

# "Orleansje"

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

## KALENDER

### MAART

- 06 maart: Frietkot vrijwilligers
- 17 maart: World social work day (voormiddag)
- 17 maart: Lezing gezonde voeding (namiddag)
- 26 maart: Samen de lente in fietsen met de velo voor 2

### APRIL

- 14 april: Wereld-gezondheidswandeling
- 21 april: Gezond paasontbijt
- 29 april: Sorteren dopjes blindengeleidehond

### MEI

- 09 mei: Aarschot Volkoren
- 11 - 17 mei: Week van de diversiteit
- 27 mei: Hamburgerdag



### 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)

OCMW  
AARSCHOT

Versie: 02/03/2026



# Welkom in het lokaal dienstencentrum (LDC)

... een warm onthaal met zorg voor welzijn & gezondheid

... een plaats voor ontmoeting en gezellig samenzijn

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9u-16u30	9u-16u30	9u-16u30	9u-16u30	9u-16u30	Gesloten	Gesloten

Beste bezoeker, gebruiker, vrijwilliger, bewoner, familie, mantelzorger

Met de lente op komst zetten we in op 'LENTE positief' zijn. We ontwaken uit onze winterslaap en laten nieuwe ideeën groeien. Met de duofiets 'Velo voor 2' op pad, een frisse gezondheidswandeling of een gezond paasontbijt maken we het samen **TW GEEK!?**

De 'LENTE warmte' is er voor iedereen: we sorteren samen dopjes voor blindegeleidehonden, omarmen diversiteit, genieten van heerlijk gezang tijdens Aarschot Volkoren en smullen van onze lekkere Hamburgerdag!

In ons 'LENTE positief' verhaal is geen ruimte voor roddelen, uitsluiten, spotten, negeren... want dat is NIET OK. Daarom kiezen wij 'lentekleuren tegen pesten'!

LENTE = metamorfose. We maken allemaal kleine en grote "metamorfoses" door in het leven. Iedereen heeft een stem die hierin gehoord en gezien mag worden. We maken daarom samen een inspirerende bundel met teksten en illustraties.

We willen in deze speciale LENTE - editie onze vele **vrijwilligers** extra in de bloemetjes zetten!



Warme LENTE groeten vanuit het LDC-team.

	LDC en ontmoetingsruimte	LDC-onthaal
Maandag	9u - 16u30	10u tot 12u - 13u30 tot 16u
Dinsdag	9u - 16u30	13u30 tot 16u
Woensdag	9u - 16u30	10u tot 12u - 13u30 tot 16u
Donderdag	9u - 16u30	10u tot 12u - 13u30 tot 16u
Vrijdag	9u - 16u30	10u tot 12u - 13u30 tot 16u

# Wekelijkse Activiteiten in de kijker

AANVRAGEN VOOR DEELNAME AAN DEZE WEKELIJKS GEORGANISEERDE ACTIVITEITEN VERLOPEN STEEDS VIA HET ONTHAAL.

MOMENTEEL NOG VRIJE PLAATSEN BESCHIKBAAR.

## Scrappen

**Wanneer:** Elke maandag, ook in de vakanties.

**Uur:** Van 13.30u tot 15.30u

**Wat:** Hier kan je komen werken aan je eigen scrap-project. Scrappen is een artistieke verwerking van foto's met allerlei materiaal. Materiaal en foto's zijn zelf mee te brengen.

**Prijs:** 2,5 euro (koffie, thee of water inbegrepen)



## Patchwork

**Wanneer:** **dinsdag** om de 14 dagen, ook in de vakanties

**Uur:** Van 13.15u tot 16u

**Wat:** Hier kan je terecht als je graag patchwork maakt. Je brengt je eigen patchwork project mee en kan hier in fijn gezelschap aan werken. De vrijwilligster is er om te helpen bij vragen.

**Prijs:** 2,5 euro (koffie, thee of water inbegrepen)



## Juwelen maken

**Wanneer:** Elke **dinsdag**, niet in de zomervakantie.

**Uur:** Van 14u tot 16u

**Wat:** Je maakt juwelen naar een eigen voorbeeld of je kan kiezen uit de voorbeelden die er zijn. Materiaal is zelf mee te brengen of aan te kopen via de vrijwilligster

**Prijs:** 2,5 euro (koffie, thee of water inbegrepen) + eventueel aankoop materiaal



## Café Combinne

**Wanneer:** Elke **woensdag** ook in de vakanties

**Uur:** Van 14u tot 16u

**Wat:** Een gezellige praatgroep waar anderstaligen en nederlandstaligen elkaar kunnen ontmoeten en samen de Nederlandse taal kunnen oefenen. Hier is inschrijven via het onthaal niet voor nodig!

**Prijs:** GRATIS



## Rietvlechten

**Wanneer:** elke **vrijdag**, niet in augustus.

**Uur:** Van 13.30u tot 15.45u

**Wat:** Hier kan je terecht als je graag leert rietvlechten. Aan de hand van bepaalde technieken werk je hier aan een eigen project. Materiaal is te bekomen via de lesgever

**Prijs:** 2,5 euro (koffie, thee of water inbegrepen) + materiaalkosten



## Filmen en monteren

**Wanneer:** elke **vrijdag**, niet in de zomervakantie

**Uur:** Van 9u15 tot 11.45u

**Wat:** In deze groep leer je de kneepjes van het vak wat betreft film en monteren. Een eigen laptop en ... is noodzakelijk.

**Prijs:** 2,5 euro (koffie, thee of water inbegrepen)




In de campagne ‘**Kijk eens onder de schil**’ speelt de patat een belangrijke rol – ook wij in het Orleanshof geven er een patat op!

De slogan “Kijk eens onder de schil” gebruikt de aardappel(schil) als metafoor: wat we van buiten zien (de schil) verbergt soms wat er werkelijk leeft binnenin – emoties, kwetsbaarheid, zorgen.

### Waarom is dit zo belangrijk?

Omdat een aanzienlijk deel van de ouderen psychische klachten ervaart (bijv. angst, somberheid, eenzaamheid), maar hier vaak niet over wordt gepraat of geen hulp gezocht wordt.

En omdat hulpverleners, mantelzorgers en familieleden signalen beter willen herkennen en bespreekbaar willen maken.

Zie je:  -dan valt de activiteit onder deze campagne.



The poster features the title 'KIJK EENS ONDER DE Schil' in large, bold letters. The word 'Schil' is rendered in a 3D style where the letters are shaped like potato slices. Below the title, the Te Gek!? logo is visible on the left, and the text 'KOPZORGEN BIJ 65-PLUSERS BESPREEKBAAR MAKEN' is on the right. At the bottom, it reads 'TE GEK!?-JAARCAMPAGNE COMMUNICATIE- EN INSPIRATIEGIDS' and 'Een campagne van Te Gek!? i.s.m. Vlaamse Ouderenraad, Zorgnet-Icuro en PKOK Met de steun van de Vlaamse Overheid Departement Zorg'.

**STOP  
PESTEN  
NU!**

**Roddelen  
Uitsluiten  
Negeer-  
gedrag**

**Het lijkt  
onschuldig,  
maar het is pesten.**

**Wees respectvol.  
Stop pesten**

#samentegenpesten



**Pesten bij ouderen** gaat meestal om **herhaald gedrag** dat iemand pijn doet, kwetst of buitensluit.

De vormen van pesten kunnen variëren van verbale opmerkingen en roddelen tot sociale uitsluiting en zelfs fysieke intimidatie. Vaak gebeurt het op subtiële manieren, waardoor het niet altijd meteen duidelijk is dat er gepest wordt.



### **Voorbeelden van pestgedrag onder ouderen**

**Sociale uitsluiting:** niet mogen meedoen met activiteiten, zoals samen koffie drinken, kaartspelen of een wandeling maken.

**Negatieve opmerkingen of roddelen:** kwaadspreken over anderen, zowel in hun aanwezigheid als achter hun rug om.

**Verbale agressie:** beledigende of sarcastische opmerkingen geven, of voortdurend kritiek leveren op iemand.

**Intimidatie of bedreigingen:** bewust iemand bang maken door dreigende lichaamstaal, persoonlijke spullen verstoppen of vervelende opmerkingen maken.

# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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



Polparola i.s.m.

14u

Ken jij Polparola?

Elke **woensdag** van **14u tot 16u** organiseren we in 't Bruine Café een gezellig ontmoetingsmoment.

Kom zeker eens langs voor een gezellige babbel of om erbij te zijn. Je bent van harte welkom!

**Waar? 't Bruine Café, Elisabethlaan 103, 3200 Aarschot**

13u15

**Week van de vrijwilliger en complimentjesweek**  
**Vrijdag 6 maart - frietkot vrijwilligers**

Van 28 februari tot en met 8 maart 2026 is het Week van de Vrijwilliger. Dit jaar staat in het teken van het thema "**Jij bent BIJzonder!**" Kom je deze week een vrijwilliger tegen? Geef hem of haar dan zeker een extra pluim of een welgemeende dankjewel. Speciaal voor alle vrijwilligers van het **departement Zorg** (lokale dienstencentra, woonzorgcentrum en dagverzorgingscentrum) organiseren we een frietkot op **vrijdag 6 maart om 13u15** in de ontmoetingsruimte.

Daarnaast is het deze week ook **Complimentjesweek**. Strooi dus rijkelijk met complimenten voor elkaar en vergeet zeker onze hardwerkende en hartverwarmende vrijwilligers niet. Kom zeker langs en doe mee!



YOU ARE  
*Special*



# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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

HEB JD AL EI  
UIT  
PAS

Internationale dag van het sociaal werk - babbel "banKontakt"  
dinsdag 17 maart 9u30 - 11u30

SAVE THE DATE  
WORLD SOCIAL  
WORK DAY  
17 MAART 2026  
Sociaal  
Werk  
doet  
er toe



De Internationale Dag van het Sociaal Werk is hét moment om de kracht van sociaal werk te tonen. Ook bij Orleanshof staat sociaal werk centraal. We nodigen je in de **voormiddag** uit voor een "banKontakt" moment met een gezellig tasje koffie of thee. Maak kennis met onze sociaal werkers, stel vragen, deel je verhaal of geniet van een warm en verbindend samenzijn. **Iedereen welkom!**

13u-  
16u

Vorming gezonde voeding voor vrijwilligers en personeel  
dinsdag 17 maart


HEB JD AL EI  
UIT  
PAS

In het kader van het **project ondervoeding** willen we extra aandacht vestigen op het belang van gezonde voeding. Dat doen we niet alleen door eenmalige activiteiten te organiseren, zoals **wandelingen en beweegmomenten**, maar ook door **gezonde ontbijten** en andere verbindende initiatieven.

Maar wat is gezonde voeding nu eigenlijk?  
En hoe pas je dit toe in het dagelijkse leven?

Kom het ontdekken tijdens onze **infosessie door diëtiste Eliane Vanlangenaeker!**

Op een toegankelijke manier krijg je inzicht, tips en inspiratie rond evenwichtige voeding, met ruimte voor vragen en uitwisseling.

Iedereen welkom om samen te leren en te werken aan een gezonde levensstijl 



Gelieve in te schrijven - Prijs: gratis

# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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



HEB JU AL EI  
UIT PAS

Velo voor 2 - We fietsen samen de lente in  
Donderdag 26 maart

14u -  
16u



Op 26 maart organiseren we een **Te Gek!?** activiteit! We fietsen samen de lente in met de Velovoor2.

Heb je zin om het eens uit te proberen? Wil je graag bestuurder worden van een Velovoor2, of maak je liever een ritje als passagier? Alles kan, iedereen is welkom! Deze actie kadert binnen de Te Gek!?-campagne Onder de Schil, die inzet op ontmoeting, verbinding en mentaal welzijn. Fiets je met ons mee? Samen maken we er een warme en verbindende lentedag van!

**Gelieve in te schrijven - Prijs: gratis**

14u

Wereld-gezondheidswandeling  
dinsdag 14 april



HEB JU AL EI  
UIT PAS

Bewegen is gezond! Daarom organiseren we op **dinsdag 14 april** een heuse **begeleide gezondheidswandeling in Aarschot**. Al wandelend ontdekken we de beweegrouten van de stad. We doen de oefeningen samen en genieten achteraf van een lekker eiwitrijk hapje. De route is ongeveer 3km en vlak. We wandelen in een cirkel en komen onderweg 14 oefeningen tegen. Bewegen is belangrijker dan winnen.

Zet dus je beste beentje voor!

Opgelet, bij slecht weer kan de activiteit geannuleerd worden.

**Gelieve in te schrijven - Prijs: gratis**



# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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

Gezond paasontbijt

Dinsdag 21 april

9u

We voorzien een **lekker, fruitig en gezond paasontbijt** om de dag evenwichtig en energiek te starten. Gezonde voeding speelt namelijk een belangrijke rol in onze algemene gezondheid. Een gezond en sterk lichaam helpt bovendien het risico op valincidenten te verkleinen.

Deze activiteit kadert binnen valpreventie en sluit aan bij de week van 20 tot 26 april 2026, waarin we extra aandacht hebben voor dit thema.

Inschrijven kan tot vrijdag 10 april

Volzet = volzet

Prijs: €6,50



IK NEEM MIJN VALRISICO  
ONDER DE LOEP  
EN BESPREEK HET

WEEK VAN DE  
VALPREVENTIE

20 TOT 26 APRIL 2026

Valpreventie.be  
Systeem van de Vlaamse Gemeenschap

Vlaanderen  
Vlaamse Gemeenschap

gezondheidsmakers  
gezondheidsmakers

GEZOND  
LEVEN



# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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

9u30

Internationale Dag van de Geleidehond -  
Sorteren van plastic dopjes - woensdag 29 april

HEB JIJ AL ET  
UIT  
PAS

Het lokaal dienstencentrum zamelt **plastic dopjes** in voor het **Belgisch Centrum voor Geleidehonden (BCG)**. Met deze actie helpen we extra middelen te verzamelen voor de opleiding van **blindengeleidehonden**, zodat zoveel mogelijk mensen met een visuele beperking ondersteund kunnen worden in hun dagelijks leven.

Elke dop telt! Door samen te sorteren dragen we op een eenvoudige maar waardevolle manier bij aan dit mooie doel.

**Sorteer jij met ons mee op woensdag 29 april om 9u30?** Samen maken we het verschil ❤️

**Gelieve in te schrijven - Prijs: gratis**



Aarschot Volkoren  
Zaterdag 9 mei

HEB JIJ AL ET  
UIT  
PAS

**Aarschot Volkoren** is een tweejaarlijks muziekfestival voor koren, dat in 2011 voor het eerst werd georganiseerd door leden van het Aarschotse koor Cantate. Tijdens het festival brengen koren korte optredens op tal van binnen- en buitenpodia in het Aarschotse stadscentrum, a capella of met muzikale begeleiding. Tijdens de laatste editie in 2024 namen maar liefst 80 koren deel, goed voor meer dan 2.000 zangers uit België en Nederland en 150 concerten in uiteenlopende zanggenres.

👉 **Meer praktische informatie volgt later.**

8<sup>e</sup> editie

## Aarschot Volkoren

tweejaarlijks koortreffen

20 podia – 96 koren – 175 concerten

ZATERDAG 9 MEI 2026

MEER INFO: [www.aarschot-volkoren.be](http://www.aarschot-volkoren.be)

# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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



week van de diversiteit - campagne

11 tot 17 mei

## Diversiteitsweek – SAMEN Verschillend. Uniek. Respectvol.

De Diversiteitsweek is een bijzondere campagneweek waarin we diversiteit vieren en beter bespreekbaar maken. In plaats van te focussen op wat mensen van elkaar onderscheidt, leggen we de nadruk op aansluiting, begrip en verbondenheid. We willen laten zien dat iedereen zichzelf kan zijn in al zijn of haar verschillen – met respect en waardering voor elkaar.

VERSCHILLENDE.  
UNIEK.  
RESPECTVOL.  
SAMEN



#Diversiteitsweek

## Diversiteit in de kijker met wereldse hapjes.

### Café Combinne

Wanneer: Elke woensdagnamiddag 14u-16u

Waar: LDC Orleanshof, geel lokaal

### Taalpunt

Wanneer: Elke dinsdagnamiddag 13u-15u

Waar: bibliotheek Aarschot, Elisabethlaan 103a, 3200 Aarschot



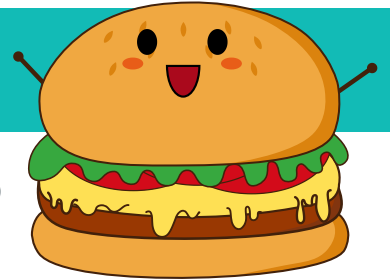
# Activiteiten

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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

12u

Internationale hamburgerdag  
Woensdag 27 mei



Op 28 mei is het **internationale hamburgerdag**, dit vieren we op **woensdag 27 mei!**

Iedereen is van harte welkom voor een lekkere hamburger met frieten.

Kostprijs: €12,00 voor een volledige maaltijd, bestaande uit soep, hoofdgerecht, dessert en drank. Sociaal tarief: €4,00.

**Gelieve in te schrijven volgens de regels van het buurtrestaurant.**

**Volzet = volzet**

## NIEUW! Aanspreekpunt vanuit het Zorgloket in het LDC-onthaal

Elke **maandagvoormiddag** van **10u tot 12u** is er in het LDC-onthaal een medewerker van het **Zorgloket** aanwezig. Heb je vragen over hun werking of over zorg en ondersteuning? Dan kan je via het onthaal bij hen terecht.

Elke **woensdagnamiddag** is **woonassistent Elisabeth** aanwezig in het gesprekslokaal. Heb je vragen over de werking van de assistentiewoningen Orleanshof en Gesloten Hof? Dan ben je elke woensdag van **14u tot 16u** van harte welkom.



**Anne Stalmans**

Diensthoud zorgloket

**Elisabeth Slaets**

Deskundige Zorgloket

Woonassistent



# Activiteiten i.s.m.

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

**Familiegroep dementie**  
**dinsdag 17 maart + 12 mei**

**19u**



## **DI 17 maart 2026**

**Thema: “Ons vader is just opgegeten door ne vies! Hoe reageren op deze en andere (on)waarheden van mensen met dementie?” Een gesprek over zintuiglijke veranderingen bij personen met dementie.**

**Spreker: Katja Van Goethem, bezielster Zorgboerderij Rimpeling vzw**

**Plaats: LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148, 3200 Aarschot**

## **DI 12 mei 2026**

**Thema: Dichtbij in dementie: een warme plek voor familie en mantelzorgers van mensen met dementie. Deel ervaringen, stel vragen en vind steun bij lotgenoten.**

**Plaats: LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148, 3200 Aarschot**

**Meer info: [nancy.smeyers@ocmw-aarschot.be](mailto:nancy.smeyers@ocmw-aarschot.be) - 016/55 31 80**


# Zin in een Koffiekleets?

 VOLG ONZE  
FACEBOOKPAGINA:  
"SAMEN IN  
AARSCHOT"



KOM GEZELLIG BABBELLEN EN IETS DRINKEN  
AAN HET BUSJE 'COMBINNE'

DINSDAG 03 MAART 2026: HUBOWIJK

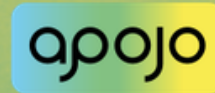
 DINSDAG 21 APRIL 2026: RILLAAR PARKING CARREFOUR  
MAANDAG 11 MEI 2026: CAMPING SPARRENHOF

MEER INFO: LDC ORLEANS; 016 48 24 40



OCMW  
AARSCHOT





## Samen op pad in Aarschot

De **Velo voor 2** is een elektrische duofiets waarmee je samen met een vrijwillige chauffeur door Aarschot kan fietsen. Gezellig naast elkaar, naar het park, de bib, de dokter, de kiné, de markt of gewoon op bezoek bij een vriend(in).

Als passagier kies jij de bestemming en beslis je zelf of je mee trapt of liever geniet van het ritje. Hou je niet van alleen fietsen in het verkeer? Of maak je graag een praatje onderweg? Dan is de **Velo voor 2** echt iets voor jou!

**EN HET MOOISTE VAN ALLES: MEERIJDEN IS HELEMAAL GRATIS!**

**Interesse?** LDC Orleanshof 016/482440, [orleanshof@ocmw-aarschot.be](mailto:orleanshof@ocmw-aarschot.be)  
Katrien Meermans : 0496/840026, [katrien.meermans@dehulster.be](mailto:katrien.meermans@dehulster.be)



# Aanbod

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026



Elke donderdag van 9u30 tot 12 uur.

Koffie: € 1,50 - Koffiekoek: € 1,50

# Aanbod

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026



## Sociale Kapper

Wil je graag naar de kapper?

Heb je een UIT-pas aan kansentarieef?

Ben je van Aarschot of deelgemeenten?

Dan kan je bij onze sociale kapper terecht voor een knipbeurt aan €5.

### Praktisch :

Wat ?	Was - en knipbeurt + drogen
Voor wie ?	Iedereen die beschikt over een UIT-pas aan kansentarieef (Aarschot & deelgemeenten)*
Prijs ?	€5 per knipbeurt Op voorhand betalen bij inschrijving. <i>We rekenen ongeveer 30 minuten per knipbeurt.</i>
Wanneer ?	Maandag in de voormiddag, op afspraak
Waar ?	LDC Orleanshof Aarschot Leuvenestraat 148, 3200 Aarschot
Hoe afspraak maken ?	Aan het onthaal van het LDC Orleanshof
Vragen ?	Neem gerust contact op met ons! E-Mail : <a href="mailto:orleanshof@ocmw-aarschot.be">orleanshof@ocmw-aarschot.be</a> Tel. : 016/ 48 24 40

 Lokaal Dienstencentrum  
Orleanshof  
Leuvenestraat 148  
3200 Aarschot

 016/48 24 40

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

 Elke werkdag geopend  
van : 9 uur - 12 uur  
13 uur 16.30 uur

\* Heb je nog geen UIT-pas aan kansentarieef?  
Vraag zeker na of je hiervoor in aanmerking komt.

# Aanbod

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026



© Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017

## Oproep bewegings-vrijwilliger

Hou jij van gezond bewegen? Wil je anderen helpen gezond te blijven en de beweegroute samen met hen verkennen? Laat het ons zeker weten!

## Vind je wandelmaatje(s)

Omdat wandelen voor iedereen anders is (korte & lange wandelingen, natuur & stad, met uitstap of dichtbij huis, met of zonder rustpauzes...), willen we graag wandelingen organiseren waar jij zin in hebt en waar je je goed bij voelt. Interesse? Geef je dan zeker op en laat ons je wensen weten!

# Aanbod

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

<b>HEB JIJ DIGITALE HULP NODIG?</b>		 <b>DIGI BANKEN</b>
<b>Kom naar digipunt LDC Orleanshof</b> Leuvensestraat 148, Aarschot		
<b>INLOOPMOMENTEN</b>	<b>WORKSHOPS</b>	
Loop gerust binnen, inschrijven is niet nodig.	 Inschrijven via <a href="mailto:digidoe@igo.be">digidoe@igo.be</a> , 016 29 85 55 of <a href="http://www.digidoe.be">www.digidoe.be</a>	
<b>WOENSDAG 28 JANUARI</b> 9u30 - 11u30 Hulp van een digihelper	<b>WOENSDAG 7 JANUARI</b> 10u00 - 12u00 - <b>CYBERVEILIGHEID</b> Bescherm jezelf tegen online bedreiging	
<b>WOENSDAG 25 FEBRUARI</b> 9u30 - 11u30 Hulp van een digihelper	<b>WOENSDAG 4 FEBRUARI</b> 10u00 - 12u00 - <b>WERKEN MET DE CLOUD</b> Je bestanden bij de hand	
<b>WOENSDAG 25 MAART</b> 9u30 - 11u30 Hulp van een digihelper	<b>WOENSDAG 4 MAART</b> 10u00 - 12u00 - <b>ONLINE SPELLETJES SPELEN</b> Veilig, leuk en bewust	
<b>WOENSDAG 29 APRIL</b> 9u30 - 11u30 Hulp van een digihelper	<b>WOENSDAG 1 APRIL</b> 10u00 - 12u00 - <b>SLIM OP REIS</b> Digitaal voorbereid	
<b>WOENSDAG 27 MEI</b> 9u30 - 11u30 Hulp van een digihelper	<b>WOENSDAG 6 MEI</b> 10u00 - 12u00 - <b>MYMINFIN</b> Jouw digitaal belastingsloket	
<b>WOENSDAG 24 JUNI</b> 9u30 - 11u30 Hulp van een digihelper	<b>WOENSDAG 3 JUNI</b> 10u00 - 12u00 - <b>ARTIFICIELE INTELLIGENTIE</b> Ontdek de wereld van AI	
 <b>MEER INFO EN INSCHRIJVINGEN <a href="http://www.digidoe.be">www.digidoe.be</a></b>		
		
 Gefinancierd door de Europese Unie NextGenerationEU		

# Vrijwilligers

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

## Oproep digi-vrijwilliger

### Digibank DIGIDO(e) op zoek naar vrijwilligers als digihelper in het LDC Orleanshof in Aarschot!

Wil je graag mensen helpen met een vraag over hun gsm of laptop? Kom dan zeker eens kijken of een van de inloopmomenten van DIGIDO(e) Aarschot: elke laatste woensdag van de maand van 10u tot 13u in het LDC. Je hoeft geen digitale expert te zijn en je kan ook zelf komen bijleren vooraleer je als vrijwilliger aan de slag gaat.

Interesse? [Digidoe@igo.be](mailto:Digidoe@igo.be) of 0496 16 86 61.  
Of laat iets weten aan de balie van het LDC.



## Word vrijwilliger voor Velo voor 2

### Fiets mee en maak iemand blij!

Hou je van fietsen? Maak je graag een praatje onderweg?  
En wil je iets betekenen voor anderen in je buurt?  
Dan ben jij de perfecte chauffeur voor onze Velo voor 2!



Met deze elektrische duofiets neem je mensen uit Aarschot mee op pad; naar de dokter, de winkel, de markt of gewoon een ritje in het groen. Jij trapt mee, zij genieten van het gezelschap én de frisse lucht.

Als vrijwilliger geef je mensen die minder mobiel zijn opnieuw wat vrijheid en sociaal contact - iets kleins voor jou, iets groots voor hen.

**Interesse of vragen? Laat van je horen! Als fietsvrijwilliger krijg je een korte opleiding om met de duofiets te rijden en ben je verzekerd.**

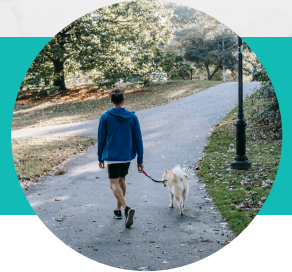
LDC Orleanshof: 016/48.24.40 - [orleanshof@ocmw-aarschot.be](mailto:orleanshof@ocmw-aarschot.be)

Katrien Meermans: 0496/84.00.26 - [katrien.meermans@dehulster.be](mailto:katrien.meermans@dehulster.be)

# Gezocht

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

## 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 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

# Websites

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

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

Een 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)

Een 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. Raadpleeg de website. Daar vind je ook laagdrempelige info over eerstelijnspsychologen.

# Websites

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

## [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

## <https://safeonweb.be/nl>

Deze website voorziet 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 spreekuren 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.

## [www.onlinepsyhulp.be](http://www.onlinepsyhulp.be)

Wist u dat angstklachten en -stoornissen de meest voorkomende psychische problemen in België zijn? OnlinePsyHulp biedt voortaan ook laagdrempelige online hulpverlening aan voor angst en stress. Deze hulp is gratis én kan op anonieme basis.

# In de kijker

Nieuwsbrief van maart tot en met mei 2026

## Oproep Week van de Poëzie 2026

### “Metamorfose”

Verandering, transformatie,  
groei, omvorming...

Laat je raken door woorden,  
zinnen en gedichten die doen  
nadenken, troosten of  
inspireren.

 **Bezorg ons jouw tekst  
voor onze tekstenbundel.**

— Heb jij een mooi gedicht dat  
jou inspireert of heb je zelf  
een gedicht gemaakt dat je  
graag wilt delen? Bezorg ons  
dit gedicht met vermelding  
van auteur. Wij maken een  
mooie gedichtenbundel met  
illustraties van de tekengroep  
en andere creatievelingen  
onder ons.

*Omvorming*

*Dag, tijd, zeg ik  
En hij verdwijnt in een groet  
met rasse schreden om de hoek  
stutert minutenlang vrolijk in een bal  
haast zich in vogelvlucht voorbij de horizon*

*Dag, tijd, zeg ik*

*En hij verschijnt olijk in lentebloesem  
danst een wijle in de zon  
schrijdt knisperend in herfststooi  
smelt in witte sneeuw*

*Dag, tijd, zeg ik*

*En hij groeit in mijn nagels  
kleurt mijn haren wijs  
rimpelt op mijn huid  
vertraagt wat in mijn stappen*

*Dag, zeg ik, dag, tijd*

*Hoe vermomd jij ook verschijnt  
hoe subtiel jij ook verdwijnt  
ik reis een tijdje mee*

*Lucie Vrebos*