

"Orleansje"

Nieuwsbrief van januari tot mei 2023

Kalender

31 Januari: virtuele wandeling

2 februari: maria lichtmis pannenkoeken

22 februari: internationale dag van de moedertalen

28 februari: virtuele wandeling

1 maart: complimentenactie

2 Maart: vrijwilligersnamiddag

21 maart: carnaval dansant

28 maart: virtuele wandeling

2 april: internationale dag van de blinde geleide hond

29 april: internationale dag van de dans

17 mei: internationale dag tegen Holebi en transfobie

26 mei: Europese dag van de burens 'open rondleiding'



Project op komst FIT-O-METER

New!

ZIN OM TE BEWEGEN?

BLIJF JE GRAAG OP EEN LEUKE MANIER GEZOND EN FIT?
ONTDEK DAN BINNENKORT ONZE NIEUWE FIT-O-METER
DOORHEEN HET DIENSTENCENTRUM EN OP HET PLEIN!
HOU ZEKER DE BERICHTGEVING IN DE GATEN VOOR DE
EXACTE STARTDATUM!!

Contactgegevens

LDC ORLEANSHOF

Mail: orleanshof@ocmw-aarschot.be

Telefoon: 016/ 48.24.40

Adres: Leuvensestraat 148 3200 Aarschot

website: www.orleanshof.be

Activiteiten

Van Januari tot mei 2023

Al onze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk en gratis, tenzij anders vermeld!

Di 31 Januari Virtuele Wandeling 'Voorbeeldig Aarschot'

14U

Aarschot is een 'beeldenstad'. Meer dan 40 standbeelden kan je in het straatbeeld terugvinden. Standbeelden worden niet zomaar opgericht. Achter elk beeld schuilt een boeiend verhaal. Wist je dat dank zij Gaston Geens Aarschot een industrieterrein heeft en zoveel scholen telt? Dat het standbeeld van het begijntje niet het echte is? Dat de Grauwzusters ook geen heiligen zijn? Dat pater Raskin iets met duiven en spionnen had? Voor deze virtuele wandeling hebben we **zeven standbeelden** gekozen **die we projecteren**. We nemen rustig de tijd om elk beeld te kunnen bewonderen. Maar we projecteren niet alleen die beelden op het witte doek, we vertellen leuke anekdotes en laten heel wat plaatjes zien die het verhaal beeldend stofferen. En iedereen die ook iets fijns te vertellen heeft, kan gerust zijn zegje doen. **Gelieve vooraf in te schrijven** via mail, telefoon of aan het onthaal.

14u-16u

Do 2 februari Maria Lichtmis pannenkoekendag

Heb je zin in een lekkere pannenkoek? Kom dan op 2 februari zeker naar de ontmoetingsruimte voor **een lekkere pannenkoek** aan zeer democratische prijzen.

Wo 22 februari Internationale dag van de moedertalen

14u-16u

Ken je Cafe Combinne al? Elke woensdag zetten we onze deuren speciaal open voor anderstaligen en nederlandstaligen om in een ongedwonge sfeer **de Nederlandse taal** te oefenen. Vandaag zetten we hun werking eens extra in de kijker. Kom zeker eens langs voor een interculturele ontmoeting!

Activiteiten

Van Januari tot mei 2023

Al onze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk en gratis, tenzij anders vermeld!

Di 28 februari virtuele wandeling: 'Averbode een abdij apart'

14U

De abdij van Averbode bestaat bijna 900 jaar en vandaag is ze nog steeds springlevend. Aan de hand van geprojecteerde beelden, vertellen we een beetje over de geschiedenis, maar we kijken vooral naar het prachtige kader en de huidige activiteiten van beleving in het Moment, het onzekere lot van de boerderij, het boeiend verhaal van de uitgeverij, ... Wie kent Rikske en Fikske nog? En wat is het verband tussen de Vlaamse Filmpjes en 'rooie oortjes'? We staan ook stil bij de abdijproducten kaas, bier, brood en peperkoek.

Geen saaie datums of moeilijke namen. Wel **weetjes en anekdotes** die je waarschijnlijk nog nooit gehoord hebt.

En iedereen die ook iets fijns te vertellen heeft, kan gerust zijn zegje doen.

Gelieve vooraf in te schrijven.

Woe 1 maart start complimentenactie

Kom eens langs in het centrum en ontdek overal de leuke **affiches met complimenten!**

Neem er zeker eentje mee of geef er eentje cadeau! Een compliment doet mensen groeien, maakt de wereld een stukje mooier! Vandaag besteden we hier extra aandacht aan! Doe je mee?!!

Do 2 maart vrijwilligersnamiddag

13.30 u-
16u

Van 27 februari tot 6 maart is het **week van de vrijwilliger**. Als je in deze week een vrijwilliger tegenkomt, geef hen eens een extra pluim of bedanking. Speciaal voor alle vrijwilligers van het Orleanshof organiseren we een leuke namiddag met achteraf een lekkere afsluiter in de ontmoetingsruimte!

Activiteiten

Van Januari tot mei 2023

Al onze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk en gratis, tenzij anders vermeld!

14U

Di 21 maart carnaval dansant

Zin in een leuke **dansnamiddag**? Kom je graag vrijblijvend verkleed of heb je zin om je dansbenen eens te strekken. Dan ben je van harte welkom op onze Carnaval dansant. Er zal zeker ook iets lekkers te verkrijgen zijn! Iedereen welkom!

Di 28 maart virtuele wandeling: 'Aarschot ingebeeld'

14U

Wie het eerste deel in januari gevolgd heeft, weet wat er te verwachten valt. Voor deze virtuele wandeling hebben we opnieuw **zeven standbeelden** gekozen die we **projecteren**. Wist je dat ontwerper van het oorlogsmonument op de Grote Markt model stond voor de soldaat? Dat Aarschot bijna een heilige van eigen bodem had? En waarom kijkt de kantwerkster in het park naar de hemel en niet naar haar kantkussen? We nemen rustig de tijd om elk beeld te kunnen bewonderen. We projecteren niet alleen die beelden op het witte doek, we vertellen leuke anekdotes en laten heel wat plaatjes zien die het verhaal beeldend stofferen. En iedereen die ook iets fijns te vertellen heeft, kan gerust zijn zegje doen. **Gelieve vooraf in te schrijven** aan het onthaal, via mail of telefonisch.

Ma 3 april internationale dag van de blinde geleide hond

14u

Vrijwilliger Willy en zijn blinde geleide hond Elvis geven je vandaag graag wat meer uitleg over de opleiding tot blinde geleide hond en de **dopjesactie**. Heb je zin in een informatieve namiddag, dan ben je zeker welkom! **Gelieve vooraf in te schrijven** aan het onthaal, via mail of telefonisch.

Activiteiten

Van Januari tot mei 2023

Al onze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk en gratis, tenzij anders vermeld!

Di 25 april Internationale dag van de dans

14u

Op 29 april is het internationale dag van de dans. In teken daarvan zetten wij op **25 april** graag onze dansgroep eens in de kijker. Kom genieten van een kort maar leuk dansoptreden met aansluitend een dansinitiatie. Breng je dansbenen mee en geef vooraf even een seintje of je er zal bijzijn. Kom eens uit je kot en beweeg!

14u

24 - 30 april week van de valpreventie

Op donderdag **27 april** organiseren onze studenten een interactieve Quiz in thema van valpreventie. Wil je graag je kennis wat bijschaven of een leuke informatieve namiddag hebben, dan ben je zeker welkom! Graag vooraf inschrijven!

Woe 17 mei internationale dag tegen Holebi en transfobie

14u

Vandaag kleurt ons centrum alle kleuren van de regenboog. Want iedereen is verschillend en iedereen mag zijn wie men wil zijn. Vandaag vieren we dit samen met een leuke **kookactiviteit**. We maken een **petitbeurre taart in regenboogkleuren**. Kom je graag mee koken en nadien natuurlijk ook proeven, dan ben je altijd welkom. Gelieve voor 10 mei in te schrijven zo kunnen wij de nodige ingredienten voorzien! Iedereen welkom!

14u

Vrij 26 mei Europese dag van de buren 'open rondleiding'

We nodigen onze buren van Aarschot uit! Wil jij graag het dienstencentrum leren kennen? Ben je benieuwd wat hier allemaal gedaan kan worden? Neem je graag eens een kijkje boven in de gangen van de assistentiewoning? Kom dan zeker naar onze open rondleiding. Nadien kan je iets lekker drinken en eten in onze ontmoetingsruimte.

Activiteiten ism

Van Januari tot mei 2023

Familiegroep dementie

Maandag 20 maart om 19.30u

Thema: Dementie en/of geheugenstoornissen in het algemeen. Door Jan Versijpt, neuroloog.

Locatie: Lokaal dienstencentrum Orleanshof

Maandag 22 mei om 19.30u

Thema: Wilsverklaring, vertegenwoordiger en vertrouwenspersoon: praktische training door Paul Destrooper, Moderator LEIF en Forum Palliatieve zorg

Locatie: Lokaal dienstencentrum Orleanshof

Praatgroep dementie

Maandag 6 februari om 19.30u (verwelkoming met een drankje om 19u)

Thema: Psychofarmaca in het woonzorgcentrum, door Karen van den Bosch, coördinerend apotheker, Dirk Van Eyken, coördinerend arts WZC Sint Rochus en Nele Van Looy, Centrum Geestelijke Gezondheidszorg

Locatie: WZC Sint Rochus, Albertlaan 2, 3200 Aarschot.

Maandag 8 mei om 19u

Thema: Goede en slechte dagen (omgaan met verlieservaringen), door Caroline Terranova, regionaal expertisecentrum dementie Memo

Locatie: WZC Sint Rochus, Albertlaan 2, 3200 Aarschot.

Affiches

Van Januari tot mei 2023



**Gezond
begint
in je
mond**

www.gezondemondbel.be

**GEZONDE
MOND**
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

**Vlaanderen
is zorg**

Ga aan de slag met
de mondzorglijn in je
zorgorganisatie
www.gezondemondbel.be

Affiches

Van Januari tot mei 2023

MEER BEWEGEN EN MINDER STIL ZITTEN: DAT DOE JE ZO!



**Zit minder, beweeg meer,
overal waar je kan**



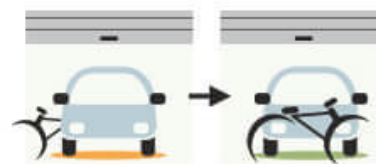
**Ruil minder gezonde keuzes
in voor gezonde gewoontes**



**Kies iets wat je
graag doet**



Denk vooruit en plan



Pas je omgeving aan



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Wat doe je het best?

Deze tips zitten verwerkt in de bewegingsdriehoek!

**Zit minder lang stil
én beweeg meer**

Zet stap voor stap

**Ga elke dag voor een
gezonde mix van zitten,
staan en bewegen**

Affiches

Van Januari tot mei 2023

Phishing?

8 checks om phishing te voorkomen

Cybercriminelen sturen je soms een valse sms, e-mail of bellen je op om je vertrouwelijke gegevens te pakken te krijgen. Wil je weten of een bericht betrouwbaar is? Doe deze 8 checks!

#1 Komt het bericht onverwacht?

Krijg je zonder reden een bericht van iemand met een onverwachte vraag?

#2 Is het bericht te mooi om waar te zijn?

Zomaar een reis gewonnen of gratis pretpark tickets? Dan is het waarschijnlijk bedrog ...

#3 Vraagt iemand persoonlijke gegevens?

Een officiële instantie zal je nooit per e-mail of telefoon naar je wachtwoord of bankgegevens vragen.

#6 Naar waar leidt de link?

Wil je achterhalen waar de link naartoe leidt? Zweef met je muis over de link en ontdek de volledige url.

#5 Ken je de afzender?

Komt het mailtje van een vreemd e-mailadres? Of staat de naam van het bedrijf er niet in? Let op! Ook echte e-mailadressen kunnen misbruikt worden om zulke mails te sturen.

#4 Is het bericht dringend?

Zegt het bericht dat je iets meteen moet doen?

#7 Word je persoonlijk aangesproken?

Mails die beginnen met beste, mevrouw, meneer ... zijn vaak niet te vertrouwen als ze niet gevolgd worden door je naam.

#8 Bevat het bericht veel taalfouten?

Ook taalfouten of vreemde zinsconstructies kunnen wijzen op een verdacht bericht.

Gephisht! Wat nu?

Deelde je je bankgegevens?
Bel Cardstop via 078 170 170.
Vraag aan de bank om je rekening of bankapp te blokkeren.

Denk je dat iemand je wachtwoord heeft gekraakt? Verander het zo snel mogelijk.

Is er geld van je rekening gestolen? Dan kan je altijd klacht indienen bij de politie.

Meld het bericht via verdacht@safeonweb.be

Meer weten? Surf naar www.safeonweb.be en www.mediawijs.be/cybersecurity

Affiches

Van Januari tot mei 2023

Ben je bezorgd om te vallen? *Doe de test!*

- Omcirkel per activiteit de score die overeenkomt met je bezorgdheid om te vallen.
- Als je een loophulpmiddel gebruikt, beeld je dan in dat je de activiteit hiermee uitvoert.
- Doe je een activiteit niet (meer)? Duid dan aan hoe bezorgd je zou zijn als je deze activiteit toch zou doen.
- De totaalscore van valangst bekom je door de punten van iedere activiteit op te tellen.

Hoe bezorgd ben je om te vallen bij onderstaande activiteiten?	Niet bezorgd = 1 punt	Een beetje bezorgd = 2 punten	Tamelijk bezorgd = 3 punten	Erg bezorgd = 4 punten
Het aan- of uitkleden	1	2	3	4
Het nemen van een bad	1	2	3	4
Douchen	1	2	3	4
Boodschappen doen	1	2	3	4
De trap aflopen	1	2	3	4
Een wandeling maken in de buurt	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stevige trapladder staat	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stoel staat	1	2	3	4
Het bezoeken van een sociale gelegenheid (bv. op bezoek bij vrienden of naar de kaartclub)	1	2	3	4
Het schoonmaken van de dakgoot	1	2	3	4

Tel je punten van iedere activiteit op en noteer de totaalscore hier:

Affiches

Van Januari tot mei 2023

Ben je bezorgd om te vallen?

Uitslag van de test:



10–16 punten: Je bent weinig bezorgd om te vallen en kan nog vele activiteiten uitvoeren. Dit is positief! Blijf in beweging en doe zoveel mogelijk activiteiten zelfstandig.

17–20 punten: Je bent een beetje bezorgd om te vallen, maar dit heeft nog geen echte invloed op je gedrag. Doe zoveel mogelijk activiteiten zelf en schakel hulp in van zoon/dochter/buur of vriend indien nodig. Maak eventueel ook gebruik van een (loop)hulpmiddel.

21–25 punten: Je bent tamelijk bezorgd om te vallen waardoor je bepaalde activiteiten niet meer doet. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten kunnen je helpen om je valangst te verminderen.

26–40 punten: Je bent erg bezorgd om te vallen en wordt belemmerd in je activiteiten waardoor je levenskwaliteit daalt. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Kleine aanpassingen in je gedrag en omgeving kunnen al een groot verschil geven. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten je helpen om je valangst te verminderen. Werk stap voor stap.

Affiches

Van Januari tot mei 2023

WWW.SHIFT-SEXUAL-HEALTH.EU/NL

OP SEKS STAAT GEEN LEEFTIJD!

Hoewel het lichaam verandert naarmate we ouder worden, blijft ook op 45, 65 of zelfs 85 jaar oud een goede seksuele gezondheid van belang!

Seks en intimiteit kunnen veranderen doorheen de levensloop: Denk aan kinderen die opgroeien, op pensioen gaan, de menopauze die de kop opsteekt, chronische ziekten waarmee u plots kampt, slecht slapen, U weet misschien niet altijd hoe u hier het beste mee kunt omgaan? Laat u daardoor niet ontmoedigen. Soms doet een beetje extra informatie wonderen!

Deze website focust op het seksueel welbevinden voor mensen ouder dan 45 en kaart thema's aan als 'hormoonbalans wanneer we ouder worden', 'ziekte', 'relatiebreuk', 'pensionering', 'diversiteit in relaties', 'erectiestoornissen', ...

VOOR MEER
INFORMATIE,
BEZOEK DE
SHIFT
WEBSITE:
[SHIFT-
SEXUAL-
HEALTH.EU/NL](http://SHIFT-SEXUAL-HEALTH.EU/NL)

Of scan de QR code:



Affiches

Van Januari tot mei 2023



Speciale Actie!

Elke 2e en 4e maandag van de maand
vanaf 13.30u

Iedereen welkom voor een extra lekkernij in
onze ontmoetingsruimte!



13 februari: éclair
27 februari: croque monsieur
27 maart: zoetigheden
24 april: ijs
8 mei: hotdog
22 mei: bavarois



✉ orleanshof@ocmw-aarschot.be

☎ 016 48 24 40

Gezocht

Van Januari tot mei 2023

LOKAAL DIENSTENCENTRUM ORLEANSHOF

ZOEKT JOU!



VRIJWILLIGERS GEZOCHT

LDC ORLEANSHOF

bel
mail
of
spring
binnen

LEUVENSESTRAAT 148
3200 AARSCHOT
ORLEANSHOF@OCMW-AARSCHOT.BE
01648.24.40

HELP JE GRAAG IN ONS BUURTRESTAURANT
WIL JE DE ONTMOETINGSRUIMTE BEMANNEN, LIEVER EEN
WORKSHOP GEVEN OF ACTIVITEITEN ORGANISEREN, TUIN
ONDERHOUDEN OF ADMINISTRATIEF WERK
ALLES KAN! IEDEREEN WELKOM!

Gezocht

Van Januari tot mei 2023

Honden en hun baasjes



Heb jij een sociale viervoeter? Wandel je zelf graag en heb je zin om eens niet alleen te wandelen? Of zin om op geregelde basis eens te gaan wandelen met een oudere persoon. Neem dan snel contact op en dan bekijken we samen wat er mogelijk is!



Wol

Heb jij wol waar je niets mee doet? Wil je dit graag schenken aan het goede doel? Dan mag je deze steeds binnen brengen aan het onthaal. Onze vrijwilligers maken er dan mooie stukken mee die later verkocht kunnen worden voor het goede doel.

Tijdschriften



Heb jij een abonnement op een tijdschrift met artikels die niet in tijd gebonden zijn zoals bijvoorbeeld: Nest, Psychologie magazine, Knack,... Heb je deze tijdschriften uitgelezen en wil je ze graag een nieuw leven geven. Dan zijn ze hier steeds welkom als lectuur voor in onze ontmoetingsruimte

In de kijker

Van Januari tot mei 2023

Rondleidingen assistentiewoningen

Wil jij graag eens een kijkje nemen in een assistentiewoning? Heb je interesse om een assistentiewoning te huren? Laat je dan inschrijven op de wachtlijst. Van zodra er een flat vrijkomt bellen wij jou op voor een rondleiding! Inschrijven kan via telefoon op 016/48.24.40 of via mail op orleanshof@ocmw-aarschot.be

Rap op stap

Ken jij Rap op stap al? Dit is een laagdrempelig initiatief dat je helpt met het zoeken naar een geschikte vakantie of uitstap. De vrijwilligers helpen jou met het plannen van budget, vervoer,... Ze hebben verschillende informatiebrochures ter beschikking en helpen je met de glimlach verder.

Het rap op stap team start op **2 februari 2023**

Wanneer: Elke **donderdagvoormiddag** van 9u tot 11.30u

Waar: **Ldc Orleanshof**, Leuvensestraat 148, 3200 Aarschot. **Blauw lokaal**



In de kijker

Van Januari tot mei 2023

Schrijfactie week van verbondenheid

In het kader van de week van verbondenheid deden we een schrijfactie voor inspirerende teksten. Thea schreef volgende mooie tekst in kader van deze actie.

Het zou moeten zijn dat wij een schakel van liefde zijn
verbonden met de natuur en dieren
laat het gebeuren, laat het toe
want het zijn druppels
die ons hart bevrijden
die alle wonden genezen
geslagen door de tijd
en die meegedragen worden op onze erfelijk belaste ruggen
altijd herhalen zich stukjes van gisteren op vandaag en de toekomst
Laat het los en geef verbondenheid
op geluk en vrede

Thea

In de kijker

Van Januari tot mei 2023

FOTOFLASHBACK KERSTDANSANT

