

Info en activiteiten van Lokaal Dienstencentrum TerHarte

# TERHARTE

JULI EN AUGUSTUS 2023

info



Lokaal dienstencentrum TerHarte | Verlorenkost 22 Westerlo  
dienstencentrum@westerlo.be | 014 53 87 87  
open van maandag tot vrijdag van 9 tot 16 uur



**WESTERLO**  
Parel van de Kempen  
[www.westerlo.be](http://www.westerlo.be)

# TERHARTE VOORGESTELD



Lokaal dienstencentrum TerHarte is een open huis en een ontmoetingsplaats voor alle inwoners van Westerlo.

In het bijzonder is er aandacht voor kwetsbare groepen en senioren.

Lokaal dienstencentrum TerHarte probeert het welzijn, de levenskwaliteit en zelfredzaamheid te bevorderen of te ondersteunen door het organiseren van activiteiten waar ontmoeting met anderen centraal staat. Daarnaast staat het zorgteam klaar om de (hulpbehoevende) senioren van Westerlo verder te helpen.

Ook externe partners hebben een eigen stek in ons dienstencentrum: CADO Dagopvang voor ouderen, thuiszorg Kempen, Huis van het Kind met opvoedingsondersteuning, ruilwinkel Mooi en peuterspeelpunt Fijn, Kind en Gezin en de Huisartsenwachtpost. Meer info over deze diensten vind je verder in de brochure.

Daarnaast werken we met verschillende vrijwilligers die, dankzij hun inzet, de werking van het lokaal dienstencentrum mede mogelijk maken. We zijn hen hier zeer dankbaar voor.

Het team bestaat uit (van links naar rechts)

**Lieve** De Ceulaer | projectwerker en vrijwilligerscoördinator

**Petrina** Claes (zittend) | onderhoud

**Lisa** Van Loy (zittend) | onderhoud

**Katy** Vandoninck | onderhoud

**Carmen** Van Bedts (zittend) | coördinator

**Dorien** Hoes (zittend) | woonassistent en medewerker zorgteam

**Ingrid** Celen | onthaalmedewerker

**Sarah** Curinckx (zittend) | zorgcoördinator

**Fabiënne** Verhaegen | onthaalmedewerker

**Marijke** Peeters | zorgcoördinator

**Greet** Verstrepen (zittend) | onthaalmedewerker en verantwoordelijk voor de Mindermobielen centrale



## *maak kennis met Ingrid Celen*

Voor diegenen die me nog niet kennen: ik ben Ingrid en samen met mijn twee collega's ben ik verantwoordelijk voor het onthaal van het lokaal dienstencentrum. Daarnaast zorg ik samen met de communicatiedienst voor een tweemaandelijks editie van TerHarte Info. Hopelijk spreekt de nieuwe lay-out jullie aan!

Vanaf deze maand kunnen we jullie ook elke maand via een nieuwsbrief op de hoogte houden van de laatste nieuwtjes. Op de pagina hiernaast vinden jullie hierover nog meer info.

Veel leesgenot!

## TerHarte Info - de nieuwsbrief

Lees je onze TerHarte Info op papier? Prima keuze!  
Lees je onze TerHarte Info op de website van gemeente Westerlo? Ook helemaal goed!

In juni zijn we ook gestart met een maandelijks digitale nieuwsbrief! Wat mag je daarvan verwachten? Onze nieuwsbrief brengt je op de hoogte van de komende activiteiten van die maand. Je vindt ook een link naar de uitgebreide versie van onze TerHarte info met nog meer weetjes die gepubliceerd staat op [www.westerlo.be](http://www.westerlo.be).

De maand volgend op het verschijnen van de TerHarte Info brengen we je via de nieuwsbrief op de hoogte van extra activiteiten. Vanuit de nieuwsbrief kan je ook steeds rechtstreeks doorklikken naar het maandmenu en reservatieformulier van het dorpsrestaurant.

## Inschrijven

Wil jij de maandelijks nieuwsbrief ontvangen? Stuur dan een mailtje naar [dienstencentrum@westerlo.be](mailto:dienstencentrum@westerlo.be) met de boodschap 'ja ik schrijf me in'.

Heb je nog opmerkingen of mis je iets in ons magazine of in de nieuwsbrief? Dan mag je ons dit altijd laten weten!



Een held zonder cape, onmisbaar, betekenisvol, onbaatzuchtig, warm, ondersteunend, oprecht... Voor heel wat mensen betekent een mantelzorgers het allemaal. Ook wij zien in het lokaal dienstencentrum dagelijks het belang van mantelzorgers en hoe zij zich kunnen weer balanceren inzetten. Een dag is niet voldoende om hen allemaal in de bierboks te laten. Dat mogen er gesust 366 zijn! Toch mogen ze op 23 juni nog met iets meer aandacht krijgen, want dan is het nationale mantelzorgersdag.

**Theaterhuis Inspiratie brengt 'Take Care'**  
In de voorstelling 'Take Care' zet het Improvisatiegezelschap TIM/Inspiratie in het licht wat het allemaal betekent om mantelzorgers te zijn. De balans tussen zorg en zelfzorg krijgt daarbij veel aandacht. De voorstelling zelf is opgevoerd als oefening, omdat het een moment is van herkenning en erkenning, uitwisseling, verlichting en verlichting. Er is een mantelzorgerscafé en we zingen voor lekkere hapjes en een gezellige sfeer. Daarnaast is er ook een kleine bus met allerlei informatie voor mantelzorgers.

Laat de zorg even los en kom ontspannen in het lokaal dienstencentrum.

**vrijdag 23 juni om 14 uur**  
in het lokaal dienstencentrum  
zaal 'Blauw'

**Inkom is gratis**  
vooraf inschrijven aan het onthaal  
via [dienstencentrum@westerlo.be](mailto:dienstencentrum@westerlo.be)

UTPAS



### Filmvoorstelling The Leisure Seeker

Ella en John hebben samen een prachtig leven gehad. Nu ze beiden ernstig ziek zijn, verlangen ze naar een laatste avontuur. Met hun oude camper The Leisure Seeker, ontdekken ze de beroemde beroemden van hun dokters en volwassen kinderen. Het wordt een reis vol verrassingen, tegenslagen en herinneringen, van Massachusetts naar Florida. Ondertijd vinden ze hun liefde voor het leven en voor elkaar terug.

Oscarwinnares Helen Mirren (The Queen) en Golden Globe-winnaar Donald Sutherland (BPK) schitteren in The Leisure Seeker, een romantische tragikomedie van de Italiaanse regisseur Paolo Sorrentino, de gelijknamige bestseller van Michael Zadoorian.



### Workshop Hé mama, hé papa, kan ik even met je praten?

Misacties brengen je in contact met mama en papa of misacties word je het weldra. Hoe het ook is voor jou, zwangerschap, bevalling en geboorte – het zijn momenten in het leven die heel wat emoties teweegbrengen en aanpassing vragen.

Graag nodigt Kind en Gezin je uit voor de workshop 'Hé mama, hé papa, kan ik even met je praten?'. Een workshop die inzicht op het vierde trimester van de zwangerschap en de eerste 1000 dagen na de bevalling. Een periode die in het leven staat van aanpassen aan het nieuwe leven. Zowel vanuit de ogen van jou als ouder, als door de ogen van je baby (in de buik).

**maandag 19 juni**  
in de bib  
Kontseelpark 5 | Westerlo

**dinsdag 20 juni om 19 uur**  
in het lokaal dienstencentrum  
zaal Klaprasse (koffie vanaf 18u45)

**Inkom is gratis**  
vooraf inschrijven  
is niet nodig

**Inkom is gratis**  
vooraf inschrijven via  
[zuidkempem@kindengezinc.be](mailto:zuidkempem@kindengezinc.be)

UTPAS

### Ook op het programma

**Dansmiddag met Eric**  
dinsdag 15 juni om 14 uur  
in het LDC

**Klim Op**  
Voordracht geheugensteuntjes  
maandag 26 juni  
in het LDC

BEKIJK HIER HET MENU VAN HET DORPSRESTAURANT



WESTERLO  
in het dorp



lees ons  
maandelijks  
magazine



Scan deze QR-code om de digitale versies van TerHarte Info te lezen

## Ruilwinkel Mooi

In Ruilwinkel Mooi van het Huis van het Kind kan je allerlei spulletjes voor kinderen tussen 0 en 6 jaar ruilen. Iedereen is vrijblijvend welkom.

🕒 **maandag** 9 - 12 uur  
**donderdag** 13 - 16 uur

elke 1ste zaterdag van de maand van 10 uur tot 12 uur

gesloten van 17 juli t/m 16 augustus

## Peuterspeelpunt Fijn

In het Huis van het Kind kan je gratis komen spelen met je baby en peuter van 0 tot 3 jaar. Er wordt een gezonde snack voorzien en vooraf inschrijven is niet nodig.

🕒 **maandag** 9 - 12 uur

gesloten van 17 juli t/m 16 augustus

## Linedance

Je danst alleen en toch met z'n allen, in lijn of op een rij. Je blijft in beweging en traint je coördinatie.

🕒 **woensdag** 18 - 20.30 uur  
**vrijdag** 13.30 - 16.30 uur

€ 2,50 euro per les



## Strijkservice

Laat je strijk doen door Group F en betaal met dienstencheques.

🕒 De strijk wordt op **maandag** en **donderdag** opgehaald en een paar werkdagen later gestreken weer afgeleverd.

📞 03 304 75 13 - [strijk@group-f.be](mailto:strijk@group-f.be)

## Brei- en naaicafé

Heb je klein herstel- of naaiwerk liggen? Dan ben je hier welkom! De vrijwilligers helpen je graag!

🕒 **woensdag** 14 uur - 17 uur

## Dorpscafetaria en -restaurant

### CAFETARIA

Iedereen is welkom voor een hapje, drankje en vooral gezelligheid!

🕒 **woensdag, zaterdag, zondag**  
en op feestdagen van 14 tot 17 uur

gesloten op 11/07  
open op 21/07 en 15/08

### RESTAURANT

Ons keukenteam zorgt voor een lekkere driegangenmaaltijd. Het menu voor maart vind je achteraan deze brochure. Dat van april wordt later bekend gemaakt.

🕒 **van maandag tot vrijdag**  
vanaf 12 uur

gesloten op 11/07, 21/07 en 15/08

€ 8 euro voor een driegangenmaaltijd

## Dorpsrestaurant Heultje

🕒 **elke 2de en 4de donderdag van de maand** vanaf 12 uur

donderdag 13 juli  
donderdag 27 juli  
donderdag 10 augustus  
donderdag 24 augustus

€ 8 euro voor een driegangenmaaltijd

## ViniYoga

Je leert op fijne manier wat yoga is en wat het met je kan doen. Je hoeft helemaal niet lenig of sportief te zijn. Je beweegt op een manier die jij aangenaam vindt en op het ritme van je adem en je lichaam.

🕒 **geen lessen in juli en augustus**

€ De eerste les is gratis. Daarna betaal je 35 euro voor 4 lessen.

## Misviering

🕒 **vrijdag 28 juli**  
**vrijdag 18 augustus**

telkens om 10 uur

## Stem van het Geheugen

Mensen met dementie zingen samen met hun mantelzorgers. Iedereen is welkom om mee te zingen onder begeleiding van accordeonmuziek.

Tijdens de maanden juli en augustus houdt de Stem van het Geheugen een zomerstop.

## Kaarten &

## gezelschapsspelen

Je kan ook een gezelschapsspel spelen in het lokaal dienstencentrum. Dagelijks wordt er in de namiddag als eens een kaartje gelegd of rummikub gespeeld.

## Hoog-laag bad

Samen met familie of een zorgkundige kunnen personen die minder mobiel zijn gebruik maken van het bad. Handdoeken en producten breng je zelf mee.

€ 5 euro

## Computerlessen

Wekelijks worden er computerlessen gegeven door het CVO en Ligo. Bij het opstarten van nieuwe cursussen worden deze kenbaar gemaakt.

