

De Gasthuiskrant

Maandblad - maart 2024

LDC 't Gasthuis
Nollekensstraat 5
2910 ESSEN
03 663 69 04
gasthuis@essen.be



Inhoudsopgave

- 2 Foto's
- 3 Voorwoord en inhoudsopgave
- 4 - 6 Activiteitenkalender
- 8 Maandmenu
- 9 Sporten in het LDC
- 10 Interview met een bezoeker
- 11 De UiTPAS
- 12 Puzzelblad

Het beste
medicijn is
3x daags een
complimentje

**1 maart complimentendag!
DOE MEE!**

Voorwoord



Beste lezers,

Terwijl de natuur ontwaakt uit haar winterslaap, bieden wij jullie een frisse verzameling van activiteiten die jullie zullen stimuleren om meer naar buiten te gaan en optimaal te genieten van deze prachtige tijd van het jaar.

Terugblikkend op de afgelopen maanden, hopen we dat jullie de winter en het griepseizoen goed hebben doorstaan.

Hoewel deze periode nooit gemakkelijk is, hopen we dat onze activiteiten jullie konden inspireren om gezonde gewoontes aan te nemen, je immuunsysteem te versterken en de nodige ontspanning te vinden

Nu is het tijd om vooruit te kijken naar de lente, een seizoen waarin de dagen langer worden en de wereld om ons heen tot leven komt.

In deze editie hebben we een scala aan leuke activiteiten samengesteld, er is voor ieder wat wils.

Ook hebben we enkele artikelen gewijd aan het belang en de voordelen van beweging.

We hopen je te inspireren om meer tijd buiten door te brengen en te genieten van al het moois dat de natuur te bieden heeft.

Laat deze editie je aansporen om nieuwe avonturen te beleven en herinneringen te maken met de leuke mensen die je steeds weer ontmoet in ons LDC.

Veel leesplezier en een prachtig lenteseizoen toegewenst!

Groetjes van het LDC-team



Verse wafeltjes
19 januari 2024



Start kaart 5-daagse
19 januari 2024



Dansmiddag met bezoek van de carnaval
9 februari 2024



Een zoen van toen
4 februari 2024



Spelletjesweek
12 - 16 februari 2024



Verwenmoment
14 februari 2024



Valentijnsmenu
14 februari 2024

Activiteiten

Maart 2024

Elke weekdag:

Cafeteria: 10.00 - 16.30 uur / Restaurant: 12.00 uur

1e helft van de maand

Vrijdag	1 maart	13.00u-16.30u 13.30u-16.30u Hele dag	Vrije kaartmiddag Gebak op vrijdag Complimentendag	€2,00
Maandag	4 maart	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Rap Op Stap Koffie en Formulieren	€5,00
Dinsdag	5 maart	10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	6 maart	09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u	Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia	
Donderdag	7 maart	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's 1e sessie Paas workshop Paashaas haken	€2,00
Vrijdag	8 maart	13.00u-16.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag Line-dance middag met DJ Jeff	€2,00
Maandag	11 maart	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Bingo Rap Op Stap	€5,00 €2,00
Dinsdag	12 maart	10.00u-12.00u 13.00u-15.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u 19.30u-21.30u	Computercafé Pensioenpunt op afspraak Gezelschapsspelen Line-dance Infosessie online zorgdossier Spreker van Liever Thuis LM	€3,00
Woensdag	13 maart	09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u	Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia	
Donderdag	14 maart	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's 2e sessie Paas workshop Paashaas haken	€2,00
Vrijdag	15 maart	13.00u-16.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Vrije kaartmiddag Gebak op vrijdag Brillenbus	€2,00



Paasworkshop Crea Bea's Vanaf donderdag 7 maart 2024

Paasworkshop Crea Bea's

In deze lessenreeks haken we een leuke Paashaas die rond een potje of glas past en waarin je Paaseitjes kan presenteren. Ieder zorgt voor zijn eigen garen en bijpassende haakpen.

Voor degene die niet graag haken wordt er een breiwerkje voorzien.

Tot het af is wordt je elke donderdag met raad en daad bijgestaan door ons creatieve team! Inschrijven hoeft niet, een weekje overslaan mag, spring gewoon binnen!



Line-dance middag met DJ JEFF Vrijdag 8 maart 2024

Line-dance middag met DJ Jeff

Samen bewegen, check!

Jong én Jagers, absoluut!

Iedereen welkom, jaja!

Leuk om naar te kijken, 't zal wel zijn!

Start je weekend op deze supergezellige middag, het is gratis en je maakt gegarandeerd vrienden!



Infosessie Online zorgdossier Dinsdag 12 maart 2024

Mantelzorgcafé online zorgdossier

Spreker: Liever Thuis LM

Sinds kort kan iedereen bij zijn eigen medische gegevens via een beveiligde website.

We kijken naar welke gegevens er beschikbaar zijn en de meerwaarde hiervan voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers.

We gaan na welke informatie er beschikbaar is op 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens geraadpleegd kunnen worden.

Afrondend bekijken we ook nog enkele andere nuttige websites over zorg en gezondheid.

Inschrijven is gratis en kan via:

gasthuis@essen.be of 03 663 69 04.



Brillenbus Woensdag 15 maart 2024

Brillenbus

Stap 1 Oogmeting, je ogen worden nauwkeurig opgemeten.

Stap 2 Keuze montuur, je kan kiezen uit een mooie collectie (dames, heren, klassiek, modern).

Stap 3 Levering bril, je bril wordt op maat gemaakt en op een volgende afspraak afgeleverd.

Activiteiten

Maart 2024

Elke weekdag:

Cafeteria: 10.00 - 16.30 uur / Restaurant: 12.00 uur

2e helft van de maand

Maandag	18 maart	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Rap Op Stap	€5,00
Dinsdag	19 maart	10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	20 maart	09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-16.00u	Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia Workshop hout: figuurzagen	
Donderdag	21 maart	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's 3e sessie Paas workshop Paashaas haken Paasknutselen met leerlingen Mariaberg	€2,00
Vrijdag	22 maart	13.00u-16.30u 13.30u-16.30u	Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag	€2,00
Maandag	25 maart	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Ballroom@deBijster Rap Op Stap	€5,00
Dinsdag	26 maart	10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	27 maart	09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u	Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia	
Donderdag	28 maart	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's 4e sessie Paas workshop Paashaas haken	€2,00
Vrijdag	29 maart	13.00u-16.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Vrije kaartmiddag Gebak op vrijdag Voordracht zelf zeep en wasmiddel maken	€2,00

Vanaf MAART slechts 1x/maand Bingo

- Altijd de 1^e oneven week van de maand (8/4, 6/5, 3/6, 1/7, 12/8, 9/9, 7/10, 4/11, 2/12)
- 2x/jaar met grotere prijzen
- Ook in juli/augustus



Workshop figuurzagen HOUT
Woensdag 20 maart 2024

Workshop figuurzagen in hout

Wil je eens kennismaken met figuurzagen in hout? René geeft je met veel plezier alle kneepjes van het vak mee.

Voor materiaal wordt gezorgd.

Om je handen te beschermen kan je evt. zelf zorgen voor fijne werkhandschoentjes.

Trek misschien ook niet je netste kleding aan. Laat vooraf aan het onthaal even weten als je wil komen.

Denk zeker niet dat het alleen voor mannen is!



Paasknutselen met Mariaberg
Donderdag 21 maart 2024

Paasknutselen met leerlingen van DBM Essen

Iets leuk en fleurig voor op tafel met Pasen!

Dat gaan we samen maken met enkele leerlingen van deze Essense school.

Het enige wat je mee moet brengen is een diep bord of schaalje waarin je het stukje kan maken.

We voorzien voor 20 personen, wil je zeker zijn van een plek, schrijf je dan in voor dinsdag 19 maart.



Dansatelier De Bijster
Maandag 25 maart 2024

Ballroom@debijster

Enkele keren per maand kan je in de Bijster deelnemen aan een dansatelier.

Dit is helemaal op maat van personen die ook minder goed ter been zijn.

Je kan zit-, rollator- of rolstoeldansen. Al dan niet met je eigen danspartner.

Muziek en dansen doet al je zorgen weggeven, we hebben voor onze bezoekers alvast wat plaatsjes gereserveerd!

GEANNULLEERD!!!



