

De Gasthuiskrant

Maandblad - april 2024

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



Inhoudsopgave

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 2 | Foto's |
| 3 | Voorwoord en inhoudsopgave |
| 4 - 7 | Activiteitenkalender |
| 8 | In de kijker |
| 9 | Maandmenu |
| 10 | Interview met een bezoeker |
| 11 | Prijsstijging en sporten in het LDC |
| 12 | Puzzelblad |

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

22 – 28 april

Week van de valpreventie

Voorwoord



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Beste lezers,

Eind april is het de week van de valpreventie. We willen jullie in deze week extra attent maken op het voorkomen van vallen. Een ongeval zit namelijk zit in een klein hoekje maar met de juiste preventieve maatregelen kan je veel ongemakken voorkomen.

Kijk eens naar je eigen thuisituatie, een opgekruld matje kan al voldoende zijn om je een ernstig fractuur te bezorgen.

Vermijd niet alleen obstakels die tot struikelen kunnen leiden maar zorg zeker ook voor goed schoeisel. Zorg ervoor dat de schoenen of pantoffels altijd goed aansluiten en passen, en zeker niet glad zijn.

Nog een reden dat mensen thuis vallen is het gebruik van (slaap)medicatie. Slaapdronken in het donker nog naar het toilet gaan werkt vallen in de hand. Verlichting tijdens de nacht met een stoeltoilet naast het bed kan al heel wat problemen voorkomen.

Heb je bijvoorbeeld evenwichtsstoornissen, een spierzwakte, een visuele beperking, bloeddrukproblemen met duizeligheid,... Dan is het extra opletten. Dit kan allemaal aanleiding geven tot vallen met ernstige gevolgen!

Deze week hebben we hier ook enkele activiteiten op aangepast. Kom bijvoorbeeld mee leren om aan Nordic Walking te doen. We hebben voor professionele begeleiding gezorgd!

Tot ziens en groetjes van het LDC-team!

Film
21 februari 2024



Terugblik
Afgelopen activiteiten

Babbelpunt wandeling
21 februari 2024



Einduitslag kaart 5-daagse
23 februari 2024



Complimentendag
1 maart 2024

Paasworkshop Crea Bea's
Vanaf 7 maart 2024



Linedancemiddag DJ Jeff
8 maart 2024



Infosessie online zorgdossier
12 maart 2024



Brillenbus owv ziekte
geannuleerd
Nieuwe datum volgt

Activiteiten

April 2024

Elke weekdag:

Cafeteria: 10.00 - 16.30 uur / Restaurant: 12.00 uur

1e helft van de maand

| | | | | |
|-----------|----------|---|--|--------------------|
| Maandag | 1 april | | Gesloten, Paasmaandag Geen koffie en formulieren deze maand | |
| Dinsdag | 2 april | 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u | Computercafé Biljartles beginnelingen Nordic Walking Gezelschapsspelen Line-dance | €1 (huur) €3,00 |
| Woensdag | 3 april | 09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-16.00u | Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia Film: Britt-Marie was here | |
| Donderdag | 4 april | 09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u | Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's | €2,00 |
| Vrijdag | 5 april | 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u | Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag | €3,50 |
| Maandag | 8 april | 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 | 9 april | 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.30u-11.30u 13.00u-15.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u 18.30u-20.00u | Computercafé Biljartles beginnelingen Nordic Walking Pensioenpunt op afspraak Gezelschapsspelen Line-dance Computerles Bib itsme® | €1 (huur) €3,00 |
| Woensdag | 10 april | 09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u | Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia | |
| Donderdag | 11 april | 09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u | Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's | €2,00 |
| Vrijdag | 12 april | 10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u | Bezoek wijkagent Danny Michielse Vrije kaartmiddag Gebak op vrijdag | €3,50 |



Biljartles voor beginners
Vanaf dinsdag 2 april 2024

Was het altijd al je droom om te leren biljarten?

Martin wil je graag de basisprincipes aanleren. Dit gaat het beste als je 1 op 1 werkt. Het kan bij ons elke dinsdag vanaf 10u. We weten graag vooraf wie er interesse heeft zodat we je uurtje kunnen reserveren. Geen kosten aan verbonden. Straks hebben krijt, bandstoten, carambole en driebanden geen geheimen meer voor jou!



Film: Britt-Marie was here
Woensdag 3 april

Film

De 63-jarige Britt-Marie besluit haar man na 40-jaar huwelijk te verlaten. Om een nieuw leven voor zichzelf te kunnen beginnen, moet ze alleen wel haar vastgeroeste patronen doorbreken. Ze komt terecht in het kleine dorpje Borg, waarvan de inwoners met grootse dromen blijken rond te lopen. Zweedse film uit 2019, kosteloos, vanaf 13.30u.



