

Welkom

Lokaal dienstencentrum Orleanshof
een warm onthaal met zorg voor welzijn & gezondheid

Openingsuren: elke werkdag van 9u tot 16u30

Openingsuren onthaal: elke werkdag van 9 tot 11u45u en van 13u30 tot 16u30

Leuvensestraat 148, 3200 Aarschot - 016/48 24 40

www.ocmw-aarschot.be - orleanshof@ocmw-aarschot.be



Marijke - centrumleider lokaal dienstencentrum + dienstverantwoordelijke
assistentiewoningen + kwaliteitscoördinator

Linde - centrummedewerker & woonassistent, **Liesbeth** - administratief medewerker

Lieve - zorgkundige, **Conny & Denisa** - onderhoudsmedewerkers,





Lokaal dienstencentrum Orleanshof

Het lokaal dienstencentrum Orleanshof is gesubsidieerd en erkend door het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid. Het lokaal dienstencentrum is een woonzorgvoorziening die in een buurt een verbindende, preventieve en laagdrempelige werking ontwikkelt in en met de nabije omgeving van de gebruiker.

Iedereen is welkom in het Orleanshof!

In het lokaal dienstencentrum kan je terecht voor gezellige ontmoetingen, boeiende activiteiten, een kwaliteitsvolle hulp- en dienstverlening en een dynamische vrijwilligerswerking.

Het lokaal dienstencentrum heeft als doelstelling:

- 1° de gebruikers, met prioritaire aandacht voor ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen, te ondersteunen om hun zelfzorgvermogen en hun **sociale netwerk** te versterken;
- 2° de **sociale cohesie** in de buurt te versterken;
- 3° de gebruiker te ondersteunen om zo lang mogelijk in goede omstandigheden thuis in zijn vertrouwde buurt te blijven wonen;
- 4° bij te dragen tot het ontwikkelen en uitvoeren van het lokaal sociaal beleid, als onderdeel van het meerjarenplan van het lokaal bestuur, door hiervoor, in overleg met lokaal actieve verenigingen en organisaties, **laagdrempelige en toegankelijke activiteiten** te organiseren.

Het lokaal dienstencentrum heeft de volgende opdrachten:

- 1° objectieve en transparante informatie aanbieden over en zo nodig schakelen naar het brede aanbod van zorg en ondersteuning in de buurt of naar de partners van het geïntegreerd breed onthaal in functie van vraagverheldering;
- 2° noden en problemen melden en signaleren aan relevante actoren in de buurt;
- 3° ontspanning en ontmoeting aanbieden door, al dan niet in samenwerking, breed toegankelijke activiteiten te organiseren of te faciliteren;
- 4° de krachten van de buurt benutten en waar nodig versterken;
- 5° waar nodig een bemiddelende rol opnemen, opdat de gebruiker aansluiting vindt met het informele en professionele netwerk;
- 6° burenhulp stimuleren en faciliteren;
- 7° de competenties en talenten van de gebruikers benutten met het oog op sociale waardering;
- 8° het lokale verenigingsleven en de buurtbewoners actief bij zijn opdrachten en activiteiten betrekken;
- 9° samenwerken met vrijwilligers of vrijwilligersorganisaties uit het lokale verenigingsleven voor de realisatie van zijn opdrachten en activiteiten.

“Samen staan we sterk(er)” in het leven



Welkom

Aan de nieuwe medewerkers!



Hallo,

Mijn naam is Linde Vanmolkot. Ik ben de nieuwe centrummedewerker en woonassistent. Met veel enthousiasme ben ik hier sinds maandag 5 september aan de slag. Hiervoor werkte ik gedurende 12 jaar met personen met een beperking in een dagcentrum. Op zoek naar een nieuwe uitdaging dichterbij huis kwam ik hier terecht.

Ik zal mezelf even wat voorstellen. Ik ben mama van 2 kindjes van 2 en 5 jaar en woon nu al 6 jaar in Aarschot. Mijn hobby's zijn basketbal en zwemmen en veel uitstapjes met mijn gezin. Al van in het middelbaar ben ik sociaal geëngageerd en spendeerde ik meerdere uren en vakanties aan vrijwilligerswerk. Ik ben hier dus ook wel vertrouwd mee en weet hoe waardevol vrijwilligers kunnen zijn, maar ook hoe waardevol het voor de vrijwilliger zelf kan zijn om zich in te zetten. Hierdoor ben ik mede de sociaal voelende en enthousiaste persoon geworden die ik nu ben. Je zal me hier dus nog veel zien rondlopen en spreek mij maar gerust aan!

Hallo,

Mijn naam is Denisa Badoova. Mama van 2 kindjes. Ik ben hier aan het werk sinds juli als onderhoudsmedewerkster.

Ik woon in Aarschot en kom dagelijks met veel plezier met de fiets werken. Vooral de job kort bij huis en de sociale contacten met de bewoners en gebruikers spraken mij heel erg aan.

In mijn vrije tijd pik ik al eens graag een lesje Zumba mee of kan je me in het zwembad vinden.

We komen elkaar zeker wel eens tegen in de gangen!



Onthaal en dienstverlening

~elke werkdag van 9u tot 11u45 en van 13u30 tot 16u30~

Computerlokaal & bibliotheek

Gratis wifi! Wil je surfen op het internet? Wij hebben gratis computers ter beschikking.

Persoonlijk adviesverstreking voor smartphone, tablets, laptops op afspraak. € 1,50 per uur.

We organiseren **computerlessen** in een kleine groep met de eigen laptop. De ideale manier om met je eigen laptop te leren werken! Bijdrage: €2,50 per les, cursus inbegrepen.

Bibliotheek: we hebben een kleine bibliotheek waar je boeken kan uitlenen.

Heb jij al een UITPAS-kaart?

De UITPAS is een digitale spaar- en voordelenkaart voor sport, cultuur en vrije tijd die op heel wat locaties in en rond Aarschot onbeperkt geldig is.

Bij elke (betalende) activiteit kan je een punt sparen in het lokaal dienstencentrum.

Punten sparen doe je door je UITPAS te scannen bij de UITPAS zuil aan het onthaal.

5 punten: frisdrank of warme drank; **10 punten:** warme maaltijd.

Kostprijs UITPAS: € 5 voor een eenmalige aankoop.

Je kan de UITPAS verkrijgen aan het onthaal van het lokaal dienstencentrum.

Via de UITPAS kunnen wij ook het sociaal tarief toepassen in het buurtrestaurant.



Onthaal en dienstverlening

~elke werkdag van 9u tot 11u45 en van 13u30 tot 16u30~

Alle activiteiten en dienstverlening kan je steeds cash of via bancontact betalen.

Kapsalon

Heb je nood aan een nieuw kapsel of kom je voor een maandelijkse bijwerking? Dan ben je bij kapster Inge aan het juiste adres!

Wanneer: vrijdag en ENKEL op afspraak!

Prijslijst te verkrijgen aan het onthaal.

Manicure en pedicure

Geef je handen en voeten de verzorging die ze verdienen! Tweemaal per maand komt Katrien, de vaste pedicure van Orleanshof, je handen of voeten verwennen. ENKEL op afspraak! Manicure basiszorg: €10 Manicure + lakken van de nagels: €15

Pedicure, interne gebruikers LDC: €18,00; Pedicure, externe gebruikers LDC: €23

Wassalon ~ Opgelet! Hou rekening met sluitingstijd van het centrum.

Elke werkdag kan je op afspraak in ons wassalon terecht tussen 9u en 16u.

ENKEL op afspraak! Er zijn twee wasmachines en twee droogkasten aanwezig. De machines werken met jetons die te verkrijgen zijn aan het onthaal.

Wasjeton: €2,50; Droogjeton: €1,25

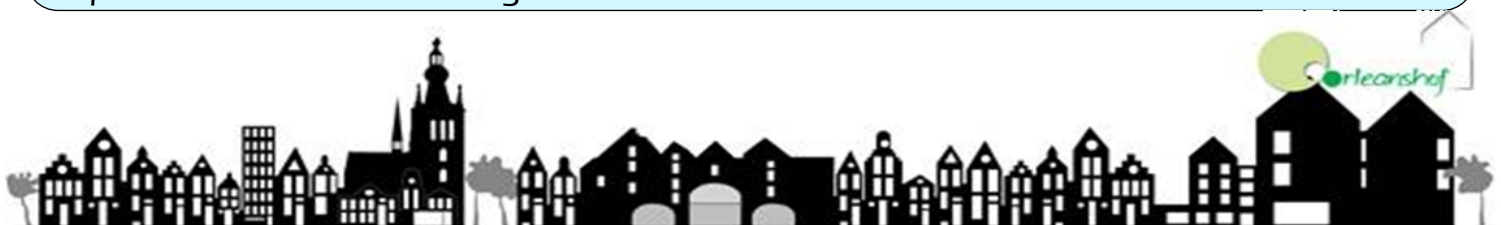
Gratis strijken

In het wassalon is een strijkijzer en een strijkplank aanwezig die we ter beschikking stellen.

Douches

Gratis douches ter beschikking, OP AFSPRAAK en tijdens de openingsuren.

Zeep en handdoeken aanwezig.



Vrijwilligers & medewerkers

Wie werkt er in lokaal dienstencentrum Orleanshof?

Een enthousiast team van personeel en medewerkers, zoals vrijwilligers en stagiairs, verwelkomen je van harte in het lokaal dienstencentrum. Ook de kapster en pedicure zullen je een warm welkom geven.



VRIJWILLIGERSWERKING

Lokaal dienstencentrum Orleanshof kent een actieve vrijwilligerswerking. De vrijwilligers zijn het 'kloppend hart' van de organisatie. Investeren in vrijwilligers is investeren in de algemene werking van het lokaal dienstencentrum. Onze vrijwilligers streven mee naar kwaliteit en continuïteit van het aanbod, en dit met het hart op de juiste plaats. Wij kunnen hen hiervoor niet genoeg bedanken!

Wij willen de vrijwilligers optimale kansen geven om activiteiten te begeleiden en de algemene werking te ondersteunen. De vrijwilliger krijgt de kans zichzelf te ontplooien en sociale contacten te leggen met anderen. Een goede vrijwilligerswerking biedt alle kansen om de gebruikers van het lokaal dienstencentrum in hun noden en behoeften te beantwoorden.

Het vrijwilligersaanbod van het Orleanshof is erg gevarieerd:

- ☞ administratieve ondersteuning
- ☞ onthaal
- ☞ ondersteuning van de activiteitenwerking
- ☞ activiteiten begeleiden
- ☞ vaardigheden aanleren aan anderen
- ☞ boodschappen doen
- ☞ sfeer, decoratie en creatie aanbrengen in het lokaal dienstencentrum
- ☞ en nog vele andere activiteiten

Ben je op zoek naar boeiend vrijwilligerswerk en lijkt het dienstencentrum iets voor jou?
Neem dan contact op met het dienstencentrum op het nummer 016/48 24 40

Vrijwilligerswerking... een ketting van helpende handen is goud waard!



Onthaal en dienstverlening

~elke werkdag van 9u tot 11u45 en van 13u30 tot 16u30~

Tips om veilig te parkeren bij uw bezoek aan het lokaal dienstencentrum Orleanshof

Blauwe zone: 3 uur gratis parkeren met blauwe schijf. Geldt elke dag van 9 tot 18 uur, uitgezonderd zon- en feestdagen. De zone geldt in de binnenstad en op een stuk van parking Demervallei.

Uitzondering 4 uur gratis parkeren: op de parking van Cristal Monopole (station) en op het industrieterrein.

B-parking achter het station: aan de Nieuwlandlaan is een B-parking en eigendom van de NMBS. Deze parking maakt ook deel uit van de blauwe zone, maar de NMBS bepaalt de tarieven. Meer info vind je op de website van de NMBS.

Gratis zone: op alle andere wettelijke parkeerplaatsen in de stad kan je gratis parkeren. Zo kan je op het grootste deel van parking centrum in de Demervallei onbeperkt gratis parkeren. Enkel het gedeelte tussen het politiekantoor, de busbaan en het verlengde van de afrit van de ring naar parking Demervallei die langs het politiebureau loopt is een blauwe zone. Deze is afgebakend met grondbeschilderingen en blauwe betonblokken.



Wat te verkrijgen aan het onthaal?

PMD-zak: € 0,25; PMD-rol: € 5

Postzegels: € 1; Omslag: € 0,20

Wenskaarten gemaakt door een vrijwilliger: € 1 per stuk of € 5 voor 6 stuks, omslagen inbegrepen.

Kopiëren van persoonlijke administratie:

A4 papier (zwart): €0,10; A4 papier (kleur): €1

A3 papier (zwart): €0,20; A3 papier (kleur): €1,50. DIK papier: €0,10 extra

Hulp bij gerichte informatie; opzoeken op internet + afdrukken.



Ontmoetingsruimte met cafetaria

~elke werkdag van 9u tot 16u30~

Een gezellige plaats voor jong en oud, met een brede waaier aan activiteiten, gezelschapspelen, lesmateriaal, een kinderhoek en gratis WIFI.

Consumpties aan democratische prijzen - niet verplicht - activiteiten gratis.

Ontmoetingsruimte met cafetaria

Kom smullen van een lekkere koffiekoek met een warme kop koffie of liever een lekkere mocktail of overheerlijke ijscoupes? Het kan allemaal!

NIEUW!

Ontdek ons nieuw koffie en ijs assortiment in de ontmoetingsruimte! Vraag naar onze vernieuwde kaart!

Doorlopend aanbod van 13u30 tot 16u

Soep van de dag, verse ijscoupes (advocaat, bresillienne, dame blanche & kinderijsjes) & mocktails.

Speciale acties op maandag (2^{de} & 4^{de} van de maand) vanaf 13u30

~12 september: coupe vers fruit~

~26 september: eclairs~

~10 oktober: croque monsieur~

~24 oktober: ijs~

~14 november: taart~

~28 november: mocktails met gelukskoekjes - week van de smaak~

~12 december: zoetigheden~

~26 december: kerstgebak~

Water voor iedereen!

Ben je onderweg en heb je dorst? In de ontmoetingsruimte kan je gratis water krijgen en gratis gebruik maken van het sanitair.



Ontmoetingsruimte met cafetaria

~elke werkdag van 9u tot 16u30~

Leeshoek met boeken, stripverhalen en tijdschriften

In onze leeshoek kan je rustig komen ontspannen of even komen uitrusten tijdens je wandeling door Aarschot. Onze leeshoek is te vinden in de ontmoetingsruimte. Iedereen welkom!

NIEUW!

Weggeefboekenkast

De weggeefboekenkast kan je vinden aan de zij-ingang van de ontmoetingsruimte.

Gratis tijdschriften

We voorzien gratis tijdschriften om mee te nemen.

!!!We doen hierbij een oproep om je oude tijdschriften die nog in goede staat zijn, te schenken aan het dienstencentrum!!! Vooral de meer thema gebonden tijdschriften krijgen de voorkeur. Zo kunnen we je tijdschriften nog een tweede leven geven.

Gezelschapsspellen

In onze leeshoek zijn tal van verschillende gezelschapsspellen te vinden: Rummikub, kaarten, bingo, yathzee... Ook aan het onthaal zijn er nog extra gezelschapsspellen te verkrijgen. Vraag ernaar bij het onthaal! Verder voorzien we voldoende Sudoku puzzels en kruiswoordraadsels.

Voor **puzzelen** bestaat de mogelijkheid om een eigen puzzelmap te reserveren zodat je voor langere tijd aan een puzzel kan werken.

Het klinkt als muziek in de oren!

We hebben een **synthesizer** in de ontmoetingsruimte. Ken je enkele muziekstukken? Kom ons dan zeker muzikaal verrassen door ons te verwennen met jouw muziek.



Kinderspeelhoek. We willen graag een ontmoetingsplaats zijn voor families. Voor kinderen hebben we een speelhoek met speelgoed aangepast aan verschillende leeftijden. Er is tekengerief voor jong en oud. Er zijn stripverhalen er is gratis WIFI.



Ontmoetingsruimte met cafetaria

~elke werkdag van 9u tot 16u30~

“Alles op wieltes, voor jong en oud”

We hechten veel belang aan toegankelijkheid. Onze infrastructuur is aangepast aan kinderwagens, rollators, rolstoelen e.a.

In de sanitaire ruimte is ook een **babyverschoningshoek** voorzien.

Moeders die graag borstvoeding geven, kunnen vragen naar een discrete ruimte.



Kleuren voor alle leeftijden

Elke donderdag vanaf 13u30 - gratis.

Wij voorzien kleurplaten over verschillende thema's en kleurpotloden zodat je dadelijk ter plaatse aan de slag kan.

Wist je dat...

- tekenen en kleuren goed zijn voor je hand-oog coördinatie;
- herinneringen en ervaringen beter worden opgeslagen in je brein en je levendig kunt voor de geest halen;
- tekenen en kleuren je cognitieve functies versterken
- je door tekenen en kleuren een sterke intuïtie ontwikkelt.

Beoefen je individuele hobby in de ontmoetingsruimte.

Elke werkdag van 9u tot 11u30 en van 13u tot 16u30.

Heb je een leuke hobby die je alleen thuis beoefent maar zou je graag soms wat meer gezelschap willen. Kom dan naar onze ontmoetingsruimte en breng je hobby mee.

Wie weet inspireer jij iemand anders met je passie!

Voorbeelden kunnen zijn: tekenen, diamond painting, borduren, origami, creatief schrijven....

TV in de ontmoetingsruimte

Met twee en meer is gezellig, zo ook samen naar de koers of voetbal kijken.



Buurtrestaurants

Menu's op website www.orleanshof.be

Buurtrestaurant Orleanshof "WELKOM"

Je kan elke werkdag terecht om 12u voor een warme maaltijd in de ontmoetingsruimte van het lokaal dienstencentrum Orleanshof.

Het menu bestaat uit soep, hoofdgerecht, dessert & water (plat of bruis).

Inschrijving: minstens één werkdag op voorhand en betalen aan het onthaal.

Volwassenen: € 7,30 - kinderen jonger dan 12 jaar: € 5,00

Sociaal tarief aan de hand van de UITPAS-kaart: volwassenen € 3,50 - kinderen: € 2,00.

Buurtrestaurant woonzorgcentrum Sint-Rochus Aarschot "Met 2 is lekkerder"

Door de omstandigheden is het buurtrestaurant gedurende onbepaalde tijd niet te laten doorgaan. De nieuwe opstartdatum zal gecommuniceerd worden.

Buurtrestaurant woonzorgcentrum Sint-Jozef Rillaar "Knabbel en babbel"

Voor wie bedoeld?

In de woonzorgcentra richten we ons voornamelijk tot de 65-plussers wonende in Groot-Aarschot. We houden altijd rekening met specifiek medische of sociale situaties.

Waar en wanneer?

In het cafetaria van woonzorgcentrum Sint-Jozef (Diestsesteenweg 488, Rillaar) A

Enkele op weekdagen. De maaltijden worden geserveerd om 12u.

Praktisch

Een maaltijd kost 7,30 euro

Je moet uiterlijk **één werkdag vooraf** inschrijven aan het onthaal van het woonzorgcentrum.

Inschrijven in het WZC Sint-Jozef: elke dinsdag en vrijdag tussen 11u30 en 12u.

Aan groepen vragen we om tijdig in te schrijven.

Annuleren is niet mogelijk. Mits een doktersvoorschrift wordt er rekening gehouden met een dieet of met voedselallergieën.



Buurtrestaurants

Menu's op website www.orleanshof.be



Voor wie? Iedereen is welkom uit de buurt!

Waar? Herseltsesteenweg 214, 3200 Aarschot (zaal 't Centrum)

Wanneer? Elke woensdag om 12 uur

Aanbod: Gezellig samen zijn met een drankje of warme maaltijd

Warme maaltijd: soep, hoofdgerecht, dessert & plat-/bruiswater

Prijs: €7,30

Prijs voor kinderen onder de 12 jaar: €5,00

Prijs sociaal tarief: €3,50

Prijs sociaal tarief voor kinderen onder de 12 jaar: €2,00

Inschrijven voor de warme maaltijd? Uiterlijk 1 week vooraf in het lokaal dienstencentrum Orleanshof

Of uiterlijk 1 week vooraf tijdens het buurtrestaurant Aereberg van 11u30 tot 12u30.

Enkel cash of met bancontact te betalen.

Menu is terug te vinden op de website: www.orleanshof.be
of tijdens het buurtrestaurant Aereberg

Annuleren is niet mogelijk.



Buurtrestaurants

Menu's op website www.orleanshof.be



GEZELLIG SAMENZIJN in BR Aereberg

Wanneer? ELKE EERSTE WOENSDAG VAN DE MAAND na BR Aereberg tot 16u.
Komende data: 5 oktober 2022, 2 november 2022 en 7 december 2022

Wat? Gezellig samenzijn met de mogelijk iets te drinken, gezelschapspelletjes te spelen, te kleuren, te kaarten of een andere hobby uit te voeren.

Er zal steeds wat lekkers verkrijgbaar zijn:

- € 2,50 voor een lekkernij met een tas koffie
- € 1,50 voor een lekkernij zonder drank

Tot dan!

Op het menu deze dagen:

	05 oktober	02 november
Soep	Tomatensoep	Erwtensoup
Vlees	Braadworst	Zalmfilet
Saus	Vleesjus	Béarnaise
Groenten	Rode kool met appeltjes	Gestooft venkel
Zetmeel bron	Aardappelen	Gebakken aardappelen
Dessert	Yoghurt met fruit	Rijstpap

Deze maaltijd kan allergenen bevatten.

Gelieve dit te bevragen bij keukenverantwoordelijken.

Met vragen kan u steeds terecht bij:

Lokaal Dienstencentrum Orleanshof, Leuvenestraat 148,
3200 Aarschot. 016/48.24.40

orleanshof@ocmw-aarschot.be -Iedere weekdag open
van 9u tot 11u45 & van 13u30 tot 16u30.



Affiche in de kijker

VERTEL JOUW VERHAAL

MULTILOGEM

BEGELEID DOOR PETER DIERINCK

Hoe is het om te wonen of te werken
in de wijk?

We spreken er samen over,
we delen onze ervaring,
op basis van gelijkwaardigheid.

WONEN EN WERKEN IN DE WIJK

WANNEER?

12 oktober 2022, 14u - 16u

WAAR?

Buurtrestaurant Ourodenberg
Herselstesteenweg 214

INSCHRIJVEN

Tot 1 oktober via
Katrien.meermans@dehulster.be
of Orleanshof @ocmw-aarschot.be

DEELNAME is gratis


multilogem

KOM OP verhaal
IEDEREEN heeft iets te zeggen



Affiche in de kijker

WEL WIJS

DE WELZIJS- EN GEZONDHEIDSINFORMATIEBEURS
VAN EERSTELIJNSZONE DEMERLAND

20 SEPTEMBER 2022
DEN EGGER, Scherpenheuvel

Steun en advies

Zorg delen ?

Informatie

Hulpmiddelen

Mantelzorg

? Zelfzorg

Hulpverlening

Tegemoetkomingen

**Gratis
inkom!**

Programma

Standenmarkt

Van 13u tot 18.30u

Ontdek het brede aanbod van
diensten, zorgorganisaties,
mantelzorgverenigingen,
patiëntenverenigingen, ... in onze
regio !

Meer info:



SCAN ME

Lezingen

14.00u: Omgaan met dementie

15.15u: Leven met een chronische
aandoening

16.30u: Met veerkracht de zorg
tegenmoet

18.30u : Voorstelling door Imboorling
(Inschrijving vereist)

Den Egger
August Nihoulstraat 74
3270 Scherpenheuvel

 **EERSTELIJNSZONE
DEMERLAND**

V.V. vzw ELZ Demerland/ Langestraat 18, 3202 Millaar

Niet op de openbare weg gooien



Affiche in de kijker

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN

OUDEREN





Beter slapen



Gezond gewicht



Minder kans op depressie en angst



Sterker immuunsysteem



Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven



Betere concentratie, beter geheugen



Versterkt spieren, botten en evenwicht



Minder kans op diabetes type 2 osteoporose hart- en vaatziekten kankers



Betere bloeddruk



Minder valincidenten



Minder kans op dementie

BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING

- ✓ Kanker
- ✓ Diabetes type 2
- ✓ Te hoge bloeddruk
- ✓ HIV

- ✓ Zware depressie
- ✓ Multiple sclerose
- ✓ Schizofrenie
- ✓ Ziekte van Parkinson

- ✓ Verstandelijke beperking
- ✓ Dwarslaesie

Ontdek alle voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020. gezondleven.be



Acties, thema's & voorstellingen

Stuur een kaartje naar iemand die voor jou het verschil maakt!

Wie heeft voor jou dit jaar het verschil gemaakt? Bedank die persoon of organisatie met een leuke kaart. Geen inspiratie? Je kan kiezen tussen verschillende handgemaakte decoratieve wenskaarten op het onthaal.



Hometrainers aan het onthaal

Omdat bewegen belangrijk is en bijdraagt tot een goede gezondheid hebben we twee kwalitatieve, goede hometrainer met lage instap en monitoring. Maak hier zeker gebruik van!

Elke stap telt, dat is wat telt!

Volwassenen en ouderen die voldoende bewegen, geven zichzelf het mooiste cadeau.

Stap voor stap bereik je niet alleen een goede gezondheid (minder kans op kankers, dementie, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, overgewicht,...), je voelt je ook beter in je vel, je slaapt beter – en stapt dus minder vaak met het verkeerde been uit bed.

Al stappend heb je één voet binnen naar meer sociaal contact, je zorgt voor minder vervuiling en lawaai van auto's en maakt zo de buurten en straten leefbaarder.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

logo
VLAANDEREN



**SPORT.
VLAANDEREN**

Vlaanderen
is zorg



Acties, thema's & voorstellingen

Willy en zijn nieuwe blindengeleidehond Elvis

Korte voorstelling van Willy

Ik ben Willy Van Thielen. Ik woon in Aarschot en ik ben functioneel blind. Mijn aandoening is erfelijk en ik ben ermee geboren. Ik heb 2% zicht. Om het eenvoudig uit te leggen kan je mijn zicht vergelijken met tunnelvisie. Ik zie vage silhouetten.



Ik geef sinds 1998 lezingen en doe al 13 jaar vrijwilligerswerk op verschillende plaatsen, waaronder het Orleanshof, scholen, dienstencentra, ... en het BCG (Belgisch Centrum voor Geleidehonden) in Tongeren. Ik heb ook een blindengeleidehond en Elvis is mijn vierde.

Je hebt een blindengeleidehond. Hoe heeft hij jouw leven veranderd?

Mijn hond, Elvis, is de vierde blindengeleidehond die ik heb. Momenteel is hij nog in opleiding en kijken we of hij goed bij me past. **Belangrijk is om hem niet aan te raken wanneer hij zijn harnas draagt want dan is hij aan het werk voor mij.**

Kan je iets meer vertellen over de dopjesactie?

Dat is eigenlijk een actie van het Belgisch Centrum voor Geleidehonden. 13 jaar geleden zetten zij dit project op poten. Er zijn nu al 60 inzamelpunten in Aarschot, bijvoorbeeld in scholen, de bibliotheek, supermarkten, openbare diensten zoals lokale dienstencentra, ...).

We zamelen plasticen dopjes in, zowel van petflesjes als waspoederflessen, fruitsapbrikken, ... alles wat van plastic is. Soms gebeurt het dat er kurken of kroonkurkjes tussen de ingezamelde dopjes zitten, maar die moeten er dan uitgehaald worden door de vrijwilligers op het BCG die alles sorteren.

Deze dopjes worden versmolten tot plasticen zitbanken en paletten. Met het ingezamelde geld koopt men de puppy's aan die dan opgeleid worden tot blindengeleidehond. De prijs van zo'n hond is €25 000, al dan niet met tussenkomst van de Vlaamse gemeenschap.



Acties, thema's & voorstellingen

September: plantjesactie Kom op tegen Kanker



Koop een plantje, want elk plantje helpt een handje!

Ook het dienstencentrum zal plantjes te koop aanbieden tegen €8.00 per stuk. Reserveer vast een plantje in het dienstencentrum.

Week van 12 september

Voorstelling 'De mens in dementie'

Maandag 19 september 2022 om 14u

Praatcafé Dementie Vlaams—Brabant, 'De Mens in dementie',

Theatervoorstelling door Caroline Verbruggen en Matthias De Jaeger (piano).

"Een muzikaal verhaal over dementie in vervlogen gedachten".

LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148, Aarschot.

Iedereen welkom!

ach oma, zo lang
wij nog precies
weten wie jij
bent...

Familiegroep dementie

Maandag 28 oktober 2022 om 19u30

"Als gedrag een uitdaging wordt"
door Hilde Vanderlinden, psychologe.



Oktober is de maand van verbondenheid

Ramen vol **spreuken**: we gaan aan de slag met raamstiften en verspreiden mooie, krachtige spreuken.

Nok nok: moeilijk om te praten met je (achter)kleinkinderen, weet je niet wat te vragen, of wat te zeggen, of hoe hen te helpen? Gebruik de nok nok kaartjes en open het gesprek.

Geluksdriehoek: ontdek deze maand wat extra info over de geluksdriehoek en ga op zoek naar het geluk in jezelf. Ontdek ook onze leuke brochures.



Acties, thema's & voorstellingen

Oktober is de maand van verbondenheid

Actie Warme William

De warme William actie: onze bank staat buiten, zet je neer, verwarm je met een gratis warm drankje en voel de verbondenheid.

Zit je ergens mee of wil je wat kwijt, schrijf het van je af en post het in de postbus.



Toneelstuk 'geluk op grootmoeders wijze'

Maandag 10 oktober van 15u tot 16u—gratis

Het toneelstuk 'geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Ook deze week. Op een ludieke manier brengen senioren van de Letterhoutemse toneelgroep het thema 'mentaal welbevinden' ter sprake. Aan de hand van de 3 bouwstenen van de geluksdriehoek pakken de vrienden hun eigen geestelijke gezondheid aan.

Een educatief toneelstuk voor en door senioren, met tips die aanzetten tot nadenken over je eigen kunnen, je talenten en je krachten. Kom kijken en ontdek hoe jij zelf aan je geluksgevoel kan werken!

Waar: Lokaal Dienstencentrum Orleanshof, Leuvensestraat 148 in 3200 Aarschot

Inschrijven via e-mail: orleanshof@ocmw-aarschot.be of per telefoon: 016 48 24 40

Organisatie: Lokale ouderenadviesraad Aarschot—Logo—Dienst Samenleven.

Week van het bos: gelukswandeling

Vrijdag 14 oktober om 14u15

Stap je met ons mee op weg naar geluk?

We spreken af in het Orleanshof voor een gelukswandeling. Gezondheidstherapeute Gilberte Goossens ontdekt samen met jullie enkele groene plekje's in de stad. We maken een korte wandeling van 3000 stappen.

Er is de mogelijkheid om in je rolstoel mee te genieten van de prachtige wandeling. Gelieve tijdig in te schrijven zodat we voldoende rolstoelduwers kunnen uitnodigen.



Acties, thema's & voorstellingen

Verzet tegen armoede: voedselinzameling

Draag jij je steentje bij aan het goede doel? Wij plaatsen een houten bak om droge voeding en niet geopende verzorgingsproducten in te zamelen ten voordele van de voedselbedeling Kommaraf. Tot na de eindejaarsfeesten kunnen producten ingezameld worden.



Verzet tegen armoede: breien voor het goede doel

Donderdag 20 oktober vanaf 13 u



“Kom kennismaken met onze handwerkgroep”

Het project breien voor het goede doel wordt in de kijker gezet. Je kan het resultaat van dit project komen bewonderen en inspiratie komen opdoen.

Er zullen ook talrijke mooie breiwerkjes te koop aangeboden worden in het winkeltje.

Bingo kansenspel “Nummers van het leven toegeworpen krijgen”

Donderdag 20 oktober om 14u

Zin in een gezellige namiddag bingo spelen in goed gezelschap? Onze studenten en enkele leerlingen van de school Sancta Maria uit Aarschot bezorgen jullie een onvergetelijke namiddag onder het motto: ‘Samen tegen armoede!’

Kostprijs: € 2.50, wordt geschonken aan ons project “breien voor het goede doel”.

Er zullen lekkere krokante koffiekoeken met koffie te verkrijgen zijn.

Interesse? Geef ons een seintje op het nummer 016 48 24 40.

Bingoverrassing te winnen!



Acties, thema's & voorstellingen

Digitale week van 24 oktober tot 30 oktober 2022

Filmnamiddag op vrijdag 28 oktober om 14u15

Kom kennis maken met het aanbod en dienstverlening van het lokaal dienstencentrum.

WIFI: Wist je al dat in de ontmoetingsruimte en de 3 activiteitenlokalen wifi aanwezig is?

DIGILOKAAL: met gratis computergebruik voor persoonlijke administratie.

PERSOONLIJKE ADVIESVERSTREKKING: voor gsm, tabblad, laptops op afspraak.

Kostprijs: €1,50 per uur. **Op dinsdag 25 oktober gratis.**



Als afsluiting van de digitale week organiseren we op **vrijdag 28 oktober om 14u15 een filmnamiddag** met films gemaakt door onze filmgroep.

Voor de echte film liefhebbers voorzien we ook **popcorn!**

Interesse? Schrijf je in via 016/48.24.40 of orleanshof@ocmw-aarschot.be

Graag een drankje? In de ontmoetingsruimte kan je een drankje kopen aan democratische prijzen

Praatcafé dementie

**Maandag 14 november
om 19u**

We verwelkomen je met drankje om 18u30.

Thema: 'Seksualiteit in WZC en bij personen met dementie' door Prof. Dr. Chris Gastmans, Faculteit Geneeskunde KU Leuven, Centrum voor Biomedische Ethiek en Recht.



Acties, thema's & voorstellingen

Week van de smaak

Van 21 tot 28 november vieren we de week van de smaak in het buurrestaurant onder het motto: "Samen smaakt beter".

Maandag 28 november: Gezellige namiddag van 13u30 tot 16u in de ontmoetingsruimte met mocktails vergezeld van een gelukskoekje.

Breng zeker je favoriete gerecht mee.

Sociaal restaurant: "Samen smaakt beter"



Vrijwilligersnamiddag op donderdag 24 november Smaakt naar meer'.
We nodigen alle vrijwilligers uit voor een lekkere maaltijd om 13u15.

Glühwein & kerst(T)dansant

Dinsdag 13 december 2022 van 14 tot 16u

Je bent welkom om samen met familie en vrienden in heerlijke winterse taferelen te komen genieten van de warme kerstsfeer.

Er is allerlei lekkers voorzien: heerlijke glühwein, wintersoep, chocolademelk en gebakjes...

Samen dansen we op hartverwarmende muziek tijdens onze T-dansant.

Van harte welkom allemaal!

Piekeren bij mantelzorgers

Maandag 19 december van 13u30 tot 16u30: infosessie 'piekeren bij mantelzorgers - samenwerking SAMANA.

Piekeren bij mantelzorgers: hoe ontkom je eraan?

Piekeren: we doen het allemaal. Als mantelzorger zit je in een zorgsituatie waarbij je bekommerd bent om de naaste aan wie je zorg verleent. Vragen zoals 'wat als' en 'hoe moet het nu verder' spoken door je hoofd, maar je geraakt geen stap vooruit. In deze praktische infosessie sta je stil bij wat piekeren juist is en hoe je er op een constructieve manier mee omgaat.

Waar: Blauwe zaal LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148, Aarschot - **betalend**

Meer info via SAMANA. Inschrijven: 016/35.95.13 of vlaamsbrabant@samana.be



Activiteiten

MAANDAG

Handwerkgroep in vol enthousiasme

Project "iedereen mee, iedereen warm"

Hou je van breien, haken, borduren of andere vormen van handwerk, dan is de handwerkgroep de geschikte plaats voor jou. In een gezellige groep leer je steeds van elkaar bij. Patroontjes en nieuwigheden worden aan elkaar doorgegeven.

Plezier verzekerd en een leuke start voor het begin van elke week!

Naast het maken van de eigen handwerken is het nu ook mogelijk om kledingstukken te haken en te breien voor het goede doel. We richten ons op kinder- en jongerenkledij. Je kan dit samen in de handwerkgroep doen (mits een bijdrage van € 2) of van thuis uit.

Breiwol is ter beschikking. Breipatronen zijn te verkrijgen in het dienstencentrum.

Nieuwsgierig naar wat de leden van de handwerkgroep voor het goede doel hebben gemaakt? Vraag de handwerkgroep naar het jaarboek.

Wanneer: elke maandag van 9u15 tot 11u15.

Waar: Blauw lokaal Orleanshof

Bijdrage: € 2.

Oproep wol voor het goede doel

Heb jij nog (kousen)wol liggen en weet je niet wat ermee te doen? Wij maken kinderkledij voor het goede doel. Hiervoor zijn wij op zoek naar wol, bij voorkeur in voldoende aantallen van dezelfde wol wat betreft dikte en kleur.



Praatgroep Engels - voorkennis vereist

Samen in een leuke groep de Engelse taal leren voor alledaagse situaties zoals reizen, boeken of tijdschriften lezen, en zo meer.

(Uitgezonderd tijdens de schoolvakanties)

Wanneer: elke maandag van 9u15 tot 11u15

Waar: Groen lokaal Orleanshof

Bijdrage: €2,5



UIT PAS

Juwelen maken



Fonkelen je ogen bij het zien van prachtige ringen, armbanden en halskettingen? Barst je zelf van de creatieve ideeën voor unieke sieraden? Wil je je ontwerpen naar de werkelijkheid vertalen? In deze praktijkgerichte cursus word je ondergedompeld in de kunst van juweelontwerp!

Je leert alles over edelstenen, metalen, parels, kralen enzovoort. Daarnaast krijg je ook een introductie in het ontwerpen en vormgeven van je eigen sieraden.

Vervolgens kan je zelf aan de slag met verschillende technieken om je eigen betoverende ringen, elegante armbanden en schitterende halskettingen te maken.

Wanneer: elke maandag van 13u30 tot 15u30. **Waar:** Geel lokaal Orleanshof

Bijdrage: vanaf € 5 tot ... afhankelijk van het materiaal dat je wil ge-

UIT PAS



Praatgroep Osschots dialect

Wil je ook begrijpen als men tegen je zegt: "Ik zal oe Nehkieje van't kaske nui de muur kloppe" of "Ge stuid in menne zjoer", dan moet je zeker eens deelnemen aan de praatgroep Osschots dialect. Deze gaat door elke tweede maandag van de maand van 13u30 tot 15u30.

Waar: Groen lokaal Orleanshof. **Bijdrage:** € 2,5

UIT PAS

Scrappen

Liggen je foto's ook in een schoenendoos? Dan is hier de oplossing: Scrapbooking!

Dit is foto's op een decoratieve manier verwerken, niet met de computer, wel creatief handwerk! Kortom: een toffe en leuke hobby!

In een gezellige groep maken we prachtige creaties van foto's

Wanneer: elke maandag van 13u30 tot 15u30

Waar: Groen lokaal

Bijdrage: € 2,5



Uit PAS

Snit en naad

Van patronen tot mooie afgewerkte stukken, dat kan je leren in deze activiteitengroep. We hebben naaimachines en een overlockmachine.

Wanneer: elke maandag van 13u tot 15u15.

Waar: blauw lokaal **Bijdrage:** €2,5

Uit PAS

Activiteiten

DINSDAG

Zelfzorg: activiteiten met gezondheidstherapeute

Zinvol leven, je gezond voelen en lekker in je vel zitten, daar gaan we voor!

Wanneer: elke 2de dinsdag van de maand van 9u30 tot 11u30. **Bijdrage:** €2,5

Uit PAS

Dansgroep Adage

We leren en oefenen allerlei mooie dansen zoals wals, two step, rumba, samba, square, tango, ...

Een danspartner meebrengen is niet noodzakelijk.

Elke dinsdag gooien we de beentjes los van 13u30 tot 15u30.

Waar: Groen lokaal Orleanshof. **Bijdrage:** € 2,5



Uit PAS

Praatgroep Spaans voor gevorderden

Spreek je al een aardig mondje Spaans? Wil je graag je taal wat onderhouden en nog nieuwe dingen bijleren? Dan is deze praatgroep iets voor jou!

Na een paar weken kan je al een eenvoudig gesprek voeren. Na enkele maanden kan je jezelf al verstaanbaar maken op je vakantie in Spanje.

Wanneer: elke dinsdag van 9u30 tot 11u30 komen we bijeen om Spaans te oefenen. **Bijdrage:** €2,5



UIT PAS

Patchwork

Patchwork is een handwerktechniek waarbij lapjes stof van verschillende kleur en grootte aan elkaar worden genaaid. De lapjes stof kunnen in verschillende kleuren, dessins en vormen gebruikt worden waardoor er ontelbare mogelijkheden zijn om tot een origineel eindproduct te komen. Gezelligheid is verzekerd! **Wanneer:** elke dinsdag van 13u15 tot 15u15. **Waar:** Blauw lokaal. **Bijdrage:** € 2.50

Patchwork Capucientjes: **Wanneer:** dinsdagavond om de 14 dagen van 19 tot 22u.

UIT PAS

Activiteiten

WOENSDAG

Debatteren in de Pickwickclub

Een gezellige discussie - en debatclub die over allerlei belangrijke of onbelangrijke onderwerpen uit stad, land of wereld debatteert. De groep bepaalt zelf de debatthema's.

Wanneer: Om de 14 dagen op woensdag van 9u tot 11u. **Waar:** Geel lokaal. **Bijdrage:** € 2,5

Onderhoudsgym

UIT PAS

De ideale manier om in beweging te blijven en je gewrichten soepel te houden.

Wanneer: elke woensdag van 13u30 tot 15u30. **Bijdrage:** €2,5

UIT PAS

Café Combinne - gezellig samenzijn en praten voor anderstaligen

Ken je al een beetje Nederlands? Wil je nog veel oefenen? Kom dan zeker eens naar Combinne. En dat is ook voor Nederlandstaligen interessant! Het is een interculturele praatgroep voor volwassenen en kinderen waar Nederlands gesproken wordt. **Vanaf 5 oktober komen we elke woensdag samen tussen 14u en 16u. Waar: blauw lokaal. Bijdrage: gratis.**

UIT PAS

NIEUW

Laagdrempelige naaicursus

Vanaf oktober organiseren wij elke eerste woensdag van de maand een laagdrempelige naaicursus voor het goede doel.

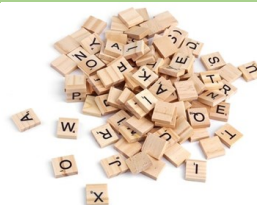
Wanneer: telkens van 9u30 tot 11u30. **Waar:** Blauw lokaal. **Bijdrage:** € 2

UIT PAS

Scrabble

Wanneer: vanaf woensdag 2 november spelen we op woensdag scrabble van 13u45 tot 16u15.

Waar: Geel lokaal. **Bijdrage:** €2,5.



Activiteiten

DONDERDAG

Praatgroep Frans



Prettige dialogen “uit het leven gegrepen” vormen de basis van elke les. Fris uw woordenschat van de Franse taal op.

In groep brengen we samen een aangename tijd door met leuke weetjes, gezellige praatjes, interessante onderwerpen en thema's van het dagelijks leven.

Wanneer: elke donderdag van 9u30 tot 11u30.

Bijdrage: € 2,5



Tekengroep

Laat je meevoeren in de mooie en creatieve wereld van potlood, pastel en andere technieken. Kom eens kijken naar deze prachtige werken en maak kennis met al de verschillende materialen. Beginners en gevorderden zijn welkom.

Wanneer: donderdag van 13u30 tot 15u30

Bijdrage: € 2,5, koffie of thee inbegrepen.

Waar: groen lokaal.



Kleuren voor volwassenen:

Wanneer: elke donderdag van 13u30 tot 15u30.

Waar: Ontmoetingsruimte, gratis.



Activiteiten

VRIDAG

Filmgroep: filmen en monteren

Een camera aanschaffen, de videocamera opnieuw ontdekken, vakantie-reizen opnieuw beleven of de kleinkinderen zien opgroeien op beeld zijn onderwerpen die aan bod komen. De mooiste momenten uitkiezen en vereeuwigen, dat kan. Van naaldje tot draadje alles over filmen. We trachten je op een eenvoudige manier alle kneepjes van het vak te leren en te gebruiken waar theorie en praktijk in elkaar vloeien.

De camera, het systeem, het geluid, de muziek, de batterijen, monteren, op dvd zetten.



Wanneer: elke vrijdag van 9u15 tot 11u15. **Waar:** Blauw lokaal. **Bijdrage:** € 2,5



Rietvlechten

De activiteit rietvlechten is een creatieve bezigheid die zeer uitdagend is voor de handen. We leren de vlechttechnieken stap voor stap aan zodat we kunnen groeien in onze vaardigheden.

Tijdens deze activiteit wordt er gewerkt met natuurlijke materialen. De resultaten zijn prachtige werken waar we trots op kunnen zijn.



Wanneer: elke vrijdag van 13u15 tot 15u45.

Waar: geel lokaal.

Bijdrage: € 2,5



Handwerkgroep 2

Hou je van breien, haken, borduren of andere vormen van handwerk, dan is de handwerkgroep de geknipte plaats voor jou. In een gezellige groep leer je steeds van elkaar bij. Patroontjes en nieuwigheden worden aan elkaar doorgegeven. Plezier verzekerd en een leuke afsluiting van elke week!

Wanneer: elke vrijdag van 13u30 tot 15u30. **Waar:** groen lokaal. **Bijdrage:** € 2,5



Kaartspel

Elke vrijdagmiddag is er de mogelijkheid om te komen kaarten of andere spelletjes te spelen in de ontmoetingsruimte van 13u30 tot 16u. (gratis)

Bingoprijzen

Heb je leuke artikelen in originele verpakking die je graag wil schenken als bingoprijs?

Breng ze gerust binnen aan het onthaal!



Strips

Heb je thuis nog leuke strips of jeugdboeken liggen die je graag wil schenken aan het dienstencentrum?



Welkom

Schijfactie verbondenheid

Wij zijn op zoek naar inspirerende, mooie teksten met een verhaal voor onze volgende Welkom.

Kruip in je pen en bezorg ons de tekst of gedicht die jij graag met ons wilt delen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

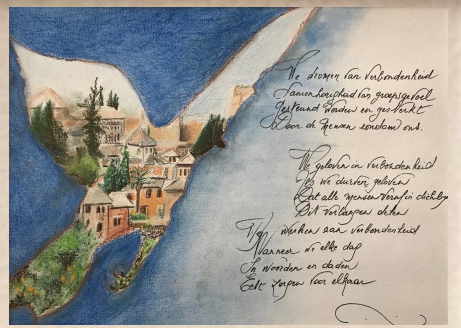
.....

.....

.....

.....





We dromen van verbondenheid
Samenhangigheid van groepsgevoel
Gesteund worden en gesteekt
Door de mensen rondom ons.

We geloven in verbondenheid
Yes we durven geloven
Dat alle mensen veras in dichtbij
Dit verlangen delen
We merken aan verbondenheid
Wanneer we elke dag
In woorden en daden
Leet lopen voor elkaar