, erwten en natuuraardappelen, chocoladeflan |
| 30/10 | Bloemkoolsoep met kruidenkaas, gevuld kalfsgebrad met dragonsaus, witloof en kroketten, gebak |
| 31/10 | Courgette-auberginesoep, parmentierschotel met wortelen en puree, crème liegoise vanille |

Van maandag t/m donderdag tussen 12u15 en 13u00 is het buurtrestaurant open zonder reservatie. Wil je zeker zijn van de dagmenu? Reserveer je maaltijd tot 2 werkdagen vooraf. Van vrijdag t/m zondag is het middagrestaurant enkel open voor abonnees. Kom je graag regelmatig eten? Neem contact op met de centrumleiding en word abonnee. Ben je allergisch voor bepaalde ingrediënten? Of is een dieetmaaltijd vereist? Meld dit vooraf bij je inschrijving.

KALENDER OKTOBER

| Permanent wekelijks aanbod | | | | |
|----------------------------|-------|-------|--|----------------|
| Maandag | 13u00 | 16u30 | CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom | cafetaria |
| | | | INTERNETCAFÉ MET COMPUTERASSISTENTIE - computergebruik en begeleiding door vrijwilligers - gratis - vrije toegang | cafetaria |
| Dinsdag | 10u00 | 12u00 | KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro | cafetaria |
| Woensdag | 10u00 | 12u00 | BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak | bureau |
| | 12u00 | 13u00 | BUURTRESTAURANT - maaltijden worden warm opgediend om 12u - reserveren tot 2 werkdagen vooraf | cafetaria |
| | 13u00 | 16u30 | CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom | cafetaria |
| Wekelijkse activiteiten | | | | |
| Woensdag | 13u30 | 16u30 | GEZELCHAPSSPELEN - Rummikub, Uno, kaarten, pitjesbak, kaarten, ... - gratis - vrije inkom - inschrijven niet nodig | cafetaria |
| Eendaagse activiteiten | | | | |
| Woensdag 05/10 | 13u30 | 16u30 | KNUTSELNAMIDDAG - creatief met herfstmaterialen - 4 euro (incl. koffie of thee) - inschrijven tot 30/10 of tot volzet | vormingslokaal |
| Woensdag 26/10 | 13u30 | 16u00 | BLOEMSCHIKKEN - bloemstuk ter gelegenheid van Allerheiligen - 10 euro (incl. koffie of thee) - inschrijven tot 19/10 - meer info p. 4 | vormingslokaal |

BUURTRESTAURANT OKTOBER

| Datum | Menu |
|--------------|---|
| 05/10 | Broccoliroomsoep, rundsburger met bearnaisesaus, sperziebonen en natuuraardappelen, rijstpap |
| 12/10 | Bloemkoolsoep, boerenworst met jus, appelmoes en peterselieaardappelen, griesmeel met rozijnen |
| 19/10 | Andalousische soep, chipolata met jus, rode kool en puree, kokosmousse |
| 26/10 | Wortelsoep, gevulde courgette met tomatenkruidensaus en peterselieaardappelen, pudding met rozijnen |

Reserveer je maaltijd tot 2 werkdagen vooraf. De maaltijd wordt om 12u00 warm opgediend. Het is niet mogelijk om later aan te sluiten, tenzij bij uitzondering en anders overeengekomen met de centrumleiding.
Ben je allergisch voor bepaalde ingrediënten of is een dieetmaaltijd vereist? Meld dit vooraf bij je inschrijving.

KALENDER OKTOBER

| Permanent wekelijks aanbod | | | | |
|----------------------------|-------|-------|---|-----------|
| Dinsdag | 10u00 | 12u00 | KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro | cafetaria |
| | 10u00 | 12u00 | BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak | bureau |
| | 12u00 | 13u00 | BUURTRESTAURANT - maaltijden worden warm opgediend om 12u - reserveren tot 2 werkdagen vooraf | cafetaria |

| | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|---|--|
| | 12u00 | 14u00 | CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom | cafetaria |
| Woensdag | 13u00 | 16u30 | | INTERNETCAFÉ MET COMPUTERASSISTENTIE - computergebruik en begeleiding door vrijwilligers - gratis - vrije toegang |
| Donderdag | 10u00 | 12u00 | KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro | cafetaria |
| | 10u00 | 12u00 | BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak | bureau |
| Eendaagse activiteiten | | | | |
| Dinsdag 04/10 | 14u00 | 16u00 | MUZIEKNAMIDDAG - liveoptreden van Eddie Van Delm - muziek uit jaren 60 en 70 & hedendaagse hits en schlagers - vrije toegang | cafetaria |
| Donderdag 13/10 | 13u30 | 16u00 | BINGO - speel gezellig samen bingo en maak kans op een leuk prijs - deelname 2,5 euro - inschrijven tot 06/10 | cafetaria |
| Woensdag 26/10 | 13u30 | 14u30 | VOORLEESUURTJE VOOR KINDEREN EN (GROOT)OUDERS - een vrijwilliger leest voor - vrije toegang | jeugdbib |

BUURTRESTAURANT OKTOBER

| Datum | Menu |
|--------------|--|
| 04/10 | Tomatensoep, vol-au-vent, gemengde sla en frieten, pralinémousse |
| 11/10 | Venkelsoep, kipfilet met tijmsaus, witte kool in bechamel en puree, crème liégoise |
| 18/10 | Ajuinsoep met gemalen kaas, Florentijns eitje met puree, yoghurt met fruit |
| 25/10 | Portugese soep, rundertong in madeirasaus, tuinkers en frieten, rijstpap |

Reserveer je maaltijd tot 2 werkdagen vooraf. De maaltijd wordt om 12u00 warm opgediend. Het is niet mogelijk om later aan te sluiten, tenzij bij uitzondering en anders overeengekomen met de centrumleiding.
Ben je allergisch voor bepaalde ingrediënten of is een dieetmaaltijd vereist? Meld dit vooraf bij je inschrijving.

LDC Wortel

Uitleenpost BiB Worteldorp 15, 2323 Wortel
03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be

KALENDER OKTOBER

| Permanent wekelijks aanbod | | | | |
|----------------------------|--------------|--------------|---|-----|
| Donderdag | 10u00 | 12u00 | KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro | bib |

LDC Meersel-Dreef

Taverne De Zevenster Dreef 42, 2328 Meersel-Dreef
03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be

KALENDER OKTOBER

| Permanent wekelijks aanbod | | | | |
|----------------------------|--------------|--------------|---|------|
| Vrijdag | 10u00 | 12u00 | KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro | zaal |