Voordracht zeep en wasmiddel maken
Vrijdag 29 maart 2024

Voordracht zelf zeep en wasmiddel maken

Weg met die plasticberg van badschuim-, douchegel-, shampooflessen, maak het zelf! Anita doet het al jaren en wil dit met geïnteresseerden delen.

Ze zal je voordoen hoe je hieraan begint.

Als de zeep uitgehard is en je was er bij, dan mag je een zeepblok ophalen!

Maximum 20 p.

Maandmenu

Maart 2024



Vooraf bestellen: LDC elke werkdag tussen 10u-12u
 Telefonisch: 03 663 69 04 of via e-mail: gasthuis@essen.be
 Inschrijving sluit donderdag 12u voor de volgende week
 Betaling bij ophaling van de bon(nen)
 Prijs €7 / Feestmaaltijd €9

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<p>26 februari Preisoep Hongaarse Goulash Spirelli tricolore</p> <p>Dessert</p>	<p>27 februari Kippensoep Kalfchipolata jus Bloemkool bechamel Aardappelen</p> <p>Dessert</p>	<p>28 februari Tomatengroentensoep Kalkoenlapje blackwell Wintersalade Frieten</p> <p>Dessert</p>	<p>29 februari Bloemkoolsoep Spek jus Savooipuree</p> <p>Dessert</p>	<p>1 maart Wortelsoep gember Oostends vispannetje Puree</p> <p>Fruitsalade</p>
<p>4 maart Pastinaaksoep Jagersgebraad sjalot Parijse wortelen</p> <p>Puree Dessert</p>	<p>5 maart Champignonsoep Blinde vink jus Gestoomde spruiten Aardappelen</p> <p>Dessert</p>	<p>6 maart Pompoensoep Kipfilet bearnaise Gemengde salade Frieten</p> <p>Dessert</p>	<p>7 maart Minestrone Kippenworst jus Witte kool bechamel Gestoomde krieltjes</p> <p>Dessert</p>	<p>8 maart Knolseldersoep Noordzeevis saffraan Broccolimax Puree Fruitsalade</p>
<p>11 maart Courgettesoep Schnitzel mosterdsaus Savooikool spekjes Gebakken krieltjes</p> <p>Dessert</p>	<p>12 maart Bloemkoolsoep Spaghetti Bolognaisesaus</p> <p>Dessert</p>	<p>13 maart Juliennesoep Koninginnehapje Gemengde salade Frieten</p> <p>Dessert</p>	<p>14 maart Zachte currysoep Ardeens gebraad jager Spinazie bechamel Aardappelen</p> <p>Dessert</p>	<p>15 maart Ajuinsoep Alaska pollak gratino Tartaar Wortelpuree Fruitsalade</p>
<p>18 maart Seldersoep Gevogelteschnitzel Dijonaisesaus Preistamppot</p> <p>Dessert</p>	<p>19 maart Juliennesoep Vlaams stoofvlees Gestoomde wortelen Panaardappelen</p> <p>Dessert</p>	<p>20 maart Erwtensoen korstjes Kipfilet Stroganoff Lentosalade Frieten</p> <p>Dessert</p>	<p>21 maart Knolseldersoep Boomstammetjes Spruitjes sjalot Aardappelen</p> <p>Dessert</p>	<p>22 maart Zoete aardappelsoep Kaapse heekfilet Witte wijnsaus Preipuree Fruitsalade</p>
<p>25 maart Spinaziesoep Varkenslapje tendresse Snijboontjes</p> <p>Puree Dessert</p>	<p>26 maart Paprikasoep Ardeense vink jus Bloemkool bechamel</p> <p>Puree Dessert</p>	<p>27 maart Groenten-kipbouillon Hongaarse Goulash Gemengde salade Frieten</p> <p>Dessert</p>	<p>28 maart Courgettensoep Kipfilet jus Gestoomde erwten Aardappelen</p> <p>Dessert</p>	<p>29 maart Tomatensoep Kibbeling Remouladesaus Wortelpuree Fruitsalade</p>

In de kijker Stoelturnen



Elke donderdag van 10.45u-11.45u

Jemma helpt je op een zachte manier om in beweging te zijn én te blijven.

Deze sessies stoelturnen zijn voor jong en iets minder jong.

Ze zijn niet alleen waardevol bij het tegengaan van de strammere gewrichten maar ook uitermate geschikt als je aan het revalideren bent na een operatie, bij een chronische aandoening of als aanvulling bij je fysiotherapie. Je kan altijd aansluiten bij deze groepssessies. Aarzel dus niet en kom gerust eens een keertje mee turnen. Voor de materialen zorgen wij. Het enige wat je nodig hebt is gemakkelijke kledij.

Verwacht in april Nordic Walking



Voor de bewust-bewegende-Essenaar (BBE) gaat heel de maand april op dinsdagvoormiddag een initiatie Nordic Walking gegeven worden. Dit in het kader van valpreventie.

Door het juist gebruik van de poles is dit een bewegingsvorm voor het gehele lichaam.

Op een zachte ondersteunende manier gebruiken we tot 90% van onze spieren. Dit is dus vele malen meer dan bij wandelen of fietsen.

Kom kennis maken met deze eenvoudige maar totale bewegingsvorm.

Het enige waar je voor moet zorgen zijn gemakkelijke schoenen en een licht regenjasje, voor de rest zorgen wij.

Als je geen échte Nordic Waling stokken hebt kan je deze huren voor €1,00 per keer.

Let op, dit is niet hetzelfde als wandelstokken. Tot in april!

Maximum 15 p.

Cis verwelkomt je met veel graagte!

Verwacht in mei Qigong



Hilde heeft een passie, en die wil ze graag in 5-6 sessies met jullie delen op vrijdagvoormiddag vanaf mei.

Qigong betekent letterlijk 'werken met levens-energie'. Deze is overal aanwezig en halen we uit de natuur, de lucht, het universum.

Door het beoefenen van langzame bewegingen, ademhalingsoefening en visualisaties worden we ons dieper bewust van ons lichaam en geest.

Je voelt je energiever dan ooit!

Later meer.



Interview met een bezoeker Louis

Hey Louis, ik zie je hier wel vaker, waar kom jij vandaan?

Louis: Ik kom hier inderdaad zowat elke donderdag, ik woon op Denuil zoals ze zeggen.

Spreek je hier dan af met iemand?

Louis: Dirk en ik komen hier biljarten. We zijn tegenwoordig met drie, als ik eens een keertje niet kan komen is Dirk niet alleen.

Ik ken hem van de Vlotter. Als vrijwilliger doe ik daar op afroep wat klusjes. Je babbelt daar natuurlijk met iedereen en zo kwamen we erachter dat we alle twee heel graag biljarten.

Ben je nog aan het werk?

Louis: Ik heb altijd in de bouw gezeten maar nu op pensioen. Tenminste, mijn kinderen en kleinkinderen help ik hierin natuurlijk nog graag verder.

Heb je dan nog meer hobby's?

Louis: Biljarten is toch wel mijn favoriet, ik speel op verschillende plaatsen in competitie. Vooral band en drieband. Fietsen doe ik ook wel graag en af en toe een etentje, een optreden meepikken of een voordracht volgen. En dat kan je hier ook regelmatig.

Hoe heb je 't Gasthuis leren kennen?

Louis: Eigenlijk nog niet zo heel erg lang, dat is nog maar sinds de Oekraïne crisis en de bijeenkomsten die dat met zich meebracht. Mijn vrouw en ik zijn hier zo voor het eerst binnen geweest, ik wist eigenlijk niet wat hier allemaal georganiseerd werd.

Enkele vrienden van ons doen hier ook wel vrijwilligerswerk, ze leveren hier mooi werk! Én er staan een paar goeie biljarttafels. Ik speel er graag op.

Van jou is het ook wel erg mooi dat je op deze manier je hobby kan uitoefenen en Dirk kan vergezellen.

Louis: Dat doe ik met alle plezier!

Kon je al eens geen biljart kan spelen omdat de tafels bezet waren?

Louis: Nee ik heb nog niet gemerkt dat er hier mensen worden uitgesloten. Men biedt dan meestal wel aan om samen te spelen. Het wordt wel steeds moeilijker om nog een biljart te vinden in de buurt. Cafés sluiten of doen hun biljart weg.

Heb je nog suggesties voor ons?

Louis: Het grote verschil hier en met andere plaatsen waar ik biljart is dat de tafels hier niet gestofzuigd of geveegd worden. Ik ben gewend dat je na het spelen de tafel altijd netjes achterlaat voor de volgende speler. Ook dat de biljartballen schoongemaakt worden.

Bedankt voor de tip! Welke activiteit zie je hier ook zitten?

Louis: Petanquen lijkt me ook wel leuk om te doen. Als het goei weer is, lekker buiten. Ik vind dat ook wel een gezellige activiteit maar ik weet niet of je hier zomaar bij kan aansluiten.

Ja hoor, dat kan zeker. Ze starten binnenkort weer. Als het slechter weer is, spelen hier binnen Boccia, met lederen ballen.

Louis: Kijk, dat wist ik dan weer niet. Zo kom ik elke keer weer meer te weten.

Bedankt voor de leuke babbel en je engagement Louis!

Hilde Claessens, Centrumleider



MET JE UITPAS OP ZAK

- ▶ spaar je punten bij elke UITPASactiviteit
- ▶ kan je punten omruilen voor een korting, geschenk of ander leuk voordeel
- ▶ krijg je een **80% korting** (wanneer je recht hebt op het **kansentariaf**)

Je komt in aanmerking als je voldoet aan minstens één van deze voorwaarden:

- ▶ een verhoogde tegemoetkoming
- ▶ doorverwijzing vanuit het OCMW
- ▶ schuldbemiddeling

UITPASactiviteit, wat is dat?

- ▶ cultuur-, sport- en jeugdactiviteiten georganiseerd door een UITPASpartner*
- ▶ herkenbaar door het UITPASlogo
- ▶ ontdek alle activiteiten op vanpolderdotkempen.be

* Gemeente Essen, VVV, Karrenmuseum, Bib, Muzarto, LDC 't Gasthuis, vzw Kobie, Tatteljee, Chiro OLV Essen, EBC Badminton, Ericantat, Escanto, Essense Bridge Club, toneel Pinokkelijn, Balans, Alohi vzw, Curieus, Gympuls



warme maaltijd bij LDC 't Gasthuis

UITPAS VOORDELEN IN DE KIJKER

ONTDEK ALLE VOORDELEN OP VANPOLDERTOTKEMPEN.BE



Essense bloemenhoning



ticket optreden Celien & Margriet

Info | Vrijetijdsbalie Essen,
03 670 01 56, vrijetijd@essen.be

Wedstrijd

$11 + 83 = K$	$16 - 7 = R$	$20 + 33 = E$	$39 + 33 = N$
$32 \div 2 = A$	$23 + 65 = R$	$76 - 47 = N$	$78 - 22 = O$
$19 + 17 = N$	$53 - 53 = E$	$88 - 29 = E$	$29 + 66 = C$
$84 - 74 = D$	$48 - 28 = L$	$46 - 3 = D$	$60 - 52 = T$
$74 - 34 = H$	$38 \div 2 = A$	$55 - 4 = E$	$36 + 1 = G$
$60 + 26 = M$	$85 - 7 = E$	$53 + 34 = M$	$42 - 16 = M$
$50 + 20 = E$	$89 - 68 = B$	$27 + 34 = A$	$71 - 66 = I$
$20 + 37 = N$			

Breng de uitkomsten over naar hieronder.

Bijvoorbeeld de eerste som: $11+83 = 94 \rightarrow$ zet een K bij het cijfer 94

94	56	86

72	16	19	88

40	59	8

20	43	95

78	29

21	9	53	57	37

5	70	87	61	36	10

26	0	51



Lever je antwoord in voor **15/03/2024** en maak kans op een **gratis cadeaubon voor een maaltijd** van €7 in LDC 't Gasthuis. Ook te koop om cadeau te doen!

Oplossing februari:

In het LDC is het altijd leuk.

Proficiat winnaar:

Yana Rombaut, de trekking vond plaats tijdens de bingo van 12/02

Gebruik deze invulstrook of schrijf er zelf 1 met onderstaande gegevens. Geef het tijdig af bij het onthaal van het LDC:

Voornaam en naam:

Telefoon- of GSM nummer:

Antwoord: