

DIENSTENCENTRUM



september - december 2017

Inhoudstafel

| | |
|--|----|
| Mantelzorgwerking | 4 |
| Infonamiddag: Omgaan met kanker | 6 |
| Werelddag Diabetes (Tweedelige voordracht) | 7 |
| Digitale Week | 8 |
| Computercursus voor beginners | 12 |
| Italiaans voor beginners en gevorderden | 13 |
| Franse praatgroep | 14 |
| Engelse conversatie | 15 |
| Spaans | 16 |
| Daguitstap naar Bokrijk | 17 |
| Sportelgym en fit op uw stoel | 18 |
| Tai Chi | 19 |
| Ontmoetingsruimte van het Dienstencentrum | 20 |
| Dorpsrestaurants | 21 |
| Café Combinne | 22 |
| Hulp bij activiteiten in het dagelijkse leven | 22 |
| Infopunt | 23 |
| Nieuw: Samenwerking met Vormingplus 'Zuid-Dijleland altijd geslaagd' | 24 |
| Vormingplus: Infoavond: Onderdompeling in de wereld van dementie | 25 |
| Vormingplus: Lang leve de oogst - milieuvriendelijk bewaren | 26 |
| Vormingplus: @pptijd ! Apps voor smartphones en tablets | 27 |
| Vormingplus: Wereldkleur, wereldkeuken, Indonesië - kookcursus | 28 |
| Vormingplus: Kleur en stijl | 29 |
| In beeld | 30 |
| 10 jaar serviceflats 'Dry Coningen' | 31 |
| Vrijtijdsplas - sociaal tarief | 31 |

Algemene informatie

Alle activiteiten vinden plaats in de lokalen van het Dienstencentrum, Berkenhof, Beekstraat 25 te Kortenberg, tenzij anders vermeld.

Voor meer informatie over de activiteiten in deze brochure of om u in te schrijven kunt u terecht op bovenstaand adres bij Geert Gevers (0491 996 224) en Chris Van Opstal (0491 996 226) of via dienstencentrum@kortenberg.be, tenzij anders vermeld.

Openingsuren:

| | |
|-----------|---|
| maandag | van 8.30 tot 16.30 u. |
| dinsdag | van 8.30 tot 16.30 u. |
| woensdag | van 8.30 tot 12 u. en van 13 tot 16.30 u. |
| donderdag | van 8.30 tot 12 u. en van 13 tot 16.30 u. |
| vrijdag | van 8.30 tot 16.30 u. |

Gesloten in het weekend en op volgende feest- en bruggedagen:

woensdag 1 november, maandag 25 december en dinsdag 26 december.

Tot binnenkort!

Mantelzorgwerking

Naast de gemeentelijke mantelzorgpremie wil het Welzijnshuis ook de nodige ondersteuning bieden aan mantelzorgers die voor een zorgbehoevende in Kortenberg zorgen. In september wordt er gestart met een maandelijks moment waar de mantelzorgers de nodige info rond allerlei thema's kunnen krijgen, maar waar ze ook hun verhaal kunnen vertellen en lotgenoten kunnen ontmoeten om elkaar te steunen en te begrijpen. Deze ondersteuningsmomenten starten op vrijdag 15 september en zullen elke 3^{de} vrijdagmiddag van de maand plaatsvinden. U bent op al deze momenten welkom van 14 tot 16 u. in de Ontmoetingsruimte.



Programma najaar 2017

| Datum | Wat | Thema | Samenwerking |
|------------|----------------|---|------------------------------|
| 15/09/2017 | Infonamiddag | Ook waterdragers krijgen dorst - in verband met zelfzorg | Samana |
| 20/10/2017 | Gespreksgroep | Grenzen stellen in mantelzorg - over draaglast en draagkracht | S-Plus Mantelzorg |
| 17/11/2017 | Mantelzorgcafé | / | Vrijwilliger Dienstencentrum |
| 15/12/2017 | Gespreksgroep | Doorbreek uw eenzaamheid | Samana |

15/09/2017 - Infonamiddag: raak uzelf niet kwijt, als u zorgt voor een ander

Mantelzorgers zijn vaak erg bescheiden als het gaat om aandacht vragen voor zichzelf. Ze vinden het vaak vanzelfsprekend wat ze doen en vergeten daarom stil te staan bij hun eigen noden en behoeften. Hierdoor dreigt het gevaar dat zij overbelast raken of zich minder prettig of minder gezond gaan voelen. Tijdens deze namiddag krijgt u info en tips om als mantelzorger zelf voldoende weerbaar te blijven en over hoe u een balans kunt vinden in het zorgen voor uzelf en de ander.

Erna Claes, doctor in de psychologie, zal u hierin begeleiden

20/10/2017 - Gespreksgroep: grenzen stellen in mantelzorg

De zorg voor een hulpbehoevende naaste kan vaak zwaar zijn, zowel fysiek als psychisch. Maar ze kan u ook veel energie geven door de voldoening die u eruit haalt. Een goed evenwicht vinden tussen uw draagkracht en uw draaglast is dus de kunst. Als dat evenwicht zoek is, kunt u overbelast geraken en niet meer in staat zijn om goede zorg te geven. Tijdens deze praatgroep krijgt u hulp om de goede balans te vinden. U zult ook diverse tips krijgen om beter voor uzelf te zorgen.

Deze gespreksgroep wordt begeleid door een medewerker van S-Plus Mantelzorg.

17/11/2017 - Mantelzorgcafé

Tijdens de mantelzorgercafés wordt de Ontmoetingsruimte ter beschikking gesteld aan de mantelzorgers om elkaar in een leuke omgeving op een ontspannen manier te ontmoeten. Gewoon een babbeltje maken onder elkaar, ervaringen delen met anderen die in eenzelfde situatie als u zitten, samen een gezelschapsspel spelen; u bepaalt zelf hoe u deze namiddag invult samen met andere mantelzorgers.

15/12/2017 - Gespreksgroep: doorbreek uw eenzaamheid

Door uw zorg voor een naaste vermindert soms het contact met familie, burens en vrienden. Op welke manier kunt u voorkomen dat u alle contacten met anderen verliest, hoe kunt u terug uit de eenzaamheid geraken? U krijgt enkele praktische tips.

Deze gespreksgroep wordt begeleid door een medewerker van Samana.

Lokaal 0.4 (15/09)

Ontmoetingsruimte (20/10, 17/11 en 15/12)

3^{de} vrijdag van de maand van 14 tot 16 u.

Kosteloos

Infonamiddag: Omgaan met kanker

Mensen met kanker en hun familie staan er niet alleen voor.

Via deze voordracht wordt u geïnformeerd over kanker, soorten kanker, symptomen, risicofactoren, behandeling, ondersteuning, ...

Daarnaast krijgt u tips over het communiceren met kankerpatiënten. Spreker Tom Verheyden helpt u door deze voordracht heen. In de Ontmoetingsruimte wordt een stand voorzien met informatie over deze aandoening.

Deze voordracht is een samenwerking van het Regionaal Dienstencentrum met het Dienstencentrum Kortenbergh.



Cupcake en wensboom

Op de 'Dag tegen Kanker' (donderdag 19 oktober) wil het Welzijnshuis zijn steentje bijdragen en zijn solidariteit tonen aan iedereen die met deze ziekte geconfronteerd wordt. U bent deze hele dag van harte welkom in de Ontmoetingsruimte waar u een cupcake krijgt aangeboden. Hebt u een wens en wilt u die graag delen? Schrijf ze neer en hang ze in onze boom.

Praktisch

Lokaal 0.4

Donderdag 19 oktober van 14 tot 15.30 u.

Kosteloos



Werelddag Diabetes (Tweedelige voordracht)

Deel 1

Elk jaar wordt er op Werelddiabetesdag, 14 november, extra aandacht besteed aan diabetes. Dit is geen overbodige luxe, want het aantal diabetespatiënten blijft wereldwijd fors toenemen. Ook in ons land groeit elke dag het aantal risicopatiënten. Op donderdag 16 november start het Dienstencentrum met het eerste deel van deze informatieve voordracht. In deze voordracht komen verschillende zaken aan bod: Wat is diabetes? Welke types zijn er? Hoe komt men tot de diagnose? Wat zijn de mythes en misverstanden over diabetes?



Deel 2

Tijdens het tweede deel op donderdag 23 november verneemt u meer over het dagelijkse leven met diabetes. Komen onder meer aan bod: Is voeding belangrijk voor diabetespatiënten? Preventie en voorkomen. Diagnose: diabetes, wat nu? Tips en vragen zijn zeker welkom tijdens deze voordracht.

Diabeteseducator Sonja De Vleeschauer verduidelijkt een aantal zaken tijdens deze beide voordrachtsessies.

Praktisch

Lokaal 0.4

Donderdag 16 en 23 november van 13.30 tot 15.30 u.

Kosteloos

Inschrijven vóór 12 november.

Digitale Week

Hebt u het gevoel nog niet helemaal mee te zijn met het digitale tijdperk? Wilt u meer te weten komen over de nieuwe digitale toepassingen? Tijdens de Digitale Week van 23 oktober tot en met 3 november 2017 kunt u uw kennis bijspijkeren. De Digitale Week (www.digitaleweek.be) is een initiatief van LINC vzw.

Noteer volgende data en activiteiten in uw kalender en als u één of meerdere van de activiteiten wil bijwonen, schrijf u dan vanaf maandag 2 oktober zo snel mogelijk in via de Uitbalie in de Bib (uitbalie@kortenberg.be of 02 755 22 80), want het aantal deelnemers is beperkt.

Programma in samenwerking met Seniorsnet Vlaanderen:



Maandag 23/10 van 10 tot 12 u.: Voordracht 'Hoe kan ik best met Windows 10 werken'

Windows 10 is intussen een feit. In deze voordracht wordt alles voor u op een rijtje gezet zodat u een goed overzicht hebt van wat Windows 10 nu eigenlijk inhoudt. U krijgt een antwoord op volgende vragen: waarin verschilt die Windows 10 van de vorige versie? Is de startknop nu terug? Wat is Windows Edge? Hoe werken apps? Is Windows 10 wel een goed besturingssysteem? Wat met de privacy?



Dinsdag 24/10 van 10 tot 12 u.: Voordracht 'Da's toch handig, dat internet'

Heel wat ouderen zijn vandaag nog niet online. Deze voordracht wil uw interesse opwekken en u zo overtuigen een eerste stap op het internet te zetten. De bedoeling is in eerste instantie om ouderen die niet online zijn, zin te doen krijgen in de digitale wereld en hen inzicht te bieden in wat het internet voor hen kan betekenen.



Woensdag 25/10 van 9 tot 12 u.: Workshop 'Mijn computer doet niet wat ik wil'

Als u problemen hebt met uw computer en u vindt zelf geen oplossingen, dan kunt u hier hulp krijgen. Het is geen les maar een workshop waar iedereen welkom is met zijn eigen problemen. Eén voor één leggen de deelnemers hun problemen uit aan de lesgever en beiden zoeken samen naar oplossingen. U kunt hier terecht met alle mogelijke problemen bij het printen, rare boodschappen, vragen over internet, mails, Word, foto's, kortom al wat niet lukt. Er worden 20 minuten per persoon voorzien. Bij inschrijving krijgt u een tijdstip wanneer u zich kunt aanmelden. Vergeet uw laptop of tablet niet mee te brengen.



Dinsdag 31/10 van 9 tot 12 u.: Workshop 'Is mijn pc veilig?'

We horen regelmatig in de media dat hackers trachten binnen te geraken op computers, op internet, in mails, en uiteraard niet direct met de beste bedoelingen. Daarnaast krijgen we op onze pc soms ook rare boodschappen die we niet begrijpen. In deze workshop worden een aantal simpele dingen nagekeken: is de harde schijf niet te vol, is er een antivirusprogramma actief en worden de updates automatisch binnen genomen. U krijgt ook heel wat nuttige tips over internet, e-mail en internetbankieren. Er worden 30 minuten per persoon voorzien. Bij inschrijving krijgt u een tijdstip wanneer u zich kunt aanmelden. Vergeet uw laptop of tablet niet mee te brengen.



Donderdag 2/11 van 9 tot 12 u.: Voordracht 'Online bankieren'

Bijna alle Belgische banken bieden de mogelijkheid aan om uw bankverrichtingen online te doen. Het grote voordeel van online bankieren is dat u van thuis uit al uw bankzaken kunt opvolgen en beheren en dit 24 uur op 24 uur, alle dagen van de week. U kunt de saldi van uw rekeningen raadplegen, overschrijvingen uitvoeren, rekeninguittreksels afdrukken, domiciliëringen beheren, ... Wanneer u via de website van uw bank elektronisch gaat bankieren, gaat dit automatisch via een beveiligde verbinding. Tijdens deze voordracht wordt nagegaan hoe u dit digitaal beveiligingscertificaat kunt herkennen. U kunt ook eenvoudig en snel uw vermogen online beheren. U krijgt een totaalbeeld van uw beleggingsportefeuille. U bekijkt de mogelijkheden via de online demo's van de verschillende banken.



Programma in samenwerking met Funl Via Senior Events

Cursussen tablet en smartphone met Android-besturing voor beginners (niet voor Apple-gebruikers)

Tablet - voormiddag

Tijdens deze korte cursus worden u de basisbeginselen van uw tablet bijgebracht. De cursus is opgedeeld in drie voormiddagen (en een eventuele herhalingsles indien u na de eerste keer niet helemaal volgen kunt).

- Donderdag 26/10 van 9 tot 12 u.: introductieles (werking aanraakscherm, het beginscherm, instellingen)
- Vrijdag 27/10 van 9 tot 12 u.: herhalingsles
- Maandag 30/10 van 9 tot 12 u.: agenda/mail/documenten
- Vrijdag 03/11 van 9 tot 12 u.: contacten/camera/media



Smartphone - namiddag

Tijdens deze korte cursus worden u de basisbeginselen van uw smartphone bijgebracht. Deze cursus is opgedeeld in drie voormiddagen (en één extra voormiddag indien u na de eerste les niet helemaal kunt volgen).

- Donderdag 26/10 van 13.15 tot 16.15 u.: introductieles
- Vrijdag 27/10 van 13.15 tot 16.15 u.: herhalingsles
- Maandag 30/10 van 13.15 tot 16.15 u.: agenda/mail/documenten
- Vrijdag 03/11 van 13.15 tot 16.15 u.: contacten/camera/media

Praktisch

Voor elke sessie van de door het Dienstencentrum in het kader van de Digitale Week georganiseerde activiteiten betaalt u € 3 als inwoner van Kortenberg. Niet-inwoners betalen € 6 per activiteit. Er kunnen telkens maximaal 16 deelnemers deelnemen aan een activiteit. Hiervoor is er ook geen beperking van het aantal deelnemers.

Meer info: 0491 996 224 of dienstencentrum@kortenberg.be

Inschrijven: UiTbalie Bib, 02 755 22 80 of uitbalie@kortenberg.be

Nog meer digitaal leren?

Donderdag 26/10 van 19.30 tot 22.30 u.: @pptijd ! Apps voor smartphones en tablets - In samenwerking met VormingPlus Oost-Brabant. Info op blz. 27

Ook de bibliotheek heeft een aanbod in het kader van de Digitale Week. Raadpleeg hiervoor het oktobernummer van Zoeklicht.

20 OKT — 05 NOV



DIGITALE WEEK

www.digitaleweek.be

Computercursus voor beginners

U hebt nog nooit een computer gebruikt of u twijfelt bij alles wat u doet? Dit is de cursus voor u. Gedurende zeven weken wordt u begeleid bij het gebruik van uw computer.

U leert de computer aan- en uitschakelen op de juiste manier. U maakt kennis met de onderdelen en instellingen, met het toetsenbord en hoe het moet gebruiken. U leert de muis bedienen, het bureaublad en vensters gebruiken en documenten en mappen ordenen. U maakt de nodige oefeningen.

Praktisch

Lokaal Harmonie

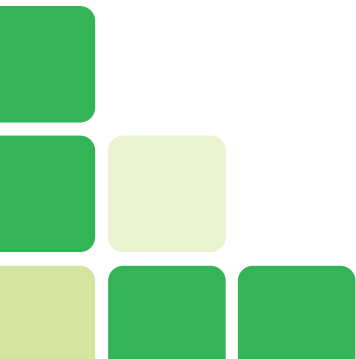
Maandag 6, 13, 20 en 27 november en 4, 11 en 18 december van 9 tot 12 u.

127 euro, sociaal tarief mogelijk (cursus en gebruik laptop inbegrepen)

Inschrijven vóór 3 november

Maximaal 12 deelnemers

Opgelet: er moeten minimum 8 deelnemers zijn, anders wordt de cursus geannuleerd



Italiaans voor beginners en gevorderden

Lesgeefster Bernadette Lepoudre heeft verschillende getuigschriften Italiaans en geeft al meerdere jaren les. Zij is zeer gepassioneerd door Italië en deelt met veel plezier haar taalvaardigheid met u.

Er wordt aandacht besteed aan de grammaticale ondersteuning, uitspraak en schrijfwijze. Voor inschrijvingen en voor meer informatie neemt u contact op met de lesgeefster, Bernadette Lepoudre, via 0477 668 164 of lepoudre_bernadette@hotmail.com. Heeft u reeds voldoende basis van Italiaans en wilt u uw niveau verbeteren, dan kunt u altijd aansluiten bij een van de gevorderde groepen.



Praktisch

Lokaal 1.8

Dinsdag 26 september van 9 tot 10.30 u. - beginners

Donderdag 28 september van 10.30 tot 12 u. - gevorderden

Deelnemeprijs : 157,50 euro, sociaal tarief mogelijk (cursus inbegrepen)

Inschrijven vóór 22 september

Franse praatgroep

Wilt u uw Frans oefenen door te spreken met anderen? Wilt u op vakantie in het Frans antwoorden? Dan is dit een activiteit voor u. In de Franse conversatiegroep wordt geen theorie gegeven, de bedoeling is het spreken te oefenen in dialoog met de andere deelnemers. De conversaties worden voorbereid door lesgeefster Bernadette Lepoudre. Zij brengt een thema aan en zorgt dat iedereen aan bod kan komen. Er wordt ook aandacht geschonken aan woordenschat, onregelmatige werkwoorden, uitdrukkingen en gezegden.



Voor inschrijvingen en voor meer informatie neemt u contact op met de lesgeefster, Bernadette Lepoudre, via 0477 668 164 of lepoudre_bernadette@hotmail.com.

Praktisch

Lokaal 1.8

Dinsdag 26 september van 10.30 tot 12.30 u.

Deelnameprijs : 101,50 euro, sociaal tarief mogelijk (cursus inbegrepen)

Inschrijven vóór 22 september

Engelse conversatie

Wilt u op vakantie in het Engels antwoorden? Dan is dit een activiteit voor u. De bedoeling is het spreken te oefenen in dialoog met de andere deelnemers/ cursisten.

De conversaties worden voorbereid door onze medewerker. Hij brengt een thema aan en zorgt dat iedereen aan bod kan komen. Tijdens het eerste gedeelte is er vrije conversatie en wordt er gepraat over dagelijkse dingen (de actualiteit, reisplannen, hobby, gezin, ...). Na de koffiepauze wordt er een thema besproken op basis van een Engelstalig artikel. Hierbij wordt er ook aandacht geschonken aan woordenschat, onregelmatige werkwoorden en uitdrukkingen en gezegden.

Praktisch

Lokaal 0.4

Vanaf donderdag 14 september (om de 14 dagen) van 10 tot 12 u.

Maximaal 12 deelnemers

Inschrijven vóór 10 september

Deelnemeprijs: 30 euro, sociaal tarief mogelijk



Spaans

Cursus voor wie al enige basis van Spaans heeft en zich verder wil vervolmaken. Deze cursus loopt al enkele jaren maar mensen met voldoende kennis kunnen zich met de groep aansluiten. U bent steeds welkom om de eerste les te volgen, waarna u kunt beslissen of u zich inschrijft voor het hele jaar.

De nadruk ligt op praktisch taalgebruik en u krijgt veel informatie over land, volk en cultuur.

De cursus richt zich tot mensen met kennis die graag een opfrissing of uitbreiding willen.

Voor inschrijvingen mag u contact opnemen met de lesgeefster, Ana Moreno, via ana.moreno@mail.com of 0494 403 488.

Praktisch

Lokaal 0.4.

Vanaf woensdag 4 oktober

Uren: van 10 tot 12 u.

