

# "Orleansje"

Nieuwsbrief van juni tot september 2023

## Kalender

**Doorlopend:** Qr code wandeling voor jong en oud

**Doorlopend:** Zomerbar met elke vrijdag Happy Hour

**23 juni:** Dag van de Mantelzorger

**27 juli:** Dessertenbuffet 20 jaar Ldc Orleanshof

**5, 12, 19, 26 juli en 2 augustus:** Groeien in verbinding

**28 juli en 4 augustus:** Muziek in de ontmoetingsruimte

**24 augustus:** Koffiebar op het plein voor 50 jaar Ldc Vlaanderen

**10 september:** Werelddag zelfmoordpreventie

**21 september:** Internationale alzheimerdag

**23 september:** Zomerfeest in WZC Sint Rochus

**HALLO ZOMER!**



## LOKALE DIENSTENCENTRA BESTAAN 50 JAAR!

FIT EN GEZOND BLIJVEN?  
NIEUWE MENSEN LEREN KENNEN?  
MEE ZIJN MET JE TIJD?  
OP ZOEK NAAR EEN LUISTEREND OOR?

IN HET LOKAAL DIENSTENCENTRUM  
VIND JE EEN WARME THUIS  
VOOR IEDEREEN



## Contactgegevens

LDC ORLEANSHOF

Mail: [orleanshof@ocmw-aarschot.be](mailto:orleanshof@ocmw-aarschot.be)

Telefoon: 016/ 48.24.40

Adres: Leuvensestraat 148 3200 Aarschot

website: [www.orleanshof.be](http://www.orleanshof.be)

# Activiteiten

Van juni tot september 2023

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

## Qr code wandeling

Elke  
dag

Wil je graag **leren werken met het scannen van een QR code** op een aangename manier of wandel je graag en wil je wel eens wat extra? Dan is de QR code wandeling zeker iets voor jou! Elke werkdag kan je **de wandelbundel** komen afhalen aan het onthaal. Je gaat dan zelfstandig op pad om de QR codes te scannen. Nadien kan je afsluiten met een lekker drankje. Er zijn 2 soorten wandelingen. Eentje voor volwassenen en eentje gericht op kinderen. Je kan beide bundels gelijktijdig afwerken. De wandeling is een **2 tal kilometer** en brengt je doorheen Aarschot. Aan het begin van de wandeling kan je aan het onthaal desgewenst een korte uitleg krijgen over het werken met QR codes. Na de wandeling heeft de QR code dan geen geheimen meer voor jou! Opgelet: **een eigen smartphone is noodzakelijk.**



Elke  
dag

## Zomerbar met Happy Hour op vrijdag

Waan je in **zomerse sfeeren** in onze ontmoetingsruimte. Geniet van een drankje, een ijsje en een leuke babbel. Bij mooi weer kan je plaatsnemen op het terras. **Elke vrijdag van juli en augustus** is het tussen **14u-15u** Happy Hour van de **mocktails**. Dan is het **eentje betalen, eentje gratis**. Wie weet is er af en toe zelfs een vleugje muziek.



# Activiteiten

Van juni tot september 2023

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

**Vrijdag 23 juni Dag van de mantelzorger**

**9.30u-**

**11.30u**

Op **23 juni** zetten we alle mantelzorgers en met uitbreiding iedereen die wel op de ene of de andere manier voor iemand zorgt in de kijker. We organiseren een activiteit waarin voor jezelf zorgen aan bod zal komen, waar je even tijd kan nemen om aan jezelf te denken. Waar mindfulness en yogaprincipes maar ook praktische tips elkaar kunnen vinden. Gilberte Goossens neemt jullie deze voormiddag graag mee op sleeptouw. Om 11u sluiten we dan af met **een lekker hapje en aperitiefje**. Want pas als je voor jezelf zorgt, kan je ook voor een ander zorgen. Iedereen is welkom! **Graag wel even een seintje als je graag deelneemt**, zo kunnen wij het juiste aantal hapjes voorzien.

**14u**

**Donderdag 27 juli dessertenbuffet voor 20 jaar LDC in Aarschot**

Dit jaar bestaan de lokale dienstencentra **50 jaar en het dienstencentrum van Aarschot 20 jaar**. De slogan van deze actie is **#eenwarmethuis**. Omdat wij als LDC graag een warme thuis zijn voor iedereen willen we deze dag iedereen uitnodigen om mee een gezellige namiddag te hebben samen, in verbinding met elkaar. En wat beter dan dit te doen met wat lekkers en een warme tas koffie of een fris drankje. Onder het mom, **zorgen voor elkaar**, vragen we aan elke deelnemer van deze activiteit om **iets lekkers klein zelfgemaakt te voorzien** waarmee we dan **samen een buffet** kunnen **vormen**. We vragen wel om enkel dingen te voorzien die verhit geweest zijn bv cake, koekjes, taart, pudding, rijstap,....Dus geen chocomousse of tiramisu en dergelijke. **Maak zeker niet te veel, het is het gebaar dat telt**. Samen kunnen we dan genieten van een gezellige namiddag vol warmte en babbeltjes. **Geef je even een seintje als je komt?** Bedankt!



# Activiteiten

Van juni tot september 2023

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

## Vrijdag 28 juli Schlagermuziek in de ontmoetingsruimte

14u-  
16u

'Heb je even voor mij?!' Op **vrijdag 28 juli** toveren we de ontmoetingsruimte om tot kleine feestzaal.

Onze Dj zal deze namiddag allemaal schlagerhits draaien. Verzoek plaatjes kunnen steeds aangevraagd worden en de dansbenen mogen zeker gestrekt worden.

Kom erbij en dans!

14u-  
16u

## Vrijdag 4 augustus Oldies muziek in de ontmoetingsruimte

Ook op **vrijdag 4 augustus** toveren we de ontmoetingsruimte om tot kleine feestzaal. Deze keer zal onze Dj allemaal oldies draaien. De jaren 60-70-80 hebben deze namiddag geen geheimen meer! Kom mee genieten van de muziek of maak de dansvloer onveilig. Vraag iemand ten dans, net zoals toen!





# Activiteiten

Van juni tot september 2023

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

## Sessies 'Groeien in verbinding'

**19.30u  
-21u**

Op **woensdag 5,12,19,26 juli en 2 augustus** kan je deelnemen aan het laagdrempelig groepsaanbod dat unieke verhalen samenbrengt over de generaties heen met als centrale thema eenzaamheid. Begeleidt door eerstelijnspsycholoog Tahnee. Er wordt ingezet op het (her)vinden van de connectie met jezelf en anderen. Dit aanbod is voor **(jong)volwassenen en ouderen vanaf 18+**.

**Prijs is 12.5 euro voor de hele reeks.**

Meer info vind je op de affiche wat verder op in deze brochure of aan het onthaal van het lokaal dienstencentrum.

**10u  
-13u**

## **Donderdag 24 augustus koffiebar op het plein voor 50 jaar bestaan LDC Vlaanderen**

Op **24 augustus** kan je terecht op ons plein voor een warme tas koffie. We vormen onze combinne bus om tot mobiel café en iedereen die voorbij komt kan zich rustig even neerzetten voor een tasje koffie. Met deze actie zetten we graag extra onze deuren open naar aanleiding van de **20e verjaardag** van het lokaal dienstencentrum in Aarschot en de **50e verjaardag** van de lokale dienstencentra in Vlaanderen. Een warme thuis voor iedereen, daar werken wij graag aan mee en hoe beter dan met een warme tas koffie en een gezellige babbel. Laat het aan iedereen weten die je kent, want echt iedereen is welkom! Bij heel warm weer voorzien we een fris en fruitig alternatief en bij regenweer nemen we gezellig plaats in de ontmoetingsruimte.

# Activiteiten

Van juni tot september 2023

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

## **Zondag 10 september werelddag zelfmoordpreventie**

Op zondag 10 september is er de actie '**light a candle**'. Er wordt iedereen gevraagd om die dag om **20u** een kaarsje voor het raam te zetten, ter nagedachtenis van degene die we verloren zijn en ter steun aan de families die een verlies te verwerken hebben. Ook hier in het Orleanshof zal er een kaarsje staan. Daarnaast vind je rond deze datum ook heel wat info terug in onze papierhouders aan het groen lokaal. Want elke zelfmoord die kan voorkomen worden is van groot belang.

## **Donderdag 21 september Internationale alzheimerdag**

Kom naar het lokaal dienstencentrum en ontdek de leuke tegelwijsheden, grootmoeders tips en oude spreekwoorden. Doorheen heel het centrum word je op sleeptouw genomen naar de tijd van toen. Neem nadien plaats in de ontmoetingsruimte en haal herinneringen op met een lekkere tas koffie.

## **Zaterdag 23 september 'Nazomerfeest WZC Sint Rochus'**

Op **23 september** vindt het nazomerfeest plaats in WZC Sint Rochus. Hierop is iedereen welkom. Denk hierbij aan lekker eten, een drankje en gezellig samenzijn.

**Noteer alvast de datum in je agenda, meer info volgt later.**

# Activiteiten i.s.m.

Van juni tot september 2023

## Familiegroep dementie

**Maandag 18 september om 14u**

**Thema:** Voorstelling, nog te bepalen

**Locatie:** Lokaal dienstencentrum Orleanshof

**Maandag 27 november om 19.30u**

**Thema:** Balanceren tussen vrijheid en veiligheid. Hoe kan ik thuis iemand veilig verzorgen zonder die persoon in zijn vrijheid te beperken? door Hilde Weckhuysen, medewerker VZW mantelzorgnetwerk

**Locatie:** Lokaal dienstencentrum Orleanshof

## Praatgroep dementie

**Maandag 6 november om 19u (verwelkoming met drankje om 18.30u)**

**Thema:** Maaltijdgebeuren bij personen met dementie, Sofie Peeters, dietiste WZC Sint Rochus

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





# Affiches

Van juni tot september 2023



## Speciale Actie!

Elke 2e en 4e maandag  
vanaf 13.30u

Iedereen welkom voor een extra lekkernij in  
onze ontmoetingsruimte

12 juni: portie kaas/salami  
26 juni: gebak  
10 juli: ijs met vers fruit  
24 juli: sorbet ijs  
14 juli: waterijsjes en frisco  
28 juli: verse fruitsla  
14 augustus: croque monsieur  
28 augustus: bavarois  
11 september: zoetigheden  
25 september: hot dogs



✉ orleanshof@  
ocmw-aarschot.be

☎ 016 48 24 40

# Affiches

Van juni tot september 2023

## Groeien in verbinding

**Wat?**

Een laagdrempelig groepsaanbod dat unieke verhalen samenbrengt over generaties heen, met als centraal thema eenzaamheid.

We zetten in op het (her)vinden van de connectie met jezelf en anderen.

**Voor wie?**

Voor (jong)volwassenen en ouderen vanaf 18+.



Onder begeleiding van Tahnee Vlamincx en Ilse Van Gorp  
Klinisch psychologen - psychotherapeuten

**Wanneer?**

5, 12, 19, 26 juli en 2 augustus 2023  
van 19.30u tot 21u

**Prijs?**

12,5 euro voor de hele groepsreeks.

**Waar?**

LDC Orleanshof  
Leuvensestraat 148  
3200 Aarschot

**Doe je graag mee?**

tahnee@gloed-samen.be  
0476/23.68.08

# Affiches

Van juni tot september 2023



**Ontdek onze beweegroute en blijf fysiek gezond! Tijdens de openingsuren van het LDC ben je elke dag welkom!**



# Affiches

Van juni tot september 2023



[www.warmethuis.be](http://www.warmethuis.be)

#mijnwarmethuis

Lokaal dienstencentrum

## 'Orleanshof' mijn warme thuis



Nieuwe mensen leren kennen? Fit & gezond blijven? Mee zijn met je tijd? Op zoek naar een luisterend oor? In je lokaal dienstencentrum vind je een warme thuis voor iedereen.

Hier ben je welkom met al je vragen:  
Leuvensestraat 148  
3200 Aarschot  
016/48.24.40  
[orleanshof@ocmw-aarschot.be](mailto:orleanshof@ocmw-aarschot.be)  
[www.orleanshof.be](http://www.orleanshof.be)

### MAAK JE KEUZE UIT ONS AANBOD

Ons vast aanbod is te vinden in het 'Welkom' boekje en het wisselende aanbod in het 'Orleansje'. Beide zijn te verkrijgen aan het onthaal of terug te vinden op de website.





# Affiches

Van juni tot september 2023

**KOPZORGEN?!**

**Praat erover met een eerstelijnspsycholoog in je buurt.**

**Heb je zorgen aan je hoofd? Erover praten helpt écht!**

Laat je (kop)zorgen dus niet ontsporen en ontdek op de achterzijde hoe makkelijk en betaalbaar psychologische zorg kan zijn.



# Websites

Van juni tot september 2023

**[www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be)**

Zinvolle website met info over slachtofferzorg in de brede zin van het woord. Ben je zelf ergens slachtoffer van of ken je iemand die slachtoffer is? Op deze website vind je alle nuttige informatie omtrent juridische en emotionele ondersteuning

**[www.leif.be](http://www.leif.be)**

Website met informatie over een waardig levenseinde voor iedereen. Je vindt hier bijvoorbeeld informatie omtrent vroegtijdige zorgplanning, palliatieve zorg, wilsverklaring, orgaandonatie en zoveel meer.

**[www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)**

Op deze website vind je alle informatie in verband met alzheimer en dementie. Van praktische tips tot nuttige informatie en adressen.

**[www.shift-sexual-health.eu/nl](http://www.shift-sexual-health.eu/nl)**

Zinvolle website met informatie over seksualiteit voor alle leeftijden. Info over seksuele gezondheid, doorverwijs adressen en praktische tips.

**[www.epzvlaamsbrabant.be](http://www.epzvlaamsbrabant.be)**

Heb je kopzorgen? Op zoek naar een psycholoog of gewoon iemand om eens mee te praten. Vind op deze website laagdrempelige info over eerstelijnspsychologen.

# Websites

Van juni tot september 2023

**[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)**

Heb je zelf donkere gedachten of ken je iemand die hier mee worstelt en zoek je info om deze persoon te helpen. Dan kan je op deze website terecht voor hulp of concrete informatie.

**[www.woonzorglijn.be](http://www.woonzorglijn.be)**

De Woonzorglijn geeft informatie en advies en behandelt klachten over residentiële ouderenzorgvoorzieningen. Op deze website vind je alle nuttige informatie

**[www.campagne.safeonweb.be](http://www.campagne.safeonweb.be)**

Deze website voorziet in informatie over veiligheid op het internet. Hoe herken je foute berichten, wat doe je best wel of niet met je gegevens,... Je vindt hier concrete handvaten en tips alsook zinvolle informatie.

**[www.wachtpostdemerland.be](http://www.wachtpostdemerland.be)**

Ben je ziek in het weekend of buiten de openingsuren van de dokter. Op deze website vind je alle informatie in verband met de huisartsenwachtpost en zijn werking. Je kan ook het nummer **1733** bellen tijdens weekends en feestdagen, hier kunnen ze je ook verder helpen.



# Gezocht

Van juni tot september 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 en oude stukken stof



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. Of heb je stukjes stof op overschot? Ook deze zijn zeker welkom!

## 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 juni tot september 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](mailto: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.

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

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





# In de kijker

Van juni tot september 2023

## FOTOFLASHBACK CARNAVAL

