

## 100<sup>STE</sup> EDITIE VAN CENTRUMKRANT

### Doe mee aan de jubileumwedstrijd

**100**

In mei 2012 verscheen de eerste centrumkrant. Dat was toen nog tweemaandelijks. In al die tijd bleef het een eenvoudig krantje dat, na een bevraging, nog steeds veel gelezen blijft. Dat stemt ons tevreden. We willen de publicatie van de 100<sup>ste</sup> centrumkrant dan ook niet zomaar ongemerkt voorbij laten gaan. Kan jij ons vertellen waar in de cafetaria in Hoogstraten de bijgevoegde foto is gemaakt? Dan maak je kans op één van de drie consumptiekaarten van 10 euro voor de cafetaria.



Bezorg ons je antwoord uiterlijk 10 september 2021 via LDC Stede Akkers, Jaak Aertsiaan 4, 2320 Hoogstraten - 03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be In de volgende centrumkrant maken we de winnaars bekend.

## DE GELE DOOS KAN JE LEVEN REDDEN

### Start bedeling aan alleenwonende 75+'ers



Op maandag 20 september reiken Roger Van Aperen (schepen van zorg) en een delegatie van de ouderenraad de eerste Gele Doos uit in de cafetaria van Stede Akkers.

Het is de bedoeling om je medische en andere gegevens in de Gele Doos te steken en ze te bewaren in je koelkast. Hulpverleners weten zo waar ze moeten zoeken en vinden bij een noodgeval snel de nodige informatie. Elke alleenwonende 75-plusser in Hoogstraten ontvangt in de loop van september een persoonlijke uitnodiging met een bon om van maandag 20/09 tot en met vrijdag 5/11 een Gele Doos af te halen op één van onderstaande momenten op een buurtlocatie. Samen met de Gele Doos krijg je er een gratis koffie of thee. Ook als je geen 75-plus bent en alleen woont, kan je gezellig komen buurten of een kopje koffie of thee drinken tegen betaling van 50 cent. Iedereen welkom.

### Locaties afhalen Gele Doos en buurtbabbel van 20 september tot en met 5 november

#### Hoogstraten: wekelijks

Ma t/m vr	Cafetaria LDC Stede Akkers
10u00-12u00	Jaak Aertsiaan 4, Hoogstraten

#### Meerle: wekelijks

Di* en wo	Refter Vrije Basisschool De Klimtoren
10u00-12u00	Ulicotenseweg 1, Meerle *tot 11u30

#### Meersel-Dreef: wekelijks

Vrijdag	Taverne De Zevenster - Bij De Paters
10u00-12u00	Dreef 42, Meersel-Dreef

#### Meer: 22/09 en 13/10 en 03/11

Woensdag	Boerenzaaltje
10u00-12u00	Meerdorp 6, Meer

#### Wortel: 30/09 en 21/10

Donderdag	Uitleenpost BiB
10u00-12u00	Worteldorp 15, Wortel

#### Minderhout: 06/10 en 27/10

Woensdag	Noodkerk / TTC Minderhout
10u00-12u00	Schoolstraat 6, Minderhout

## BORSTKANKERONDERZOEK

### 7/9 tot 7/10: mammobiel komt naar Hoogstraten



**HOOGSTRATEN** Van 7 september tot 7 oktober komt de Mammobiel naar Hoogstraten. Vanwege de werkzaamheden

aan 't Gastenhuys op campus Stede Akkers zal de bus dit jaar op een andere locatie staan. De bus, die speciaal ontworpen is voor het maken van een mammografie (röntgenfoto van de borsten), zal geparkeerd zijn op de parking van IKO-De Kunstacademie, Dr. Versmissenstraat 6 te Hoogstraten. De locatie van de bus zal in het oog

springen door de BH-slinger die er ophangt. Deze slinger dient niet enkel om de locatie duidelijk te maken, maar ook om het belang van vroegtijdige opsporing van borstkanker extra onder de aandacht te brengen en om alle vrouwen die worden geconfronteerd met borstkanker moed toe te wensen. De vrouwen die in aanmerking komen voor een borstonderzoek, krijgen een persoonlijke, schriftelijke uitnodiging van het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO).



*Getuigenis Kris:*

*“Bij de screeningsmammografie tijdens mijn bezoek aan de mammobiel in 2019 werd een afwijking in m'n borst vastgesteld. Dit terwijl ik zelf helemaal nog geen verandering van m'n borst had opgemerkt. Ik ben toen direct doorverwezen voor verder onderzoek en behandeling. Gelukkig waren ze er vroeg bij, en ben ik (volledig) genezen. Al blijft regelmatige controle nodig. Deelname aan het bevolkingsonderzoek borstkanker is erg belangrijk, want het kan je leven redden.”*

## CAFETARIA LDC NOG EVEN DICHT

### Mondjesmaat versoepelen

**HOOGSTRATEN** Omdat het Lokaal Dienstencentrum op campus Stede Akkers onder één dak zit met het woonzorgcentrum (WZC) en we bepaalde lokalen gedeeld gebruiken, volgen we de richtlijnen van het WZC. Het betekent dat we ook in september nog geen contacten tussen bewoners en bezoekers van het WZC met andere externe gebruikers kunnen toelaten. Gelet op de onvoorspelbare evolutie van besmettingscijfers en het opduiken van nieuwe varianten, kiezen we uit voorzorg voor een versoepeling met kleine passen. Nog even geduld dus. In september kunnen we wel al activiteiten in de leslokalen hernemen.

## ROUWBEGELEIDINGSTRAJECT

### Hoe ga je om met het verlies van je partner?

**HOOGSTRATEN** Je partner verliezen door overlijden is onbeschrijflijk zwaar. Je raakt je maatje kwijt, misschien wel de belangrijkste persoon in je leven. Een heleboel emoties, die je misschien tot dan nog onbekend waren, overvallen je. Door de coronabeperkingen verliep het afscheid nemen ook anders. Vertrouwde rituelen die je mogelijk een houvast geven, vielen weg. Hoe ga je nu verder?

LDC Hoogstraten organiseert samen met de Kempense lokale dienstencentra uit Beerse, Turnhout en Oud-

Turnhout een halfjaarlijks rouwbegeleidingstraject in samenwerking met ConTempo, een vereniging van rouwzorg voor mensen die hun partner verloren door overlijden. Hoogstraten geeft de aftrap met een lezing en een rouwbegeleidingstraject in groep met lotgenoten. De momenten van samenkomst worden georganiseerd volgens de geldende coronamaatregelen.

### Do. 16/9: lezing 'inzicht in rouw en rouwprocessen'

May VandeKeybus is rouwconsulente bij ConTempo. Op donderdag 16 september geeft ze om 19u30 in de cafetaria van LDC Stede Akkers een lezing over inzicht in rouw en rouwprocessen. Je krijgt er inzichten in wat rouwen betekent en hoe je kan omgaan met de verlieskant. Eveneens geeft het je zicht op de herstellkant na een overlijden van je dierbare. Deelname kost 2 euro. Inschrijven is mogelijk tot maandag 13 september.



### Do. 30/9: rouwbegeleidingstraject in groep

Onder professionele begeleiding van ConTempo en omringd door lotgenoten leer je in een veilige omgeving omgaan met verlies en bouw je aan een nieuwe toekomst. Er worden 7 rouwbegeleidingssessies georganiseerd in de leslokalen van LDC Stede Akkers telkens op donderdag van 19u30 tot 21u30. De eerste sessie start op donderdag 30 september. De volgende sessies zullen plaatsvinden op 14 en 28 oktober, 18 november, 9 december 2021, 6 januari 2022 en op 31 maart 2022 nog een terugkomssessie. Deelnemen aan het traject kost 30 euro. De sessies vinden plaats in een besloten groep van maximum 10 deelnemers. Inschrijven is mogelijk tot vrijdag 24 september 2021.

## GEHEUGENTRAINING

### Ma. 20/9: start nieuwe reeks

**HOOGSTRATEN** Ons geheugen gaat achteruit als we het niet genoeg oefenen. Daarom bieden we dit jaar opnieuw een training aan die bedoeld is voor mensen met gewone vergeetachtigheid, niet voor personen met beginnende dementie. De lessen geheugentraining worden georganiseerd op maandag van 20 september tot en met 13 december, telkens van 14u00 tot 15u00. Inschrijven is mogelijk vanaf 1 september 2021 tot 15 september of tot volzet. De kostprijs voor 12 lessen bedraagt 30 euro.



## RESTAURANT STEDE AKKERS

### Middagrestaurant

**HOOGSTRATEN** Voorlopig is het middagrestaurant enkel toegankelijk voor abonnees van 12u00 tot 13u00. De maaltijden worden in september nog opgediend in de leslokalen van het dienstencentrum, dus voorlopig nog niet in de vertrouwde cafetaria. Wil je graag in groep en op regelmatige basis bij het LDC komen eten? Neem contact met ons op. Afhankelijk van de beschikbare plaatsen in de leslokalen kan je bij aansluiten.

### Dorpsrestaurant

**MEERLE** Op woensdag (werkdagen) is het dorpsrestaurant geopend van 12u00 tot 13u00. Een menu

bestaat uit soep, hoofdschotel, dessert en kost 6,20 euro. Reserveren doe je tot uiterlijk de woensdag voordien om 16u00. Betalen doe je contant op de dag van reservatie. In het dorpsrestaurant zijn de geldende horecaregels van kracht.

### Koelverse maaltijden

**AAN HUIS** Een maaltijd bestaat uit soep, hoofdgerecht en dessert. Elke maaltijd wordt op een voedselveilige manier gekoeld, hygiënisch verpakt en aan huis geleverd. Voor het bewaren en opwarmen van de maaltijd is een koelkast en microgolfoven nodig. De levering van een koelverse maaltijd (driegangenmenu) kost 6,16 euro (excl. 6% btw). Ook maatwerk als dieet en afwerking (voorgesneden of gemalen) is mogelijk.

## MENU SEPTEMBER

Middagrestaurant in Hoogstraten voorlopig enkel toegankelijk voor abonnees

Datum	Plaats	Menu
01/09	Hoogstr Meerle	Wortelsoep met gember, vidé, salade, frieten, ijsje Wortelsoep met gember, loempia met currysaus, groente rijst, speculoosmousse
02/09	Hoogstr	Tomatengroentesoep, loempia met currysaus, groenterijst, speculoosmousse
03/09	Hoogstr	Seldersoep, gepaneerde vis, tartaar, spinaziepuree, chocoladepudding
06/09	Hoogstr	Tomatensoep met venkel, kalfsburger, dragonsaus, witte kool, puree, crème liegoise chocolade
07/09	Hoogstr	Rapensoep, spaghetti bolognaise met kaas, rijstpap
08/09	Hoogstr Meerle	Savooikoolsoep, kippenbil met druivensaus, gemengde sla, frieten, ijsje Savooikoolsoep, spaghetti bolognaise met kaas, rijstpap
09/09	Hoogstr	Aardappelsoep, schnitzel met tijmsaus, erwten, wortelen, natuuraardappelen, pralinémousse
10/09	Hoogstr	Minestrone-soep, vispannetje met julienne, puree, vanillepudding
13/09	Hoogstr	Peterseliesoep, cordon bleu met jus, andijvie, natuuraardappelen, crème liegoise vanille
14/09	Hoogstr	Knolseldersoep, witloof in ham met kaassaus en puree, griesmeel met rozijnen
15/09	Hoogstr Meerle	Pompoen-wortelsoep, gebraad met jus, romanescomix, frieten, ijsje Pompoen-wortelsoep, witloof in ham met kaassaus, puree, griesmeel met rozijnen
16/09	Hoogstr	Courgettesoep, rundsburger met jus, sperziebonen, peterselieaardappelen, chocolademousse
17/09	Hoogstr	Tomatensoep, koolvis met kreeftensaus, venkelpuree, mokkapudding
20/09	Hoogstr	Pastinaaksoep, parmentierschotel met wortelen, jus, crème liegoise mokka
21/09	Hoogstr	Komkommersoep met dille, rundsburger, graantjesmosterdsaus, spinaziepuree, condérijst
22/09	Hoogstr Meerle	Currysoep, vol-au-vent, gemengde sla, frieten, ijsje Currysoep, vol-au-vent, gemengde sla, gebakken aardappelen, ijsje
23/09	Hoogstr	Maïsoep, spiering, ajuinsaus, boterbonen, natuuraardappelen, kokosmousse
24/09	Hoogstr	Andalousische soep, gegratineerde vis, veloutésaus, pompoenpuree, speculoosmousse
27/09	Hoogstr	Tomatensoep met balletjes, kalkoenlapje, jagersaus, wortelpuree, crème liegoise vanille
28/09	Hoogstr	Brunoisesoep met vermicelli, vleesbrood, jus, appelmoes, gebakken aardappelen, griesmeel
29/09	Hoogstr Meerle	Paprikasoep met basilicum, tong in madeira, tuinkers, frieten, ijsje Paprikasoep met basilicum, wijting met dijonaïsesaus, gestoofde prei, puree, duopudding
30/09	Hoogstr	Venkelsoep, rundervink met blackwellsaus, spinaziepuree, straciatellamousse
<b>Allergisch voor bepaalde ingrediënten?</b>		
Vraag de chef-kok voor het bestellen van je maaltijd om informatie over de aanwezige allergenen.		

## LDC STEDE AKKERS HOOGSTRATEN - KALENDER SEPTEMBER

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

Externe locaties: **Ontmoetingsruimte bibliotheek**, Lindendreef 1 B, Hoogstraten - **Zaal Pax**, Dokter

Versmissenstraat 3, Hoogstraten - <b>De nieuwe Fefdig</b> , Heilig Bloedlaan 242 B, Hoogstraten				
<b>Permanent aanbod</b>				
<b>Dagelijks</b> (ma t/m vr)	09u00	16u30	<b>WASSALON</b> - reservatie 1 werkdag vooraf - vrijdag open tot 15u30	wassalon
	12u00	13u00	<b>MIDDAGRESTAURANT</b> - voorlopig enkel voor abonnees	leslokalen
<b>Woensdag</b>	14u00	16u00	<b>KOFFIEKRANT DE NIEUWE FEFTIG</b> - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro - i.s.m 't ver-zet-je	heilig bloedlaan 242 b
<b>Zaterdag</b>	10u00	12u00		
<b>Meerdaagse activiteiten</b>				
<b>Wekelijks op maandag</b>		<b>NIEUWE REEKS GEHEUGENTRAINING</b> - van 20/09 t/m 13/12 - inschrijven vanaf 01/09 of tot volzet - zie pag. 2		leslokalen
14u00	15u00			
<b>Tweewekelijks op donderdag</b>		<b>ROUWBEGELEIDING MET LOTGENOTEN</b> - begeleiding ConTempo - max. 10 deelnemers - inschrijven tot 24/09 - start 30/09 - zie pag. 2		leslokalen
19u30	21u30			
<b>Wekelijkse activiteiten</b>				
<b>Elke maandag</b>		<b>LINE DANSEN</b> - les 1 euro, oefenen gratis - doorlopend mogelijkheid tot inschrijven voor les of plaats op wachtlijst		zaal pax
	10u00   11u30			
<b>Elke dinsdag</b>		<b>BREIGROEPJE</b> - samen breien en helpen aan zelfgekozen werkstuk (kleding, decoratie, knuffel, ...) - eigen materiaal meebrengen - gratis		leslokalen
	13u00   16u30			
	14u00	16u30	<b>COMPUTERASSISTENTIE</b> - begeleiding vrijwilligers - info pc, tablet, smartphone - hulp bij online verrichtingen - gratis - vrije toegang	bib hoogstraten
<b>Elke woensdag</b>	13u30	15u30	<b>PETANQUE</b> - recreatief spel - in samenwerking met Okra Hoogstraten - gratis - inschrijven is niet nodig	het erf
<b>Elke vrijdag</b>	13u30	16u00	<b>GEZELSCHAPSSPELEN</b> - Rummikub, Uno, pitjesbak, ... - gratis - inschrijven niet nodig	leslokalen
<b>Eendaagse activiteiten</b>				
<b>Dinsdag 07/09</b>	10u00	12u00	<b>HOBBYCLUB 'DE MANDALA'S'</b> - prenten inkleuren - eigen kleurmateriaal meebrengen - inschrijven niet nodig - gratis	cafeteria
<b>Donderdag 16/09</b>	19u30	22u00	<b>LEZING 'INZICHT IN ROUW EN ROUWPROCESSEN'</b> - informatielezing gegeven door ConTempo - 2 euro - inschrijven tot 13/09 - zie pag. 2	cafeteria
<b>Zaterdag 18/09</b>	09u00	12u00	<b>REPAIR CAFE</b> - samen spullen herstellen - inschrijven niet nodig - vrije gift mogelijk	cafeteria
<b>Vrijdag 24/09</b>	09u30	11u00	<b>LOTGENOTEN ROUWVERWERKING</b> - samenkomst personen in rouw - gratis - nieuwe leden deelname na afspraak	leslokalen

<b>LDC MEERLE - KALENDER SEPTEMBER</b>				
Lokaal (refter) Vrije Basisschool De Klimtoren, Ulicotenseweg 1, 2328 Meerle - 0472 18 26 83 - dienstencentrum@hoogstraten.be				
<b>Permanent aanbod</b>				
<b>Wekelijks</b>				
<b>Dinsdag</b>	10u00	11u30	<b>KOFFIEKRANT</b> - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	zaal
<b>Woensdag</b>	10u00	12u00		
	12u00	14u00	<b>DORPSRESTAURANT</b> - reserveren uiterlijk woensdag voordien 16u00	
<b>Eendaagse activiteiten</b>				
<b>Woensdag 08 &amp; 22/09</b>	13u30	16u00	<b>BUURTBABEL EN GEZELSCHAPSSPELEN</b> - gezellig keuvelen of speel een spel (rummikub, kaarten, uno, pitjesbak...) - gratis - vrije toegang	zaal

<b>LDC MEERSEL-DREEF - KALENDER SEPTEMBER</b>				
Taverne De Zevenster - Bij De Paters, Dreef 42, 2328 Meersel-Dreef - 03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be				
<b>Permanent aanbod</b>				
<b>Wekelijks</b>				
<b>Vrijdag</b>	10u00	12u00	<b>KOFFIEKRANT</b> - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	zaal