

NIEUWSBRIEF

HERFST EDITIE

Oktober - November - December 2024



Lokaal Dienstencentrum
ADO Icarus
PE 3388

Maandag tot vrijdag: 10u tot 17u

Woensdag: 13u tot 17u

Gesloten op :

1 en 11 november 2024

25 december 2024

30 december 2024

tot en met 3 januari 2025

Onthaal LDC : 0471 200 131

onthaal.ldc@ado-icarus.be

Peter Benoitplein 22,

1120 Neder Over Heembeek

www.ado-icarus.be [Facebook](#)

INHOUD :

Editoriaal en Dienstverlening	2
Vrijwilligers in de kijker / Sporten	3
De Zonnebloem / Getuigenis	3
Agenda met alle activiteiten	4
Onze sponsors	4
Elder Themamomenten / Avondresto	5
Verzorging op maat / Digi-Café	5
Shopping / Mantelzorg Praatcafé	5
Denk vandaag aan later	6
Bloemstukjes kopen	6
Brussel helpt (Accolage)	6
Open Centrumraad resultaten	7
Senior Surfers Themadagen	7
Lezing "Zorgvolmacht"	8
Kerstmarkt	8
Kerstavondfeest	8



Vlaanderen
is zorg



Beste lezers, vrienden, familie, mantelzorgers, vrijwilligers en burens,

De herfst is aangebroken, en met de kleuren die veranderen in de natuur en de frissere ochtenden, maken we ons op voor een druk maar vooral spannend laatste trimester.

In oktober staat onze jaarlijkse Halloween-ontbijtactie voor de deur! We gaan weer aan de slag om heerlijke ontbijtpakketten samen te stellen, vol met lekkernijen om de dag griezelig goed te beginnen. Met elke ontbijt steun je onze werking, en dat maakt het ontbijt nóg aantrekkelijker. Mis

deze smakelijke traditie dus zeker niet!

Tegelijkertijd richten we onze aandacht al op de eindejaarsacties. De voorbereidingen zijn in volle gang en we beloven een feestelijke afsluiting van het jaar vol warmte en gezelligheid. Denk aan sfeervolle lichtjes, heerlijke hapjes en activiteiten die ons allemaal in de feeststemming brengen.

En alsof dat nog niet genoeg is, hebben we nog een grote verrassing in petto voor dit jaar. Wat het precies is, houden we nog even geheim, maar geloof ons: het wordt iets bijzonders waar jullie allemaal van zullen genieten!

Hou dus zeker de aankondigingen op de tafelstaanders in het oog, want meer info volgt!

Er staat ons dus een seizoen vol warmte, gezelligheid en verrassingen te wachten.

We kijken ernaar uit om dit samen met jullie te beleven!

Met hartelijke groeten,
Conny en Kris



LDC ADO Icarus is een deelwerking van:

ADO Icarus vzw

Kempische Steenweg 293/8, 3500 Hasselt

Ondernemingsnummer 0443.468.459

RPR Antwerpen afdeling Hasselt

info@ado-icarus.be

www.ado-icarus.be

DIENSTVERLENING

UW ZORG IS OOK ONZE...



SOCIAAL RESTAURANT

Prijs: € 9 (soep, hoofdschotel, dessert en koffie)

Iedere dinsdag en donderdag.

Reserveren 1 week vooraf.

VERVOERDIENST

Ben je moeilijk te been en wil je graag deelnemen aan de activiteiten van het dienstencentrum? Eén rittenkaart voor € 10 euro (goed voor 20 opstapbeurten). Info en reserveren doen we aan het onthaal.

EERSTELIJS PSYCHOLOGISCHE HULP

Iedere maandag is psycholoog Steven Van der Auwera aanwezig. Bel 0486/51 92 45 voor een persoonlijke afspraak.

ZORGONDERSTEUNING AAN HUIS

*Kom je uit het ziekenhuis of wordt het alleen zijn thuis moeilijker? Ben je op zoek naar hulp in het huishouden of bij je dagelijkse verzorging? Of overweeg je wat kleine aanpassingen (armleuning, bed/zetel verhogen, bed naar gelijkvloers brengen...) om meer comfort / veiligheid te creëren? **Conny** komt dan langs om samen te kijken wat je precies nodig hebt. Samen met andere partners zoeken we oplossingen op maat.*

KLEINE HULPVRAGEN = ACCOLAGE = WARME BUURTZORG

Kleine ondersteuningsvragen zoals een lamp vervangen, brievenbus ledigen, korte babbel op de stoep of boodschappen doen.

