

De Gasthuiskrant

Maandblad - mei 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	Ondersteuning en uitleg in het LDC
12	Puzzelblad



31 mei
Werelddag zonder tabak

Voorwoord

Beste lezers,

Roken is schadelijk voor de gezondheid van de roker én zijn omgeving.

Op 31 mei is het werelddag zonder tabak. Een perfecte dag om te stoppen! Al is dit gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Als je wil stoppen met roken, dan kan je beroep doen op meerdere vormen van (gespecialiseerde) ondersteuning.

Je huisarts kan je het beste advies geven over de farmaceutische hulp die bestaat.

Nicotinevervangers of rookstopmedicijnen verzachten de ontwenningverschijnselen en 'goesting'.

Een e-sigaret met 0% nicotine kan je tijdelijk helpen op moeilijke momenten en je tegenhouden om een echte sigaret op te steken.

Of ken je het boek van Allen Carr? 'Stoppen met roken' is niet voor niets een bestseller.

Tabakstop is een gratis dienst die je kan bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 15-19 uur op 0800 111 00.

Je kan je gratis inschrijven voor een telefonisch begeleidingsprogramma. Een vaste coach-tabakoloog zal je telefonisch in een achttal sessies advies en tips geven.

Er is ook de Buddy Deal, waarbij een persoonlijk gematchte, Buddy je motiveert en je tips en hulp geeft.

Je bent en staat niet alleen! Vraag hulp!

Je kan dit combineren met een rookstopapp. Die houdt bij hoe lang je gestopt bent, hoeveel geld je hebt uitgespaard en waar je het moeilijk had.

Alvast bedankt om op 31 mei als bezoeker niet te roken rond LDC 't Gasthuis!

Tot ziens en groetjes.
Het LDC-team.

**Figuurzagen
20 maart 2024**



**Paasknutselen met Mariaberg
21 maart 2024**



**Paasworkshop crea bea's
Donderdagen maart 2024**



**Zeep maken
29 maart 2024**



**Nordic walking
Dinsdagen april 2024**



**Film
3 april 2024**



**Biljartles
Dinsdagen april 2024**



**Bezoek wijkagent
12 april 2024**



Activiteiten

Mei 2024

Elke weekdag:

Cafeteria: 10 - 16.30 uur / Restaurant: 12 uur

1e helft van de maand

Woensdag	1 mei		Gesloten Dag van de Arbeid	
Donderdag	2 mei	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u 13.30u-16.00u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's Verwenmiddag met Mariaberg	€2,00
Vrijdag	3 mei	13.00u-16.30u 13.30u-16.30u	Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag	€3,50
Maandag	6 mei	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Bingo Rap Op Stap Koffie en Formulieren	€5,00 €2,00
Dinsdag	7 mei	10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Biljartles beginners op afspraak Creatief schrijven Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	8 mei	09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-16.00u	Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia Film: The Bucket List	
Donderdag	9 mei		Gesloten Hemelvaart	
Vrijdag	10 mei	10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u	Qigong Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag	€2,00 €3,50
Maandag	13 mei	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Rap Op Stap	
Dinsdag	14 mei	10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-15.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Biljartles beginners op afspraak Creatief schrijven Pensioenpunt geannuleerd Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	15 mei	09.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u	Pedicure op afspraak Babbelpunt Petanque of Boccia	
Donderdag	16 mei	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's	€2,00
Vrijdag	17 mei	10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Qigong Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag Dansmiddag met DJ Jeff	€2,00 €3,50



Verwenmiddag met Mariaberg
Donderdag 2 mei 2024

Weg stress, tijd om te ontspannen!

Enkele leerlingen zullen jullie verwennen:

- Een voetbadje met massage (alleen als je tegen kietelen kan ☺).
- Een handverzorging die begint met een scrub en massage. Vijl vooraf zelf even je nagels en breng je favoriete nagellak mee. Wij zullen je nagels voor je lakken.
- Een hoofdmassage. Zorg dat je haren wel gewassen zijn die dag.
- Een gezichtsreiniging met daarna een voedende face sheet en dagcrème met een heerlijke massage.

Maximum 30 personen.

Schrijf je in aan het onthaal, het is gratis!



Creatief schrijven
Elke dinsdag voormiddag in mei 2024

Creatief schrijven

Hou je van schrijven maar weet je niet goed hoe te beginnen?

In het LDC helpen we je om je ideeën op papier te zetten.

We schrijven en lezen het aan elkaar voor.

Na 4 bijeenkomsten heb je een toffe tekst met foto.

Een keertje missen is niet erg.

Kosteloos.

Inschrijven kan via het onthaal.

Anita Van Gool van Ligo, centrum voor basiseducatie, begeleidt de groep.



Film The Bucket List
Woensdag 8 mei 2024

Film The Bucket List

Edward (Jack Nicholson) is miljonair en Carter (Morgan Freeman) een arbeider.

Ze zijn beiden terminaal ziek en ontmoeten elkaar tijdens de behandeling tegen kanker.

De mannen zijn tegenpolen en in eerste instantie niet elkaars beste vrienden.

Samen stellen ze een lijstje op om eindelijk de dingen te doen die ze altijd wilden doen, de zogenoemde bucket list.

Er ontstaat langzaam een vriendschap waarbij ze veel voor elkaar over hebben. Zolang ze hun lijstje maar kunnen afwerken want hoe lang ze nog te leven hebben weten ze niet!

Gratis.

Activiteiten

Mei 2024

Elke weekdag:

Cafeteria: 10 - 16.30 uur / Restaurant: 12 uur

2e helft van de maand

Maandag	20 mei		Gesloten 2^e Pinksterdag	
Dinsdag	21 mei	10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Biljartles beginners op afspraak Creatief schrijven Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	22 mei	09.00u-12.00u 10.00u-11.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u	Pedicure op afspraak Babymassage Huis van het Kind Babbelpunt Petanque of Boccia	
Donderdag	23 mei	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's Uitleg verkiezingen + Oefenstempokje 6 mei tem 31 mei	€2,00
Vrijdag	24 mei	10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u	Qigong Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag	€2,00 €3,50
Maandag	27 mei	10.00u-11.30u 13.30u-16.30u 14.00u-16.00u	Yoga Volksspelen Rap Op Stap	€5,00
Dinsdag	28 mei	10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u 13.30u-15.30u	Computercafé Biljartles beginners op afspraak Creatief schrijven Gezelschapsspelen Line-dance	€3,00
Woensdag	29 mei	09.00u-12.00u 10.00u-11.00u 10.00u-12.00u 13.00u-16.30u	Pedicure op afspraak Peuterturnen Huis van het Kind Babbelpunt Petanque of Boccia	
Donderdag	30 mei	09.00u-15.30u 10.45u-11.45u 13.30u-16.30u 13.30u-16.30u	Pedicure op afspraak Stoelturnen Crea Bea's Voordracht zuiver water + Workshop water met smaakje	€2,00
Vrijdag	31 mei	10.30u-11.30u 13.00u-16.30u 13.30u-16.30u 09.00u-15.00u	Qigong Vrije kaartnamiddag Gebak op vrijdag Hulp invullen belastingbrieven Enkel op afspraak (pas vanaf 29 april)	€2,00 €3,50



Dansmiddag Vrijdag 17 mei 2024

Dansmiddag met DJ Jeff

Hou je van muziek en van af en toe eens zot doen? Of kijk je graag naar mensen die eens zot doen? Dan ben je op onze dansmiddag helemaal op je plaats.

Bewegen staat voorop. Op de dansvloer of op je stoel, wiebelen met je benen is ook bewegen en heel goed voor je doorbloeding.

DJ Jeff zorgt voor de muzikale omlijsting en draait je favoriete plaatje.

Komdisaf! Tis veurneks!



Babymassage en peuterturnen Woensdag 22 en 29 mei 2024

Huis van het kind in het LDC

Deze 2 woensdagen zijn hét moment om wat tijd door te brengen met je kinderen, klein-kinderen of misschien wel achterkleinkinderen.

Babymassage is de beste remedie tegen een huilurtje, krampjes of slapeloze nachten. Voor baby's van 6 weken tot 6 maanden. Breng een verzorgingskussen en massageolie mee aub.

Bij het peuterturnen heb je gemakkelijke kledij en een grote handdoek nodig. Je krijgt beweegtips en leert samen spelen met je (klein)kind. Leuk én het stimuleert de motorische en cognitieve ontwikkeling (1,5 jaar – 3 jaar).

Beide activiteiten zijn gratis.



Qigong 5 Vrijdagvoormiddagen in mei/juni

Qigong kan je niet samenvatten in een paar lijnen, dit moet je voelen!

Hilde omschrijft het: Cultiveer je eigen levens-energie met Qigong. De eenvoudige bewegingen zorgen voor een goede stroming, meer stabiliteit, balans, kalmte in je hart en helderheid in de geest.

Bij goed weer is Qigong buiten op het grasveld aan het LDC (als jullie dat willen).

Je hebt enkel gemakkelijke kledij nodig.

Het is geschikt voor alle leeftijden.

- Inschrijven: onthaal LDC of 03 663 69 04 of gasthuis@essen.be. Max 15 personen.
- Een keer overslaan is niet erg.
- €2



Stemhokje om te oefenen Van 6 mei tem 31 mei 2024



Een maand lang kan je oefenen in een stemhokje

Want hoe zat het ook alweer, stemmen? Kom vooraf eens proberen, je krijgt er al de tijd die je nodig hebt om te oefenen.

Wat moet je meenemen naar het stembureau op 9 juni 2024?

- Je oproepingsbrief die je van de gemeente hebt ontvangen.
- Je identiteitskaart (pas).

Regionaal praatcafé dementie Dinsdag 7 mei in Wuustwezel



Zorgen voor een naaste met dementie

Dit vraagt heel wat veerkracht. Herman Wauters, dementie expert bij het regionaal expertise centrum Orion in samenwerking met PSG geeft ons vanaf 19.30 uur inzichten over het thema veerkracht in de zorg voor personen met dementie.

Gratis toegang, inschrijven is niet noodzakelijk maar mag wel.

De persoon met dementie is welkom!

OPGELET, niet in het LDC maar GC Blommaert in het gemeentepark 22, Wuustwezel.

Contact: siska.vandeweyer@demedemens.be

Dag van de mantelzorger 23 juni Vrijdag 21 juni 2024 bedankingsmoment



1 op de 3 Vlamingen zorgt voor een familielid, vriend of buur!

Een enorme inzet die het verschil maakt voor velen. Op 21 juni willen we de mantelzorgers bedanken in ons LDC met een gezellige bijeenkomst van 10-12uur. De zorgbehoevende is ook welkom. Wij zorgen voor een warme welkom en een kleine lekkernij in een ontspannende sfeer.

Schrijf je in vóór 11 juni 2024:

- bel naar 03 663 69 04 of
- kom gewoon langs om je in te schrijven of
- mail naar gasthuis@essen.be

Tevredenheidsmeting Elke week één vraag in mei en juni



Laat je stem horen!

We proberen onze werking voortdurend te verbeteren. Antwoord één keer per week op onze vraag via een kaartje op tafel of onthaal. Gooi het in de doos. Je helpt ons een heel eind vooruit door jullie mening te geven. Alvast bedankt!

Maandmenu

Mei 2024



Vooraf bestellen: LDC elke werkdag tussen 10 - 12uur
Telefonisch: 03 663 69 04 of via e-mail: gasthuis@essen.be

Inschrijving sluit donderdag 12 uur voor de volgende week
Betaling bij ophaling van de bon(nen)
Prijs €8 / Feestmaaltijd €10

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<p>29 april</p> <p>Aardappel/preisoep Kipfilet jus Erwten en wortelen Gebakken krieltjes Dessert</p>	<p>30 april</p> <p>Broccolisoepp Witloof/hamrolletjes Kaassaus Puree Dessert</p>	<p>1 mei</p> <p>Dag van de Arbeid</p> <p>Dessert</p>	<p>2 mei</p> <p>Witte seldersoep Ardeense steak jus Bloemkool bechamel Aardappelen Dessert</p>	<p>3 mei</p> <p>Spinaziesoep Witvisfilet basilicum Mousselinesaus Preipuree Fruitsalade</p>
<p>6 mei</p> <p>Groentesoep Varkensgebraad Andijvie bechamel Aardappelen Dessert</p>	<p>7 mei</p> <p>Pompoensoep Spaghetti Bolognaisesaus Gemalen kaas Dessert</p>	<p>8 mei</p> <p>Minestrone Koninginnehapje Lentesalade Frieten Dessert</p>	<p>9 mei</p> <p>OLH Hemelvaart</p>	<p>10 mei</p> <p>Currysoep Noordzeevis Mousselinesaus Spinaziepuree Fruitsalade</p>
<p>13 mei</p> <p>Seldersoep Rundsgyros Paprika Groentenrijst Dessert</p>	<p>14 mei</p> <p>Wortelsoep gember Chipolata jus Bloemkool bechamel Puree Dessert</p>	<p>15 mei</p> <p>Juliennesoep Koninginnehapje Lentesalade Frieten Dessert</p>	<p>16 mei</p> <p>Tomatenroomsoep Schnitzel jus Boterboontjes Aardappelen Dessert</p>	<p>17 mei</p> <p>Chinese kippenbouillon Kibbelingen Remouladesaus Wortelpuree Fruitsalade</p>
<p>20 mei</p> <p>Pinkstermaandag</p>	<p>21 mei</p> <p>Gr. aspergeroomsoep Asperges op Vlaamse wijze Peterselie aardappelen Dessert</p>	<p>22 mei</p> <p>Fijne groentebouillon Vlaams stoofvlees Lentesalade Frieten Dessert</p>	<p>23 mei</p> <p>Paprikasoep Varkenslapje jus Groene boontjes sjalot Aardappelen Dessert</p>	<p>24 mei</p> <p>Pompoensoep Scampi's duiveltjessaus Griekse pasta Groenten Dessert</p>
<p>27 mei</p> <p>Chinese kippenbouillon Varkenslapje jus Romanesco groenten Puree Dessert</p>	<p>28 mei</p> <p>Champignonsoep Kalkoenragout Groentenrijst Dessert</p>	<p>29 mei</p> <p>Tomaten-groentensoep Hamburger filet pur Stroganoff saus Salade, frieten Dessert</p>	<p>30 mei</p> <p>Wortelsoep gember Chipolata jus Bloemkool bechamel Aardappelen Dessert</p>	<p>31 mei</p> <p>Aspergesoep Oostends Vispannetje Puree Dessert</p>



Interview met een bezoeker Anita

Goedemiddag, kan jij je kort even voorstellen?

Ik ben **Anita Van Gool**, ik ben Essenaar en werk bij Ligo Antwerpen, een centrum voor basiseducatie. Wij geven cursussen voor kortgeschoolde volwassenen in Kapellen en Antwerpen. Dit jaar werk ik als ondersteuner voor de Gemeente Essen om aandacht te vragen voor laaggeletterdheid.

Waar staat laaggeletterdheid voor?

Anita: Laaggeletterdheid heeft niet enkel te maken met lezen en schrijven, maar ook met rekenen en digitale vaardigheden. Zowel Nederlandstaligen als anderstaligen die deze niet genoeg beheersen, kunnen niet ten volle meedoen in onze maatschappij.

Vooraf digitale geletterdheid vraagt veel inspanningen omdat de evolutie zo snel gaat.

Wanneer kom jij hier in het centrum?

Anita: Op woensdag ben ik hier om de vrijwilligers van Babbelpunt te ondersteunen. Bij Babbelpunt komen anderstaligen hun Nederlands oefenen. We geven geen les maar proberen op ieders niveau een fijn gesprek te hebben. In mei kom ik op dinsdagvoormiddag ook het creatief schrijven mee begeleiden.

Waar gaat het bij Babbelpunt dan zoal over?

Anita: We praten over wat zij leuk vinden of waar ze vragen over hebben, wat interessant is in hun leefwereld.

Sommigen helpen we bij hun huiswerk, met anderen spelen we een spelletje.



We proberen regelmatig af te wisselen in ons aanbod. Elke maand zorgt Marleen voor nieuwe babbeltips ter inspiratie. Het moet voor iedereen een veilige, ontspannen babbel zijn. Spreekdurf stimuleren staat voorop.

En dat is hier elke woensdag tussen 10 en 12 uur?

Anita: Dat klopt.

We proberen één keer per maand op uitstap te gaan. Naar de bibliotheek, de post, de fitness, de zorgboerderij, het gemeentehuis, Zorgpunt Grens, enzovoort. Op die manier proberen we de mensen ook wegwijs te maken in Essen. Het is een fijne oefenkans voor hun Nederlands.

Zijn er nog meer oefenkansen?

Anita: Ja, we zijn in de bibliotheek gestart met een groep 'Samen lezen en praten'. Die gaat twee keer per week door.

Op maandagavond van 18.30 tot 19.45 uur en elke donderdagnamiddag van 13.30 tot 15 uur. Iedereen is welkom, je hoeft je niet in te schrijven.

Zou jij de Babbelpunters ook warm willen maken voor onze andere activiteiten?

Anita: Dat doen we zeker! Het is een kans om voor echte verbinding te zorgen.

Dankjewel Anita voor de fijne babbel en tot woensdag!

Ria

Uitleg en ondersteuning



Uitleg verkiezingen door 'De Wakkere Burger'
DWB is een vzw die sinds 1983 zorgt voor meer inspraak en participatie van burgers aan het beleid. Ze zorgen voor een leerrijke middag over de aankomende verkiezingen van 2024.

Uitleg verkiezingen

Donderdag 23 mei 2024

We worden interactief mee betrokken door enkele quizvragen.

Hierna volgt de specifieke uitleg per onderwerp. Dat kan gaan over stemrecht, stemplicht, een historische terugblik, wie duidt een regering aan, welke structuur zit er achter de overheid, hoe verlopen verkiezingen,...?

Zeker interessant om mee op de hoogte te blijven gezien de aankomende verkiezingen.



Drink voldoende water!

Donderdag 30 mei 2024

Op deze middag komt PIDPA ons uitleggen hoe het zuiveringsproces van ons drinkwater in elkaar zit.

Aansluitend vertelt diëtiste Rowena hoe we ons drinkwater kunnen 'pimpen'. We gaan zelf aan de slag met de bereidingen en nadien kunnen we er lekker van genieten. Zo weet je meteen welke smaken je liggen en welke niet.

We maken je er ook attent op om op kritische dagen een stempelkaart te gebruiken. Het is een hulpmiddel om voldoende te drinken.

Laat vooraf even weten of je komt, je bent van harte welkom op deze gratis infosessie met workshop!

PIDPA over zuiver water en workshop water met een smaakje

De zomer komt eraan! Vooral tijdens hittedagen is het belangrijk dat je voldoende water drinkt. Uitdroging kan zorgen voor veel problemen zoals verwardheid, terugkerende urineweginfectie, obstipatie, vallen,...

Zitdag belastingen FOD financiën LDC

Vrijdag 31 mei 2024

Dit kan telefonisch, fysiek of via mail (info@essen.be) vanaf maandag 29 april 2024 (niet eerder!). Geef je naam, rijksregisternummer en telefoonnummer door.

Je kan ook in Antwerpen (Italiëlei 4) terecht, bel het nummer op de bruine omslag of vraag telefonische bijstand: 02/572.576.57, kies 1, voer code 17001 in.

Haal na inschrijving een flyer op aan het gemeentehuis of in het LDC, daar staat op wat je allemaal moet meenemen.



Essenaren die vragen hebben bij het invullen van hun belastingbrief kunnen hulp krijgen van een medewerker van de FOD Financiën tussen 9-15uur.

De plaatsen zijn beperkt. Je kan een tijdslot reserveren aan het onthaal gemeentehuis of aan het onthaal LDC 't Gasthuis.

Wedstrijd

$80 - 55 = E$	$3 + 83 = N$	$36 + 56 = L$	$89 - 73 = M$
$2 + 69 = K$	$83 - 59 = K$	$65 + 34 = K$	$25 + 23 = A$
$68 - 24 = M$	$5 + 40 = T$	$48 + 18 = P$	$25 + 38 = O$
$73 - 59 = E$	$97 - 12 = N$	$66 + 14 = E$	$6 + 85 = E$
$49 + 4 = T$	$76 + 18 = E$	$2 \times 28 = R$	$38 + 26 = S$
$25 + 56 = O$	$17 + 32 = N$	$98 - 97 = N$	$55 - 52 = E$
$9 + 31 = B$	$87 - 19 = G$	$6 + 81 = H$	$9 + 79 = L$
$92 - 54 = N$	$33 + 25 = P$	$57 - 34 = A$	$32 + 33 = P$
$22 + 10 = J$	$89 - 70 = E$	$42 + 9 = T$	$21 + 57 = O$
$19 + 20 = O$	$57 + 39 = A$	$15 + 78 = O$	$64 - 7 = E$
	$67 + 2 = T$	$39 - 34 = E$	$40 - 22 = O$

Breng de uitkomsten over naar hieronder.

Bijvoorbeeld de eerste som: $40 - 22 = 18$ → zet een O bij het cijfer 18

5	3	85	45	23	40	48	71	81	92	18	78	68	24	96	38

Lever je antwoord in voor **15/05/2024** en maak kans op een **gratis cadeaubon voor een maaltijd** van €8 in LDC 't Gasthuis.

Ook te koop om cadeau te doen!

Oplossing april:

Proficiat winnaar:

Eind april is de week van de valpreventie

Maria Meeusen



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

Voornaam en naam:

Telefoon- of GSM nummer:

Antwoord: