

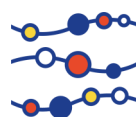


**Hou de
moed erin!**

MAGAZINE

lokale dienstencentra Mechelen

**SPECIALE
CORONA EDITIE**



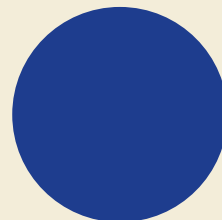
**ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND**

Beste lezer,

Dit is geen normaal activiteitenkrantje zoals jullie dat van ons gewend zijn. Er is namelijk een lelijk virus onder ons, dat ons verhindert om bij elkaar te komen, om elkaar aan te raken, om met elkaar te spreken als we niet minstens anderhalve meter uit elkaar staan. Ergens ter wereld heeft iemand daarvoor het begrip 'social distancing' bedacht. Vrij vertaald: de beperking van sociale contacten. Maar dat werkt eenzaamheid in de hand. Ik spreek daarom liever van 'fysieke distancing' en 'sociale solidariteit'. Blijf in contact met familieleden en vrienden en zorg goed voor elkaar.

Gabriella De Francesco

Voorzitter Zorgbedrijf Rivierenland



2	Voorwoord Gabriella De Francesco
4	Artikel: Centrumleider Ingrid is thuis aan het werk
6	Contactgegevens dienstencentra
7	Info dienstencentra
8	Mondmaskers
10	Nood aan een babbel?
11	Boodschap van de zorgcoaches
13	Recept aardbeienmousse
16	Artikel: Maria Van Zaelen gaat op kortverblijf
18	Bewegingsoefeningen voor thuis
21	Fake news, wat is dat?
22	Cartoons
23	Menu's maaltijden aan huis
29	Nieuws van Stad Mechelen
30	Artikel: Vrijwilligster Lydia van Hees
31	Puzzels en woordzoeker
34	Fotowedstrijd



CENTRUMLEIDER INGRID IS THUIS AAN HET WERK

Ingrid is centrumleider in diensten-centrum Den Deigem en werkt nu van thuis uit. Het is een compleet andere manier van werken. Ze heeft de tijd genomen om een aantal vragen te beantwoorden.

Van thuis werken, hoe gaat dat?

We hebben een computer ter beschikking die is verbonden met de server van de organisatie. Dat betekent dat we thuis op onze computer dezelfde mogelijkheden hebben als in het dienstencentrum, sommige dingen gaan wel wat trager.

De dienstencentra zijn al een tijdje gesloten. Heb jij dan werk?

Mijn takenpakket is nu heel anders ingevuld. Voor corona werkte ik in de buurt van Den Deigem en meestal met dezelfde bezoekers. Nu werk ik meer overkoepelend voor alle dienstencentra samen.

Onze sluiting werd van de ene op de andere dag aangekondigd. Dat was niet zo evident. Sindsdien heeft Zorgbedrijf Rivierenland ervoor gekozen om maaltijden aan huis te leveren bij onze bezoekers en de buurtbewoners. Dat was een enorme organisatie.

Daarnaast moest ik ook alle medewerkers ander werk geven. De centra waren immers gesloten en tegelijk was er grote nood aan helpende handen in de woonzorgcentra. Ik moest hen begeleiden en de nodige communicatie doen met de verschillende werkplekken. De collega's op al die werkplekken spraken trouwens met veel lof over het personeel van de dienstcentra, een dikke pluim voor iedereen!

En lukt dat allemaal goed?

Deze situatie is voor onze medewerkers zeer zwaar. Er leven veel vragen over praktische zaken rond de hele situatie en het thuis zitten begint zwaar te wegen. Er is nood aan menselijk contact. Gelukkig kan ik rekenen op de hulp van collega-centrumleiders en een permanentieteam. Daarnaast is er een fijne samenwerking met de zorgcoaches die samen met ons de vragen opvangen en oplossingen bieden. Wij kunnen ook rekenen op de steun en de waardering van het beleid en de leidinggeven-den en dat doet deugd.

Wat mis je het meest deze periode?

Dat is ongetwijfeld het dienstencentrum en zijn bezoekers. Ik mis het contact met de bezoekers en het feit dat er iemand aanwezig is. Het is thuis toch maar stil zo alleen.

Ik mis natuurlijk ook mijn ouders, mijn kinderen en kleinkinderen. Dat zal voor velen herkenbaar zijn. Mijn uitstappen beperken zich tot fietsen en de winkelbezoeken voor de noodzakelijke inkopen. Verder vul ik mijn vrije tijd in met handwerk, zo heb ik al een rokje gemaakt voor mijn kleindochtertje. Mondmaskers heb ik niet gemaakt, mijn man heeft er 4 gekregen op zijn werk en dat volstaat, de wasmachine draait dan maar wat meer.

Lees verder op de volgende pagina



ARTIKEL

Is er nog iets dat je graag wil zeggen?

Lieve mensen, ik mis jullie ontzettend. Wanneer we groen licht krijgen om te openen, maken we er een geweldig feest van, daar mogen jullie op rekenen! We gaan lekker eten, zingen, dansen en veel vertellen aan elkaar.

Tot zolang wens ik jullie een hele goede gezondheid toe. Houd de moed erin, we geraken er wel door! Heb je toch nood aan een praatje, bel ons gewoon, wij zijn er voor jullie.

Groetjes,

Ingrid

CONTACTGEGEVENS DIENSTENCENTRA



Telefonisch bereikbaar op ma, di, en vrij van 9 tot 15 uur

De Schijf

Lijsterstraat 2-4
2800 Mechelen

T 015 21 10 90

E deschijf@zbrivierenland.be

De Rooster

Klein Begijnhof 16
2800 Mechelen

T 015 20 89 76

E derooster@zbrivierenland.be

Den Deigem

Karmelietenstraat 13
2800 Mechelen

T 015 27 33 43

E dendeigem@zbrivierenland.be

Den Abeel

Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen

T 015 44 65 90

E denabeel@zbrivierenland.be

Sluiting dienstencentra tot 1 juni

Onze dienstencentra zullen minstens gesloten blijven tot en met 1 juni. De verlenging van deze sluiting werd beslist door het Agentschap Zorg en Gezondheid.

Op 2 juni gaan we beperkt open op afspraak voor:

- Kapper en pedicure
- Douches
- Verkoop van vuilniszakken

Vanaf 25 mei kan je bellen om een afspraak te maken vanaf 2 juni.

De cafetaria blijft gesloten. Zodra er nieuws over de heropstart van andere dienstverleningen, maaltijden en activiteiten, zullen wij dit communiceren. Je kan op de hoogte blijven via volgende kanalen:



Website: www.zorgbedrijfrivierenland.be



Facebookpagina: www.facebook.com/ZBRivierenland



Nieuwsbrief: www.zorgbedrijfrivierenland.be/nieuwsbrief

MONDMASKERS

Heb jij al een mondmasker om jezelf en je naasten optimaal te beschermen? De Nationale Veiligheidsraad verplicht het mondmasker op openbaar vervoer en op plaatsen waar je niet genoeg afstand kan houden. Je draagt het om eventueel besmette vochtdeeltjes uit je neus of mond bij je te houden en zo geen anderen te besmetten.

Waar kan je mondmasker verkrijgen?

Je kan mondmaskers kopen in de supermarkt, de apotheek, via webshops of via lokale aanbieders. Ook Stad Mechelen voorziet ouderen ouder dan 65 van twee mondmaskers, een wit en een bedrukt exemplaar. Je ontvangt deze niet tegelijkertijd.

Tips voor het dragen

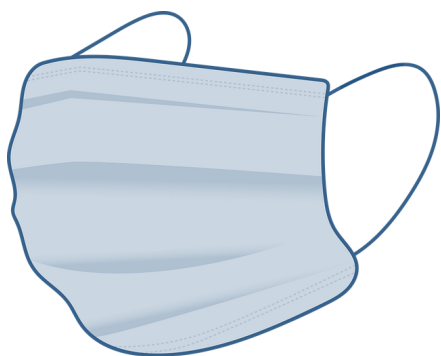
Het is belangrijk dat je je masker correct draagt en reinigt:

- Was altijd eerst je handen voor je het masker aanraakt.
- Raak het mondmasker zelf zo weinig mogelijk aan, gebruik de linten.
- Zorg dat het masker zo goed mogelijk aansluit op je gezicht en dat het zowel je neus als mond bedekt.
- Raak het masker niet meer aan wanneer je het op hebt.
- Gooi het masker meteen in de was wanneer je thuiskomt.
- Was het masker 30 minuten op 60°C
- Reinig je masker dagelijks.

“Je mondmasker bewaren in de koelkast of diepvriezer heeft geen zin. Hiermee dood je het virus niet.”



Mondmaskers naaien



Ben je handig met naald en draad? Dan kan je ook zelf je mondmasker naaien. Op onze website vind je een patroon, handleiding en filmpje om te volgen.

www.zorgbedrijfrivierenland.be/mondmaskers-maken

Het patroon dat wij gebruiken komt van de website die de Nationale Naaiactie organiseert. Heb je dus zin om meerdere mondmaskers te naaien? Neem dan eens een kijkje op deze website. Hierop staan instructies en inzamelpunten per gemeente opgelijst.

www.maakjemondmasker.be



**Doe mee aan de
Nationale Naaiactie**



meer info op
www.maakjemondmasker.be





Nood aan een babbel?

De verscherpte maatregelen tegen het coronavirus hebben een grote impact op je dagelijkse leven. Ervaar je stress, angst, depressieve gevoelens of heb je gewoon nood aan een babbel om je hart te luchten? Dan kan je via onderstaande kanalen terecht voor een luisterend oor.

- **Zorgcoaches Zorgbedrijf Rivierenland** (zie p. 14)
- **Stad Mechelen: 0800 20 800** (gratis nummer)
De medewerkers van de stad gaan voor jou op zoek naar een vrijwilliger waar je terecht kan voor een babbeltje.
- **Centrum Algemeen Welzijnswerk: 0800 13 500** (gratis nummer)
- **Tele-Onthaal: 106** (gratis nummer)

Onze zorgcoaches gaan voor jou op zoek naar een oplossing voor jouw zorgvragen. Denk aan schoonmaakhulp, gezinszorg, een personenalarm, aangepaste huisvesting, vervoer, ...

Normaal gezien vind je de zorgcoaches wekelijks in het lokaal dienstencentrum, of komen ze thuis bij je langs. Maar door de coronamaatregelen moeten ze van thuis uit werken. En dat is best bijzonder. Ze vertellen graag hoe het met hen gaat.



Liefste mensen,

het is een tijdje geleden dat we elkaar nog gezien hebben. Maar dat betekent niet dat ik heb stilgezeten. Sinds het begin van de lockdown werk ik van thuis uit. Omdat huisbezoeken op dit moment niet kunnen, behalve voor dringende zaken, moeten alle contacten nu telefonisch. Ik hoor vooral huurders van de sociale woningen in de buurt van De Rooster en bezoekers van De Rooster. Net voor de paasvakantie heb ik nog de woonassistent vervangen van de assistentiewoningen in de Sint Jacobstraat. Voor hen zijn er strengere coronamaatregelen. Ik heb toen veel contact gehad met de bewoners en hun mantelzorgers. Uit alle gesprekken blijkt dat jullie heel nauwgezet de afgesproken maatregelen nakomen, waarvoor veel dank. Maar ik merk ook dat jullie terug meer vrijheid willen en terug naar het dienstencentrum willen komen. Ik hoop, samen met jullie, dat het einde van de tunnel in zicht is. Ik kijk er alvast naar uit om jullie snel en in goede gezondheid terug te zien.

**Groetjes,
zorgcoach Leslie**



Zorgcoach Caro De Wachter is nieuw en is verbonden aan dienstencentrum Den Deigem in het centrum van Mechelen.



Dag iedereen,

Sinds maart dit jaar ben ik gestart als nieuwe zorgcoach in dienstencentrum Den Deigem en sinds mei vervang ik ook tijdelijk zorgcoach Katrien van dienstencentrum De Schijf. Door de coronamaatregelen heb ik vele van jullie nog niet kunnen ontmoeten. Hopelijk komt daar snel verandering in.

Voorlopig werk ook ik dus van thuis uit. Mijn dagen zijn goed gevuld met het beantwoorden van vele telefoontjes en e-mails, en dat in gezelschap van mijn twee honden Kito en Beau. Ik heb vooral contact met bewoners van de assistentiewoningen in de Lisdodde maar ook andere cliënten help ik waar nodig.

Via deze weg zou ik aan iedereen van jullie willen vragen om nog even de moed erin te houden. Jullie zijn goed bezig, hou vol en dan kunnen we allemaal snel weer genieten van onze vrijheid. Ik hoop dat jullie en jullie familie gezond zijn en blijven. Tot snel!

Zorgcoach Caro De Wachter

AARDBEIENMOUSSE

Zorgcoach Leen Schoolmeesters

van Idc Den Abeel maakte dit receptje uit Libelle samen met haar dochter **Marie** en ze vonden het super lekker. Daarom delen ze het graag. Hopelijk genieten jullie er ook van.

Smakelijk!

INGREDIENTEN

- 450 gram aardbeien
- 3 eetlepels poedersuiker
- 350 ml slagroom
- 2 theelepels vanille aroma
- 4 stukjes chocoladecake of brownie

BEREIDING

1. Pureer 200 gram aardbeien in een blender.
2. Duw de aardbeienpuree door een zeef om de pitjes te verwijderen.
3. Doe de overige 250 gram aardbeien in een kommetje en strooi er 1 eetlepel poedersuiker over. Roer goed en zet aan de kant.
4. Klop de room met 2 eetlepels poedersuiker en het vanille aroma in een mengkom stijf.
5. Breek de cake of brownie in stukken (niet te klein).
6. Schep nu de slagroom en de stukjes cake of brownie voorzichtig met een lepel door de aardbeienpuree tot alles goed vermengd is.
7. Schep de aardbeienmousse in 4 dessertglasjes en verdeel de rest van aardbeien erover.



Contactgegevens

Zorgcoach Leslie Verbiest

T 0471 35 62 68

E zorgcoach.centrumrooster@zbrivierenland.be

Zorgcoach Caro De Wachter

T 0471 07 93 80

E caro.dewachter@zbrivierenland.be

Zorgcoach Leen Schoolmeesters

T 0476 96 74 29

E zorgcoach.zuid@zbrivierenland.be

Zorgcoach Katrien Wouters

In ouderschapsverlof tot 30 juni.

Ben je al klant bij de thuiszorg van Zorgbedrijf Rivierenland en heb je een vraag over onze dienstverlening? Dan kan je contact opnemen met de **Zorgorganisatie**.

T 015 44 52 40

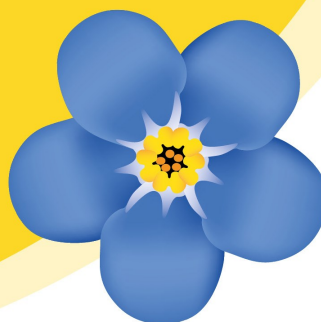
E zorgorganisatie@zbrivierenland.be



VIRTUEEL PRAATCAFÉ Dementie

Voor personen met dementie
en hun mantelzorgers.

Deelnemen is gratis.



“Emoties, belevingen en veranderende relaties”

maandag 25 mei 2020 • 19.30u

Online, via deelnamelink per e-mail

Sara Mahieu, psycholoog in het woonzorgcentrum Den Olm
in Bonheiden, vertelt ons hoe we met al die emoties en
veranderingen kunnen omgaan.

**Inschrijven per e-mail voor woensdag 20 mei
dementie@mechelen.be**

't moNument

Inloophuis dementie Mechelen

Hilde De Weerd - 0477 96 99 37

Idc De Schijf, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen

dementie@mechelen.be

www.mechelen.be/tmonument



MARIA GAAT OP KORTVERBLIJF



Het is voor iedereen een bevreemdende periode. Corona of COVID-19 heeft het leven van heel wat mensen overhoop gehaald, niet in het minst van de bezoekers van het lokaal dienstencentrum. Maria Van Zaelen vertelt ons haar verhaal.

Wat is jouw link met het lokaal dienstencentrum Den Abeel?

Ik ken Den Abeel al vele jaren. Ik zeg altijd: "Sinds ik Den Abeel heb, is oud worden iets moois". Het was mijn tweede thuis. Ik ben er vaak geweest en heb er veel aan gehad. Er is altijd ambiance en iets te doen. Zolang ik met de fiets naar Den Abeel kon, was ik gelukkig. Ik had er veel vrienden en kameraadschap. De mensen zijn er heel lief en staan ons goed te woord. Den Abeel is iets prachtig voor de oude mensen.

Hoe ervaar je de sluiting van de lokale dienstencentra?

Ik woonde tijdelijk bij mijn nicht. Onlangs ben ik daar gevallen met als gevolg zware breuken aan mijn pols en gekneusde ribben. Zeer pijnlijk. Ik ben daarom op 15 april in kortverblijf gegaan in woonzorgcentrum De Lisdodde. Ik stond al 9 jaar op de lijst maar geraakte niet binnen. Ik was te 'gezond', ondanks mijn 95 jaar. Ik vond dat vreemd omdat ik hartpatiënt ben en een spierziekte heb. Maar nu ik hier even woon, begrijp ik het wel. De meeste bewoners hier zijn erg hulpbehoevend, meer dan ik.

Hoe is het daar?

Er hangt hier een heel familiale sfeer. Zowel met bewoners als het personeel loopt het erg goed. Iedereen is gedienschtig en vriendelijk. Ik voel mij hier thuis. De eerste 2 weken moest ik in quarantaine. Om kennis te kunnen maken met de andere bewoners had de verpleging 2 zeteltjes voor de deur gezet, om de afstand te bewaren. Dat vond ik zo mooi!

Zijn er zaken van Den Abeel die je mist?

Ik mis de ambiance het meest. En de wafels. Er was geen ene keer dat ik die oversloeg. Een tijdje geleden kwam de zingende schoenmaker optreden, 's avonds deden mijn lippen nog pijn van het lachen. Er is daar altijd iets te doen. Ik ben nog steeds in contact met vrienden van daar. Ook een vriendin die ik zelf eens meebracht is daar tevreden.

Wat doe je om te ontspannen en om in beweging te blijven in de huidige situatie? Zijn er hobby's die je nog kan doen?

Ik heb met de dokter gebeld om raad en nu ga ik elke morgen, elke middag en elke avond wandelen in de gang. Dat doe ik 5 keer per dag, op en af. Ik turn ook mee met de mensen hier, enkel de fitness gaat moeilijk door mijn gebroken arm en rugpijn. Om te ontspannen lees ik de gazet, 's morgens praat ik met de mensen na en in de namiddag kijk ik nieuws. De cafetaria is soms open en dan kunnen we iets gaan drinken.

Heb je nog een leuke bezigheidstip voor anderen?

Thuis breide en borduurde ik heel veel. Nu lees ik veel, kaart af en toe en kijk tv. Ik beweeg ook regelmatig en elke middag na Blokken, sport ik mee met Saartje. Ook om 10.10u op Nederland 1 geven ze goede oefeningen.

Wat wil je de lezers graag meegeven ?

Dat wanneer ze zich alleen of eenzaam voelen, ze naar De Lis-dodde moeten komen. De mensen zijn hier zo familiair, gediensig en vriendelijk. Je voelt je instant blij. Ik ben hier erg gelukkig.

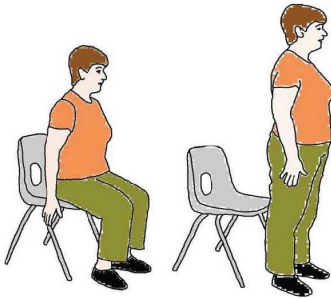


BLIJVEN BEWEGEN

Nu we met z'n allen zo veel thuiszitten, is de kans groot dat we te weinig bewegen. Bewegen houdt je fit en gezond, het is dus van groot belang om regelmatig buiten te komen voor een wandeling, of fietstocht of gewoon vanuit je kot bewegingsoefeningen te doen.

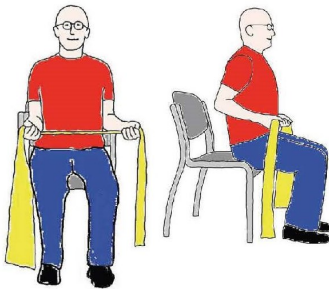
SPIEREN VERSTERKEN

1. VAN ZIT NAAR STAND



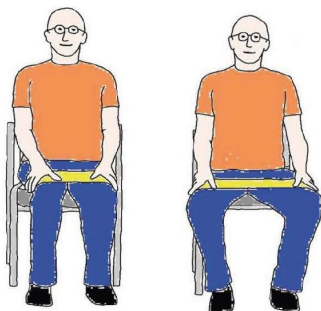
- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stoel en zet je voeten iets naar achter.
- Leun lichtjes naar voren met een rechte rug en ga rechtop staan (gebruik je handen indien nodig).
- Stap naar achteren tot je benen de stoel raken.
- Breng je zitvlak langzaam terug tot op de stoel.
- Herhaal deze oefening 10 keer.

2. BOVENRUG



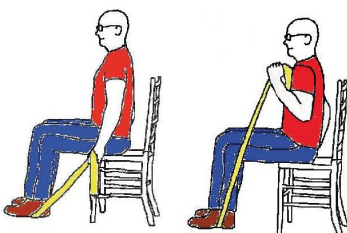
- Houd de flexiband vast, met je handpalmen naar boven en gestrekte polsen.
- Trek je handen uit elkaar, trek de flexiband naar je heupen en duw je schouderbladen naar elkaar toe.
- Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.

3. BUITENKANT DIJEN



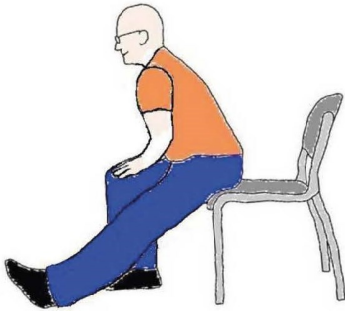
- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel, met voeten en knieën tegen elkaar, en sla de flexiband om je benen heen (houd de flexiband vlak en gestrekt).
- Zet voeten en knieën tot op heuphoogte uit elkaar.
- Duw je knieën naar buiten, terwijl je je voeten plat op de grond houdt, en tel langzaam tot 5.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.

4. ARMEN BUIGEN



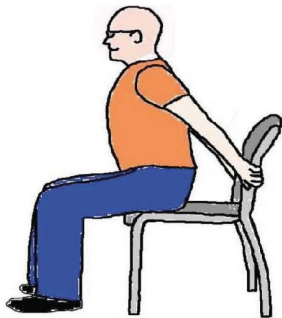
- Ga rechtop zitten, op het voorste deel van een stevige stoel.
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten. Neem de flexiband met 1 hand vast op kniehoogte.
- Breng je vuist langzaam in de richting van je schouder. Houd je pols gestrekt en je elleboog dicht bij je lichaam.
- Herhaal deze oefening 7 keer voor elke arm.

STRETCHEN



1. ACHTERKANT DIJEN

- Zit op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Strek één been en zet de hiel op de grond.
- Zet beide handen op het andere been en strek je zoveel mogelijk uit.
- Buig naar voren met rechte rug tot je de achterste spieren van uw dij voelt aanspannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vol.



2. BORSTSPIEREN

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
- Breng beide armen naar achteren en pak de rugleuning van de stoel vast.
- Duw je borst omhoog en naar voren tot je voelt dat je borstspieren aangespannen zijn.
- Hou dit 10 tot 20 seconden aan.



3. KUITEN (STAAND)

- Ga achter een stevige stoel staan en hou hem met beide handen vast.
- Zet met één been een stap naar achteren en duw je hiel op de grond.
- Controleer of beide voeten recht naar voren wijzen.
- Voel hoe je kuitspier wordt aangespannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been



4. KUITEN (ZITTEND)

- Zit vooraan op de stoel en houd de zijkanten vast.
- Strek één been uit en plaats een hiel op de grond.
- Trek je tenen op in de richting van het plafond.
- Voel hoe uw kuitspier wordt aangespannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been.

EVENWICHTSOEFENINGEN



1. HIELEN OPTILLEN

- Ga rechtop staan en hou je vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
- Hef je hielen op en verplaats je gewicht naar je grote teen.
- Houd dit 1 tel vast.
- Laat je hielen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



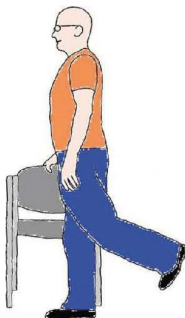
2. TENEN OPTILLEN

- Ga rechtop staan en houd een stevige stoel of andere steun vast.
- Hef je tenen op en verplaats je gewicht naar je hielen zonder daarbij je zitvlak naar achteren te brengen.
- Hou dit 1 tel vast.
- Laat je tenen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



3. OPZIJ STAPPEN

- Ga rechtop staan, met je gezicht naar een stevige stoel of andere steun.
- Zet een stap opzij, met je heupen naar voren en met losse knieën (niet overstrekken).
- Doe zo 10 stappen, beurtelings naar links en rechts en bouw op naar een ritme dat aangenaam voelt.



4. ZWAAIEN ALS EEN FLAMINGO

- Ga rechtop staan, naast een stevige stoel of andere steun.
- Zwaai het been dat het verst van de stoel verwijderd is, gecontroleerd naar voren en naar achteren.
- Herhaal dit 10 keer.
- Draai je om en doe hetzelfde met het andere been.

FAKE NEWS

Op Facebook, via sms of e-mail ontvang je misschien wel eens berichten over het coronavirus die niet altijd waar zijn. Of die uit hun context zijn gehaald. Het gaat om valse en misleidende berichten. We noemen dit **Fake News**. Maar hoe kunnen we deze valse berichten nu onderscheiden van de echte berichten? Hieronder enkele zaken waarop je alvast kan letten:

- Ken je de afzender van het bericht? Is dit iemand, een bedrijf of organisatie die echt bestaat?
- Is het bericht gek geschreven? Zijn er fouten in de spelling of zinsconstructie, staan er veel hoofdletters of uitroeptekens in?
- Wat is de bedoeling van het bericht denk je? Op je emoties spelen? Je politieke overtuiging beïnvloeden? Je laten betalen?
- Staat er een gekke foto bij het bericht?

Twijfel je over de inhoud van een bericht? Check dan de officiële informatiekanalen.

- www.info-coronavirus.be
- 0800 14 689
- www.vrtnws.be

Bij vragen over de werking van Zorgbedrijf Rivierenland:

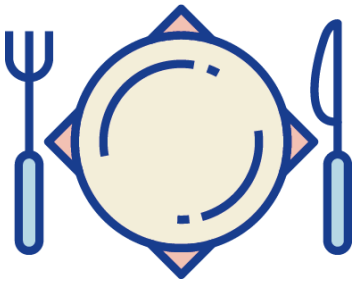
- Zorgorganisatie: 015 44 52 40
- Bij vragen over Stad Mechelen: 0800 20 800

DAGELIJKS APPLAUS VANAF BALKON VOOR VERPLEEGKUNDIGEN



MARKTEN MOGEN WEER PLAATS VINDEN





Geen zin om zelf te koken? Of zin om wat anders op je bord te krijgen? Bestel dan eens een maaltijd bij het dienstencentrum!

Omdat je door de coronamaatregelen niet kan komen eten in het dienstencentrum, leveren wij van maandag tot vrijdag jouw dagelijkse maaltijd aan huis. Het is altijd een lekker gevarieerd driegangenmenu dat je enkel nog moet opwarmen. Ook maaltijden voor het weekend en feestdagen zijn mogelijk, dan voorzien we enkel een hoofdgerecht.

Je kiest zelf welke dagen je een maaltijd wenst, ook dieetmaaltijden zijn mogelijk. Op vrijdag serveren we altijd vis. Door de coronaregeling is er geen alternatief menu mogelijk.

Hoe bestellen?

Maaltijden kunnen telefonisch besteld worden op het permanentienummer van de lokale dienstencentra, ten laatste de dag voordien om 12u 's middags. Maaltijden voor het weekend bestel je uiterlijk op maandag van die week. Je ontvangt de maaltijden voor het weekend op vrijdag.

T 0473 83 80 57 (elke werkdag van 9.30 tot 15 uur)

Wat is de kostprijs?

De prijs voor een maaltijd is € 7 (€ 4,5 OM-NIO). Op het einde van de maand ontvang je een factuur voor alle maaltijden.

Ontvang je liever een warme maaltijd?

Contacteer de Zorgorganisatie voor warme maaltijden aan huis via Traiteur Ronny. Ook dieetmaaltijden zijn mogelijk.

www.zorgbedrijfvrivierenland.be/maaltijden

T 015 44 52 40

23



Onze
maaltijden moet
je zelf nog thuis
opwarmen!

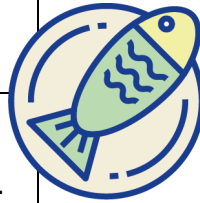
MENU MAALTIJDEN AAN HUIS

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
DATUM	18 MEI	19 MEI	20 MEI
SOEP	pompoenvelouté	groentebouillon	witloofsoep
HOOFD-GERECHT	vogelnestje met spaanse saus prinsessebonen natuuraardappelen	gebakken Breydelspek rode wijnsaus wortel-pastinaak	kippenfricassee met champignons gebakken aardappelen
NAGE-RECHT	griesmeelpudding	fruityoghurt	cake

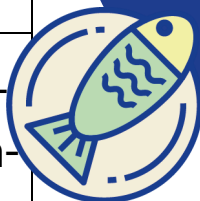
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
DATUM	25 MEI	26 MEI	27 MEI
SOEP	spinaziesoep	wortelsoep	preisoep
HOOFD-GERECHT	cordon bleu, vleesjus bloemkool in bechamel natuuraardappelen	kalkoenpavé met appelmoes aardappelpuree	chipololata vleesjus erwtjes met spek natuuraardappelen
NAGE-RECHT	karamelpudding	suikerwafel	vers fruit

MENU MAALTIJDEN AAN HUIS

DONDERDAG	VRIJDAG
21 MEI	22 MEI
	kervelsoep
feestdag	vispannetje met zalm, witte wijn- saus & brunoise peterselie- aardappelen
	Vers fruit



DONDERDAG	VRIJDAG
28 MEI	29 MEI
groentenbouillon	parmentiersoep met pesto
kippenstoofpotje met curry & chinese groenten pilafrijst	hokifilet kreeften- saus met tomaten- blokjes knolselder- pastinaakpuree
griesmeel	liegois chocolade



Vrijdag
=
Visdag

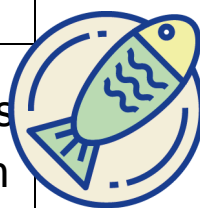
MENU MAALTIJDENAAN HUIS

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
DATUM	1 JUNI	2 JUNI	3 JUNI
SOEP		tuinkersvelouté	groentenbouillon
HOOFD-GERECHT	feestdag	gehaktballekes met selder in tomatensaus natuur-aardappelen	rundsstoverij op Vlaamse wijze gestoofd witloof gebakken
NAGE-RECHT		Vers fruit	chocomousse

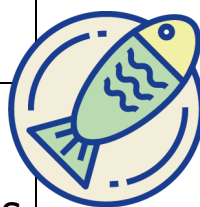
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
DATUM	8 JUNI	9 JUNI	10 JUNI
SOEP	Knolseldersoep	Kervelsoep	tomatensoep
HOOFD-GERECHT	cordon bleu, vleesjus bloemkool in bechamel natuuraardappelen	hamrolletjes met witloof & kaassaus aardappelpuree	kipfilet met peper-roomsaus jonge wortelen natuuraardappelen
NAGE-RECHT	chocomousse	vers fruit	flan karamel

MENU MAALTIJDEN AAN HUIS

DONDERDAG	VRIJDAG
4 JUNI	5 JUNI
bloemkoolsoep	spinaziesoep
Ardeense vink Borde- laisesaus wortelstampot	visfilet duglèrésaus met fijne groenten & peterselie - aard- appelen
fruityoghurt	rijsttaart



DONDERDAG	VRIJDAG
11 JUNI	12 JUNI
aspergesoep	courgettesoep
chipolatta vleesjus, gestoofde snijbonen natuuraardappelen	witte visfilet met Normandische saus broccolimix natuuraardappelen
verse kaas met fruit	suikerwafel



MENU MAALTIJDEN AAN HUIS - WEEKEND

DAG	MENU
ZA 9 MEI	hamrolletje met witloof, kaassaus en puree
ZO 10 MEI	boerenworst met wortelstampot
ZA 16 MEI	spaghetti bolognaise
ZO 17 MEI	stoofvlees met appelmoes en aardappelen
DO 21 MEI	stoofvlees met appelmoes en aardappelen
ZA 23 MEI	kip zoet-zure saus met rijst
ZO 24 MEI	balletjes met Luikse saus, erwt & wortel, puree
ZA 30 MEI	balletjes met tomatensaus & aardappelpuree
ZO 31 MEI	koninginnehapje met puree
MA 1 JUNI	linguine carbonara
ZA 6 JUNI	boerenworst met wortelstampot
ZO 7 JUNI	stoofvlees met appelmoes en aardappelen
ZA 13 JUNI	kip zoet-zure saus met rijst
ZO 14 JUNI	balletjes met Luikse saus, erwt & wortel, puree

- De gebruikstermijn van de **witte huisvuilzakken** is wegens de coronacrisis verlengd tot **31 december** 2020. Heb je dus nog witte zakken liggen, dan mag je deze gewoon blijven gebruiken.
- **Eind mei** ontvangen alle inwoners van Stad Mechelen een gratis **mondmasker**. Senioren boven de 65 jaar krijgen er één extra.
- Zin om te lezen? De stedelijke bibliotheek is nog niet open, maar je kan wel een **boekpakket aanvragen**. Dit kan via de website of telefonisch via 015 40 44 70. De bibliotheek is telefonisch bereikbaar van dinsdag t.e.m. vrijdag tussen 10u en 12u.
- Vanaf **16 mei** rijdt de **Shoppingshuttle** opnieuw haar vaste traject vanaf Park & Ride De Nekker tot de Grote Markt.
- Vanaf **15 mei** is het tijdens de autoluwe uren **verboden om te fietsen op De Bruul**. Dus van Ma - vrij en zon van 11u - 18u en op zaterdag van 7.30u - 18u.
- Vanaf **1 juni** worden de Ijzerleen en de Onze-Lieve-Vrouwestraat overdag **autoluwe straten**. Dit wil zeggen dat er tussen 11u en 18u geen gemotoriseerd verkeer mag rijden. Camera's zullen de zone controleren. Bewoners van deze straten krijgen een vergunning.
- Het **Huis van de Mechelaar** werkt volgens aangepaste openingsuren en op afspraak. Het **Sociaal Huis** gaat vanaf 18 mei terug open en werkt enkel op afspraak.

Info, vragen en afspraken maken: 0800 20 800



Lydia Van Hees is vrijwilliger in lokaal dienstencentrum Den Abeel en deelt met ons hoe zij de huidige periode beleeft.

Hoe ervaar jij de sluiting van de lokale dienstencentra?

Het is een groot gemis. Ik mis de mensen, het sociaal contact, de sfeer en de positieve vibe die daar hangt. Ik ben heel benieuwd hoe het met iedereen is. En hoop dat iedereen het goed stelt. Ik denk dat iedereen vol spanning zit te wachten tot wanneer Den Abeel weer open gaat.

Momenteel heb ik nog veel contact met mijn hartsvriendin en via facebook met nog een andere bezoeker. Verder hoor ik niet veel mensen. Dat is ook moeilijk. Ze zijn ouder dan ik en kunnen minder goed overweg met sociale media. Hun isolement zal veel moeilijker zijn.

Regelmatig spring ik op mijn fiets en rij ik langs Den Abeel en de 'huizekes'. Dan kom ik al eens iemand tegen en doe ik een babbeltje, op afstand hé. Maar veel mensen zie je niet. Ik vernam dat Pascale af en toe optredens organiseert buiten. Echt geweldig! Ook dit krantje is een goed idee om de mensen zo wat terug samen te brengen.

Hoe ervaren jij en je familie de lockdown?

We zijn gelukkig gezond en iedereen blijft in zijn kot. We zorgen er wel voor dat we voldoende bewegen. Maar het is moeilijk en duurt lang. Ik beleef het op 2 manieren. Langs de ene kant wordt je wereld veel kleiner. Langs de andere kant, zijn de mensen geduldiger en socialer. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en dat zorgt voor verbondenheid.

Wat vind je het moeilijkste?

Ook al begrijp ik veel beslissingen en zie je het aan de resultaten. Maar nu de maatregelen versoepelen zijn er toch veel onduidelijkheden. Ik wil mij houden aan de regels, en doe dit ook maar het is moeilijk.

Wat doe je om te ontspannen en om in beweging te blijven?

Ik ga fietsen en probeer alle middagen mee te sporten met Saartje op tv. Het is maar 10 minuten, de oefeningen zijn doenbaar en geven me een goed gevoel. De dagelijkse routine doet ook veel.

Verder lees ik veel, geniet ik van het zonneke en als het slecht weer is, bak en kook ik. Mijn burens zijn daar heel blij mee :). Iemand die ik ken is beginnen breien maar kan een bepaalde afwerking niet. Ze hangt haar werkje aan mijn deur en ik help haar verder. Ik hou me dus goed bezig.

Heb je een quarantaine-anekdote die je nog wil delen?

Mijn zoon zijn tuin sluit aan op de mijne. Daar heeft hij een trampoline staan. Als we het niet meer uithouden om elkaar niet te zien, ga ik in de tuin staan en springen de kinderen op de trampoline. Zo hoog mogelijk zodat ik ze kan zien. En dan doen we een babbeltje, in sprongetjes :-). Dat maakt me erg blij.

Wat wil je de mensen die het interview lezen graag meegeven?

Dat ze toch nog even moeten volhouden. Het is misschien moeilijk maar probeer positief te blijven. Geniet op je terras van een drankje. Het is moeilijk maar dat is het voor iedereen. Maak er het beste van.

Nog één gouden raad van tante Kaat/Lydia?

Probeer alle dagen te lachen. Al is het maar een glimlachje. Soms heb ik een slechte dag maar dan van vroeger. En een lach ver en haalbaar.



denk ik aan iets plezant
maakt alles weer positief

PUZZELS

		0					1
1					0		
				1			0
					0		0
	0	0					
							1
		1	1			0	
1			0			0	

4	2				1		9	
				8	4	2	7	
2		6	3				5	
							3	
			4	1				7
3		9	2				5	
					4		6	9
1				9	8			

WOORDZOEKER

R	E	L	E	O	K	N	IJ	W	N	O	I	P	M	A	L
Z	E	L	F	B	A	K	K	E	N	G	R	T	I	P	S
G	I	T	O	N	IJ	N	IJ	S	E	J	K	O	T	S	L
E	N	D	O	S	K	C	IJ	T	S	M	U	R	D	L	K
V	S	P	A	B	O	P	S	C	H	E	P	P	E	N	C
O	E	P	A	B	E	T	E	N	S	W	A	R	E	N	I
G	C	E	I	P	M	A	A	N	B	R	A	N	D	E	N
E	T	B	I	E	R	E	N	E	L	A	N	R	A	G	K
L	E	P	P	A	S	I	W	I	N	D	E	R	I	G	C
T	N	E	D	I	U	R	K	Z	N	R	E	M	O	Z	I
E	N	E	R	E	N	I	R	A	M	T	A	F	E	L	P

OPLOSSING



- AANBRANDEN
- APPEL
- BIER
- BOTER
- DRUMSTICKS
- ETENSWAREN
- GARNALEN
- GEVOGELTE
- INSECTTEN
- KRUIDEN
- LAMPION
- MARINEREN
- OPSCHEPPEN
- PAPRIKA
- PICKNICK
- SPIES
- SPIT
- STOKJES
- TAFEL
- TONIJN
- WIJNKOELER
- WINDERIG
- ZELF BAKKEN
- ZOMER
- ZWEMBAD
-
-



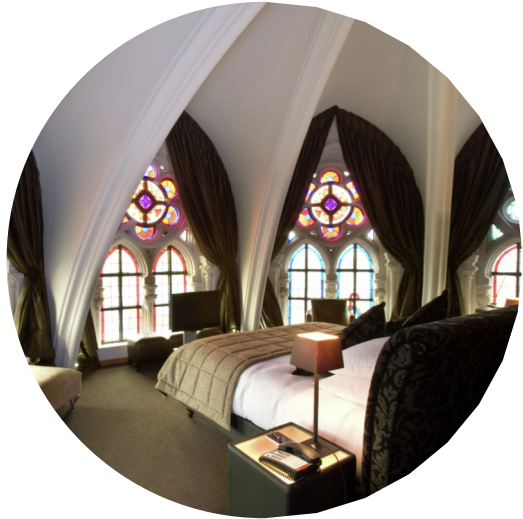
1



2



3



4



5



6



Oplossing

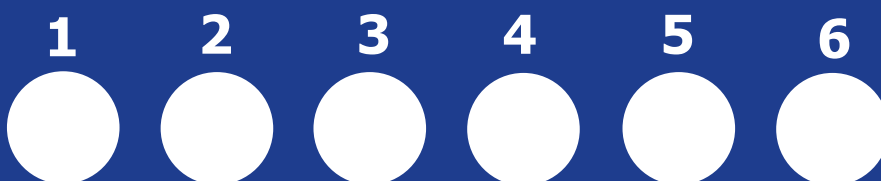
WIN EEN VERRASSINGSMAND!

Weet jij waar de foto's op de pagina hiernaast genomen zijn? Link ze aan de juiste straten en met de bijhorende letters vorm je het woord dat we zoeken.

Breng de oplossing binnen in een lokaal dienstencentrum **vanaf 15 juli**.

Naam:

Telefoonnummer:



- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| A Antwerpsesteenweg | J Hoogstraat | S Kruisbaan |
| B Hanswijkstraat | K Karmelietenstraat | T Nekkerspoelstraat |
| C Nijverheidsstraat | L Guido Gezellelaan | U Motstraat |
| D Landweg | M Hanswijkvaart | V Sint-Janstraat |
| E Karmelietenstraat | N Liersesteenweg | W Goswin de Stassart- |
| F IJezleen | O Geerdegemvaart | X Oude Liersebaan |
| G Heembeemd | P Adegemstraat | Y Nattehofstraat |
| H Mahatma Gandhistrat | Q Oude Antwerpse-
baan | Z Zakstraat |
| I Bleekstraat | R Rode-Kruisplein | |