Een begeleiding naar de apotheek, kiné of één of ander onderzoek?

We gaan op zoek naar de juiste buurt-vrijwilliger voor je!

Misschien heb je geen vragen maar wil je net zoals vele anderen, gewoon helpen. Dan ben je eveneens welkom. Een zorgzame buurt begint immers bij een zorgzame houding. Bedankt om je op te geven als zorgzame buur.

Contacteer ons via 0471/200 131, we helpen je graag verder.

RECHTSTREEKS TOEGANKELIJKE HULP (RTH)

Kris Laenens is er speciaal voor personen met of een vermoeden van een beperking. Vragen over wonen, vrije tijd, ondersteuning allerlei? Neem gerust contact met haar. **Gsm 0478/ 77 15 23**



De schijnwerpers op onze "Zonnebloemhelden".

Onze Zonnebloemhelden staan 2 vrijdagen per maand klaar om mensen met een beperking warm te onthalen.

Zo zorgen zij voor een open-deur, de geur van heerlijke koffie en een gezellig uitnodigende koffieklets-tafel. Het lokaal Zonnebloem mag je zien als een grote rolstoeltoegankelijke woning. Naast een zithoek met TV, een eethoek, volledige keuken en sanitair is er het mooie terras waar het aangenaam vertoeven is. Hun stukje tuin... met mooie balkonplantjes.

Van film kijken, muziek luisteren, reisreportages bewonderen tot creatief bezig zijn. De Zonnebloemhelden ondersteunen deze geweldige momenten. De orde en netheid van het lokaal nemen zij er graag bij. Zij maken het verschil voor velen...

We zijn hen erg dankbaar!

Dit zijn de volgende ontmoetingsmomenten voor dit trimester:

11 en 18 oktober, 8 en 15 november en

13 en 20 december

telkens van 11u tot 16u.

Inschrijven is niet nodig! Onze deur staat voor je open...



Foto vlnr :
(zittend) Madeleine, Jocelyne,
(staand) Nancy en Linda

SPORTEN

Sporten doen we terug sinds september.



Maandag 13u30

14u30

Qi-gong (Sportkaart)

Bougeer Mee (Bougeer kaart)

Dinsdag 17u00

Country - Line Dance (Sportkaart)

Voor meer info kan je ook altijd terecht aan het onthaal van het LDC

NODIG EENS IEMAND UIT...

Nodig eens iemand uit die nog niet weet wat er allemaal te beleven valt binnen LDC ADO Icarus !!
We laten ze graag proeven van onze gastvrijheid en heten ze hartelijk ...



UW ZORG / ONZE ZORG

Weet je dat ons LDC een klachtenprocedure heeft? Deze vind je in ons folderrek.

Uiteraard zijn suggesties, wensen of complimentjes ook welkom.

Grensoverschrijdend gedrag !

Ook hier hebben we een procedure rond.

Deze is opvraagbaar aan ons onthaal.

Praat erover met Conny, jouw centrumverantwoordelijke.



GETUIGENIS



ADO Icarus is de ideale plek om vrienden te maken.

Persoonlijk heb ik daar mijn beste vriendin ontmoet. Wij turnden er samen en tussen ons was er direct een klik.

Wij zijn de beste vrienden geworden, zijn samen drie weken naar Afrika (Rwanda) getrokken, waar zij haar jeugd doorgebracht heeft.

Tijdens de moeilijke corona periode zijn wij veel gaan stappen in een groene omgeving, daardoor zijn we die periode gemakkelijker doorgekomen.

Ik zou iedereen aanraden om deel te nemen aan de verschillende activiteiten die hier plaats vinden.

Het maakt het zo gemakkelijk om vrienden te maken, hetgeen belangrijk is in deze moeilijke tijden, men deelt zijn kennis en waarden.

Elise Walraevens.



Foto vlnr :
Naznin Jiva en Elise Walraevens

AGENDA VAN ALLE ACTIVITEITEN



OKTOBER

- Di 1 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 2 Digi-Cafe / **Shopping Docks**
- Do 3 Soc. Resto
- Vr 4 Spellekesdag / **Hondentherapie**
- Za 5 **Weekend / Tweedehandsbeurs**
- Zo 6 **Weekend**
- Ma 7 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee
- Di 8 Soc. Resto/Crea-dag/Country
Info Wilsverklaring
- Wo 9 Digi-Cafe
- Do 10 Soc. Resto
- Vr 11 Spellekesdag / **Zonnebloem / Avondresto**
- Za 12 **Weekend**
- Zo 13 **Weekend**
- Ma 14 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee
- Di 15 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 16 **Themadag Senior Surfers**
- Do 17 Soc. Resto
- Vr 18 Spellekesdag / **Zonnebloem / Hondentherapie**
- Za 19 **Weekend**
- Zo 20 **Weekend**
- Ma 21 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee
- Di 22 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 23 Digi-Cafe
- Do 24 Soc. Resto / **Shopping Westland**
- Vr 25 Spellekesdag
- Za 26 **Weekend**
- Zo 27 **Weekend / Halloween ontbijt**
- Ma 28 **Elder**
- Di 29 Soc. Resto/Crea-dag
- Wo 30 Digi-Cafe
- Do 31 Soc. Resto / **Bloemstukjes te koop**

NOVEMBER

- Vr 1 **GESLOTEN**
- Za 2 **Weekend**
- Zo 3 **Weekend**
- Ma 4 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee
- Di 5 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 6 Digi-Cafe
- Do 7 Soc. Resto
- Vr 8 Spellekesdag / **Zonnebloem**
- Za 9 **Weekend**
- Zo 10 **Weekend**
- Ma 11 **GESLOTEN**
- Di 12 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 13 **Themadag Senior Surfers**
- Do 14 Soc. Resto
- Vr 15 Spellekesdag / **Zonnebloem / Mantelzorg Praatcafé / Hondentherapie**
- Za 16 **Weekend**
- Zo 17 **Weekend**
- Ma 18 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee / **Elder**
- Di 19 Soc. Resto/Crea-dag/Country / **Info Wilsverklaring**
- Wo 20 Digi-Cafe
- Do 21 Soc. Resto / **Shopping Westland**
- Vr 22 Spellekesdag
- Za 23 **Weekend / Spaghettislag Accolage**
- Zo 24 **Weekend**
- Ma 25 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee
- Di 26 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 27 Digi-Cafe
- Do 28 Soc. Resto
- Vr 29 Spellekesdag / **Avondresto / Hondentherapie**
- Za 30 **Weekend**

DECEMBER

- Zo 1 **Weekend**
- Ma 2 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee / **Elder**
- Di 3 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 4 Digi-Cafe
- Do 5 Soc. Resto
- Vr 6 Spellekesdag
- Za 7 **Weekend / Kerstmarkt met Rudy Tastenoë**
- Zo 8 **Weekend / Kerstmarkt met optreden dansgroep**
- Ma 9 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee
- Di 10 Soc. Resto/Crea-dag/Country
- Wo 11 **Themadag Senior Surfers / Shopping Docks**
- Do 12 Soc. Resto
- Vr 13 Spellekesdag / **Zonnebloem**
- Za 14 **Weekend**
- Zo 15 **Weekend**
- Ma 16 Samen lezen/Qi-Gong/Bougeer mee / **Elder**
- Di 17 Soc. Resto/Crea-dag/Country / **Lezing Zorgvolmacht**
- Wo 18 Digi-Cafe/
- Do 19 Soc. Resto
- Vr 20 Spellekesdag / **Zonnebloem**
- Za 21 **Weekend**
- Zo 22 **Weekend**
- Ma 23 **!! geen activiteiten !!**
- Di 24 **GESLOTEN TOT 18u. / Kerstavondfeest**
- Wo 25 **GESLOTEN KERSTDAG**
- Do 26 Soc. Resto
- Vr 27 Spellekesdag / **Hondentherapie**
- Za 28 **Weekend**
- Zo 29 **Weekend**
- Ma 30 **GESLOTEN tot 3 januari 2025**
- Di 31 **GESLOTEN tot 3 januari 2025**



dankt zijn sponsors en sympathisanten !!!



Catering en Events
koffietafels - bbq - pastabuffet - paëlla - feestjes
tsjops@hotmail.com



ELSOCHT



SOLVAY

Tele-Sound 02/268 54 54
TV - VIDEO - HI-FI - ELECTRO
Rue de Heembeeksestraat 248 - 1120 Neder-over-Heembeek
info@tele-sound.be - https://tele-sound.be



Nabijheid en zorg, om uw geliefde te eren en te herinneren in alle waardigheid.
Sereni dehertogh@sereni.be 02 262 07 60



DVV verzekeringen
DVV Zennevallei

ELDER

THEMAMOMENTEN

Over gelukkig ouder worden, 10 gespreksmomenten.
Vanaf oktober 2024 **OPNIEUW de 10 delige reeks**
voor zij die nog niet de kans hadden ze te volgen.

28/10 - 18/11 - 2/12 - 16/12 - 13/01
27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

In samenwerking met



Telkens van 10u tot 12u wordt één onderwerp van de tien besproken op een interactieve manier.

Inschrijven is nodig en betalen doe je door de kaart die goed is voor 10 sessies aan te kopen voor € 10,00 aan het onthaal.

MANTELZORG PRAATCAFÉ

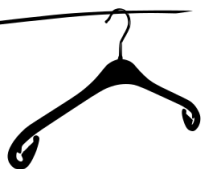
De Kapstok

Op vrijdag 15/11 om 14u
in LDC ADO Icarus.

Thema : "Hulpmiddelen voor thuis en onderweg"

Opgelet, enkel voor mantelzorgers.

Inschrijven is nodig.



SHOPPING

Het busje rijdt voor jullie
naar de volgende shoppings.



Shopping Docks

Op woe 02/10 en woe 11/12

Vertrek aan LDC om 13u en terug instappen om 16u

Prijs € 2,00 per persoon

Graag tijdig inschrijven - Maximum 7 personen



Shopping Westland

Op do 24/10 en do 21/11

Vertrek aan LDC om 13u en terug instappen om 16u

Prijs € 2,00 per persoon

Graag tijdig inschrijven - Maximum 7 personen

AVONDRESTAURANT OM 17U30

Vrijdag 11/10 Wortelstoemp met spek

Vrijdag 29/11 Gevulde courgette met gehakt,
rijst en tomatensaus

In december geen avondrestaurant

Prijs: € 9,00

(hoofdschotel/dessert en koffie)

Vooraf inschrijven en betalen!



Digi-CAFÉ

Kom ook eens langs op een
woensdag namiddag
naar het Digi-Café tussen 13 en 16 u ...

Stel je vragen
en ga van

dit → dit

In samenwerking met



VERZORGING OP MAAT

PEDICURE - MASSAGE - GELAATSVERZORGING

Isabelle is er elke dinsdag.

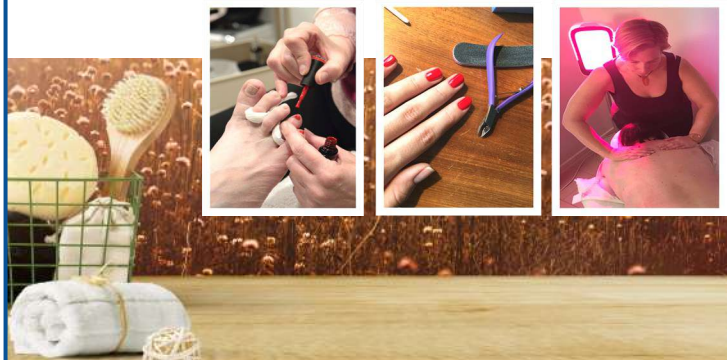
◆ Pedicure - Manicure

◆ Massage op maat

Hoofd en gelaatsmassage

Rug/nek en schoudermassage

Been/voetmassage.



Je kan Isabelle enkel en alleen bereiken op maandag na
18u op het nummer 0472/02 08 44 voor een afspraak.

DENK VANDAAG AAN LATER...

HULP OF ADVIES NODIG BIJ HET OPSTELLEN VAN JE "WILSVERKLARING?"



Consulenten en vrijwilligers van het 'HuisvandeMens' helpen je graag individueel verder bij het opstellen van de wilsverklaringen, voor advies en informatie over patiëntenrechten, euthanasie, palliatieve zorg of wat je wel en niet vooraf kan regelen voor een waardig levenseinde.

Waar: LDC ADO Icarus
Wanneer: dinsdagen 8/10 en 19/11 van 10u tot 17u.

We voorzien 1 uur per persoon.
Maak alvast je afspraak aan het onthaal van het LDC.
Deze dienstverlening is gratis.

In samenwerking met :

huisvandeMens Brussel
Saintelettesquare 17 - 1000 Brussel



BLOEMSTUKJES KOPEN

Donderdag 31/10 vanaf 13u
kan je opnieuw bloemstukjes
komen kopen om je
dierbaren te gedenken.

Niet vroeger !!



BRUSSEL HELPT...

TEN VOORDELE VAN ACCOLAGE

Belangrijk is te vermelden dat wij met onze Antenne van **Accolage** niet "zomaar" een betrokken partner zijn.

Neen hoor! De start van **Accolage** (voormalige **BuurtPensioen**) vond in het LDC bij ons plaats. Toen nog in het parochiecafé Familia. Vandaag bestaan er al méér dan 10 antennewerkingen in Brussel.

In november eet heel Brussel spaghetti ten voordele van een goed doel. Dit jaar werd **Accolage** uitgekozen als 'goed doel' voor deze grootse SPAGHETTISLAG.

Noteer alvast dat je **23 november** niet moet koken. **We zijn zeer trots op onze antenne** en hopen samen met alle burens van de andere antennes op een flinke opbrengst!
Meer info volgt !

DE GROTE
BRUSSEL HELPT
SPAGHETTISLAG
23 / 11 / 2024

BRUSSEL HELPT

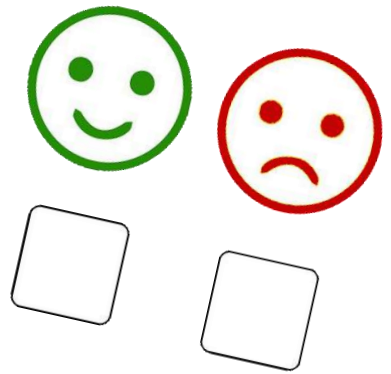
accolage
Buren helpen burens
Les voisins s'entraident

DOE MEE
PARTICIPEZ
JOIN US



OPEN CENTRUMRAAD ... DE RESULTATEN

Niet minder dan **148 buurtbewoners** namen deel aan onze bevraging. **Na 10 jaar** vonden we het belangrijk om eens een vergrootglas boven de werking te houden en verbeterpunten te detecteren. In 2025 zal er een vervolg komen op deze bevraging want dan gaan we werk maken van een grote tevredenheidsmeting.



In afwachting daarvan nemen we al zeker belangrijke punten mee uit de open centrumraad waar **37 vragen** centraal stonden.

Aan onze affichewand kunnen jullie alle resultaten terugvinden. Wij geven via deze nieuwsbrief alvast **5 aandachtspunten mee waar we werk gaan van maken.**

En ook **5 resultaten waar we als team echt fier op zijn.**

Volgens de resultaten



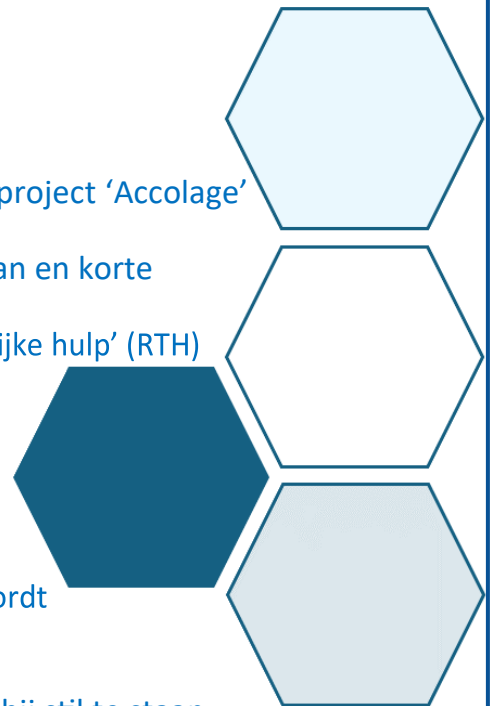
- Moeten we onze zomersluiting van 3 weken herbekijken
- Kunnen we nog méér bezoekers warm maken voor het buurtproject 'Accolage'
- Mogen informatiemomenten vaker aan bod komen
- Moeten we méér dansgelegenheden, vaker op daguitstap gaan en korte wandelmomenten op de planning zetten
- Kennen te weinig bezoekers onze dienst 'rechtstreeks toegankelijke hulp' (RTH)



Samen met de hele ploeg vrijwilligers zijn we fier dat:



- Ons LDC ervaren wordt als een centrum voor iedereen
- Bezoekers steeds in het Nederlands worden begroet
- Heel wat bezoekers nieuwe vriendschappen hebben ontdekt
- Onze nieuwsbrief duidelijk, informatief én praktisch ervaren wordt
- Onze vrijwilligers altijd klaar staan!!!



Uiteraard zijn alle antwoorden méér dan de moeite waard om bij stil te staan.

Een oprechte dank aan alle bezoekers die participeerden aan deze 'open centrumraad'!

SENIOR SURFERS THEMADAGEN

We zijn verheugd om aan te kondigen dat er weer drie nieuwe themadagen op de agenda staan! Telkens van 14 tot 16 u.



Als klein team zijn we ontzettend blij dat we steeds meer enthousiaste en gedreven mensen mogen verwelkomen. Het is geweldig om te zien hoe onze groep groeit, en dat is helemaal te danken aan jullie inzet en enthousiasme.

Samen maken we van elke bijeenkomst een leerrijke en gezellige ervaring, en we kunnen niet wachten om de nieuwe thema's in samenspraak met jullie te kiezen. Jullie vragen en betrokkenheid maken dit alles mogelijk, en daarvoor willen we jullie hartelijk bedanken!

Inschrijven is niet nodig.



Wij willen vroeger en nu dichter bij elkaar brengen. Wat we je kunnen beloven, is dat de koffie die tussen beide staat bij ons véééél lekkerder, en gratis is.



LEZING "ZORGVOLMAGT" DOOR JAKOBUS MONTEYNE



Graag nodigen we jullie uit voor een informatiemoment over "Zorgvolmacht".

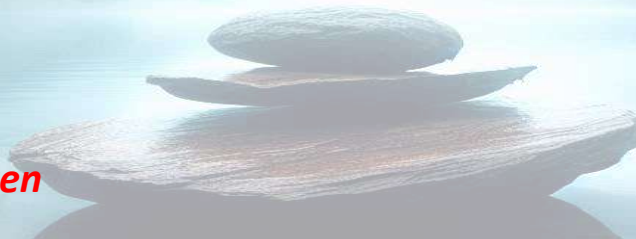
Tijdens deze sessie bespreken we wat een zorgvolmacht inhoudt en waarom het belangrijk is om dit tijdig te regelen. Mis deze kans niet om waardevolle informatie te verkrijgen en je vragen te stellen!

Op 17 december 2024 om 19u. in het LDC ADO Icarus

Een zorgvolmacht is een wettelijke regeling waarmee je iemand de bevoegdheid geeft om in jouw naam beslissingen te nemen over je persoonlijke, financiële en medische zaken wanneer je dat zelf niet meer kunt.

Het is een belangrijke stap om je wensen en belangen te beschermen voor de toekomst.

Gratis
Graag tijdig inschrijven



KERSTMARKT

Kerstsfeer in het LDC

Op zaterdag 7/12
en zondag 8/12 kan je weer
komen Kerstshoppen in het
LDC ADO Icarus telkens van 13 tot 17u.



Op zaterdag 7/12 is er
tijdens de Kerstmarkt
een optreden van

Rudi

Tastenoë

van 14u30 tot 16u30



Op zondag 8/12 zijn er
tijdens de Kerstmarkt
optredens van
Country Dansgroepen
tussen 14u en 16u30.



Kerstavondfeest in het LDC

Samen feesten

Lekker eten, muziek (dans),
en gezellig samen zijn...

Onze Kersttafel zal gedekt staan
voor maar liefst 80 personen

Dinsdag 24 december 2024

18 u.00 Deuren open
18 u.30 Aperó
19 u.00 Koud Buffet
21 u.00 Dessertenbuffet
Koffie

Met muziek van de
"CHINGLE BELL BROTHERS"

23 u.00 Eucharistieviering
(voor wie dit wenst)
24 u.00 Kerstman op bezoek
00 u.30 Einde Kerstfeest

Mogelijkheid tot vervoer
tussen 17u.30 en 18u.30
en na de eucharistieviering.

Prijs : All-in € 40,00
(cash of met kaart)

Inschrijven vanaf
4/11/2024