Cursus itsme®
Dinsdag 9 en 16 april 2024

Cursus itsme®

Vandaag de dag heb je voor heel veel overheids- en bankzaken de app itsme® nodig. We willen je hier graag mee helpen. Volg de cursus in de bibliotheek van Essen. Het is gratis! Kom op dinsdag 9 of 16 april van 18.30u-20.00u. Inschrijven kan via de vrijetijdsbalie: 03 670 01 56 e-mail vrijetijd@essen.be



Bezoek van de wijkagent
Vrijdag 12 april 2024

Bezoek van wijkagent Danny

Enkele keren per jaar gaan we zoals vóór de pandemie weer een wijkagent laten langskomen. Vanaf 10.30u ben je welkom.

Waarvoor kan je terecht?

- iets wat je wil melden, over wil praten.
- Tips over inbraakpreventie.
- Aanvragen vakantietoezicht.
- Je fiets laten graveren.
- ...

Dit kan informeel in de cafetaria maar we voorzien ook een ruimte waar je privé kan zitten.

Activiteiten

April 2024

Elke weekdag:

Cafeteria: 10.00 - 16.30 uur / Restaurant: 12.00 uur

2e helft van de maand

| | | | | |
|-----------|----------|--|---|--------------------|
| Maandag | 15 april | 10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u | Yoga Volksspelen Rap Op Stap | €5,00 |
| Dinsdag | 16 april | 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u 18.30u-20.00u | Computercafé Biljartles beginners Nordic Walking Niet Gezelschapsspelen Line-dance Computerles Bib itsme® | €1 (huur) €3,00 |
| Woensdag | 17 april | 09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u | Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia | |
| Donderdag | 18 april | 09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u | Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's Karaoke met DJ Francis en Mariaberg | €2,00 |
| Vrijdag | 19 april | 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u | Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag Dansmiddag met DJ Jeff | €3,50 |
| Maandag | 22 april | 10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u | Yoga Volksspelen afsluit spelletjesreeks Rap Op Stap | €5,00 |
| Dinsdag | 23 april | 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u 18.30u-20.00u | Computercafé Biljartles beginners Nordic Walking Gezelschapsspelen Line-dance Computerles Bib internetbankieren | €1 (huur) €3,00 |
| Woensdag | 24 april | 09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-16.00u | Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia KANDO crea activiteit | |
| Donderdag | 25 april | 09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u | Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's | €2,00 |
| Vrijdag | 26 april | 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u | Vrije kaartmiddag Gebak op vrijdag | €3,50 |
| Maandag | 29 april | 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u | Let op: geen Yoga Let op: geen volksspelen Modeshow met AU3 Rap Op Stap | |
| Dinsdag | 30 april | 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u 18.30u-20.00u | Computercafé Biljartles beginners Nordic Walking Gezelschapsspelen Line-dance Computerles Bib internetbankieren | €1 (huur) €3,00 |



Karaokemiddag met DBM Essen
Donderdag 18 april 2024

Karaoke met DJ Francis en de leerlingen van Mariaberg.

Kies je favoriete nummer en vraagetaan!
De tekst hoeft je niet van buiten te kennen, die kan je aflezen van enkele TV schermen.
Een valse noot is toegestaan!
En dansen ook. Dus kom erbij.
Je hoeft er niet alleen te staan, en we geven aan iedereen de kans. Het is gratis.
Wij gaan alvast oefenen onder de douche!



Dansmiddag met DJ Jeff
Vrijdag 19 april 2024

Gooi de beentjes nog eens los.

Want dansen is gezond!
En dat kan zowel op de dansvloer als op je stoel.
Wij zorgen voor goeie muziek, voor de sfeer en ambiance zorgen jullie.
Wil je een affiche hangen of flyers hebben om aan je hobbyvrienden of familie uit te delen, vraag gerust aan het onthaal.
Hoe meer volk, hoe leuker!



Afsluit competitie volksspelen
Maandag 22 april 2024

Na deze winterreeks wordt de competitie volksspelen afgesloten.

De punten zijn bijna geteld, het is dan tijd om de prijzen en de eer uit te delen.
Wie gaat er met de eerste prijs lopen en wie krijgt de rode lantaarn mee naar huis?
We weten het op maandag 22 april.
Daarna spelen we nog elke maandag verder maar dat zijn losse spelletjes.
Je blijft dus na deze competitie zeker nog welkom om te komen volksspelen!



Cursus internetbankieren
Dinsdag 23 en 30 april 2024

Cursus internetbankieren.

Doe jij je bankverrichtingen nog aan het loket?
Vermijd extra kosten, volg een initiatie online bankieren in de bibliotheek van Essen.
Het is gratis!
Kom op dinsdag 23 of 30 april van 18.30u-20.00u.
Inschrijven kan via de vrijetijdsbalie:
03 670 01 56
e-mail vrijetijd@essen.be

Wederom modeshow AU3 Maandag 29 april 2024



De lente vraagt een nieuwe outfit!