Maximaal 12 deelnemers

Inschrijven vóór 30 september

Deelnameprijs: 157,50 euro, sociaal tarief mogelijk (cursus inbegrepen)



Daguitstap naar Bokrijk

Op woensdag 20 september organiseert het Dienstencentrum een uitstap met de liftbus naar Bokrijk. De hele trip is rolstoeltoegankelijk en ook de afstanden zijn aangepast aan personen die moeilijk te been zijn. Het Dienstencentrum voorziet een rolstoel of rollator indien u hier nood aan hebt. Gelieve dit te melden bij uw inschrijving.

De liftbus vertrekt om 8.30 u. aan de Serviceflats (Leuvensesteenweg 190 te Kortenberg) voor de rit naar Bokrijk. Om 10.30 u. start een **rondleiding met gids** langs een beknopt en aangepast parcours voor minder mobiele bezoekers door de **leukste plekjes van het Openluchtmuseum**. De rondleiding start in de Kempen bij de typische langgevelboerderijen en eindigt bij de vierkanthoeves in Haspengouw. Daar dompelen Bokrijkacteurs onze groep onder in dorpscènes uit 1913. Op rustpunten is het genieten van oude dierenrassen, een volksverhaal of volksspel.

Om 12.30 u. worden we dan verwacht in de Kempense afspanning Sint-Gummarus voor een **driegangenmenu, bestaande uit: tomatensoep, Vlaamse stoverij met appelmoes of vidé met frietjes en ijstaart** (water is inbegrepen in de prijs, andere dranken kunnen daar besteld en betaald worden). Gelieve uw keuze van hoofdschotel door te geven bij inschrijving.

In de namiddag is iedereen vrij, maar u kunt zich aansluiten bij Chris of Geert om in groep een ander gedeelte van het museum te bezoeken. Geert bezoekt de sixties, waar u ondergedompeld wordt in verhalen en gebeurtenissen **uit de jaren 60 in levensechte decors** en op interactieve manier. Van woonkamer tot cinema, van kapsalon tot elektrowinkel. Verschillende getuigenissen en beeld- en geluidsfragmenten staan borg voor een unieke belevenis. Met Chris kunt u mee naar de magische smidse waar u de werking van een smidse kunt zien en naar de Superette Bokrijk, een nieuw initiatief van Kobe Desramaults en Sarah Lemke waar u het **hele authentieke productieproces 'van graan tot brood'** kunt ontdekken.

Om 16.30 u. wordt er verzameld aan **het Koetshuis voor een afsluitend drankje** alvorens om 17.30 u. terug naar de bus te gaan en de terugweg aan te vatten.

Praktisch

Vertrekpunt: Serviceflats, Leuvensesteenweg 190

Woensdag 20 september - vertrek om 8.30 u.

Deelnameprijs: tussen 50 en 62 euro (afhankelijk van het aantal inschrijvingen), sociaal tarief mogelijk

Inschrijven vóór 10 september



Sportelgym en fit op uw stoel

Beweging maakt deel uit van een gezonde levensstijl. Lesgeefster Ines Devulder (kinesitherapeute) helpt u met plezier om oefeningen juist aan te leren en uit te voeren.



Reeks 1: 'Sportelgym' richt zich tot personen met of zonder rugklachten. U doet mee op eigen tempo. U krijgt tips om bij dagelijkse activiteiten rugkwetsuren te vermijden.



Reeks 2: 'Fit op uw stoel' richt zich tot alle personen die moeilijker te been zijn maar toch graag fit blijven. Veel oefeningen gebeuren al zittend maar er is ook afwisseling met stapoefeningen.

Praktisch

Elke donderdag

- Sportelgym: van 9 tot 10 u. – OC Berkenhof, Blok A, Cultuurzaal
- Fit op uw stoel: van 10.30 tot 11.30 u. – Serviceflats, Ontmoetingsruimte

10-beurtenkaart: 64 euro

Abonnement september-juni: 139 euro

Jaarabonnement: 173 euro, sociaal tarief mogelijk

Tai Chi

Tai chi quan is een gestileerde bewegingskunst die wordt gekenmerkt door een vloeiende aaneenschakeling van rustige bewegingen die heel ontspannen worden uitgevoerd.



Vallen bij volwassenen/senioren is een ernstig onderschat probleem. Meer bewegen = minder vallen. Om vallen te helpen vermijden moeten bewegingsprogramma's zich richten op evenwicht, spiersterkte en uithouding. Tai chi blijkt de ideale vorm van beweging te zijn voor valpreventie. U herwint zelfvertrouwen doordat u een grotere spiersterkte, betere controle en coördinatie ervaart.



De lesgever is Jurgen Vanhorenbeek, meervoudig Belgisch kampioen tai chi.

Praktisch

Lokaal: Cultuurzaal

Elke woensdag van 9 tot 10 u.

Meer info en inschrijvingen: jurgen.vanhorenbeek@telenet.be of 0494 187 484

Ontmoetingsruimte van het Dienstencentrum

In de Ontmoetingsruimte van het Dienstencentrum bent u elke werkdag welkom van 9 tot 16.30 u., behalve op woensdagnamiddag.

Tijdens de openingsuren kunt u er terecht voor een gezellige babbel of om de krant of een tijdschrift te lezen. Daarnaast zijn er een aantal gezelschapsspelen aanwezig en kunt u er gebruik maken van kosteloze wifi. Als u iets wilt drinken, zullen vrijwilligers u graag bedienen.

