

# LDC GAZET DE DENDERVALLEI

NIEUWSBRIEF MEI - JUNI 2022  
LDC DE DENDERVALLEI - I.S.M. STAD AALST - PE 2541



## VOORWOORD

DOOR KATHY DE CROOCK  
COORDINATOR LDC



In mei leggen alle vogels een ei...

MAAR daarvoor moet hun nestje klaar zijn!

Schattige jonkies op de afsluiting? Het kan ook bij jou in de tuin. Kom nu in actie en wees dit jaar één van de gelukkige tuin-met-vogelnest-bezitters.

Holletjes in bomen of een lekkere stekelige boom of struik, daar zijn veel tuinvogels nu naar op zoek om een nest te bouwen. Ze kijken niet alleen naar de nestplek zelf, maar ook naar het gebied eromheen: is er genoeg voedsel, zijn er veilige rustplekken?

Hang dus nog gauw een nestkastje op en zorg voor bloemen die insecten en zaden opleveren. Struiken zorgen voor bessen en veilige plekken. Help de vogels de streep over met een ruim aanbod van geschikte nestmaterialen om het nest te bouwen of te bekleden. Veel succes en geniet van het prille leven in uw tuin! Daar word je alleen maar gelukkig van!



# #BUURT JE MEE?

LDC DE DENDERVALLEI - LDC DE TOEKOMST - LDC DE MARETAK



**20 mei 2022, de Europese dag van de buren en dat moeten we vieren!**

**20 mei parking vooraan zorgcampus Denderrust  
16.00u**

Op 20 mei huldigen we onze eerste boekenruilkast in! Deze zal zich bevinden aan de voorkant van de zorgcampus van Denderrust.

Om 16.00u nodigen we je uit op de buurtkoekenbak. Breng iets lekkers mee en deel het met de buren. Geen inspiratie om iets te bakken? Neem vlug een kijkje op pagina 10. Wij zorgen voor een heerlijke koffie en chocomelk.

Bovendien zoeken we nog een meter/ peter die onze kast regelmatig bekijkt en zorgt dat de boeken er netjes bijliggen! Wil je op die dag graag een stukje voorlezen uit een boek, of iets vertellen? Geef ons dan een seintje!

Inschrijven via [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)  
of 0491/56 44 19

**Gratis!**

Wil je meter/peter zijn? Iets voorlezen? 1 adres!  
[Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)



# AANBOD

**Allemaal digitaal**  
**Elke 4de donderdag van de maand**  
**26 mei - 23 juni**  
**Vergaderzaal zorgcampus Denderrust**

Maandelijks kan je van 13u30 tot 15u30 langskomen in LDC De Dendervallei met al je digitale vragen over smartphone, computer, mailbox, online betalingen, WhatsApp, videobellen. Lukt het niet met itsme, een online afspraak maken of kan je die QR code maar niet ontcijferen? De medewerkers van Digipunt bekijken kosteloos jouw vraag en helpen je weer op weg.

Meer info:  
[digipunt@leerpuntzovl.be](mailto:digipunt@leerpuntzovl.be)  
053 78 15 05



**Een huis is meer dan alleen maar bakstenen!**

**Dinsdag 28 juni 2022**  
**van 13.00u tot 17.00u**

Het is een thuis, een plek van jezelf, vol herinneringen en gevoelens, waar je graag vertoeft en waar je je ziet oud worden.

Het is belangrijk om vooruit te kijken, en je woning met een brede blik op de toekomst in te richten. De **demonstratiewoning van ZorgLab Aalst** is ingericht als woning om levenslang thuis te blijven. Het biedt je inspiratie om je woning toekomstgericht te maken.

Inschrijven via [www.aalst.be/zorglab](http://www.aalst.be/zorglab)  
of 053 72 31 93



# AANBOD



## Pedicure in huis!

Tot 9 mei zal Emelie de pedicure overnemen van Evelien. Emelie komt elke **MAANDAG** voormiddag van 09.00u tot 12.00u. Je kan Emelie bereiken op 0471/04 32 66 voor een afspraak.

Vanaf 17 mei is Evelien terug! Je kan haar bereiken op 0479/61 11 23 voor een afspraak. Iedereen is welkom.

## Eten in huis!

Geen zin om te koken? Goesting om aan een democratische prijs te eten in gezelschap van anderen?

Dagelijks kan je bij ons terecht voor een vers bereide maaltijd. Te gebruiken in Resto De Bron of take away. Voor 7,35€ bieden we soep, hoofdgerecht en dessert aan!

Waarom zou je het niet doen! Reserveren de dag voordien via [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)



## Kapper in huis!

Wekelijks op dinsdag, woensdag en donderdag voormiddag komen kapper Chris en zijn team naar 'de voorplaats'. Voor een afspraak of meer inlichtingen bel: 053/78 00 81 of 0497/27 86 07

Chris & Co  
*Hair Designers*

# ACTIVITEITENAANBOD

## **Bewegen op muziek met Willy Coen** **Elke maandag van 18:00 - 19:00** **Zorgcampus Denderrust zaal De Patio**

Willy Coen biedt je het wekelijks uurtje 'bewegen op muziek'. Iedereen kan op zijn eigen tempo en niveau meedoen op heerlijke discomuziek.

Inschrijven via

- Dendervallei@denderrust.be
- Prijs: Proefles gratis - 5 beurtenkaart 10 euro
  - UitPAS met kansentarief : € 1,50 per les



## **Dansen met Silva Temmerman** **Elke woensdag van 14u - 16u** **Zorgcampus Denderrust zaal De patio**

Zet je je eerste stappen op de dansvloer of heb je al enige ervaring? Iedereen kan (leren) dansen bij Silva!

Inschrijven via

- Dendervallei@denderrust.be
- Prijs: Proefles gratis - 2 euro
  - UitPAS met kansentarief : € 1,50

## **Expo oude postkaarten** **zondag 8 mei en zondag 12 juni van 9:00 - 12:00** **Zorgcampus Denderrust zaal De Bron**

Elke 2de zondag van de maand kan je komen snuisteren op de expo met oude postkaarten, van geboortekaartjes tot rouwprentjes in cafetaria de Bron van Zorgcampus Denderrust Vrije toegang!



# ACTIVITEITENAANBOD

## Samen lezen, Samen denken



**Samen lezen** met Monique en Christiane gaat door iedere 3de dinsdag van de maand: 17 mei en 21 juni van 14.30u tot 16.30u

We lezen mooie verhalen, praten en leren bij tijdens een gezellige en verrijkende namiddag.

**Samen denken** met Monique gaat door iedere 1ste donderdag van de maand: 2 juni van 14.30u tot 16.30u. (5 mei kan niet doorgaan)

We wisselen onze ideeën uit over verhalen, actualiteit, gebeurtenissen, geschiedenis...

Inschrijven via

- Dendervallei@denderrust.be of 0491/56 44 19
- **Gratis!**

## Filmavond LA VITA E BELLA i.s.m. Okra Wieze Vrijdag 6 mei om 19.00u, Het oud klooster, ontmoetingsruimte

Tijdens de 2de wereldoorlog wordt een Italiaanse vader met zijn zoontje afgevoerd naar een Duits concentratiekamp. De vader stelt de reis voor als een spel waarin je prijzen kunt winnen. La Vita e Bella is een prachtige en ontroerende film van Roberto Benigni, een Italiaanse filmmaker. Benigni speelt zelf de hoofdrolpersoon, Guido. Hij is verliefd op Dora, een Italiaanse waarmee hij later trouwt en een kind krijgt.

Inschrijven via

Dendervallei@denderrust.be of 0491/56 44 19

- Prijs: € 2
- UitPAS met kansentarief : € 1,50



# ACTIVITEITENAANBOD



## Gezinswandeling

**15 mei om 14.00u samenkomen op parking zorgcampus Denderrust**

Op 15 mei is het de internationale dag van het gezin. Dus: We gaan wandelen met het hele gezin! Gaan jullie mee? (+/- 6km)

Start op de parking van zorgcampus Denderrust.

- Inschrijven via [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)
- **Gratis!**



## Petanque buiten huis!

Wekelijks wordt petanque gespeeld op de banen van den Harding.

Start: 14.00u

Einde: 17.00u

Deelname is gratis

Voor meer info neemt u contact op met Freddy Portier:

[freddyportier@skynet.be](mailto:freddyportier@skynet.be) of

0476/47 28 52

Iedereen welkom!!



## Muzikale presentatie Duetten

**Donderdag 12 mei - 30 juni**

**Zorgcampus Denderrust zaal De Patio**

Francois en Marc verwennen jullie in mei met 'Een tintje klassiek' en in juni brengen ze 'Zing het met bloemen'

Inschrijven via

- [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)
- **Gratis!**

# ACTIVITEITENAANBOD



## Daenswandeling in Aalst met gids Koen Delmoitie

**Zondag 22 mei van 9:30 - 11:30**

Iedereen kent de Aalsterse priester Adolf Daens.. van naam dan toch.. Maar wat heeft hij nu eigenlijk exact gedaan? Welke strijd heeft hij nu eigenlijk geleverd en welke prijs heeft hij er voor betaald? Hoe zijn leven verliep in onze Aalsterse

stad, welke strijd hij voerde, wie zijn vrienden en opponenten waren, kom je in deze wandeling te weten. Inschrijven via

- [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)
- Prijs: €6 (incl. gids en drankje)

## Workshop Givani gelaats- of handverzorging

**16 juni om 14.00u**

**Zorgcampus Denderrust, zaal De Patio**

Sara Seghers verwent je huid met de beste producten van Givani.

Givani Cosmetics heeft als uitgangspunt "respect voor de huid". De producten zijn parabenvrij en dermatologisch mild en veilig. Ze zijn geschikt voor ieder huidtype, zelfs voor de gevoelige huid.

Inschrijven via

- [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be) of 0491 56 44 19
- Workshop 5€, inclusief verzorging. Bij aankoop van 30€ krijgt u 5€ korting.



## Bloemschikken

**9 juni om 14.30u**

**Zorgcampus Denderrust zaal De Patio**

Er wordt weer creatief gewerkt met bloemen. Betty Van Geem zal ons de knepen van het vak leren om een mooi stukje te maken voor op jouw tafel. Deze activiteit is niet gratis. Meer info en prijzen op [dendervallei@denderrust.be](mailto:dendervallei@denderrust.be)



# ACTIVITEITENAANBOD



**De wondere wereld van de honingbij!**

**23 juni 14.30u**

**Zorgcampus**

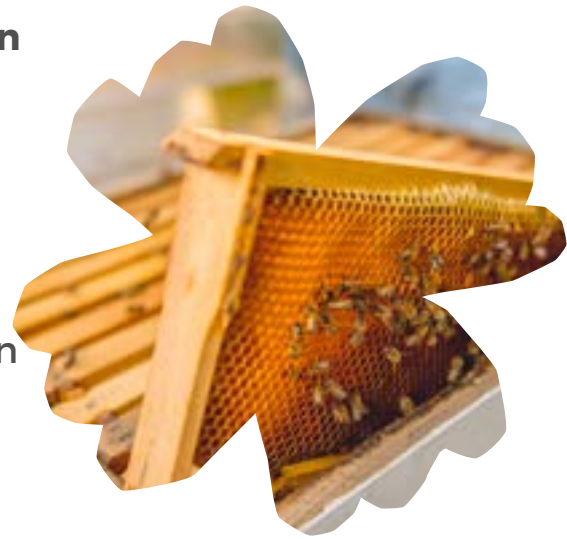
**Denderrust, zaal De patio.**

Op 23 juni komen Jef en Marcel bij ons langs. Zij zullen ons onderdompelen in het bijzondere leven

en het belang van het bestaan van de honingbij. Uiteraard is er de mogelijkheid om de honing te proeven en eventueel aan te kopen. Iedereen is welkom! Het zal een boeiende interactieve namiddag worden.

Inschrijven via

- [Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be) of 0491 56 44 19
- **Gratis**



**Optreden van The Goddess Girls, Miss Pfaff & Lexotica**

**7 juni om 14.30u**

**Zorgcampus Denderrust zaal de Patio**

Op 7 juni geven deze knapperds het beste van zichzelf weg gedurende een 2 uur durend optreden. Ze stelen de show op liedjes van ao. ABBA, Dana Winner en Laura Lynn.

Inschrijven via

[Dendervallei@denderrust.be](mailto:Dendervallei@denderrust.be)  
of 0491/56 44 19

**Gratis!**



# ACTIVITEITENAANBOD

DIGITAAL

## **Kaastaart met LDC Chef Michiel (gratis kookworkshop)**

Wat is lekkerder dan een heerlijk stuk kaastaart dat je zelf gemaakt hebt? Inderdaad... niets  
Schrijf je snel in voor het recept



- Stuur een mail naar [dendervallei@denderrust.be](mailto:dendervallei@denderrust.be)
- Je ontvangt een link naar het filmpje van Chef Michiel, een ingrediëntenlijst en het recept.
- Download het filmpje door op de link te klikken.
- Stap voor stap kan je de kookworkshop volgen en herbekijken.

## **Bewegen op muziek met Lia Lopes (gratis 2 wekelijkse beweegsessies)**

Beweegcoach Lia Lopes helpt je om thuis meer te bewegen. Perfect!  
Want ook daar is het mogelijk om aan onze conditie te werken.

Hoe deelnemen?

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderrust.be](mailto:dendervallei@denderrust.be)
- Je ontvangt een link naar het filmpje van Lia.
- Download het filmpje door op de link te klikken.
- Stap voor stap kan je de beweegsessie volgen en herbekijken.



# De PALTO

— MANTELZORGCAFÉ —  
Aalst

## De Palto gaat vreemd!

**DONDERDAG 5 MEI**

**Van 9.00u - 11.00u in LDC De Toekomst**

We smelten deze ochtend samen met Babelonië, een interculturele ontmoetingsgroep. We wisselen van gedachten over zorg, zorgen voor, zorgnoden, patiënt zijn, mantelzorg zijn. Hoe is dat voor jou als deelnemer en hoe is dat cultureel bepaald? Zijn er verschillen, overeenkomsten? We gaan ongetwijfeld heel veel opsteken van elkaar!

Inschrijven via [detoekomst.ldc@animagroup.be](mailto:detoekomst.ldc@animagroup.be)



## Grenzen stellen en bewaken als mantelzorg

**WOENSDAG 1 JUNI**

**Van 9.00u - 11.00u in LDC De Maretak**

Je probeert de zorgbehoevende persoon zo goed mogelijk te verzorgen en op te vangen. Hierdoor leg je in eerste instantie de focus volledig op je naaste. Nochtans is het erg belangrijk om ook aan jezelf te denken. Het is helemaal niet egoïstisch. Zorg dragen voor een ander, begint bij jezelf. Maar hoe doe je dat? Hoe bewaak je nu je grenzen en hoe stel je grenzen op?

Inschrijven via [demaretak@aalst.be](mailto:demaretak@aalst.be)



## Dag van de mantelzorg

**DONDERDAG 23 JUNI**

**Van 09.30u tot 12.00u LDC De Maretak**

Ontbijt met muzikale begeleiding voor mantelzorgers en de persoon voor wie ze zorg dragen.

Inschrijven noodzakelijk; 5€/persoon

Heb je vervoer nodig of heb je andere vragen: [demaretak@aalst.be](mailto:demaretak@aalst.be) of 053/72 29 20



# ACTIVITEITENAANBOD



## Nieuw!!!

Iedereen die zorg draagt voor een kwetsbare persoon is welkom om elkaar een hart onder de riem te steken en tips uit te wisselen.

# Café Onblijé

GRATIS  
INSCHRIJVEN  
VERPLICHT

ZORGCAMPUS  
DENDERRUST ZAAL DE  
BRON

**Op 02 mei om 19u willen we graag uitgebreid kennis maken met iedereen en ervaringen uitwisselen. Er komt iemand langs om haar verhaal te vertellen. Ongetwijfeld hoor je situaties waar je jezelf in herkent.**

**Op 20 juni om 19u verwennen we de aanwezigen in het kader van zelfzorg, want 23 juni is het de dag van de mantelzorg. Een ontspannende verrassing wacht op jou!**

[s.vanbelle@denderrust.be](mailto:s.vanbelle@denderrust.be)  
[ergo-dagcentrum@denderrust.be](mailto:ergo-dagcentrum@denderrust.be)  
[dendervallei@denderrust.be](mailto:dendervallei@denderrust.be)  
0491/56 44 19



DENDERRUST