Weet je nog, die gezellige middag vorig jaar in november?

Die doen we nog eens over.

AU3 brengt haar leukste outfits mee naar ons LDC.

Ze worden geshowd door haar modellen zodat je goed de voor- zij- en achterkant kan bekijken.

Hoe valt dit, zou dat model staan bij mijn lichaamsbouw, past die kleur bij mijn haar?

Je kan het nadien in alle privacy passen.

Je kan met bankcontact betalen als je iets wil aankopen maar dit is uiteraard geen verplichting.

You look good! You feel good!

In de kijker computercafé



Elke dinsdag van 10.00u-12.00u onder het genot van een gratis kopje koffie/thee

Jacky, Jos en Tony helpen je gratis met veel plezier verder met alle vragen of problemen met je pc, laptop, tablet of smartphone.

Dit kan gaan over allerlei zaken maar ook ter voorbereiding van de cursussen in de bibliotheek. Ze helpen je bijvoorbeeld met het installeren van de app itsme®.

Wat breng je hiervoor mee?

- Laptop, gsm, tablet,...

- eID (pas)

- PIN + PUK code van je eID

- Bankkaart + bankkaartlezer van je bank

Wist je trouwens dat je eigen bank je hier ook mee kan helpen?

Verwacht in mei Qigong



Hilde wil je in een 5-6 tal initiatielessen kennis laten maken met deze Chinese bewegingsmethode. Vanaf vrijdag 10 mei 10.30u-11.30u.

De huidige samenleving is niet meer in evenwicht met de natuurlijke omgeving.

Het doel van Qigong is om ons meer in onze natuurlijke balans te brengen.

Het is erg goed voor onze spieren, zenuwstelsel, gewrichten en organen.

Het is gepast op maat, met zachte bewegingen.

Je kan gemakkelijk aansluiten als je eens een les mist.

2 € of 0,60 € kansentarieef/les.

Dieet of allergenen? Vraag naar de mogelijkheden!

Maandmenu April 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 |
|---|--|---|--|---|
| 1 april Paasmaandag | 2 april Venkelsoep Kipfilet graanmosterd Boterboontjes Aardappelen Dessert | 3 april Minestrone Varkenswangetjes Lentesalade Frietten Dessert | 4 april Wortelsoep Gevogeltechipolata Andijvie bechamel Puree Dessert | 5 april Bloemkoolsoep Alaska pollak gratino Mousseline Spinazipuree Fruitsalade |
| 8 april Groentenvelouté Witloof/hamrolletje Kaassaus Puree Dessert | 9 april Tomatensoep Orloffgebraad jus Schorseneren Aardappelen Dessert | Feestmenu 10 april Ovenhapjes Lentesoep Varkensgebraad Champignon-pepersaus Groenten duchesse Panna cotta met coulis | 11 april Currysoep Kalkoen cordon bleu Witte kool bechamel Aardappelen Dessert | 12 april Waterkerssoep Bretoens Vispannetje Puree Fruitsalade |
| 15 april Courgettesoep Gevogelte schnitzel Vleesjus Broccoli bechamel Dessert | 16 april Kippenroomsoep Rundsgyros Paprika Groentenrijst Dessert | 17 april Groentenbouillon Koninginnehapje Seizoenssalade Frietten Dessert | 18 april Groene seldersoep Worst met tuinkruiden Appelmoes Aardappelen Dessert | 19 april Tomatensoep Noordzeevis Vissaus Puree Fruitsalade |
| 22 april Preisoep Ardeens gebraad Bloemkool bechamel Aardappelen Dessert | 23 april Knolseldersoep Kalkoenpavé sjalot Snijbonen Aardappelen Dessert | 24 april Minestrone Stoofvlees bourg. Gemengde salade Frietten Dessert | 25 april Venkelsoep Lampepigram mosterd Erwten wortelen Aardappelen Dessert | 26 april Paprikasoep Visstick Tartaarsaus Knolselderpuree Fruitsalade |
| 29 april Aardappel/preisoep Kipfilet jus Erwten wortelen Gebakken krieltjes Dessert | 30 april Broccolisoepp Witloof/hamrolletje Kaassaus Puree Dessert | 1 mei Dag van de arbeid | 2 mei Witte seldersoep Ardeense steak jus Bloemkool bechamel Aardappelen Dessert | 3 mei Spinaziesoep Witvisfilet basilicum Mousselinesaus Preipuree Fruitsalade |



Interview met een bezoeker Marina

Dag Marina, kan jij je kort even voorstellen?