Op onderstaande momenten kunt u er terecht voor de volgende activiteiten:

- maandagnamiddag: kaarten (wiezen)
- dinsdag - en donderdagnamiddag: gezelschapsspelen, taart en koffie
- dinsdag- en donderdagnamiddag : taart en koffie
- donderdagnamiddag: kaarten (wiezen)
- 2^{de} en 3^{de} donderdagnamiddag van de maand: breicafé
- vrijdagnamiddag: Café Combinne
- vrijdag: hobbycafé (voormiddag alles met naald en draad, namiddag breien)

Week van 18 tot 22 september: infostand rond dementie

(21 september Wereld Alzheimer/dementiedag)

Week van 16 tot 20 oktober: infostand 'Dag tegen kanker'

(19 oktober dag tegen kanker)

Week van 13 tot 17 november: standje rond diabetes

(14 november Werelddiabetesdag)



Dorpsrestaurant in Kortenberg op maandag, dinsdag en vrijdag

Wekelijks komen er zo'n 120 mensen uit Kortenberg eten in het Dienstencentrum. Er wordt drie keer per week een warme maaltijd aangeboden: op maandag, dinsdag en vrijdag, telkens van 11.30 tot 14 u. Enerzijds krijgen de inwoners van Kortenberg een kwaliteitsvolle maaltijd aangeboden tegen een betaalbare prijs, anderzijds krijgt iedereen de kans om andere mensen te ontmoeten en een gezellige tijd met elkaar door te brengen. Veel bezoekers hebben tijdens deze maaltijden oude vrienden en kennissen teruggevonden of hebben een nieuwe vriendenkring opgebouwd. Bijkomend voordeel is dat u zelf niet de afwas moet doen.



Dorpsrestaurant in Erps-Kwerps op woensdag

Op woensdag kunt u ook wekelijks terecht in het dorpsrestaurant in Erps-Kwerps voor een lekkere maaltijd en een gezellige babbel. Voor beide dorpsrestaurants gelden dezelfde voorwaarden.

Warme maaltijd met Bingo

Op dinsdag 5 september wordt aansluitend op de middagmaaltijd een fijne bingonamiddag georganiseerd. Voor 10 euro kunt u deelnemen aan de maaltijd (soep, hoofdgerecht een drankje, nagerecht en koffie) en de bingonamiddag. Het Dienstencentrum zorgt voor de prijzen, u voor het winnorgeluk.

Praktisch

- OC Berkenhof, Cultuurzaal (dinsdag)
- OC Berkenhof, Ontmoetingszaal (maandag en vrijdag)
- Ontmoetingszaal De Klok, Dekenijstraat 11 te Erps-Kwerps (woensdag)

Telkens van 11.30 tot 14 u.

€ 9 indien ter plaatse betaald (koffie en 1 drankje inbegrepen) - € 8,50 via domiciliëring (Opgelet: voor het dorpsrestaurant in Erps-Kwerps kunt u uitsluitend via domiciliëring betalen)

Mogelijkheid tot vegetarische en dieetmaaltijden op aanvraag

Inschrijven kan tot twee dagen op voorhand. Graag tijdig verwittigen bij afwezigheid.

Café Combinne

Café Combinne is een intercultureel praatcafé dat Nederlandstaligen en anderstaligen samenbrengt. Het is een ontmoetingsplaats waar u elkaar beter leert kennen in een gezellige sfeer.

Er wordt altijd in het Nederlands gepraat over bepaalde thema's (werk, hobby, cultuur,...) en iedereen is welkom.

Praktisch

Ontmoetingscentrum Berkenhof: Beekstraat 25, 3070 Kortenberg

Start 6 september 2017. Elke woensdag van 19 tot 21 u en vrijdag van 13 tot 15 u.



Ontmoeting

Hulp bij activiteiten in het dagelijkse leven

Een van de opdrachten van het Lokaal Dienstencentrum is het aanbieden van hulp bij activiteiten in het dagelijkse leven. Het Lokaal Dienstencentrum biedt volgende activiteiten aan:



1. Gebruik van wasmachine en droogkast

Het Lokaal Dienstencentrum stelt een wasmachine en een droogkast ter beschikking van zijn bezoekers. U kunt uw was binnenbrengen en enkele dagen later terug ophalen. Voor het gebruik van de wasmachine wordt momenteel 4,10 euro aangerekend. Het gebruik van de droogkast kost 1,80 euro. Bij het afgeven van de was wordt een formulier ingevuld met uw naam, type was en graden. Er wordt dan ook meegedeeld wanneer u de was terug kunt komen ophalen.



2. Strijken

Het is ook mogelijk om uw strijk te doen in het Dienstencentrum. Een strijkplank en strijkijzer staan Kosteloos ter beschikking.

3. Ruimte voor persoonsverzorging in de serviceflats

In de Serviceflats (Leuvensesteenweg 190) is er een ruimte voor persoonsverzorging, waar u terecht kunt voor een pedicure, manicure of haarverzorging. Bent u geïnteresseerd dan kunt u hierover info krijgen bij centrumleider van het Dienstencentrum.

4. Gebruik van een rollator in het Dienstencentrum

Het Dienstencentrum beschikt over een rollator, waarvan bezoekers die moeilijk te been zijn gebruik kunnen maken. Vraag ernaar bij één van de medewerkers.

5. Hometrainer

Wist u dat er in het Dienstencentrum ook een hometrainer staat? Iedereen die zin heeft om te fietsen en die zijn of haar gewrichten en spieren in beweging wenst te houden is van harte welkom.

Infopunt

In het Dienstencentrum kunt u terecht voor informatie over thuiszorg en organisaties die aan hulp- en /of dienstverlening doen. De medewerkers beantwoorden zoveel mogelijk uw vragen en zorgen voor de nodige informatie. Eventueel wordt u doorverwezen naar andere bevoegde diensten of voorzieningen.

Nieuwsbrief en sociale media



Schrijf u in op de nieuwsbrief van het Dienstencentrum onderaan de startpagina van www.welzijnshuiskortenberg.be of blijf op de hoogte via www.facebook.com/kortenberg

Nieuw: Samenwerking met Vormingplus 'Zuid-Dijleland altijd geslaagd'

Op 1 september 2017 starten het Dienstencentrum en de gemeentelijke dienst Vrije Tijd een samenwerking op met Vormingplus Oost-Brabant. In deze samenwerking biedt Vormingplus een 50 tal activiteiten aan in de regio Zuid-Dijleland (Bertem, Herent, Huldenberg, Kortenberg en Tervuren). In juni werd de folder 'Zuid-Dijleland altijd geslaagd' reeds huis aan huis verdeeld in Kortenberg. U vindt ook alle informatie over hun aanbod op hun website <https://www.vormingplusob.be/>. U kunt zich steeds inschrijven via hun website, in het Dienstencentrum of aan de UiTbalie in de Bib. Na uw inschrijving ontvangt u een bevestigingsmail van Vormingplus. Indien u niet beschikt over een mailadres, bezorgt het Dienstencentrum u de bevestiging. De betaling van deze activiteiten kan via overschrijving binnen de 7 dagen na uw inschrijving, op het rekeningnummer **BE29 7785 9226 3564**, met als mededeling enkel de +++gestructureerde mededeling+++ zoals vermeld in uw bevestigingsmail. Enkel indien uw betaling geregistreerd is, bent u ingeschreven.



Vormingplus heeft ook een **eigen reductietarief**. Krijgt u een werkloosheids- of ziekte-uitkering of valt u onder het Omnio-statuut dan betaalt u dit reductietarief. Met dit reductietarief krijgt u 25% korting op het standaardtarief indien dit hoger is dan 8 euro. U dient dit te vermelden bij uw inschrijving, waarna Vormingplus u telefonisch contacteert voor het juiste statuut.

Op de volgende bladzijden vindt u het overzicht van de activiteiten van Vormingplus die in samenwerking met het Dienstencentrum worden georganiseerd.

Infoavond: Onderdompeling in de wereld van dementie

Hoe kunt u op een goede manier omgaan met mensen met dementie? Inzicht in wat de ziekte precies is, kan u helpen. Wat doet dementie met een persoon? Wat zijn de symptomen? Hoe beleven mensen hun ziekte?

Hoe verloopt het doorsnee proces van verlies van geestelijke, fysieke en sociale vaardigheden? Hoe gaat u om met verschillende fasen?

Met deze 'onderdompeling in de wereld van dementie' biedt Caroline Terranova u een doorleefd inzicht. De lesgeefster is dementie-expert van het regionaal expertisecentrum Memo in Leuven



Foto: onthou mens



Praktisch

Ontmoetingsruimte

Donderdag 21 september van 19.30 tot 22.30 u.

15 euro (11 euro reductieprijs – zie blz. 24)

Lang leve de oogst - milieuvriendelijk bewaren

Een flinke tomatenoogst inmaken voor de winter? Hoe moet dat en wat met de houdbaarheid?

In deze cursus maakt u kennis met verschillende technieken om uw groenten en fruit langer te bewaren.

U komt alles te weten over steriliseren, (vries)drogen, zouten, inkuilen, pasteuriseren, pekelen, fermenteren en inmaken met zoet, zuur of alcohol.

Breng uw zelfgemaakte jam, chutney of notenporto gerust mee, om te proeven en de techniek te bespreken.

Na de theorie gaat u in les twee zelf aan de slag.

Jochem Thyssen helpt u graag op weg tijdens deze voordracht.



Praktisch

OC De Zolder Erps-Kwerps

Dinsdag 26 september en 3 oktober van 19.30 tot 21.30 u.

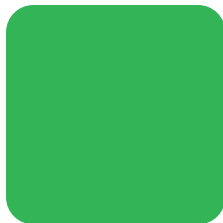
33 euro (25 euro reductieprijs – zie blz. 24)

Inschrijven vóór 20 september

In samenwerking met de Milieudienst van Kortenberg en Velt

@pptijd ! Apps voor smartphones en tablets

De mogelijkheden van uw smartphone of tablet worden grotendeels bepaald door de applicaties (apps) die u erop installeert. Hoe doet u dat precies? Hoe blijft u op de hoogte van interessante nieuwe toepassingen? Hoe betaalt u daarvoor? Is dat allemaal wel veilig? En hoe zit dat met de privacy? U leert hoe het werkt, waar u op moet letten en u krijgt meteen heel wat voorbeelden van nuttige apps.



Stuur vooraf merk en type van uw toestel naar apptijdPV@vormingplusob.be of vermeld deze gegevens bij uw inschrijving in het Dienstencentrum. Om apps te kunnen downloaden hebt u een Apple-ID (Apple toestellen), een Google-account (Android) of een Hotmail-account (Windows) nodig.



Praktisch

Ontmoetingsruimte

Donderdag 26 oktober van 19.30 tot 22.30 u.

14 euro (11 euro reductieprijs - zie blz. 24)

Inschrijven vóór 20 oktober

Wereldkleur, wereldkeuken, Indonesië - kookcursus

Houdt u van Indonesië? Van de lekkere keuken en de boeiende cultuur? Irien Damayanti leert u hoe u Indonesische gerechten op een makkelijke manier bereidt.

Van echte nasi en bami goreng over lekkere loempia's tot overheerlijke satés met pindaas...

Verder komt u nog meer te weten over traditionele Indonesische ceremonies, lokale klederdracht en batik-kunst.

Reist u mee naar de archipel van 17.500 eilanden in Zuidoost-Azië?



Praktisch

Keuken en Ontmoetingsruimte Berkenhof

Dinsdag 28 november van 19 tot 21 u.

Kosteloos

Inschrijven vóór 20 november

Meebrengen: mesje, plankje en schort.

Kleur en stijl

Imago is meer dan iemands uiterlijk. Inzicht in uw persoonlijke kenmerken werkt verhelderend. Weg met impulsieve keuzes: houd rekening met wie u bent!

Tijdens de workshop werkt u samen om tot een persoonlijke analyse te komen.

U ontdekt de psychologie en filosofie achter kleur, stijl, visagie en lichaamstaal en hoe u die kunt toepassen op uw eigen uitstraling.

Praktisch

Bibliotheek Kortenberg

Vrijdag 1, 8 en 15 december van 19.30 tot 22 u.

42 euro (32 euro reductieprijs - zie blz. 24)

Inschrijven vóór 25 november

Meebrengen: een kledingstuk dat qua kleur en stijl goed past, een kledingstuk dat een miskoop is en uw meest gebruikte make-up.

In samenwerking met de bibliotheek





Bezoek met vrijwilligers aan Traiteur Claessens: Dinsdag 20 juni bezochten we samen met de vrijwilligers van het dorpsrestaurant onze nieuwe leverancier Traiteur Claessens, alwaar we een leuke rondleiding in zijn bedrijf kregen.



Receptie Nederlands: op vrijdag 23 juni werden alle personen die zich het voorbije jaar hebben ingezet voor Nederlandse lessen voor anderstaligen in de bloemetjes gezet door de schepenen.



Daguitstap Antwerpen: Op woensdag 24 brachten het dienstencentrum en de serviceflats een bezoek aan Antwerpen. We genoten van het lekkere weer, maakten een rondvaart in de haven en kregen een interessante rondleiding in het Red Star Line museum.

10 jaar serviceflats 'Dry Coningen'

Op 24 juni 2006 vond de eerste steenlegging plaats van de Serviceflats 'Dry Coningen' langs de Leuvensesteenweg in het centrum van Kortenberg. Nog geen jaar later werden de eerste bewoners verwelkomd. Tegen september 2007 waren alle 24 flatjes bewoond.



Dit tienjarig bestaan wordt gevierd op 29 en 30 september. Op vrijdag 29 september wordt dit gevierd met de huidige bewoners en worden de 5 oorspronkelijke bewoners in de bloemetjes gezet.

Op **zaterdag 30 september**, tijdens de Kortenbergse klantendag, worden op de Leuvensesteenweg 190 de deuren geopend voor alle inwoners van Kortenberg. Wilt u meer te weten komen over de werking van de serviceflats en de Noah (een dagopvang in de flats) dan bent u welkom op een van de drie rondleidingen. Deze starten om 13.30, 14.30 en 15.30 u. in de centrale inkomhal.

U kunt ook vrijblijvend, tussen 13 en 17 u. een kijkje komen nemen, een gesprek voeren met de bewoners of deelnemen aan de oude Vlaamse kermis (met een kop van Jut, lachspiegels, kegelen, drie gapers, een draaiorgel, de smoutenbollenkraam, ...). Er is ook kinderanimatie voorzien.

Vrijetijdspas - sociaal tarief

Dit jaar is werd een vrijetijdspas in het leven geroepen. Hiermee kunnen alle rechthebbende inwoners van Kortenberg een korting krijgen op de activiteiten van 50 of 75 procent.

Uiteraard wordt nagegaan of u al dan niet recht hebt op deze mooie korting. Dit onderzoek gebeurt elke eerste woensdag van de maand in het Administratief Centrum van 13 tot 16 u. U meldt zich vooraf aan bij het onthaal.

Het is belangrijk dat u als aanvrager de nodige documenten bijhebt. Of u al dan niet recht hebt op een vrijetijdspas is afhankelijk van uw inkomen. Breng daarom de inkomstenbewijzen mee van iedereen in uw gezin die ouder is dan 18 jaar en dit van de laatste drie maanden. Personen die financiële steun ontvangen van de sociale dienst van het Welzijnshuis dienen de nodige attesten mee te hebben.





v.u. Alexandra Thienpont, OCMW-voorzitter, Dr. V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg