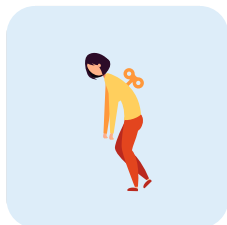


# DIENSTENCENTRUM



mei - augustus 2019



# Inhoudstafel

Algemene informatie . . . . .	4
Ontmoetingsruimte van het Dienstencentrum . . . . .	5
Mantelzorgwerking . . . . .	6
Instant energie: enkele tips om met vermoeidheid om te gaan . . . . .	7
Peulvruchtenparade 'lekker, goedkoop en gezond eten' . . . . .	8
Computercursus: beeldbewerking . . . . .	9
Uitstap met de liftbus: Boottocht van Brussel naar Antwerpen . . . . .	10
Dorpsrestaurants . . . . .	11
Wekelijkse activiteiten in de Ontmoetingsruimte . . . . .	12
Hulp bij activiteiten in het dagelijkse leven . . . . .	13
Nieuwsbrief en sociale media . . . . .	14
Infopunt . . . . .	14
Vrijtijdspas . . . . .	14-15

# Algemene informatie

Alle activiteiten vinden plaats in de lokalen van het Dienstencentrum, OC 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 [kortenberg.kwandoo.com](http://kortenberg.kwandoo.com), op bovenstaand adres bij Geert Gevers en Chris Van Opstal (02 755 23 10) of via [dienstencentrum@kortenberg.be](mailto:dienstencentrum@kortenberg.be), tenzij anders vermeld.

Inschrijven voor activiteiten doet u in het inschrijvingsstelsel Kwandoo. Met dat stelsel kunt u inschrijven voor activiteiten van de dienst Vrije Tijd, de Bib en het Welzijnshuis. Bezoekers kunnen op basis van interesse, leeftijd, locatie, ... filteren in het aanbod van activiteiten.

Maak uw inschrijvingsaccount aan via [kortenberg.kwandoo.com](http://kortenberg.kwandoo.com). U kunt ook een gezinsaccount aanmaken.

Hebt u hulp nodig om een account aan te maken of andere vragen?

Neem contact op met de medewerkers van de betrokken diensten.

Meer info: [dienstencentrum@kortenberg.be](mailto:dienstencentrum@kortenberg.be)

Openingsuren:

Iedere werkdag van 9 tot 12 u. en van 13 tot 16.30 u.

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

woensdag 1 mei, donderdag 30 mei, vrijdag 31 mei, maandag 10 juni, donderdag 11 juli, donderdag 15 augustus en vrijdag 16 augustus 2019.

Tot binnenkort!

# 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.

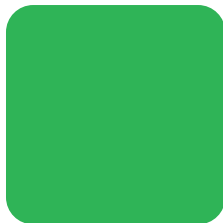
Op onderstaande momenten kunt u in de Ontmoetingsruimte van het Dienstencentrum terecht voor de volgende activiteiten:

- maandag- en donderdagnamiddag: kaarten (wiezen)
- dinsdag- en donderdagnamiddag: gezelschapsspelen, taart en koffie
- tweede en derde donderdagnamiddag van de maand: breicafé
- vrijdag: hobbycafé (voormiddag alles met naald en draad, namiddag breien)
- vrijdagnamiddag: Café Combinne



# Mantelzorgwerking

Naast de gemeentelijke mantelzorgpremie wil het Welzijnshuis ook de nodige ondersteuning bieden aan mantelzorgers die voor een zorgbehoevende in Kortenberg zorgen.



Maandelijks is er een moment waar u als mantelzorger de nodige info rond allerlei thema's kunt krijgen, maar waar u ook uw verhaal kunt vertellen en lotgenoten kunt ontmoeten om elkaar te steunen en te begrijpen.



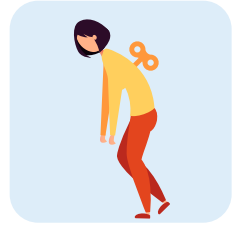
Deze ondersteuningsmomenten vinden plaats iedere derde vrijdag van de maand. U bent op al deze momenten welkom van 14 tot 16 u. in de Ontmoetingsruimte.

## Programma mei - augustus 2019

Datum	Wat	Thema	Samenwerking
17/05/2019	Mantelzorgcafé		Vrijwilliger Dienstencentrum
21/06/2019	Praatgroep	Instant energie: enkele tips om met vermoeidheid om te gaan	Samana
19/07/2019	Mantelzorgcafé		Vrijwilliger Dienstencentrum
16/08/2019	Mantelzorgcafé		Vrijwilliger Dienstencentrum

# Instant energie: enkele tips om met vermoeidheid om te gaan

Iedereen is wel eens moe. Na een lange of inspannende dag hebt u nog maar weinig energie over. Zowel lichamelijke als geestelijke inspanning kan voor vermoeidheid zorgen. Mantelzorgers hebben dagelijks wel 1000 dingen te doen. Dat u zich daarom al eens moe voelt, is dus zeker begrijpelijk. Voor de meeste mensen is een nachtje goed slapen voldoende om zich weer fit te voelen. Er zijn echter heel wat zorgsituaties waarin een mantelzorger een verstoorde nachtrust heeft. Hierdoor kan het gebeuren dat er langere tijd sprake is van een vermoeid gevoel en u daardoor niet goed meer kunt functioneren.



Er zijn heel wat eenvoudige manieren om meer energie te krijgen. We bekijken deze samen in de praatgroep zodat u er nadien thuis mee aan de slag kunt gaan.

## Praktisch

Vrijdag 21 juni 2019 van 14 tot 16 u.

Lokaal 0.4

Kosteloos

## Peulvruchtenparade 'lekker, goedkoop en gezond eten'

Ooit gehoord van de pronkboon? Het is een van de vele soorten peulvruchten die u voorbij ziet defileren tijdens de vormingssessie 'Peulvruchtenparade'. Peulvruchten vormen een grote familie, u kunt het zich niet voorstellen! Het ideale moment om verschillende soorten te ontdekken, te voelen, ruiken en proeven. U krijgt er de beste bonentips en u vindt er nieuwe inspiratie om goedkoop, heerlijk en gezond te eten. Want peulvruchten bevatten vele nuttige voedingsstoffen - waaronder vitamines en mineralen (bijvoorbeeld ijzer en calcium) - én weinig calorieën. Peulvruchten worden nog niet voldoende naar waarde geschat.



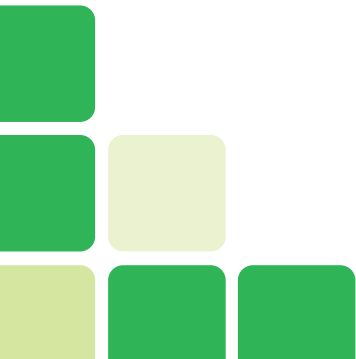
Tijd voor verandering!

### **Praktisch**

Dinsdag 21 mei 2019 van 14 tot 16 u.

Lokaal 0.4

Kosteloos





# Computercursus: beeldbewerking

Na het opladen van uw foto's en een beetje theorie over pixels en resolutie, maakt u kennis met de basis van beeldbewerking met de foto-app van Windows 10. Daarna installeert u (eventueel) PhotoFiltre (freeware versie) op uw pc. Hiermee leert u foto's verfraaien, spiegelen, vergroten en verkleinen. U kunt ook het contrast, de kleur, belichting, enzovoort aanpassen. U gaat ook filters gebruiken en eventueel iets uit de foto verbergen of bijmaken.

U bekijkt ook de Google Photos-app waarmee u albums en back-ups van uw foto's kunt maken zodat u ze met vrienden kunt delen en/of op al uw apparaten kunt bekijken (pc, tablet, smartphone en eventueel tv).

De reeks eindigt met het samenstellen van een fotoboek met uw foto's. Als uw fotoboek voldoet aan uw wensen, kunt u dat bestellen. Zo hebt u een mooi souvenir van uw vakantie of citytrip.

Basiskennis is vereist om deel te nemen (opstarten computer, mapjes aanmaken, werken met de muis, ...).

U mag uw eigen laptop meebrengen (als die op Windows 10 werkt) zodat we u kunnen helpen met het installeren van Photofiltre.

## Praktisch

Maandag 6, 13, 20 en 27 mei en dinsdag 4 juni 2019 van 9 tot 12 u.

Lokaal 1.6

129,50 euro (cursusmateriaal en koffie inbegrepen), sociaal tarief met vrijetijdspas

Inschrijven vóór 4 mei

Maximaal 12 deelnemers



## Uitstap met de liftbus: Boottocht van Brussel naar Antwerpen

Op **vrijdag 14 juni** organiseert het Dienstencentrum een boottocht van Brussel naar Antwerpen.

De uitstap is toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Wie een rolstoel of rollator nodig heeft, kan er op vraag eentje gebruiken van het Dienstencentrum.

De liftbus vertrekt om 9 u. aan de serviceflats Dry Coningen (Leuvensesteenweg 190) en rijdt ons naar Brussel. Daar schepen we tegen 10.30 u. in aan de Heembeekkaai. Het passagiersschip Verdi vaart ons dan langs één van de economisch belangrijkste (en oudste) kanalen van ons land en op de machtige Schelde, met zowel stedelijke, industriële als prachtige natuurlandschappen op de vaarroute. Via indrukwekkende sluizen overbruggen we hoogteverschillen en maken we de verbinding met de tijgebonden Zeeschelde.

Op de boot kunt u een drankje kopen, geniet u van een koude schotel en wordt u verwend met een drankje met taart.

Tegen 16 u. meert schip Verdi aan het Steenplein in Antwerpen weer aan. Daar pikt de liftbus ons weer op en start de terugrit richting Kortenberg. We verwachten onze aankomst in Kortenberg tegen 18 u.

### Praktisch

Vrijdag 14 juni 2019 van 9 tot 18 u.

Vertrek: Serviceflats Dry Coningen, Leuvensesteenweg 190, Kortenberg  
59 euro (voor bus, boot, koude schotel, 1 drankje en taart), sociaal tarief met vrijetijdspas

Inschrijven vóór 7 juni 2019



## Dorpsrestaurant in Kortenberg op maandag, dinsdag en vrijdag

Wekelijks komen er zo'n 80 mensen uit Kortenberg eten in het dorpsrestaurant van het Dienstencentrum. Er wordt drie keer per week een warme maaltijd aangeboden: op maandag, dinsdag en vrijdag, en dit telkens van 11.30 tot 14 u. De inwoners van Kortenberg krijgen niet alleen een kwaliteitsvolle maaltijd aangeboden tegen een betaalbare prijs, maar ook de kans om andere mensen te ontmoeten en een gezellige tijd met elkaar door te brengen. Vele bezoekers hebben tijdens deze maaltijden oude vrienden en kennissen teruggevonden of hebben een nieuwe vriendenkring opgebouwd. Daarenboven moet u niet zelf de afwas 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.

### Praktisch

- GC Colomba, Wijngaardstraat 1 in Kortenberg (tijdelijk andere locatie) (maandag en dinsdag)
- OC Berkenhof, Ontmoetingsruimte, Beekstraat 25 in Kortenberg (vrijdag)
- Ontmoetingszaal De Klok, Dekenijstraat 11 te Erps-Kwerps (woensdag)
- Telkens van 11.30 tot 14 u.
- Prijs koffie en water inbegrepen: 8,50 euro indien u betaald via domiciliëring, Bancontact of via Kwandoo, 9 euro indien u cash aan de kassa betaalt (Opgelet: voor het dorpsrestaurant in Erps-Kwerps kunt u uitsluitend via domiciliëring en Bancontact betalen.)
- Mogelijkheid tot vegetarische en dieetmaaltijden op aanvraag
- Inschrijven kan tot twee dagen op voorhand. Graag tijdig verwittigen bij afwezigheid.
- Raadpleeg het menu online via [www.kortenberg.be/dorpsrestaurants](http://www.kortenberg.be/dorpsrestaurants)

## Wekelijkse activiteiten in de Ontmoetingsruimte

In de Ontmoetingsruimte worden een aantal wekelijkse activiteiten georganiseerd waarop iedereen welkom is. Hieronder vindt u een overzicht.

### **Kaartnamiddag**

Elke maandag en donderdag van 13 tot 16.30 u. is iedereen welkom om een kaartje te leggen (wiezen).

### **Gezelschapsspelen**

Elke dinsdag- en donderdagnamiddag wordt in samenwerking met 55plus Kortenberg een namiddag met gezelschapsspelen georganiseerd. Speelt u graag scrabble, rummikub of een ander spel, kom dan langs tussen 13 en 16.30 u. en breng uw vrienden mee.

### **Taart en koffie**

Iedere dinsdag- en donderdagnamiddag kunt u gezellig genieten van een stuk taart en koffie. Tijdens de zomermaanden worden ook ijsjes voorzien.

### **Breicafé**

Elke tweede en derde donderdag van de maand kunt u samen met de andere deelnemers van het breicafé uw eigen handwerkjes maken. Een gezellig onderonsje om even bij te praten. Materiaal zoals wol is altijd welkom.

### **Hobbycafé**

Elke vrijdag vanaf 9 u. kunt u in de Ontmoetingsruimte samen met anderen op een ontspannende manier uw eigen handwerkjes maken in het hobbycafé. Er is steeds iemand aanwezig die u met raad en daad kan bijstaan of u kunt elkaar nuttige tips geven. In de voormiddag komt alles met naald en draad aan bod (borduren, patchwork, naaien, ...), in de namiddag ligt het accent op brei- en haakwerk. Al wat u graag doet, brengt u mee.

### **Café Combinne**

Café Combinne is een intercultureel praatcafé dat iedere vrijdag van 13 tot 15 u. Nederlandstaligen en anderstaligen samenbrengt om elkaar beter te leren kennen in een gezellige sfeer. Er wordt altijd in het Nederlands gepraat over bepaalde thema's (werk, hobby, cultuur, ...).

# Hulp bij activiteiten in het dagelijkse leven

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



## 1. Gebruik van wasmachine en droogkast

Het 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 4,30 euro aangerekend. Het gebruik van de droogkast kost 1,90 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 de centrumleider van het Dienstencentrum.

## 4. Gebruik van een rollator in het Dienstencentrum

Het Dienstencentrum beschikt over een rollator, waarvan u als bezoeker die moeilijk te been is, gebruik kunt maken. Vraag ernaar bij één van de medewerkers.

## 5. Stoelfiets

Wist u dat er in het Dienstencentrum ook een stoelfiets 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.kortenbergh.be](http://www.kortenbergh.be) of blijf op de hoogte via [www.facebook.com/kortenbergh](http://www.facebook.com/kortenbergh)

## Wat is de vrijetijdspas?

Met de vrijetijdspas kunt u een korting van 50% of 75% krijgen op:

- Verschillende gemeentelijke activiteiten (speelpleinen, activiteiten van de Bib en van het Dienstencentrum,...). Deze korting wordt onmiddellijk bij uw inschrijving gegeven;
- de lidgelden van sport-, senioren- en cultuurverenigingen met een maximum van 100 euro per gezinslid. Dit is geen rechtstreekse korting: als u een vrijetijdspas hebt, dient u met het betalingsbewijs en inschrijvingsbewijs naar de Sociale Dienst te komen om zo uw tegemoetkoming te ontvangen. Uiteraard kan er altijd een rechtstreekse betaling gebeuren aan de club zelf. Daarnaast kunt u met de vrijetijdspas genieten van de volgende voordelen: de pretcheque (met een maximum van 50 euro per jaar per gezinslid); vakantieparticipatie (<https://www.vakantieparticipatie.be/>), hiermee kunt u deelnemen aan het vrijetijdsaanbod in Vlaanderen tegen een voordeliger tarief; extra's zoals bioscooptickets (beperkt in aantal), zolang er beschikbaar zijn.

### Wie heeft recht op een vrijetijdspas?

- U bent inwoner van Kortenberg;
- U hebt geen eigendommen, behalve uw eigen woning;
- Uw maandelijkse netto-inkomen (vastgesteld in 2018) mag maximaal:
  - » 1.339,05 euro bedragen voor alleenstaande personen;
  - » 1.786,08 euro bedragen voor een samenwonend koppel (vermeerdert met 250 euro per kind ten laste).

## Hoe kunt u een vrijetijdspas verkrijgen?

Een aanvraag voor de Vrijetijdspas kunt u elke eerste woensdag van de maand (van 13 tot 16 u.) indienen aan de themabalie van het Welzijnshuis (u dient zich hiervoor eerst beneden aan de zuil aan te melden). De pas is 1 kalenderjaar geldig en moet elk jaar opnieuw aangevraagd worden.

Gelieve de volgende documenten mee te brengen:

- Uw identiteitskaart;
- Uw inkomstbewijzen van de laatste drie maanden (bijvoorbeeld de rekeninguittreksels waarop de storting van uw pensioen staat). Volgende inkomsten worden niet meegeteld in deze berekening: kinderbijslag, zorgkaspremie, onderhoudsgelden, ... Er wordt geen rekening gehouden met schulden of met uitgaven bij de berekening.





v.u. Alexandra Thienpont, burgemeester, Dr. V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg