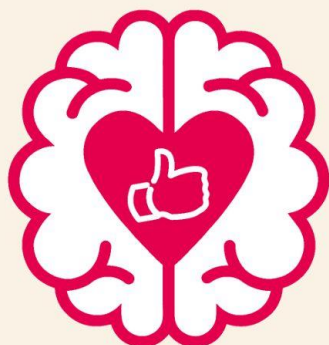


September Oktober 2022

**1. Dendermonde Dementievriendelijke stad.
Week dementie: 19 tot 25 september.**

1.A. De expertisecentra dementie voeren de campagne
"2 voor de prijs van 1 : wat goed is voor je hart, is goed
voor je hersenen."

Een medicijn tegen dementie bestaat jammer genoeg nog niet. Wel wordt het steeds meer duidelijk dat een gezonde leefstijl de kans op dementie op hoge leeftijd aanzienlijk kan doen dalen. Gezonde voeding, sociaal en cognitief actief blijven, matig met alcohol, regelmatig bewegen,... zijn allemaal factoren die bijdragen aan een goede hersengezondheid. En mooi meegenomen: een hersengezonde leefstijl levert meteen ook voordelen op voor hart en bloedvaten: 2 voor de prijs van 1 dus.



**GOED VOOR JE HART =
GOED VOOR JE HERSENEN**

www.2voordeprijsvan1.be



1.B. Schrijfactie: waarderingcampagne
“# je doet dat echt goed”
voor mantelzorgers.

Mantelzorgers bieden hulp en zorg aan iemand uit hun directe omgeving die door ouderdom, ziekte, ... extra ondersteuning en hulp nodig heeft. In het kader van de campagne “# je doet dat echt goed” organiseren de lokale dienstencentra schrijfacties voor mantelzorgers. Ken je iemand die zorg opneemt voor een persoon met dementie? Bewonder je wat deze persoon allemaal doet en wil je hem/haar een hart onder de riem steken? Dat kan door op **vrijdag 23 september** in de namiddag langs te komen **in De Brug** en mee te doen aan onze **schrijfactie**. We schrijven waarderingskaartjes voor mantelzorgers van personen met dementie. Een uitgelezen kans om met een kaartje jouw waardering te uiten. Of om een concreet aanbod te doen om een mantelzorger even te ontlasten of een duwtje in de rug te geven. Je kan schrijven voor iemand die je persoonlijk kent, maar ook voor de vele, vaak ongekende mantelzorgers die dag in dag uit zorg dragen voor anderen. Want zij kunnen je steun zeker gebruiken!

1.C. Workshop: “Voorlezen aan personen met dementie.”
(Linc VZW)

Als familie en mantelzorger van een persoon met dementie is het soms zoeken naar wat je samen kunt doen. Dan kan voorlezen een manier zijn om contact te maken met elkaar. In deze workshop gaat men op zoek naar verschillende mogelijkheden om ook met mensen met dementie op een

verbindende manier met verhalen en teksten aan de slag te gaan. Het voorlezen wordt vanuit verschillende invalshoeken bekeken: welke teksten kies ik best, hoe pak ik het aan, welke hulpmiddelen bestaan er om mijn verhaal te brengen,...
Een initiatief van Praatcafé Dementie i.s.m. de bibliotheek van Dendermonde.

Op dinsdag 20 september van 19u30 tot 21u30 in de bib, Kerkstraat 111 te Dendermonde.

Gratis toegang.

Inschrijven is verplicht en kan telefonisch op het nummer 052/25.19.30 of via www.praatcafedementie.be.



1.D. Vertel het aan de wensboom.

Dendermonde zet zich al 10 jaar in om van de stad een thuis te maken voor personen met dementie. Omdat we de vinger aan de pols willen houden, wordt er op 19 september een grote bevraging gelanceerd, gericht naar alle Dendermondenaren. Deze loopt tot 19 oktober 2022. Op verschillende plekken in de stad zal je vanaf dan de dementiewensboom terugvinden waar jij je mening en ideeën kan achterlaten (bv. de stadswinkel, sportdienst, sociaal huis, lokale dienstencentra,...). Je kan de bevraging ook terugvinden op www.dendermonde.be/dementievriendelijke-stad.

2. We zoeken vrijwilligers...

Heb je nog wat vrije tijd en heb je vooral veel goesting om iets te doen met en voor anderen? Dan is 1 van onderstaande taken misschien wel iets voor jou! We zoeken vrijwilligers voor volgende activiteiten en taken:



- **Gebaknamiddagen** (1 keer per maand op vrijdagmiddag):
 - wafels of pannenkoeken bakken.
 - hulp in de zaal of achter de toog.
- **Boodschappendienst:** Je ontvangt een boodschappenlijstje, doet de boodschappen en brengt deze aan huis bij de aanvrager die in Grembergen woont. (Deze dienstverlening moet nog opgestart worden.)
- **Bingonamiddag** (1^{ste} dinsdag van de maand) : begeleiden van het spel, nummers afroepen.

Denk je dat één van deze taken wel iets voor jou is en wil je wat meer info? Of krijg je graag uitleg over vrijwilligerswerk in De Brug in het algemeen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met Nathalie. We kunnen je hulp zeker gebruiken!



3. Info activiteiten / inschrijvingen.

Al onze activiteiten zijn onder voorbehoud van gunstige coronacijfers. Indien wij van mening zijn dat we een activiteit niet op een veilige manier kunnen organiseren, dan kan deze geannuleerd worden. Twijfel je of een activiteit doorgaat, neem dan vooraf contact op met Nathalie (052/21.09.91). Bij het betreden van De Brug vinden jullie de geldende coronamaatregelen terug. Gelieve deze steeds na te leven a.u.b.!

3.A. Gebaknamiddag: pannenkoeken.

Op **vrijdag 21 oktober** kan je komen genieten van heerlijke, vers gebakken pannenkoeken. Doorlopend van **14u tot 16u**.



Om onze gebaknamiddagen vlot te laten verlopen zijn we nog op zoek naar vrijwilligers die willen helpen in de zaal en bij het bakken van de pannenkoeken. Meer info zie pagina 4.

3.B. Bloemschikken thema Allerheiligen.

Op deze bloemschiknamiddag maken we een bloemstuk op een florette dat gebruikt kan worden als grafstuk.

Benodigdheden:

- florette (je kiest zelf welke grootte afhankelijk van waar het grafstuk zal geplaatst worden)
- 6 maisstokken (kan je nu al verzamelen)
- opvulgroen en bloemen naar keuze

Vrijdag 28 oktober om 14u.

Deelnameprijs: 2 euro (materiaal niet Inbegrepen). Inschrijven kan tot 21/10.

3.C. Hobby.



Elke week komen we samen om te breien, haken, borduren, kaartjes maken, ... Een lekkere tas koffie en een goede babbel horen er ook steevast bij.

Benieuwd hoe het er aan toe gaat? Kom gerust vrijblijvend eens een kijkje nemen en de sfeer opsnuiven.

Elke donderdag van 13u30 tot 16u30.

3.D. Yoga.



Yoga is de ideale manier om te onthaasten en te ontspannen en om op een rustige manier aan lichaamsbeweging te doen. Door middel van zachte oefeningen kan je je lichaam versterken en versoepelen. Doe mee en ga voor een heldere geest in een gezond lichaam. We beoefenen Hatha

Yoga, een vorm van yoga die voor iedereen geschikt is, ook voor beginners.

Mee te brengen: yogamatje, kussen, badlaken, dekentje. O.b.v. van Chantal De Laet.

Op vrijdag 07/10, 14/10, 21/10 en 28/10 om 9u30.

Deelnameprijs: 10 euro voor de 4 lessen (tas koffie of thee na de les inbegrepen).

Inschrijven voor 30/09. Max. 12 deelnemers.

3.E. Schilderen.

Tekenen, pastel, aquarel, ... je kiest zelf waaraan je werkt en zorgt voor het nodige materiaal.

Elke maandag van 13u30 tot 16u30 o.b.v. Monique.

Interesse om aan te sluiten? Neem dan contact op met Monique of Nathalie (052/21.09.91).

Er zijn momenteel 2 plaatsen vrij.



3.F. Bingonamiddag.

Op dinsdag 04/10 om 14u.

Deelnamedprijs: 4 euro (koffie en versnapering inbegrepen).

Inschrijven en betalen kan steeds tot de vrijdag voor de activiteit.

In september is er uitzonderlijk geen bingo!



3.G. Schrijfactie: waarderingcampagne voor mantelzorgers van personen met dementie.

Op vrijdag 23/09 vanaf 14u.

Meer info zie pagina 2.

3.H. Poëzie.

Elke 3^{de} dinsdag van de maand lezen we samen poëzie. Iedereen brengt een gedicht mee dat in groep besproken wordt.

Dinsdag 20/09 en 18/10 van 14u tot 16u30.

Deelnamedprijs: 2 euro (koffie en blaadjes inbegrepen).

3.I. Herhalingslessen smartphone / tablet i.s.m. Okra.

Deze herhalingslessen zijn **voor wie deelnam aan de lessen smartphone in het voorjaar**. Zit je nog met een aantal vragen? Of zit wat je geleerd hebt toch al wat ver in je geheugen? Dan zijn deze 2 opfrislessen zeker iets voor jou.

Donderdag 20/10 en 27/10 van 9u tot 12u.
Deelnemeprijs: 12 euro voor Okra- leden,
15 euro voor niet- leden.

Gelieve het bedrag over te schrijven voor 20/09 op rekeningnummer BE05 9733 4764 2475 van Okra Grembergen met vermelding van je naam – lessen GSM.



3.J. Taallessen i.s.m. CVO Focus.

De taallessen voor levensgenieters starten op:

- Spaans jaar 1 deel A: maandag 05/09 (nieuw).
- Engels jaar 4 deel B: dinsdag 06/09.
- Italiaans jaar 1 deel A: woensdag 07/09 (nieuw).
- Spaans jaar 3 deel B: maandag 12/09.
- Engels jaar 6 deel B: dinsdag 13/09.
- Italiaans jaar 2 deel B: woensdag 14/09.

2- wekelijks, telkens van 9u tot 11u40.

Kostprijs: 90 euro (excl. handboek en blaadjes).

De exacte lesdagen per cursus vind je terug op de website van CVO Focus.

Geen les tijdens schoolvakanties.

Info en inschrijvingen: CVO Focus, Begijnhoflaan 1, 9200 Dendermonde.

www.cvofocus.be – mail: info@cvofocus.be

Tel.: 052/25.87.42



4. Activiteitenoverzicht.

| September 2022 | |
|-----------------------|---|
| Donderdag 01/09 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 02/09 | Petanque 13u30 |
| Maandag 05/09 | Start Spaans 1A 9u |
| Maandag 05/09 | Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 06/09 | Start Engels 4B 9u |
| Dinsdag 06/09 | Petanque 14u |
| Woensdag 07/09 | Start Italiaans 1A 9u |
| Donderdag 08/09 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 09/09 | Petanque 14u |
| Maandag 12/09 | Start Spaans 3B 9u |
| Maandag 12/09 | Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 13/09 | Start Engels 6B 9u |
| Dinsdag 13/09 | Petanque 14u |
| Woensdag 14/09 | Start Italiaans 2B 9u |
| Donderdag 15/09 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 16/09 | Petanque 14u |
| Maandag 19/09 | Spaans 1A 9u |
| Maandag 19/09 | Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 20/09 | Engels 4B 9u |
| Dinsdag 20/09 | Poëzie 14u // Petanque 14u |
| Dinsdag 20/09 | Workshop: voorlezen aan pers. met dementie 19u30 (bib) |
| Woensdag 21/09 | Italiaans 1A 9u |
| Donderdag 22/09 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 23/09 | Petanque 14u |
| Vrijdag 23/09 | Schrijfactie mantelzorgers 14u |
| Maandag 26/09 | Spaans 3B 9u // Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 27/09 | Engels 6B // Petanque 13u30 |
| Dinsdag 27/09 | Zonnedekens 13u30 |

| September 2022 | |
|------------------------|--|
| Woensdag 28/09 | Italiaans 2B 9u |
| Donderdag 29/09 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 30/09 | Petanque 14u |
| Oktober 2022 | |
| Maandag 03/10 | Spaans 1A 9u // Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 04/10 | Engels 4B 9u |
| Dinsdag 04/10 | Bingo 14u // Petanque 14u |
| Woensdag 05/10 | Italiaans 1A 9u |
| Donderdag 06/10 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 07/10 | Start Yoga 9u30 // Petanque 14u |
| Maandag 10/10 | Spaans 3B 9u // Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 11/10 | Engels 6B 9u // Petanque 14u |
| Woensdag 12/10 | Italiaans 2B 9u |
| Donderdag 13/10 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 14/10 | Yoga 9u30 // Petanque 14u |
| Maandag 17/10 | Spaans 1A // Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 18/10 | Engels 4B 9u |
| Dinsdag 18/10 | Poëzie 14u // Petanque 14u |
| Woensdag 19/10 | Italiaans 1A 9u |
| Donderdag 20/10 | Smartphone / tablet Okra 9u |
| Donderdag 20/10 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 21/10 | Yoga 9u30 // Petanque 14u |
| Vrijdag 21/10 | Pannenkoeken 14u |
| Maandag 24/10 | Spaans 3B 9u // Schilderen 13u30 |
| Dinsdag 25/10 | Engels 6B 9u // Petanque 14u |
| Dinsdag 25/10 | Zonedekens 13u30 |
| Woensdag 26/10 | Italiaans 2B 9u |
| Donderdag 27/10 | Smartphone / tablet Okra 9u |
| Donderdag 27/10 | Hobby 13u30 |
| Vrijdag 28/10 | Yoga 9u30 // Petanque 14u |
| Vrijdag 28/10 | Bloemschikken 14u |
| Maandag 31/10 | Schilderen 13u30 |

Overzicht dienstverlening.

Naast onze activiteiten kan je bij ons ook terecht voor:

- het nuttigen van een middagmaal in seniorenrestaurant “De Gestooofde Peer”
- afhalen van soep
- deponeren briefjes Bond Moyson en Vlaams Neutraal Ziekenfonds
- info en aanvraag thuiszorg, poetsdienst, gezinszorg,...
- info en aankoop hulpmiddelen

3. Contact.

Nathalie is aanwezig in De Brug op dinsdag, donderdag en vrijdag in de namiddag. Bij afwezigheid kunnen jullie voor inschrijvingen, info en soepbonnetjes terecht aan het onthaal van het Woonzorgcentrum. Wil je niet voor een gesloten deur staan? Maak dan bij voorkeur een afspraak met Nathalie Burssens op het nummer 052/21.09.91 of via debrug@stantonius.zkj.be.

Zorgpunt De Brug
Rootjensweg 77
9200 Grembergen
052/21.09.91

debrug@stantonius.zkj.be
www.wzcsint-antoonius.be
VU: De Clippeleir B.