Ik ben **Marina Tak**, Roosendaalse van geboorte, 1 maart woon ik 28 jaar in Essen, ik ben ondertussen bijna 80 jaar. En ik heb vele hobby's, waaronder schilderen op zijde.

Hoe ben jij hier ooit aanbeland?

Marina: Bij de opening van Het Gasthuis was ik aanwezig, omdat in de buurt woon. Dat was in 2012.

Ik was spijtig genoeg al vroeg weduwe en het LDC heeft echt mijn leven veranderd. Ik heb hier zoveel middagen plezier mogen beleven. Ik heb ook de hele evolutie van het oude gebouw, de tijdelijke locatie tijdens het bouwen tot het nieuwe centrum meegemaakt.

Neem je ook deel aan onze activiteiten?

Marina: Ik doe al 11 jaar mee aan stoelturnen, met een gezellig groepje onder leiding van Jemma en al 9 jaar aan line-dance.

Vòr Corona deed ik ook regelmatig mee met de spelletjesnamiddag, diverse knutselactiviteiten en bloemschikken. Bij de knutselnamiddagen ook als begeleider.

Ik ben ook al die tijd al vrijwilliger, van invallen achter de bar, knutselen tot chauffeur voor de Mindermobielen centrale, tegenwoordig Mobitwin. Die ritten helpen zowel mijzelf als de cliënten.



Hoe bedoel je?

Marina: De cliënt kan zonder beroep te doen op de familie naar de kapper of naar een voorstelling en ik blijf actief in het verkeer, dat is ook belangrijk.

Ik ben ook steeds van de partij als er iets voor de vrijwilligers georganiseerd wordt.

Wat zou jij hier nog graag willen doen, wat kunnen we organiseren? Waar heb jij nog interesse in?

Marina: Ik zou wel een keer meer willen bloemschikken, maar ik heb ook best een volle agenda met familie en vriendinnen. Wat activiteiten in Nispen en helpen bij Broeder Willy. Als er nieuwe lessen rond meer bewegen zijn, doe ik ook altijd graag mee, zoals vorig jaar de Beweegbank en nu binnenkort de Qigong.

Marina ik zie je ook wel eens bij de boekenkast staan, lees je graag?

Marina: Ja al zo lang ik het kan doe ik het graag.

Vind je je gading in onze kast?

Marina: Ja, en ik vind het handiger dan naar de Bibliotheek gaan, omdat ik hier toch kom en er geen termijn op het lezen staat. Ik ruil in wanneer het mij past.

Dankjewel Marina! Ik hoop dat we jou hier nog heel vaak mogen zien, achter de bar, of achter een kopje thee.

Ria



Prijsstijgingen

Jullie merken het zelf ook aan de winkelkar, de prijzen van de levensmiddelen zijn erg gestegen. Helaas zijn wij hierdoor ook genoodzaakt om enkele prijzen aan te passen:

- Vanaf 01/04/2024 zal het gebak €3,50 kosten.
- Vanaf 01/05/2024 gaan al de maaltijden met €1,00 verhoogd worden.

We blijven natuurlijk inzetten op gezonde, gevarieerde, seizoensgebonden en lekkere producten!

Met af en toe een lekker verwennertje.



Kijk goed naar de bovenstaande afbeelding. Kan het duidelijker?

Nordic Walking is een eenvoudige, totale manier om ons lichaam te versoepelen, te verstevigen en onze conditie op te drijven.

Weinig andere sporten, op zwemmen na, bieden ons de kans om zoveel spieren te activeren op ons eigen niveau.

Meer dan 90% van onze spieren worden hier aangesproken.

Onze grootste gewrichten, van schoudergordel – rug – heupen – knieën tot enkels, zullen versoepelen en versterken.

De conditie kan opgebouwd worden tot de gewenste hoogte of laagte.

**1 uurtje Nordic Walking
=
uren fietsen of wandelen!**

Heel april, elke dinsdag

10.00u-11.30u Nordic Walking

Wat heb je nodig?

- Soepele kledij, licht regenjasje.
- Goed zittende (wandelschoenen).
- Nordic Walking poles, die zijn niet hetzelfde als 'wandelstokken'.
Je kan ze huren voor €1.
- Zachte wandelpaden, in het landelijke Essen geen probleem.

Wat bieden wij?

- Professionele begeleiding en uitleg door kinesist Cis. Hij geeft je inzicht in de bewegende mens.
- 10- stappenplan met de noodzakelijke technieken om van deze sport een erg gezonde tijdsbesteding te maken.

Aarzel niet en maak kennis met deze initiatie Nordic Walking. Een nieuwe manier van bewegen of een opfrissing van wat je al uitoefent.

Je mag een dinsdag overslaan, geen verplichtingen.

Dit in het kader van de week van de valpreventie die in april valt.