📞 **meer info op pagina 14**  
en via 014 53 87 87

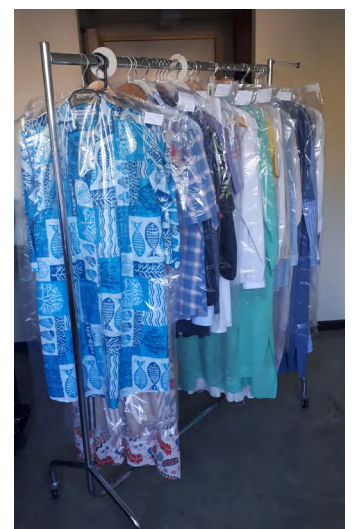
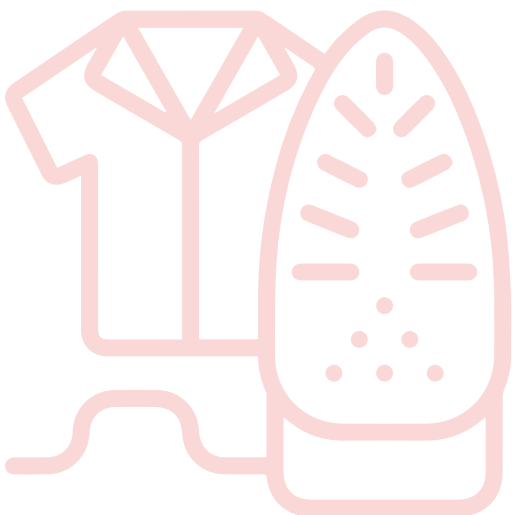
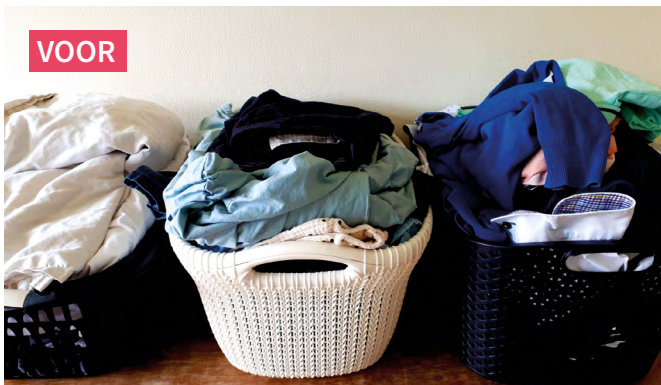
## Strijkservice

Heb je soms handen en tijd te kort?  
Denk je eraan om wat extra hulp te vragen?

Het lokaal dienstencentrum fungeert als ophaalpunt voor de strijkdienst van de firma Group F. Zij halen de strijk op maandag en donderdag op en brengen deze een paar dagen later weer netjes gestreken terug!



Meer info via 03 304 75 13  
en [strijk@group-f.be](mailto:strijk@group-f.be)



## Sluitingsdagen lokaal dienstencentrum

Het dorpsrestaurant en het lokaal dienstencentrum zijn gesloten op 11 juli, 21 juli en 15 augustus.  
De dorpscafetaria is wel open op de feestdagen 21 juli en 15 augustus.



## Klim Op

Klim Op is een groep voor zowel weduwen, gescheiden als alleenstaande dames die een aangename en gezellige namiddag willen doorbrengen met gelijkgestemde zielen. Elke laatste maandag van de maand komen ze samen voor een gezamenlijke activiteit zoals een muziekoptreden of een voordracht. Je kan er ook altijd genieten van een stukje taart met thee of koffie. Iedereen is van harte welkom!

**In de maand juli houdt Klim Op een zomerstop.**



**maandag 28 augustus**

**zanger Danny**

Je betaalt 20 euro lidgeld per jaar en 5 euro per activiteit voor koffie of thee met een stukje taart.



## Content(d)ement & Alzheimerliga muzikale wandeling

De werkgroep rond Content(d)ement en Alzheimer geniet van wat vakantie en start in september met een muzikale wandeling. Hou onze volgende TerHarte Info in de gaten voor meer info.



## Zomeractiviteiten in cafetaria het Rietje

Gedurende de zomermaanden worden we in de cafetaria al eens extra verwend. Zo hebben we de croque-dag al achter de rug. Op 15 en 16 juli kunnen we dan weer genieten van een lekker ijsje!

In juli en augustus vind je aan ons lokaal dienstencentrum elke twee weken een nieuwe zoektocht. Ga tijdens je wandeling op zoek naar foto's en beantwoord de bijhorende vragen. Pientere speurneuzen kunnen misschien wel een prijs in de wacht slepen...





## Vini-Yoga

In september starten we opnieuw met yogalessen die voor iedereen toegankelijk zijn. We nodigen jullie uit om eens te komen kennismaken met deze vorm van ontspanning. Onze lesgeefster Liesbeth houdt op 7 september van 9.30 tot 10.45 uur een open lesmoment. De ideale gelegenheid om geheel vrijblijvend en gratis te komen kennismaken! Hopelijk tot dan!

Meer info en inschrijven via  
[liesbethhelsen@hotmail.com](mailto:liesbethhelsen@hotmail.com)  
of 0478 63 58 52



**Het ganse team  
van het lokaal  
dienstencentrum  
wenst jullie een  
aangename  
zomer!**



## Zorgteam

Ons zorgteam is het centrale aanmeldpunt voor zorgbehoevende senioren uit Westerlo.

Senioren en hun mantelzorgers kunnen bij het zorgteam terecht met al hun zorgvragen zoals:



- zorgcoördinatie voor de thuissituatie (poetshulp, ondersteuning dagelijks leven,...)
- psychosociale ondersteuning
- administratieve ondersteuning
- het organiseren van multidisciplinair overleg (MDO)
- inschrijvingen en opvolging wachtlijsten assistentiewoningen OCMW Westerlo, woonzorgcentrum Parel der Kempen, bejaardenwoningen en zorgwoningen Kaabeeksedijk
- financiële steun voor verblijfskosten in een woonzorgcentrum

Je meldt je aan en je wordt opgevolgd door een vaste medewerker van het zorgteam. Zo zijn veelvuldige doorverwijzingen overbodig.

Ook projectwerking zoals Buurten in het Dorp te Heultje is opgericht door het zorgteam.

Marijke Peeters, Sarah Curinckx  
en Dorien Hoes

[zorgteam@westerlo.be](mailto:zorgteam@westerlo.be)  
014 53 87 87 (enkel op afspraak)

## Vrijwilligerscoördinator

Binnen het team is er ook een vrijwilligerscoördinator die instaat voor een warme ontvangst van de vrijwilligers. Ze wijst hen onder meer de weg naar de juiste taken. Deze vrijwilligers zorgen ervoor dat gemeente en OCMW haar professionele dienstverlening kan versterken met een warme en hartelijke ondersteuning van mensen van bij ons. Interesse in een taak als vrijwilliger? Laat het ons weten!

Lieve De Ceulaer  
[lieve.de.ceulaer@westerlo.be](mailto:lieve.de.ceulaer@westerlo.be)  
014 53 87 87



Esther  
0469 18 50 08  
[kapper@westerlo.be](mailto:kapper@westerlo.be)

## Kapster

We stellen jullie graag onze kapster Esther voor. Zij staat elke dag van de week voor je klaar. Let wel, vooraf telefonisch reserveren is nodig!

## Voetverzorging Anouk

Op maandag en woensdag kan je voor een medische pedicure terecht bij Anouk.

Maak wel eerst een afspraak.



Anouk  
0472 31 57 19  
[anouk@inifinity8.be](mailto:anouk@inifinity8.be)





Samen worden we groot

**HUIS VAN HET KIND**

—HERSELT · HULSHOUT · WESTERLO—

## Huis van het Kind

Huis van het Kind Herselt-Hulshout-Westerlo is dé plaats waar je terecht kan met kleine en grote vragen over kleine en grote kinderen. Want samen worden we groot! Zo zijn er de ruilwinkel MOOI, de peuterspeelpunten FIJN, de pamberbank, de opvoedingsondersteuning, de mama-groep, het lokaal loket kinderopvang, de huiswerkbegeleiding aan huis en de spelotheken.

0499 21 86 35 (Joke)

0472 20 15 75 (Britt)

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

## Kind & Gezin

Kind & Gezin volgt baby's en kleuters op voor ze naar school gaan. Je vindt ze ook in het Huis van het Kind.

## Mindermobielencentrale

De mindermobielencentrale vervoert mensen met een beperkt inkomen en mobiliteit. Elke gebruiker betaalt lidgeld, namelijk 12 euro voor een jaar of 6 euro voor een half jaar. Voor een koppel betaal je 18 euro of 9 euro per half jaar.

Per rit betaal je 0,41 euro per gereden kilometer aan de chauffeur, die trouwens als vrijwilliger werkt. Het minimumbedrag voor een rit bedraagt 4 euro.

014 53 95 40

tussen 9 en 12 uur

## Dagopvang voor ouderen (CADO) - gezinszorg

CADO zorgt voor de dagopvang van bejaarden in een huiselijke sfeer. Maximum tien personen kunnen er van maandag tot vrijdag van 9 tot 16 uur terecht voor verschillende dagactiviteiten, gezelschap, animatie, een dutje, verzorging, een lekker middagmaal en wat extra aandacht.

Gezinnen, alleenstaanden en bejaarden die hulp nodig hebben bij het huishouden en gezinstaken kunnen een beroep op de dienst gezinszorg van Welzijnszorg Kempen.

0473 77 06 33

[gezinszorg.westerlo@iok.be](mailto:gezinszorg.westerlo@iok.be)

## Huisartsenwachtpost



Ben je ziek of heb je gezondheidsproblemen waarvoor je dringend een dokter nodig hebt? Dan kan je 's nachts, in het weekend of op feestdagen telefonisch contact opnemen met de huisarts van wacht of het secretariaat van de huisartsenwachtpost.

014 22 22 00

## Content(d)ement



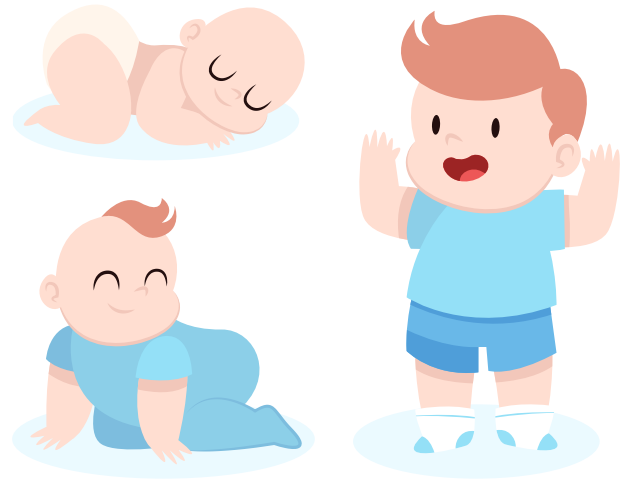
Woonzorgcentrum Parel der Kempen organiseert, in samenwerking met het lokaal dienstencentrum TerHarte, regelmatig activiteiten die in het teken staan van dementie onder de naam Content(d)ement.

Inschrijven op de nieuwsbrief kan via [info@westerlo.be](mailto:info@westerlo.be) of via het onthaal van het lokaal dienstencentrum.

## Kind & Gezin

Kind en Gezin is het aanspreekpunt voor alle ouders en aanstaande ouders met jonge kinderen die in Vlaanderen en Brussel opgroeien. Een zwangerschap en geboorte zijn best overweldigend voor (toekomstige) ouders. Maar ook naarmate een kind groter wordt, zijn er duizend-en-één vragen.

In het lokaal dienstencentrum bevindt zich het consultatiecentrum van Kind en Gezin. De arts en verpleegkundige worden bij de consultaties ondersteund door een heleboel vrijwilligers. Sommige vrijwilligers zijn al meer dan 20 jaar actief!



### Julia Ceuppens en Gilberte Van Hirtum, vrijwilligers op het consultatiebureau

Ik ben Julia, vrijwilligster bij Kind en Gezin, samen met Gilberte doe ik maandelijks een consultatie. We hadden allebei zin om naast ons pensioen nog wat sociale contacten te onderhouden en omdat we graag met kindjes werken leek ons dit een ideale tijdsbesteding. Al toen we met onze eigen kinderen naar het consultatiebureau kwamen, hadden we zin om dit later ook zelf te doen. We genieten er allebei heel erg van en het houdt ons jong!



## Week van de Valpreventie

De week van 25 april was de Week van de Valpreventie. Gedurende de hele week was er extra aandacht voor dit thema. In samenwerking met de gezondheidsraad organiseerden we allerlei activiteiten.

Op maandag kwam de Letterhoutemse toneelvereniging het stuk "Trap niet in de Val" spelen in de polyvalente zaal van Voortkapel. Op een ludieke manier werden een heleboel tips gegeven om vallen te vermijden. Nadien was er voor alle aanwezigen een kort beweegmoment. Na de inspanning konden we nog rustig iets drinken met een gezonde hap en een kijkje nemen in heel wat interessante boeken van de bib rond dit gezondheidsthema.

Dinsdag zorgde Willy Wuyts voor een interactieve infonamiddag rond valpreventie en in het dorpsrestaurant trakteerden we iedereen op leuke onderleggers met informatie over valpreventie.



**Zelfstandigheid behouden?  
Meer bewegen en minder zitten!**

**1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief**

- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga

**2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit**

Probeer te bewegen aan matige intensiteit (twee 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)

- Werk in de tuin
- Fietst: bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

**OF**

Probeer te bewegen aan hoge intensiteit (twee 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans

**3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid**

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
Volg de tips van de Bewegingsdriehoek op [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

**TIPS**

- Pak het stap voor stap aan. Bouw geleidelijk aan op. Geef niet op bij een tegenvallende beweging.
- Ga voor een gezonde gewoonte. Wissel elke dag zitten, lopen en bewegen af.

**GEZOND LEBEN**

**Valpreventie.be**  
Coördinatie van de Bewegingsdriehoek

## Mantelzorgdag

Mantelzorgers zijn altijd bezig, zorgend voor iemand, steeds plannen hoe en wanneer. Vrijdag 23 juni stond echter helemaal in teken van de mantelzorgers zelf, want dan was het Dag van de Mantelzorg. Het ideale moment om deze mensen die altijd paraat staan eens in de bloemetjes te zetten!

We zorgden dat de Westelse mantelzorgers zich op deze dag volledig konden ontspannen. Er werd een mantelzorgcafé geopend, de mantelzorgers kuierden langs verschillende infostanden en konden genieten van een theatervoorstelling. Het werd een aangename dag van samenzijn met gelijkgestemden.



**Jij verdient wel honderd pluimen**

***Want wat jij doet, is echt bijzonder!***




## Ontmoetingsmoment in Oosterwijk

Het dienstencentrum werkt graag op maat. Zo organiseren we in verschillende buurten ontmoetingsmomenten zodat alle inwoners van Westerlo de kans krijgen om samen te komen en mekaar te ontmoeten. Recent werd een nieuw initiatief opgestart zodat nu ook de mensen in Oosterwijk en eigen ontmoetingsplek vinden in de kinderclub. Er vonden al twee ontmoetingsmomenten plaats. Het was meteen gezelligheid troef!



**Ben jij er volgende keer ook bij?**

**Ook jij bent welkom op ons volgende ontmoetingsmoment!**

-  donderdag 7 september
-  van 10 tot 12 uur
-  Klokkenhof Oosterwijk

# WARME DAGEN, ZORG DRAGEN

## De zomer & warme temperaturen: tijd voor actie!

De zomer is in aantocht en dat is voelbaar. De zon laat zich meer zien, en dat is fijn! Maar let op: warm weer brengt ook gevaren met zich mee. Het is voor ons lichaam immers belangrijk dat we het niet te warm krijgen wanneer de temperaturen oplopen. Zorg dan ook voor voldoende bescherming. We geven je graag wat tips mee!

### Drink voldoende

Drink jij voldoende? Check de kleur van je urine, hoe lichter, hoe beter. Is de urine donker of plas je weinig, dan drink je te weinig.

### Hou jezelf koel

Aangepaste kledij, koele plekken opzoeken, koel je lichaam af door een verfrissende douche of voetbadje. Rust voldoende en doe geen inspanningen op het warmste van de dag.

### Bescherm je tegen de zon

Smeer je in, bescherm je ogen met een zonnebril, draag een hoofdeksel, zoek regelmatig de schaduw op, vermijd langdurige blootstelling aan de zon.



## Welke gezondheidsklachten kan je krijgen bij het warme weer?

Bij zeer warme omgevingstemperaturen kunnen zich een aantal plotse probleemsituaties voordoen. We denken aan uitdroging, zwelling door warmte (warmte-oedeem), warmtekrampen, uitputting door hitte, hittedag of zelfs hitteberoerte. Hitte kan dus schadelijk zijn voor de gezondheid. Een hitteberoerte kan zelfs dodelijk zijn. Vooral bij een hoge vochtigheidsgraad kan de lichaamstemperatuur snel stijgen, ook al is de omgevingstemperatuur niet extreem hoog.

# CURSUSSEN CVO EN LIGO

## CVO

### Smartphone & tablet

Smartphone 4 - Android - vanaf 11 september om maandagvoormiddag

Smartphone 3 - Android - vanaf 14 september op donderdagnamiddag

Smartphone 1 - Android - vanaf 15 september op vrijdagvoormiddag

iPhone/iPad basis 1 - vanaf 13 september op woensdagvoormiddag

### Talen

Spaans mondeling - 1e jaar - vanaf 18 september op maandagnamiddag

Spaans schriftelijk - 2de jaar - vanaf 21 september op donderdagvoormiddag

Voor de talencursussen werkt CVO met een terugkerend 4-weken-systeem: 3 weken les, 1 week vrij.



Deze cursussen zijn lessenreeksen van 8 weken. Na 8 weken is er een week pauze en kan de cursus een vervolg krijgen. Smartphone 3 en 4 zijn vervolgcursussen, maar zijn ook mogelijk voor instappers die met de smartphone al net iets verder staan dan een absolute beginner.

## Ligo

Deelnemen aan cursussen van Ligo kan alleen na een intakegesprek. De cursussen richten zich voornamelijk op mensen die niet in het bezit zijn van een diploma hoger onderwijs. Meer info volgt in de volgende editie.

# MAANDMENU DORPSRESTAURANT TERHARTE

## MAANDAG 3 JULI

- cressonsoep
- gebrad met bloemkoolroosjes en natuuraardappelen
- café Liègeois

## DINSDAG 4 JULI

- noedelsoep
- vidée met frieten
- koekjespudding

## WOENSDAG 5 JULI

- aspergesoep
- vleesbrood met gestoofde worteltjes en natuuraardappelen
- chocoladepudding

## DONDERDAG 6 JULI

- broccolisoepp
- vogelnestje in tomatensaus met fijne boontjes en natuuraardappelen
- semoule

## VRIJDAG 7 JULI

- wortelsoep
- alaska pollack meunière met groentesaus en peterseliepuree
- gele rijstpap

## MAANDAG 10 JULI

- preiroomsoep
- kalkoengebrad met champignonsaus, koude groentjes en nootaardappeltjes
- chocomousse

## DINSDAG 11 JULI

- dorpsrestaurant gesloten (Vlaamse feestdag)

## WOENSDAG 12 JULI

- ministronesoep
- schnitzel Hawaï met broccoliroosjes in bechamelsaus en natuuraardappelen
- pudding

## DONDERDAG 13 JULI \*

- wortelsoep
- gevulde tomaat met zomergroentjes met sjalot en natuuraardappelen
- condérijst met ananas

## VRIJDAG 14 JULI

- waterkerssoep
- Alaska pollack met dillesaus en spinaziepuree
- mokkapudding

## MAANDAG 17 JULI

- spinaziesoep
- ardeens gebrad met asperges in bechamelsaus en natuuraardappelen
- fruityoghurt

## DINSDAG 18 JULI

- zachte paprikasoep
- chipolata met wortelstampot
- rijstvlokkencrème

## WOENSDAG 19 JULI

- bouillonsoep
- wijting met kaas en broccoli, groene kruidensaus en bieslookpuree
- mokkapudding

## DONDERDAG 20 JULI

- tomatensoep
- kipfilet met currysaus en groenterijst
- speculaasmousse

## VRIJDAG 21 JULI

- dorpsrestaurant gesloten (Nationale feestdag)

## MAANDAG 24 JULI

- seldersoep
- hamburger met gestoofde worteltjes en natuuraardappelen
- Griekse yoghurt

## DINSDAG 25 JULI

- courgettesoep
- varkensstoofpotje met boontjes/ tomatensalade en kroketten
- gele rijstpap

## WOENSDAG 26 JULI

- kervelbouillonsoep
- visbrochette met groentesausje en peterseliepuree
- frambozenbavarois

## DONDERDAG 27 JULI \*

- cressonsoep
- koude schotel met aardappelsalade
- frangipanne

## VRIJDAG 28 JULI

- tomatensoep
- vidée met frieten
- cornetto

## MAANDAG 31 JULI

- wortelsoep
- cordon bleu met bloemkool in bechamelsaus en natuuraardappelen
- tiramisu

\* Ook het dorpsrestaurant in Heultje is geopend!



Scan deze QR-code om online te reserveren.



In ons dienstencentrum is er geen tijd om je te vervelen! Geniet mee van de sfeerbeelden van onze bingo en de dansnamiddag met Eric.



Ben jij volgende keer ook van de partij?



**WESTERLO**  
Parel van de Kempen