



20

(RE)CREATIE

SPORT

VRIJETIJD

BRECHTSE
DIENSTENCENTRA
& SPORTDIENST

PRAKTISCHE INFORMATIE

INSCHRIJVEN VOOR DE ACTIVITEITEN KAN VANAF

Brechtse dienstencentra: (2 september 2019)

- bij LDC De Lindeboom of LDC Het Sluisken (adressen zie contactgegevens achteraan)
- telefonisch: 03 667 14 00; 03 330 11 20

sportdienst: (18 augustus 2019)

- online via www.sportiefbrecht.be
- bij de sportdienst (adres zie contactgegevens achteraan)
- telefonisch: 03 660 28 30

PRIJZEN EN BETALING:

Brechtse dienstencentra:

Inschrijvingen en betalingen dienen te gebeuren voor de start van de activiteit. De betaling dient contant te gebeuren in LDC De Lindeboom. In LDC Het Sluisken kan je kiezen om contant of met bancontact te betalen.

sportdienst:

Alle prijzen die vermeld zijn in deze brochure zijn inclusief ongevallenverzekering (niet voor materiële schade), gebruik materiaal, accommodatie en diensten van een gediplomeerd en ervaren sportleraar.

Lees het reglement op de website (www.sportiefbrecht.be) goed na! Bij inschrijving ga je automatisch akkoord met dit reglement!

ENKELE AFSPRAKEN:

- Na betaling is de inschrijving definitief en is geen terugbetaling mogelijk.
- Annuleren kan enkel bij ziekte of ongeval en onder voorwaarden. Je aanvraag tot terugbetaling moet vergezeld zijn van een geldig doktersattest.
- Bij het niet halen van een minimum aantal deelnemers (Brechtse dienstencentra: afhankelijk van de activiteit; sportdienst: 5) kan de lessenreeks geannuleerd worden. Je inschrijfgeld wordt dan volledig terugbetaald.

80% KORTING :

Om 80% korting te ontvangen op de deelnameprijs van activiteiten moet je voldoen aan bepaalde voorwaarden:

- Gerechtigden op een verhoogde tegemoetkoming van de ziekte- en invaliditeitsuitkering
- Gezinnen met een laag inkomen
- Personen met een schuldenlast
- Opgelet: enkel voor inwoners van Brecht

Meer info bij:

Welzijns-campus Sociaal Huis, Kris Van Dijk
Gasthuisstraat 11, 2960 Brecht, 03 330 11 20,
kris.vandijk@brecht.be, www.brecht.be



SPORTIEF

ISM SPORTDIENST
GEMEENTE BRECHT

01

LINE DANCE IN HET SLUISKEN

VOOR "NET IETS" OUDEREN



Het Sluisken



*dinsdag van
09.00 tot 10.00 uur*



start 03/09/2019



gratis

Elke dinsdag wordt er een uurtje gedanst. Dansen is uitstekend voor je lichamelijke conditie, het houdt je lenig. Het kost wel wat energie en concentratie om de afzonderlijke figuren goed te onthouden.

LINE DANCE IN DE LINDEBOOM

VOOR BEGINNERS



De Lindeboom



vrijdag van 09.00 tot 09.45 uur



€ 4 / les (inclusief 1 consumptie)

Line dance is niet enkel goed omwille van zijn bewegingen, maar ook voor het geheugen. Je leert de pasjes uit je hoofd en voert ze uit.

Nieuw dit jaar is dat er een cursus wordt georganiseerd speciaal voor diegenen die nog geen ervaring hebben met deze vorm van bewegen.

TAI CHI



De Lindeboom



*donderdag van 09.00 tot 10.30
uur of van 10.30 tot 12.00 uur*



start 12/09/2019



€ 50 (10-beurtenkaart)

Tai Chi is een Oosterse meditatieve bewegingsvorm die zorgt voor de verbetering van spieren, de veerkracht van het lichaam en training van het geheugen. In de zoektocht naar balans en concentratie verdwijnen al de spanningen en komt men tot rust. Door de wekelijkse sessie te volgen, leert men zijn lichaam op een andere manier kennen en ontdekt men een evenwicht tussen lichaam en geest.

TURNGROEPEN 'RUST ROEST'



*Het Sluisken
De Lindeboom*



*dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur
(Het Sluisken)
maandag van 10.30 tot 11.30 uur
(de Lindeboom)*



*start 03/09/2019 (Het Sluisken)
start 09/09/2019 (De Lindeboom)*



gratis

“Een gezonde geest in een gezond lichaam!” Dit is een uitspraak die vaak door dokters gebruikt wordt. Daarom bieden wij wekelijks een turngroep aan. Onder begeleiding van een professioneel medewerker en een vrijwilliger wordt er aan de fysiek gewerkt. We doen verschillende oefeningen met bal, muziek, ... Zo wordt zowel je geheugen als je coördinatie getraind en blijft je lichaam in topconditie.

Deze groep komt bij elkaar op maandagvoormiddag in De Lindeboom en op dinsdagvoormiddag in Het Sluisken, uitgezonderd van schoolvakanties.

YOGA



De Lindeboom



dinsdag van 09.00 tot 10.00 uur

vrijdag van 09.30 tot 10.30 uur



start 10/09/2019 (dinsdag)

start 13/09/2019 (vrijdag)



€ 5 (les)

€ 50 (10-beurtenkaart)

Yoga is een filosofie die leert om lichaam, geest en gevoel te beheersen. Verschillende oefeningen brengen deze 3 componenten tot een rust en zalig gevoel. Yoga is goed voor lichaam en geest.

DO-IN YOGA



Het Sluisken



woensdag

van 18.30 tot 19.30 uur

of van 19.45 tot 20.45 uur



proefles 04/09/2019

start 11/09/2019



€ 5 (les)

Heb je behoefte aan meer rust en ontspanning in lichaam en geest? Voel je stress, druk en vermoeidheid? Een erkende Do-In Yogadocent helpt je graag op weg om meer rust te vinden waarbij elke oefening, ongeacht jouw conditie, zijn effect heeft. Het helpt je beter in verbinding met jezelf te komen en met je omgeving.

Iedereen met of zonder ervaring meer dan welkom! Bij goed weer is er les buiten achteraan in de tuin.

WANDELEN

GEZONDHEIDSWANDELINGEN HET SLUISKEN

Op de eerste woensdag van de maand wandelen we 5 kilometer voor jouw gezondheid en plezier. We vertrekken om 14 uur aan LDC Het Sluisken.

GELEIDE WANDELINGEN HET SLUISKEN

Elke derde woensdag van de maand. Voor wie niet rechtstreeks naar het vertrekpunt gaat: we verzamelen om 13.30 uur in LDC Het Sluisken om samen te rijden.



woensdag 18/09/2019



*Het Uilenpad
vertrek: Parking, Dorpsstraat 36 in Wuustwezel
om 14.00 uur*

woensdag 16/10/2019



*E10 Plas
vertrek: parking Rodenburg, Brechtsebaan 591 in Schoten
om 14.00 uur*

woensdag 20/11/2019



*Schotense Gemeente
vertrek: Parking De Lindeboom, Kerklei 18A in
Sint-Job-in-'t-Goor
om 14.00 uur*

woensdag 18/12/2019



*Het Park van Brasschaat
vertrek: Parking 4B van het kasteel, Mieksebaan 12
in Brasschaat
om 14.00 uur*

WANDELCLUB DE LINDEBOOM

Elke tweede en vierde donderdag van de maand organiseren we vanuit dienstencentrum De Lindeboom een wandeling van ongeveer 5 kilometer langs de leukste en mooiste plekjes van Sint-Job. Bijeenkomst om 13.30 uur in onze cafetaria.



Data najaar

- *donderdag* **12/09/2019**
- *donderdag* **26/09/2019**
- *donderdag* **10/10/2019**
- *donderdag* **24/10/2019**
- *donderdag* **14/11/2019**
- *donderdag* **28/11/2019**
- *donderdag* **12/12/2019**



ONTSPANNEN KAN JE LEREN



De Lindeboom



dinsdag

van 14.00 tot 16.00 uur



start: 01/10/2019



€ 35 (7 lessen)

Stress heeft een zeer negatieve invloed op ons lichaam. Allerlei klachten zijn terug te voeren tot het vasthouden van spanningen. Ons lichaam verliest zijn soepelheid; we komen letterlijk en figuurlijk vaster en vaster te zitten.

In deze cursus wordt de werking van ons zenuwstelsel uitgelegd. We gaan dieper in op de verschillende oorzaken van stressoren. We onderzoeken hoe stress ons leven in zijn greep krijgt.

Via allerlei oefeningen gaan we ons lichaam beter leren kennen. Bewegingsoefeningen: alleen of per twee uitgevoerd, meditaties, rekken en strekken,...

Van kop tot teen worden we ons bewuster van de verschillende onderdelen van onszelf om ze terug als een geheel te leren ervaren.



Sporthal De Ring



donderdag van 11.00 tot 12.00 uur



start 05/09/2019



€ 50 (10-beurtenkaart)
€ 130 (jaarabonnement)



parking Kristus Koning Instituut
Bethaniënlei 5, Sint-Job-in-'t-Goor



donderdag van 20.00 tot 21.00 uur



start 05/09/2019



€ 30 (10 lessen)



Gemeentepark Brecht (Orangerie)



dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur



start 03/09/2019



€ 30 (10 lessen)

GYM STRETCH

Tijdens de lessenreeks Gym stretch krijg je een mix geserveerd met verschillende oefeningen om je buik, bekkenbodem en rugspieren te versterken. Zowel lenigheid als spieruithouding komen aan bod. Deze gym stretch is afgeleid van Pilates.

START TO RUN 0-5 KM

Klaar voor een nieuwe uitdaging? In 10 lessen word je door een ervaren lesgever begeleid om jouw conditie langzaam en gecontroleerd op te bouwen.

START TO RUN 5-10 KM

Klaar voor een grotere uitdaging? In 10 lessen word je door een ervaren lesgever begeleid om jouw conditie nog beter te maken en de jogafstand te vergroten.

WINTERTRAINING

BASIS VOOR EEN VLOTTE, SPORTIEVE ZOMER!



*Sporthal De Ring
GBS De Sleutelbloem*



*maandag van
19.00 tot 20.00 uur
donderdag van
20.00 tot 21.00 uur*



*Start 06/01/2020 (maandag)
Start 02/01/2020 (donderdag)*



€ 60

Een goede wintertraining vormt de fundamenteën en zorgt voor succes van een goede zomerconditie! Van januari tot maart willen we een stevige basis leggen om in de lente en de zomer maximaal plezier en resultaat te hebben van onze sport. Zo lopen we ook minimaal risico op kwetsuren! In een lessenreeks van 12 lessen trainen we de stabiliteit van onze romp, knieën en enkels. We versterken onze rug, buik- en beenspieren en trainen de soepelheid van al onze spieren en gewrichten. En uiteraard komen conditieoefeningen ook aan bod!

SPIERKRACHT VOOR SENIOREN



*Nieuwe locatie:
Sporthal De Ring*



dinsdag van 15.00 tot 16.00 uur



start 08/10/2019



€ 20

Het belang van krachttraining om op latere leeftijd goed te functioneren is wetenschappelijk voldoende ondersteund. De meeste oefenprogramma's voor senioren focussen op de conditie, trainen op de spierkracht en het evenwicht ontbreekt doorgaans. Hier brengen wij verandering, want met heel eenvoudige en leuke oefeningen wordt opnieuw aan de spieren gewerkt.

ZUMBA LIGHT



Sporthal De Ring



maandag van 13.00 tot 14.00 uur



start 02/09/2019



€ 50 (10 beurten)

€ 130 (jaarabonnement)

Zin om je lichaam in beweging te zetten? Dat kan tijdens de nieuwe lessenreeks Zumba. Je krijgt de meest uiteenlopende ritmische bewegingen voorgeschoteld, allemaal flexibel aangepast aan het niveau van elke unieke deelnemer. Dit alles onder begeleiding van een ervaren Zumba-lesgeefster!

PETANQUETORNOOI



De Lindeboom



vrijdag 11/10/2019



gratis

Naar jaarlijkse traditie organiseren de brechtse dienstencentra een petanquetornooi voor hun bezoekers.

Deelnemende ploegen bestaan uit 3 personen en zullen het tegen elkaar opnemen aan de hand van een loting.

Graag vooraf inschrijven via liesbethvanmenxel@ocmwbrecht.be of stijnvrints@ocmwbrecht.be of 03 330 11 20 of 03 667 14 00

SPORTELTOER



*Stabroek
Schoten*



donderdag



03/10/2019 (Stabroek)

14/11/2019 (Schoten)

Bij iedere deelname krijg je een stempel. Bij 4 stempels krijg je een cadeau en maak je kans op een weekend ter waarde van 189 euro. Meedoen is dus de boodschap!

Meer info over de andere sporteldagen en sporteltoer vind je op www.sportiefbrecht.be of vraag ernaar bij de sportdienst.

REGIONAAL PETANQUETORNOOI



Gemeentepark Brasschaat



Donderdag



12/09/2019



€ 7,5

Het regionaal petanquetornooi is een organisatie van sportregio Antwerpse Kempen ILV voor alle 50-plussers. Het vindt plaats op de petanquebaan van petanqueclub Hemelhof in het gemeentepark in Brasschaat. Dit petanquetornooi maakt deel uit van de sporteltoer Antwerpse Kempen en geeft dus recht op een stempel op je spaarkaart!

Vooraf inschrijven is verplicht. Elke ploeg bestaat uit 3 personen. Er wordt geen onderscheid meer gemaakt tussen beginners en gevorderden. De eerste ploeg van elke gemeente wint een trofee. Een broodjeslunch met één koffie/thee, cake met één koffie/thee en verzekering zijn allemaal voorzien.





COMPUTER- CURSUSSEN

Graag geven we enkele aandachtspunten over onze computerlessen mee:

- De cursussen worden gegeven op de computers van de dienstcentra. Het is dus niet mogelijk om de cursus te volgen op je eigen draagbare computer tenzij anders afgesproken met de lesgevers.
- Onze lesgevers werken op maat en zullen je tijdens de lessen de noodzakelijke informatie verschaffen. De ervaring leert ons dat het werken met een computer heel wat oefening vraagt. Om die reden organiseren de dienstcentra gratis oefenmomenten. Deze momenten zijn onder begeleiding van een lesgever. Tijdens deze oefensessies kan je wel je eigen draagbare computer meebrengen

02

ABC VAN DE PC



Het Sluisken



donderdag van 09.15 tot 12.00 uur



start 26/09/2019



€ 25 (5 lessen)

Deze cursus is gericht op absolute beginners in het computergebruik en de ideale opstap naar de digitale wereld. Een korte inleiding geeft weer wat een computer is en waarvoor hij gebruikt kan worden in het dagelijks leven. Nadien wordt stap voor stap het werken met een computer behandeld. Dit gaat van het opstarten en afsluiten van de computer tot het zelf maken, opslaan en weervinden van documenten en mappen.

STARTEN MET COMPUTER



De Lindeboom



vrijdag van 09.15 tot 12.00 uur



start 13/09/2019



€ 40 (8 lessen)

Deze cursus is gericht op absolute beginners in het computergebruik en de ideale opstap naar de digitale wereld.

Een korte inleiding geeft weer wat een computer is en waarvoor hij gebruikt kan worden in het dagelijkse leven. Nadien wordt stap voor stap het werken met een computer behandeld. Dit gaat van het opstarten en afsluiten van de computer tot het zelf maken, opslaan en weervinden van documenten en mappen.

Je leert ook correct met tekstverwerking te werken en je maakt kennis met de verkenner.

DEF VAN DE PC



Het Sluisken



donderdag van 09.15 tot 12.00 uur



start 07/11/2019



€ 25 (5 lessen)

Na het ABC volgt het DEF van de PC. Deze vervolgcursus besteedt aandacht aan de beginselen van tekstverwerking en gaat dieper in op het aanmaken van mappen op je computer. Het handig en snel terugvinden van opgeslagen documenten staat voorop.

BEGININTERNET



De Lindeboom



dinsdag van 09.15 tot 12.00 uur



start 01/10/2019



€ 25 (5 lessen)

De reeks Beginternet is bedoeld voor wie nog (bijna) nooit met een computer gewerkt heeft. In deze lessen laten we je via het internet kennis maken met de muis en het toetsenbord, kom je te weten wat een website is, hoe je die moet openen en afsluiten, hoe je informatie kunt opzoeken op het internet en hoe je die kan bewaren.

We maken een mailadres aan en leren hoe je hierop aanmeldt. We oefenen op conversaties voeren, mails versturen, mails verplaatsen naar een map en spam verwijderen. Je leert mappen aanmaken, digitale facturen bekijken en opslaan, favorieten opslaan en zo meer.

De cursist voorziet een eigen laptop.

INTERNET EN E-MAIL



*Het Sluisken
de Lindeboom*



*donderdag van 09.15 tot 12.00 uur
(Het Sluisken)
vrijdag van 09.15 tot 12.00 uur
(De Lindeboom)*



*start 12/12/2019 (Het Sluisken)
start 22/11/2019 (de Lindeboom)*



€ 25 (5 lessen)

Het wereld-wijde-web is tegenwoordig alom aanwezig. Vaak vind je informatie terug op een website of vraagt men je om te e-mailen. Ook je kinderen en kleinkinderen communiceren tegenwoordig via het internet.

Deze cursus belicht de beginselen van het internet: het leren surfen op het net en het aanmaken van een e-mailadres.

BEELDBEWERKING



Het Sluisken



donderdag van 13.00 tot 16.00 uur



start 26/09/2019



€ 40 (8 lessen)

GIMP is een gratis programma voor fotobewerking en digitaal design. Het programma is geschikt voor het bewerken van foto's. Denk hierbij aan het plakken en knippen met foto's, het maken van digitale collages of het retoucheren van foto's. Tijdens deze cursus werken we stapsgewijs, zodat al de basisprincipes aan de orde komen. Wie deze cursus wil volgen, moet redelijk overweg kunnen met de pc.



IPAD

De iPad, iedereen heeft het erover en steeds meer mensen maken er gebruik van. Maar hoe werkt alles nu precies? Wat zijn 'apps' en hoe krijg je ze op je toestel? In deze cursus ga je zelf aan de slag met je iPad. We bekijken samen wat je iPad allemaal kan en hoe hij werkt. Nadien gaan we verder in op de 'apps' en leren we je nog enkele 'tricks'.

Om aan deze cursus te kunnen deelnemen dien je in het bezit te zijn van je eigen iPad van het merk Apple.



De Lindeboom



maandag van 09.30 tot 12.00 uur



start 09/09/2019



€ 25 (5 lessen)

OEFENMOMENT TABLET



De Lindeboom



woensdag van 10.00 tot 12.00 uur



start 25/09/2019



gratis

Om goed met je iPad te leren werken dien je hem veel te gebruiken. Daarom organiseren we elke woensdagvoormiddag een extra oefenmoment. Tijdens dit moment kan je terecht met al je vragen omtrent je iPad of iPhone. Een ervaringsdeskundige helpt je graag verder en geeft je ook tips. Samen met anderen wissel je informatie uit en leer je je iPad nog beter gebruiken.

Iedereen voorziet zijn eigen iPad of iPhone.

TABLETCAFÉ



bibliotheek Sint-Job-in-'t-Goor



vrijdag van 10.00 tot 11.45 uur



start 27/09/2019



gratis

Heb je een iPad of een ander tablet, en wil je graag wat tips en trucs opdoen? Dat kan tijdens het Tabletcafé in de bibliotheek van Sint-Job -in-'t-Goor.

Het accent van het Tabletcafé ligt op de uitwisseling van ervaringen met deze apparaten. Bijvoorbeeld over het installeren van apps, het binnenhalen van e-books, registratie van de tablet en het koppelen van e-mailadressen aan de tablet. We geven je leuke en handige tips om alles uit je tablet te halen.

POWERPOINT



*Het Sluisken
De Lindeboom*



*vrijdag van 13.15 tot 16.00
uur (Het Sluisken)
dinsdag van 09.15 tot
12.00 uur (De Lindeboom)*



*start 27/09/2019
(het Sluisken)
start 14/01/2020
(de Lindeboom)*



*€ 20 (4 lessen)
€ 25 (5 lessen)*

Een inleiding in het computerprogramma Powerpoint leert je om mooie, flitsende presentaties te maken. Het invoegen van foto's, muziek en bewegende voorwerpen wordt allemaal aangeleerd.

In de cursus powerpoint vervolg in Het Sluisken (4 lessen) gaan we nog een stapje verder. We bekijken hoe je uitnodigingen, flyers, fotokaarten met effect,... kan maken.



FOTOBEEK MAKEN



De Lindeboom



dinsdag van 09.15 tot 12.00 uur



start 10/09/2019



€ 15 (3 lessen)

In deze workshop leer je onder begeleiding hoe je een mooi fotoboek kan maken met je eigen foto's. Er wordt stap voor stap uitgelegd hoe je te werk moet gaan en hoe je achteraf je eigen creatie online kan bestellen.

Deelnemers zorgen voor een memorestick met daarop (vakantie)foto's die ze voor het fotoboek willen gebruiken.

Bij deze cursus mag je een eigen laptop gebruiken.

KERSTKAART MAKEN MET FOTO



De Lindeboom



dinsdag van 09.15 tot 12.00 uur



start 03/12/2019

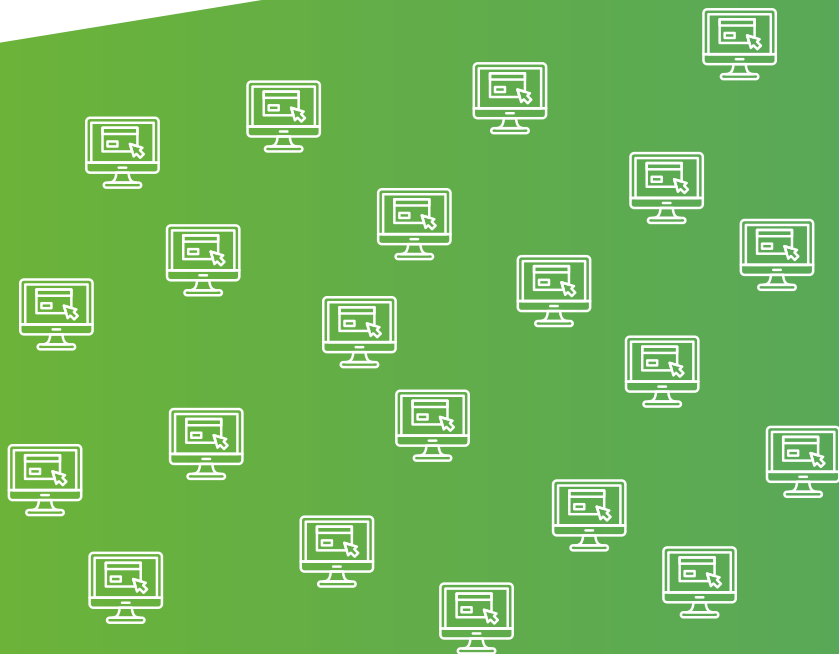


€ 15 (3 lessen)

Je hebt ze vast al eens in de bus gekregen, de kerstkaarten met een foto en een persoonlijke boodschap. Je wil dit zelf ook, maar hoe begin je hier nu aan? In deze workshop leren we je stap voor stap je persoonlijke kerstkaart maken.

Deelnemers zorgen voor een memorestick met een foto die ze voor de kerstkaart willen gebruiken.

Bij deze cursus mag je een eigen laptop gebruiken.



OEFENMOMENTEN PC



*Het Sluisken
De Lindeboom**



*Vrijdag van
09.30 tot 12.00 uur
Dinsdag van
09.15 tot 12.00 uur**



iedereen



gratis

Onder het motto “oefening baart kunst” houden wij vaste oefenmomenten in de dienstcentra. Hier kan je terecht met al je vragen en je problemen die je thuis ondervindt op de computer. Er zal steeds iemand van de lesgevers aanwezig zijn die je graag verder helpt.

De oefenmomenten zijn van 09.30 uur tot 12 uur in het Sluisken en van 09.15 uur tot 12 uur in de Lindeboom.



CREATIEVE ACTIVITEITEN EN CURSUSSEN

03

AQUARELLEREN



Het Sluisken



vrijdag van 09.15 tot 12.00 uur
en van 13.15 tot 16.00 uur



start 27/09/2019



€ 50 (10 lessen)

Voor iedereen die interesse heeft in een cursus aquarelleren op doek of papier, ben je bij ons aan het juiste adres. Met water en verf kan je jezelf ten volle uitleven en je creativiteit op de proef stellen. Aan de hand van een thema naar eigen keuze, leert men de techniek onder de knie krijgen. De eerste les zal de docent meedelen welk materiaal er nodig is en wat aangeschaft moet worden.

BRIDGE

(IN SAMENWERKING MET BRECHTSE BRIDGECLUB)



Het Sluisken



donderdag van 19.30 tot 22.30 uur



start 26/09/2019



€ 100 (20 lessen)

Bridge is een kaartspel dat absoluut onder de noemer denksport geplaatst kan worden. Het spel vereist concentratie, geheugen en logisch denken én een goede samenwerking tussen partners.

Tijdens deze lessenreeks, worden de basisregels van het bridge uitgelegd en toegepast in de praktijk. Elke woensdagnamiddag, vanaf 13.00 uur, zijn er gratis oefenmomenten voorzien.

HOBBYCLUBS HET SLUISKEN EN DE BABELKOUS



*Het Sluisken
De Lindeboom*



*donderdag van 13.30 tot 16.00 uur
(Het Sluisken)
maandag- en vrijdag van
13.30 tot 16.00 uur
(De Lindeboom)*



gratis

Iedere maandag- en vrijdagmiddag in De Lindeboom en donderdagmiddag in Het Sluisken komen onze hobbyclubs samen.

Je kan er creatief aan de slag gaan door bijvoorbeeld te breien, naaien, haken, ... maar we leggen vooral de nadruk op het 'samenzijn'.

Technieken en vaardigheden worden aan elkaar doorgegeven en de mooie resultaten mogen er zeker zijn. Ieder brengt zijn materialen mee.

PASTELTEKENEN



Het Sluisken



*donderdag van
09.30 tot 11.30 uur*



start 28/09/2019



€ 50 (10 lessen)

Pastel is een direct en expressief medium, waarmee je als het ware schildert met krijt. Niet zozeer het onderwerp is belangrijk maar met deze droge techniek boek je snel een mooi en kleurrijk resultaat. Het is een kunstvorm die door vele kunstenaars werd beoefend. Wij dagen jou uit om deze techniek eens te proberen.

VRIJ ATELIER



De Lindeboom



donderdag

van 13.00 tot 16.00 uur



start 05/09/2019



€ 5 (les)

€ 25 (5-beurtenkaart)

De cursus "vrij" Atelier is bedoeld voor mensen die onder begeleiding van een ervaringsdeskundige vrij willen schilderen, pasteltekenen, ... Samen met andere creatievellingen kan je op je eigen tempo, in een aangename creatieve sfeer je hobby uitoefenen, van ideeën wisselen en inspiratie opdoen. Met vragen of problemen kan je steeds bij de begeleidster terecht.

Iedereen kiest en voorziet zijn eigen materiaal.

HANDIGE HENRIËTTA



De Lindeboom



woensdag

van 09.00 tot 11.30 uur



start 02/10/2019



€ 42 (7 lessen)

Wil je niet langer wachten op je broer, echtgenoot of pa om een lekkende kraan te herstellen? In deze cursus krijg je oplossingen voor veel voorkomende problemen in huis. Je krijgt een beter inzicht in elektriciteit en sanitair, leert een zelfbouwpakket in elkaar steken en werkt met de boormachine.

Een vakvrouw word je hier niet. Maar die kleine klussen kan je voortaan wél zelf aan!

Inschrijven is verplicht via stijnvrints@ocmwbrecht.be of 03 667 14 00).

Deze workshopreeks wordt georganiseerd in samenwerking met Vormingplus regio Antwerpen.

PATCHWORK



De Lindeboom



dinsdag

van 13.30 tot 16.00 uur



start 08/10/2019



€ 30 (6 lessen)

Geniet je van kleurige stofjes in huis en hou je van handwerk? Dan is patchwork je ding.

In 6 lessen leer je de basistechnieken van deze oude volkskunst. We beginnen met eenvoudige patronen en naaien en quilten werkstukken van beperkte omvang.

Na deze basiscursus is er de mogelijkheid om een reeks patchworknamiddagen te volgen waarop we ons verdiepen in verschillende technieken die iedere deelnemer kan toepassen op een werkstuk naar eigen keuze: kussens, speelgoed, placemats, babydekentjes, tasjes, tafeldecoratie, wenskaarten, kleine kerstcadautjes... het kan allemaal.

Voor inschrijven of meer info:
stijnvrints@ocmwbrecht.be of 03 667 14 00.



GEZONDHEID EN WELLNESS

04

RELAXATIE



Het Sluisken



donderdag van 14.00 tot 16.00 uur
of 20.00 tot 22.00 uur



10/10/2019
17/10/2019



€ 10 (2 lessen)

Via ontspanningsoefeningen wordt je "meester over jezelf".

Dit begint met bewust loslaten van dingen die je voortdurend bezighouden.

Via ademhalingsoefeningen, diverse lichaamsoefeningen, mindfulness en relaxatietechnieken leren we invloed uit te oefenen op de maalstroom van onze gedachten.

Deze helpen ons eveneens spanningen en klachten te verminderen of op te lossen.

Het doel is: bereiken van innerlijke rust;
(matje en kussentje mee brengen)

ZELF PARFUM MAKEN



Het Sluisken



donderdag 19/09/2019
van 14.00 tot 16.00 uur
of 20.00 tot 22.00 uur



€ 5 (1 les)

Een parfum met natuurlijke ingrediënten. Het is een handige huidvriendelijke parfum op basis van verzorgende natuurlijke olie en natuurlijke pure etherische olie.

De parfum zit in een klein roll-on flesje en is ideaal om mee te nemen voor onderweg. Dit parfum recept bevat alleen natuurlijke geuren en geen syntetische ingrediënten of kleurstoffen. Je kan dit recept dus ook proberen als je normaal allergisch reageert op parfum.

Doordat dit parfum geheel natuurlijk is ruikt het niet zo lang als een synthetische soortgenoot maar omdat je het flesje makkelijk mee kan nemen is het geen probleem om regelmatig een beetje nieuw parfum aan te brengen. En het is nog verzorgend voor je huid ook.

Een heerlijk parfum zonder schadelijke ingrediënten en ook heel leuk als cadeautje.

AROMATHERAPIE EN DE SEIZOENEN



Het Sluisken



*nazomer
herfst*
winter***



*05/09/2019
26/09/2019*
19/12/2019***



€ 5

Naargelang de seizoenen en gericht op natuurlijke producten kunnen we vanuit aromatherapie beroep doen op allerlei toepassingen die ons algemeen welbevinden ondersteunen.

Via voet- en ligbaden, ademhalingsoefeningen en allerlei aromatische recepten gaan we in deze workshops zorg dragen voor onszelf.

Er is geen basiskennis van aromatherapie vereist. Deze cursus is telkens op donderdagnamiddag van 14 uur tot 16 uur of donderdagavond van 20 uur tot 22 uur. Bij inschrijving duidelijk vermelden of je kiest voor namiddag- of avondsessie.

Een korte toelichting bij de verschillende thema's dit najaar:

- nazomer: een tussenseizoen waarbij we extra aandacht geven aan onze maag en milt.
- herfst: we bereiden ons voor op de nakende winterperiode en geven aandacht aan onze dikke darm en longen.
- winter: tijdens de wintermaanden dienen we extra aandacht te schenken aan onze nieren.

HOOFD-GEZICHT EN NEKMASSAGE



Het Sluisken



*donderdag van
14.00 tot 16.00 uur en
van 20.00 tot 22.00 uur*



start 14/11/2019



€ 15 (3 lessen)

De meeste hoofd, schouder en nekklachten worden veroorzaakt door een teveel aan stress. Door een intense en milde massage van deze regio kunnen gespannen, stijve en pijnlijke spieren weer tot rust komen. Ook heeft deze massage een gezonde invloed op onze algemeen welzijn.

Deze massage gecombineerd met het gebruik van aromatherapie is geschikt voor iedereen die :

- zich eens heerlijk wil laten verwennen
- zalig wil relaxen
- voldoende liefde in zich draagt om deze wellness door te geven aan anderen

Vanuit ons gevoel zullen we 3 opeenvolgende weken een helende en deugddoende behandeling leren toepassen.

HUISAPOTHEEK



Het Sluisken



*donderdagnamiddag van
14.00 tot 16.00 uur*



*5/12/2019
12/12/2019*



€ 10 (2 lessen)

Iedereen heeft wel eens last van een dipje, een moeilijke nachtrust, misselijkheid, insectenbeten, pijn,...

Grijp je niet graag naar medicatie, maar wil je wel van je kwaal af? Aromatherapie is een natuurlijke therapie die gemakkelijk in te zetten is bij allerlei problemen. Tijdens deze lesmomenten leren we producten kennen en gebruiken die niet synthetisch bereid zijn.

Deze cursus omvat 2 lesmomenten van 14 uur tot 16 uur.

GEMBERCOMPRESSEN



De Lindeboom



*donderdag van
20.00 tot 22.30 uur*



07/11/2019



€ 15 per persoon

Tijdens deze workshop brengen we doeken die gedrenkt werden in heet gemberwater aan op de pijnpunten van jouw lichaam. Deze zorgen er voor dat je lichaam diep ontspant. Tevens geeft het verlichting bij spierpijnen/stijfheid, luchtwegeninfecties, ontstekingen, zwellingen en werkt het bevorderend voor je bloedsomloop en nieren.

Inschrijven per twee.

Meebrengen

- 2 grote badhanddoeken (badlakens)
- 2 kleine badhanddoeken (normaal formaat, geen gastendoekjes)
- een warm dekentje





TALEN

05

SPAANS 'GEVORDERDEN'



Het Sluisken



woensdag van 09.30 tot 12.00 uur



start 11/09/2019



€ 50 (10 lessen)

Spaans is een leuke en uitdagende taal om aan te leren. In onze lessenreeks wordt voornamelijk aandacht besteedt aan het Spaans voor op reis. Vlot de weg leren vragen en vinden of je lievelingsgerecht of een cerveza bestellen op een terras. Enkele van de opties die in de Spaanse lessenreeks aan bod komen.

SPAANS

(IN SAMENWERKING MET NEOS)



Het Sluisken



woensdagvoormiddag (1e jaar)

vrijdagnamiddag (2e jaar)

maandagnamiddag (3e jaar)

vrijdagvoormiddag (4e jaar)

maandagvoormiddag (5e jaar)



start 16/09/2019 (maandag)

start 20/09/2019 (vrijdag)



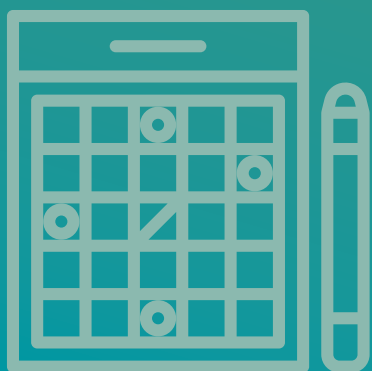
€ 80 (10 lessen)

€ 50 (leden Neos)

Spaans is een heerlijke taal om te spreken en te beluisteren. Een woordje Spaans op reis kan wonderen verrichten bij de lokale bevolking. NEOS groot Brecht en dienstencentrum Het Sluisken bieden samen verschillende cursussen Spaans aan. Elke cursus omvat 10 lesmomenten.

Meer informatie:
dienstencentrum Het Sluisken:
03 330 11 20 of hetsluisken@ocmwbrecht.be
NEOS groot-Brecht:
0472 08 84 61 of ritahooyberghs@telenet.be

Infodag en inschrijving lessen Spaans op maandag 2 september om 10.00 uur



ACTIVITEITEN

06

BIESTKERMIS

Half oktober vieren we traditiegetrouw Biest Kermis in Brecht. Dinsdagnamiddag bakken we heerlijke smoutebollen in Het Sluisken. Inschrijven kan in onze cafetaria.



Het Sluisken



*dinsdagnamiddag
22/10/2019*



€ 2,5 (4 smoutebollen)

BINGO

Ben je ook een echt bingofan, dan ben je hier aan het juiste adres. Maandelijks organiseren wij een gezellige bingonamiddag. Bij een vol blaadje maak je kans op 1 van de mooie prijzen die deskundig door onze vrijwilligers worden uitgezocht.

De bingonamiddagen starten stipt om 13.30 uur.



*Het Sluisken
De Lindeboom*



*laatste dondernaamiddag
van de maand (Het
Sluisken)*

*derde donderdag van de
maand (De Lindeboom)*



€ 0,50 (bingoblad)

GEBAKNAMIDDAG

Voor € 3 kan je genieten van een heerlijk, vers gemaakt gebakje met een tas koffie of thee. Vooraf inschrijven kan in onze cafetaria.



*Het Sluisken
De Lindeboom*



*tweede woensdag van de
maand (Het Sluisken)
eerste vrijdag van de maand
(De Lindeboom)*



€ 3

KAARTEN

Naar jaarlijkse traditie organiseren we in LDC Het Sluisken een kaartwedstrijd 'slagen halen'. Inleg € 1 per namiddag. We starten telkens om 13.30 uur.



Het Sluisken



*maandagen 21/10, 04/11,
18/11, 02/12, 16/12, 06/01,
20/01, 03/02, 17/02, 02/03*



start 21/10/2019



€ 1

Vrije kaartmomenten zijn in Het Sluisken op alle weekdays in de namiddag en in De Lindeboom op dinsdag- en woensdagnamiddag.

MOSELFESTIJN

Wegens succes van voorgaande jaren organiseren we opnieuw een groot mosselfestijn. Inschrijven is noodzakelijk en kan vanaf midden september.



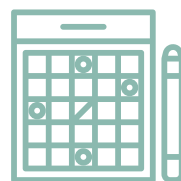
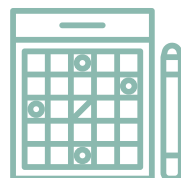
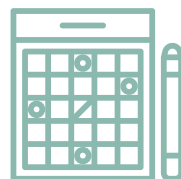
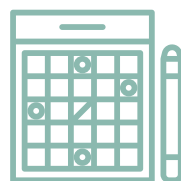
De Lindeboom



dinsdag 01/10/2019



*€ 7 (stooftvles)
€ 15 (mosselen)*





INFORMATIE MOMENTEN

07

FAMILIEGROEP DEMENTIE

(ALZHEIMERLIGA VLAANDEREN)



FILMAVOND

Dagverzorgingstehuis Sint-Lenaartshof



woensdag 18/09/2019 om 19.30 uur



THEATER: VA IS KONING

*Het Sluiskens
Gasthuisstraat 11, 2960 Brecht*



vrijdag 22/11/2019 om 19.30 uur

Tijdens onze bijeenkomsten, specifiek gericht op mantelzorgers van personen met dementie, bespreken we thema's die betrokkenen aanbelangen. Naast de verstrekte informatie zorgt het contact tussen personen met dezelfde ervaringen voor een gevoel van steun. Het onderling uitwisselen van tips en informatie wordt als zinvol en leerrijk ervaren. De bijeenkomsten worden gratis aangeboden.

HET OUDER WORDENDE BREIN



Het Sluiskens



dinsdag 24/09/2019 om 15.30 uur

Een verhaal over de mogelijkheden die we hebben om onze hersenen zo lang mogelijk zo goed mogelijk te gebruiken.

Infosessie door dr. Patrick De Wit (neuroloog AZ Sint-Jozef Malle).

Deelnemen is gratis maar inschrijven is noodzakelijk via stijnvrints@ocmwbrecht.be of 03 667 14 00.

Dit infomoment is een samenwerking tussen LDC de Lindeboom en AZ Sint-Jozef Malle.

VEILIG OP EEN VEILIGE FIETS

 De Lindeboom



vrijdag 18/10/2019 om 13.30 uur

Steeds meer mensen in Vlaanderen nemen de fiets om zich te verplaatsen naar de winkel, het werk of gewoon om een fietstochtje te maken. Dat is een goede keuze die we aanmoedigen! Natuurlijk moeten we ook op de fiets rekening houden met de verkeersregels en specifieke risico's.

Deze workshop geeft een duidelijke opfrissing over de verkeersregels voor fietsers en zet je veilig op weg. Deelnemen is gratis maar inschrijven is noodzakelijk via stijnvrints@ocmwbrecht.be of 03 667 14 00.

Dit infomoment is een samenwerking tussen De Lindeboom en de Vlaamse Stichting Verkeerskunde.



OP ZOEK NAAR UITGEBREIDE INFORMATIE OVER DEMENTIE:

Ontleen voor 14 dagen in één van onze dienstencentra gratis een dementiekoffer boordevol nuttige weetjes en praktische zaken om dementie bespreekbaar te maken binnen jouw sociale context.

PENSIOENINFO

 *De Lindeboom*



maandag 04/11/2019 om 19.00 uur

Wil je weten wanneer je met pensioen kan gaan? Vraag je je af of het voordeliger is om te blijven werken of op brugpensioen (SWT) te blijven tot 65 jaar? Ben je wel zeker dat de informatie op Mypensioen correct is? ... Of wil je gewoon weten hoe alles praktisch verloopt?

Loop niet het risico geld te verliezen en informeer je goed vooraf over je pensioen!

Deelnemen is gratis maar inschrijven is noodzakelijk via stijnvrints@ocmwbrecht.be of 03 667 14 00.

Dit infomoment is een samenwerking tussen LDC de Lindeboom en De VoorZorg provincie Antwerpen.

INBRAAKPREVENTIE

 *Het Sluiken*



dinsdag 24/11/2019 om 14.00 uur

Geef inbrekers geen kans.

Elke dag komen bij 200 Belgen inbrekers over de vloer. In samenwerking met de politie voorkampen willen we dit aantal helpen terugdringen. Tijdens de infosessie leer je zelf maatregelen te nemen om een inbraak te voorkomen. Daarnaast worden er nog specifieke tips en tricks voor ouderen gegeven om het leven aangenamer, gemakkelijker en veiliger te maken.

De infosessie wordt in de eerste plaats georganiseerd voor de serviceflatbewoners, maar is toegankelijk voor iedereen.

Dit infomoment is een samenwerking tussen LDC Het Sluiken en de Politie Voorkampen.

BAROKWANDELING ANTWERPEN

 *Antwerpen*



donderdag 03/10/2019 om 12.45 uur

Deze verkenningstocht door het historisch hart van Antwerpen voert ons langs de markante sporen van de barok.

We zien hoe deze flamboyante stijl vorm kreeg in de bouw-, beeldhouw- en schilderkunst en maken kennis met de grote namen uit die tijd. We bezoeken ook enkele monumentale kerken, een directe kijk op de schittering van de Antwerpse barok!

We spreken om 12.45 uur af aan station Noorderkempem om vervolgens de trein van 13.00 uur te nemen (opgelet: de trein wacht niet). Vergeet je ID-kaart zeker niet mee te nemen, deze geeft je gratis toegang tot de gebouwen die we bezoeken.

Deelnemen is gratis maar inschrijven is noodzakelijk via delindeboom@ocmwbrecht.be / hetsluisken@ocmwbrecht.be of 03 667 14 00 / 03 330 11 20.





DIENTVERLENING VANUIT DE BRECHTSE DIENSTENCENTRA

Naast informatie, (re)creatie en vorming bieden de dienstencentra een ruime waaier aan dienstverleningen aan. Deze diensten beogen volgend doel, namelijk Brechtse ouderen zo lang en zo aangenaam mogelijk (zelfstandig) thuis laten wonen.

Dienstencentrum De Lindeboom is te bereiken op het nummer 03 667 14 00 en dienstencentrum Het Sluisken op het nummer 03 330 11 20.

08

Cafeteria:

LDC De Lindeboom en LDC Het Sluisken:
maandag tot en met vrijdag: van 09.00 uur tot 16.30 uur

bijkomende openingsuren van LDC Het Sluisken:
maandagavond van 16.30 uur tot 19.00 uur
woensdagavond van 18.00 uur tot 21.00 uur
zaterdag, zondag en feestdagen van 13.30 uur tot 16.30 uur

Dieet- en voedingsadvies:

de diëtiste is elke derde maandag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur in Het Sluisken. Vooraf telefonisch een afspraak maken is noodzakelijk.

Dementiekoffer:

op zoek naar informatie over dementie. Ontleen voor 14 dagen gratis een dementiekoffer boordevol nuttige weetjes.

Ergotherapeut aan huis:

voel je je niet meer veilig in je huis of worden alledaagse handelingen wat moeilijker, dan kan gratis een ergotherapeut aan huis komen en je tips geven over hoe zo zelfstandig en veilig mogelijk te blijven functioneren.

Hulp bij nemen van een bad:

vooraf telefonisch een afspraak maken is nodig. De kostprijs voor deze hulpverlening werd vastgesteld op € 5,35.

Informatiebalie:

voor vragen of informatie allerhande kan men hier, bij voorkeur op afspraak, terecht op maandag, woensdag en vrijdag van 09.00 uur tot 12.00 uur, of telefonisch.

Juridisch advies:

vooraf telefonisch een afspraak maken is noodzakelijk.

Kapsalon:

vooraf telefonisch een afspraak maken is noodzakelijk:
03 330 11 20 (enkel in Het Sluisken).

Maaltijden aan huis of in het dienstencentrum:

1 dag vooraf bestellen is noodzakelijk. De kostprijs van een maaltijd is inkomengebonden – maximumprijs is € 7.

MinderMobielenCentrale en Handicar:

vervoersdienst voor minder mobiele personen en rolstoelgebruikers.

Thuishulp:

bij bemiddeling voor poetshulp en / of gezinshulp voor ouderen of tussenkomst bij een oppasdienst neem contact op met de dienstencentra.

Wasmachine en droogkast:

wassen kost € 1,80 en drogen kost € 1,20. Graag vooraf een afspraak maken in het cafetaria (enkel in Het Sluisken).

Verwendag:

voor € 15 bezorgen we je een aangename daginvulling met de zaken die jij graag wil. Wat zit er bijvoorbeeld in onze mogelijkheden: een deugddoend bad, een bezoek aan het kapsalon en / of deelname aan een recreatieve activiteit. Vervoer heen en terug is inbegrepen in onze prijs. Kortom: zorg op jouw maat!

LDC HET SLUISKEN

Gasthuisstraat 11
2960 Brecht
03 330 11 20
hetsluisken@ocmwbrecht.be

LDC DE LINDEBOOM

Kerklei 18 A
2960 Sint-Job-in-'t-Goor
03 667 14 00
delindeboom@ocmwbrecht.be

SPORTDIENST

Gemeenteplaats 1
2960 Brecht
03 660 28 30
sportpromotie@brecht.be