

Lokaal dienstencentrum

“De Bosrank”

De Bosrank
LOKAAL DIENSTENCENTRUM



PROGRAMMABOEKJE
Oktober 2020

Centrumleidster: Ellen De Coster

Ten Bosse 150

9800 Deinze

Bureau LDC: 09/381 08 15 of Receptie: 09/381 08 08

E-mail: ldcdebosrank@telenet.be

Website: www.svbejaardenzorg.be





INHOUD

WOORD VOORAF	4
BEREIKBAARHEID	5
ENKELE INFO	6
TER INFO	8
VRIJWILLIGERSWERKING.....	10
RECREATIE.....	11
Gezellig samen breien voor anderen.....	11
VORMING.....	12
Tekengroep	12
Kleuren voor volwassenen	13
Kantklossen	14
Bloemschikken	15
Français créatif et actif.....	16
Ligconcert Colourful i.s.m. boventoon	17
INFO	18
Hoe toxisch is onze voeding? Spreker: Eric De Maerteleire, bio- ingenieur en auteur.....	18
LANGER THUIS WONEN.....	19
Algemene diensten	19
De post.....	19
De CM- brievenbus.....	19
Boodschappendiensten.....	19
Boodschappen aan huis.....	19
Verse groenten en fruit in de buurt.....	19
Broodleveringen.....	19
verzorgings- en gezondheidsdiensten	20
Pedicure	20
Genieten van een lekkere maaltijd.....	20
Uitlenen van hulpmiddelen	21
Rollators en rolwagens.....	21
Allerhande vragen	21
KALENDER OKTOBER	23



WOORD VOORAF

Beste bezoekers,

We zijn reeds een aantal maanden terug opgestart en merken dat al de huidige activiteiten veilig konden worden opgestart.

Dit zorgt ervoor dat we stilletjes aan ons aanbod terug wat kunnen uitbreiden. Dit natuurlijk met het blijven respecteren van de huidige maatregelen en rekening houdend met de adviezen van de veiligheidsraad.

Omdat onze werking ieder moment kan moeten aangepast worden hebben we besloten om voorlopig een aanbod per maand te voorzien.

Hebt u vragen over één van onze diensten of activiteiten? Aarzel niet en stap eens binnen.

Tot ziens in het lokaal dienstencentrum “ De Bosrank”
Ellen De Coster, Centrumleidster



BEREIKBAARHEID

Het lokaal dienstencentrum is gelokaliseerd bij het WZC Sint-Vincentius te Deinze. Het woonzorgcentrum Sint-Vincentius is gemakkelijk te bereiken vanuit verschillende invalshoeken. We raden u aan de bewegwijzering van het WZC Sint-Vincentius te volgen.

Ter plaatse vindt u dan de bewegwijzering van het LDC “ De Bosrank”. Er is een ruime parkeerplaats voorzien en de locatie is fysiek toegankelijk. Eventuele hulpmiddelen voor mensen met een beperking kunnen op aanvraag voorzien worden.



U kan tevens een beroep doen op de belbus. Deze rijdt uit op telefonische aanvraag (09/210 94 94). U moet uw rit dus op voorhand reserveren en dat minstens 2 uur vooraf. De medewerker van de belbuscentrale geeft u graag een woordje uitleg en helpt u stap voor stap doorheen uw reservatie. Deze speciale dienst van de Lijn kost evenveel als een gewone busrit.



ENKELE INFO

Na deze coronaperiode zijn er een aantal nieuwe afspraken:

- **U kan enkel deelnemen aan een activiteit mits inschrijving op voorhand!!!**

Inschrijven kan:

- ✓ **Telefonisch: 09/381 08 15**
- ✓ **Per mail: ldcdebosrank@telenet.be**
- ✓ **Aan het algemeen onthaal: 09/381 08 08
elke werkdag van 08u30 -12u30 en van 13u00 -
17u00**
- **U draagt steeds een (zelfgemaakt) mondmasker
als u naar het lokaal dienstencentrum komt**
- **Indien er iemand voor u staat gelieve de afstand
van 1,5 meter te respecteren.**
- **Als u binnenkomt zal er ontsmettingsgel ter
beschikking staan, gelieve deze dan ook te
gebruiken**
- **Kinderen en kleinkinderen zijn niet toegelaten.**



- **U krijgt een vaste plaats tijdens de activiteit, deze plaats wordt behouden gedurende gans de activiteit.**
- **De uren van de activiteiten worden gerespecteerd. U komt niet vroeger en vertrekt niet later. Dit is nodig om alles te ontsmetten en het veilig te houden voor iedereen.**
- **Wanneer komt u NIET naar het dienstencentrum:**
 - ✓ **Indien u (mogelijke) symptomen hebt van Covid-19**
 - ✓ **Indien u minder dan 14 dagen geleden positief ben getest op Covid-19**
 - ✓ **Indien u een hoog- of laagrisico contact hebt gehad met een Covid-19 besmet persoon.**



TER INFO



HOE DRAAG JE EEN STOFFEN MONDMASKER ?

1 Het mondmasker opzetten:



Was eerst heel goed je handen



Zet dan je mondmasker op. Raak hierbij alleen de lintjes of elastieken aan.



Zet het masker eerst goed op je neus. Maak het bovenste lintje goed vast



Zet het masker goed op je kin. Maak het onderste lintje vast

2 Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten. Er mag geen opening zijn aan de zijkanten



3 Het mondmasker dragen:



Heb je het mondmasker op? Raak het masker niet meer aan.



Zit je masker niet goed? Raak dan alleen de zijkanten aan en zet het goed



Zet je masker niet vaak op en af.

**GEEF HET VOORBEELD,
STOP HET VIRUS.**

WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE

.be

Een initiatief van de Belgische overheid



HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.
Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



Blijf thuis als je zelf ziek bent.



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.



Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact met personen die ziek zijn.



VRIJWILLIGERSWERKING

Ons dienstencentrum werkt samen met vrijwilligers en is nog steeds op zoek naar mensen die de werking mee willen ondersteunen. Vrijwilligers kunnen een grote bijdrage betekenen bij volgende taken:

- ✓ Deelname aan de uitbouw en verbetering van het LDC. Meehelpen aan de programmatie van de activiteiten en het opstellen en verspreiden van infobladen, affiches en flyers.
- ✓ Meehelpen aan het inschrijven, ontvangen en onthalen van bezoekers en gebruikers.
- ✓ Zorgen voor logistieke ondersteuning zoals hulp in de bar, hulp bij de bediening van de maaltijden, helpen bij de begeleiding van activiteiten.
- ✓ Aanbieden van lessen, begeleiden van recreatieve activiteiten.



RECREATIE

Gezellig samen breien voor anderen.

Brei je graag, maar weet je niet meer voor wie? Kom dan helpen met het opbreien van oude wol voor mensen die het nodig hebben. We steunen hiermee verschillende doelen: babynest, voedselbedeling, Rode Kruis, Brugse Poort in Gent, project “ niet meer sterven bij leven geven”, ...



Donderdag 1, 8, 15 en 29 oktober

Omwille van een voordracht op 22 oktober gaat de breinamiddag op die dag niet door!



Van 14 tot 16 uur



De boomgaard.



Deze activiteit is gratis.



VORMING

Tekengroep

Onder leiding kan je de technieken van het tekenen onder de knie krijgen. Iedereen werkt volgens eigen tempo en eigen interesses.
De groep helpt elkaar in je creatief proces.



Dinsdagnamiddag
6, 13,20 en 27 oktober



Telkens van 14 tot 16 uur



De Lijsterbes



Deze activiteit is gratis.



Kleuren voor volwassenen

Ook al de kleurboeken voor volwassenen gezien?
Meer en meer mensen geven zich over aan de trend.
Dit is er eentje die goed voor je is.
Kleuren werkt therapeutisch, het helpt je te ontstressen.
Dus laat je maar gaan, go with the flow!



Dinsdagnamiddag
6,13,20 en 27 oktober



Telkens van 14 tot 16 uur



De Plataan



Deze activiteit is gratis.



Kantklossen

We zijn een groep enthousiaste kantklossers die graag nieuwe leden verwelkomt. Alles wordt stap voor stap geleerd onder begeleiding. Je kan altijd vrijblijvend uitproberen! Kennis en ideeën worden in zeer vriendschappelijke sfeer doorgegeven. Je kunt het hele jaar door instappen, zowel beginners als ervaren klossers!



Dinsdagvoormiddag van 09u30 tot 11u30
6 en 20 oktober



De Plataan



Deze activiteit is gratis. Er wordt wel een kleine bijdrage gevraagd voor het gebruikte materiaal.



Bloemschikken



Maandelijks op maandagnamiddag kan u bij ons komen bloemschikken. Brigitte helpt u met het maken van uw eigen bloemstuk. Je ontvangt telkens een blaadje met de benodigdheden.

Sommige zaken worden door de leerkracht meegebracht, andere dient u zelf mee te brengen. Zo kan u inbreng hebben in de keuze van kleur.



Op maandagnamiddag **12 oktober**

Inschrijven voor maandag 5 oktober. Nadien is dit niet meer mogelijk.



14u00 (gelieve ook niet vroeger te komen)



De Boomgaard



U betaalt het materiaal dat door de leerkracht wordt meegebracht voor u. Dit aan een democratische prijs. Er wordt geen extra lesgeld gevraagd. Iedere deelnemer zorgt voor zijn eigen basisbloemschikmateriaal: snoeischaar, aardappelmesje, gewone schaar, tandenstokers, middelgrote kramen.



Français créatif et actif

LDC De Bosrank organiseert een workshop Frans met nadruk op spreekvaardigheid en aangepast aan de interesses van de deelnemers. Aanvullend wordt er ingegaan op de grammaire en de toepassing ervan.

Cursisten dienen al enige voorkennis van de Franse taal te bezitten. De workshop wordt begeleidt door een lesgeefster die geboren is in Frankrijk maar reeds een aantal jaren in België woont.



Vrijdag 2 oktober, 16 en 30 oktober
13 en 27 november, 11 december, 15 en 29 januari,
12 en 26 februari, 9 en 23 april, 7 mei en 4 juni



Van 13u00 tot 15u00



270 euro voor 15 lessen van 2 uur



Ligconcert Colourful i.s.m. boventoon

Rust is voor velen niet evident.

Alleen al 'rusten' is voor velen onbekend: ze zijn wel altijd bezig met iets, ook in de rustmomenten. Denk alleen nog maar aan de smartphone die ze dan boven halen.

Maar ook gewoon eens 'rust' in je hoofd vinden, die malle molen aan gedachten even stil zetten is voor velen niet evident.



Muziek heeft het gewoon in zich: muziek brengt rust.

Maak je dan nog eens gebruik van boventoonrijke instrumenten, dan is het effect nog groter.

Andy specialiseerde zich in het bespelen van boventoonrijke instrumenten.

Hij geeft concerten in binnen- en buitenland om mensen die innerlijke rust te geven. Een moment van zalige ontspanning waarbij enkel voelen en luisteren belangrijk zijn.

Hoe kleurrijker het leven hoe meer fun.

Vanavond gaan we niet voor de visuele kleuren, maar wel voor de klankkleuren.

Een uiterst warm concert die je toedekt met een dekentje van zachte tonen en melodieën. Geniet van de diepe ontspanning.



Donderdag 8 oktober van 19u30 tot 21u00



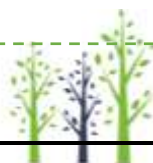
Inschrijven en betalen op voorhand!



22 euro



Gelieve zelf te voorzien in een ligmatje, kussen en dekentje zodat je in alle comfort kunt genieten.



INFO

Hoe toxisch is onze voeding?

Spreker: Eric De Maerteleire, bio-ingenieur en auteur

Vaak maken we ons zorgen over stoffen die ongewenst in ons voedsel zitten en mogelijk gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken, denk maar aan hormonen, pesticiden, zware metalen en antibiotica.



Hoe komen deze stoffen in onze voeding terecht en wat zijn de gevolgen voor onze gezondheid? We krijgen ook toelichting bij de zogenaamde E-nummers. Wat is de zin en onzin van additieven en kunnen we sommigen daarvan beter uit de weg gaan? Hoe kunnen we de risico's betreffende de toxiciteit van onze voeding spreiden of vermijden?

Een organisatie van Okra- Academie Deinze, in samenwerking met LDC De Bosrank.



Donderdag 22 oktober



Van 14u30 tot 17u00



Zaal De Boomgaard



Prijs: 5 euro , door de coronamaatregelen is het aantal plaatsen beperkt en moet er ingeschreven worden.

Dit kan op hilde.vandewalle@fulladsl.be (bij voorkeur) of het nummer 09/386 10 61



LANGER THUIS WONEN

Algemene diensten

De post

De postbode komt hier elke werkdag tussen 11u00 en 11u30.
Postzegels kan u hier ook verkrijgen

De CM- brievenbus



U kunt u CM-briefjes in de witte CM-brievenbus deponeren aan de ingang van het serviceflatsgebouw. Enveloppen kan u steeds verkrijgen in het dienstencentrum. Deze bus wordt elke werkdag geledigd, wat een vlotte terugbetaling van de CM Midden-Vlaanderen garandeert. Er is dus nooit lichte in een (verlengd) weekend en op de feestdagen.

Boodschappendiensten

Boodschappen aan huis

Deze dienst is momenteel aangepast.
Voor info neem contact op met de centrumleidster.

Verse groenten en fruit in de buurt



Wegens de coronamaatregelen valt deze dienst momenteel weg.

Broodleveringen

Wegens de coronamaatregelen valt deze dienst weg.



verzorgings- en gezondheidsdiensten

Pedicure

Deze dienst is momenteel aangepast.
Voor info neem contact op met de centrumleidster.



Genieten van een lekkere maaltijd

Wegens de coronamaatregelen is deze dienst aangepast.
Voor info neem contact op met de centrumleidster.



Uitlenen van hulpmiddelen

Rollators en rolwagens

Hebt u nood aan extra ondersteuning zoals een rolwagen of rollator?
Vindt u dit te lastig om deze mee te verhuizen naar het dienstencentrum?



Dit hoeft geen probleem te zijn!
Wij beschikken over een aantal rollators en rolwagens die u tijdens u
bezoek aan het dienstencentrum gratis kan ontlennen!
Deze worden telkens na gebruik ontsmet.

Allerhande vragen

We helpen je graag op weg bij je zoektocht.
Elke werkdag kan je onze hulp inroepen op het
nummer 09/387 08 15 of op het bureau van de
centrumverantwoordelijke





KALENDER OKTOBER



Do 01/10/2020	14u00	16u00	Bezig voor een ander
Vrij 02/10/2020	13u00	15u00	Franse les
Ma 05/10/2020	13u00	16u00	Pedicure op afspraak
Di 06/10/2020	09u30	11u30	kantklossen
	14u00	16u00	Tekengroep/kleurgroep
Do 08/10/2020	14u00	16u00	Bezig voor een ander
	19u30	21u00	Ligconcert
Ma 12/10/2020	14u00	16u00	Bloemschikken
Di 13/10/2020	14u00	16u00	Tekengroep/kleurgroep
Do 15/10/2020	14u00	16u00	Bezig voor een ander
Vrij 16/10/2020	13u00	15u00	Franse les
Di 20/10/2020	09u30	11u30	Kantklossen
	14u00	16u00	Tekengroep/kleurgroep
Do 22/10/2020	14u30	16u00	Voordracht : hoe toxisch is onze voeding?
Di 27/10/2020	14u00	16u00	Tekengroep/kleurgroep
Do 29/10/2020	14u00	16u00	Bezig voor een ander
Vrij 30/10/2020	13u00	15u00	Franse les



HERFST

Bladeren in alle kleurtjes
Regenlaarzen tijd
Walken, wind & regen

PADDESTOELEN

KASTANJES ZOEKEN

Eekhoornpjes & beukenootjes

In de plassen stampen

vanmarie.nl

