

LDC *l* **BRASSCHAAT**

NIEUWS

februari 2025

NIEUWSBRIEF VAN DE BRASSCHAATSE DIENSTENCENTRA



maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
						02 Lichtmis Wortelroomsoep, gember en kerrie Gevogeltegebraad, Veroniquesaus (druiven) Gebakken witloof, kroketten Gebak + koffie
					01 Courgettesoep Braadworst, vleesjus met sjalot, rode kool Aardappelen Ananaspudding	
					06 Waterkerssoep Vleesbrood, kriekensaus Gebakken aardappelen met ajuin Crème van gezouten karamel	
					07 Pompoensoep Koolvis in de oven Witte wijnsaus met dille Preipuree Gepocheerde peer met slagroom	
					08 Soep van ajuin met bruin bier Ravioli ricotta-spinazie, tomatensaus, mediterrane groenten, parmezaan Vanillepudding met hagelslag	09 Pastinaakroomsoep Kalkoenmedaillon, dragonsaus Erwten en wortelen Aardappelwafels Gebak + koffie
					13 Juliennesoep met vermicelle Blinde vink, vleesjus, Rode kool+appel, Natuuraaardappelen Crème Catalane met sinaasappel en kaneel	14 Valentijn Tomatenroomsoep Scampi met kreeftensaus Linguine met fijne groenten Chocoladetaart
					19 Soep van witte kool Rundstoverij Rauwkost Frietjes Vanillepudding met hagelslag	20 Courgettesoep Hespenspek, Blackwellsaus Geroosterde bloemkool Bieslookaardappelen Sabayonmousse met mandarijn en speculoos
					21 Rode paprikasoep met tomaat Vispannetje Spinaziepuree Riz condè	22 Wortel- knolseldersoep Boomstammetje Vleesjus, spruiten Krielaardappelen Banaanpudding Gebak + koffie
					26 Soep van groene tuinkruiden Grillburger, Béarmaise Rauwkost, frieten Crème van tarte tartin	27 Soep van peterseliewortel en rode biet Kalkoenlapje, roquefortsaus Gebraiseerd witloof Bieslookaardappelen Peer met karamelroom
					24 Andalusische tomatensoep Witte pens Appelmoes Puree Ijs	25 Soep van Savooikool Zeebaarbeel Baskische groenten Peterselieaardappel Vers fruit
					17 Venkelsoep Kalkoenlapje Zoetzure saus Rijst Ijstaart	18 Spinaziesoep Hamrolletjes met witloof Aardappelpuree Appel in de oven/ vers fruit
					10 Soep van spruiten Stoofpotje van rund 'Stroganoff' met courgette Peterselie-aardappelen Ijs	11 Rapensoep met korstjes Schartong, citroensaus met kappers, bladspinazie met sjalot en look, krieltjes Speculoospudding
					15 Bloemkoolsoep Kalfschipolata Mosterdsaus Savoopuree met spek Vers fruit	16 Preiroomsoep Varkensgebraad, Fine champagnesaus SniJBonen, aardappelrösti Gebak + koffie
					23 Roomsoep van witloof Coq-au-vin Vergeten groenten Hertoginnenaardappelen Gebak + koffie	
					28 Aardappelsoufflé met prei Pasta met zalm Zure room, groene groenten en tuinkruiden Chocoladepudding	



VOORWOORD



Beste bezoekers,

Het is alweer tijd voor de editie van februari, de tijd gaat toch steeds weer verrassend snel.

Ondanks de winterse kou staat de dienstencentra van Brasschaat weer klaar met een warm aanbod aan activiteiten. Februari is de maand van liefde en vriendschap, en wij willen deze bijzondere tijd van het jaar graag met je delen.

Met heel veel liefde nodigen we je dus uit om ook deze maand weer eens langs te komen en je te laten verrassen door een (of meerdere) van onze leuke activiteiten.

Onze dienstencentrum leiders, medewerkers en vrijwilligers geven iedere dag weer het beste van zichzelf om iedereen warm te onthalen

Of je nu zin hebt om gezellig een koffie te komen drinken, een creatieve workshop of hulp nodig hebt bij digitale zaken, bij onze dienstencentra kun je altijd terecht. Dit is de perfecte tijd om nieuwe mensen te ontmoeten, oude vriendschappen te versterken en samen de warmte van de gemeenschap te ervaren.

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen en er samen met jullie een mooie maand van te maken.



Algemene informatie

De nieuwe buurtbus

Graag brengen we jullie op de hoogte van de wijziging van de buurtbus. Vanaf 1 januari blijft de buurtbus in Brasschaat rijden, met dezelfde route en service. De samenwerking met De Lijn is stopgezet, maar de gemeente Brasschaat neemt de buurtbus nu zelf in beheer. Het enige verschil? De bus ziet er anders uit, omdat we tijdelijk een busje huren terwijl we verdere opties voor de buurtbus onderzoeken.

Belangrijk om te weten: informatie over routes en dienstregelingen is voortaan niet meer beschikbaar via De Lijn. Alles wat je nodig hebt, vind je vanaf nu op de website van de gemeente Brasschaat:

www.brasschaat.be/buurtbus.



Bewegen op verwijzing - Groepssessie Vesalius

- Advies op maat door beweegcoach Stijn Waeijaert
- Groepstraject in dienstencentrum Vesalius (zaal: foyer)
- Deelname is gratis via [verwijsbrief](#) (deze kan je aan Elly - centrumleidster vragen)
- Elke sessie nieuwe inzichten en handvaten
- Heel de maand **maart** op **woensdag van 14:00 tot 15:30u**
- Sportieve, gemakkelijke kledij en schoenen



Wat is bewegen op verwijzing?

- Je wil meer bewegen, maar weet niet goed hoe te beginnen
- Met een verwijsbrief van je zorgverlener kan je terecht bij een professionele beweegcoach
- Persoonlijk beweegplan en coaching aan een laag tarief
- Via een [verwijsbrief](#) heb je 7u individuele- of 21u groepscoaching

Inschrijven via het bureel van DC Vesalius

De beweegdriehoek

Wat zijn de internationale aanbevelingen rond de hoeveelheid bewegen?

5 maart

Uithouding

Effect van een goede conditie op de gezondheid en hoe de conditie te verbeteren.

19 maart

Spierkracht

Het belang van spierkracht op de gezondheid en hoe krachttraining aan te pakken.

12 maart

Stijve spieren en gewrichten

Bewegen bij artrose, reuma, artritis en fibromyalgie. Wat zijn gerichte beweegoefeningen.

26 maart

VASTE ACTIVITEITEN

EEN OVERZICHT VAN ALLE ACTIVITEITEN DIE WEKELIJKS OF TWEEWEEKLIJKS PLAATSVINDEN IN HET DIENSTENCENTRUM.

DE SPORTLESSEN VINDT U TERUG IN DE SPORTBROCHURE EN IN HET BOEKJE VAN JULI EN DECEMBER.

		MTHH		Vesalius		Antverpia
Maandag	9u00 13u15 13u30 14u00	Vrij aquarel Petanque in clubverband Vrij aquarel Wedstrijd rikken	8u30 9u30 13u30 13u30	Pedicure Telefoonster Creawerking Open Leersalon	9u30 9u30 13u00 13u30 13u30 14u00	Gymnastiek Caroline Creatief atelier Kantklossen (tweewekelijks) Zangstonde Kaarten Engelse conversatie
Dinsdag	9u00 13u00 14u00 14u00	Pedicure Fietsen met Fons Hobbycafé Kantklossen LBC	8u30 9u30 13u00	Pedicure Frans Biljart	9u00 10u00 13u30 13u30 14u00 14u00	Pingpong Patchwork Kaarten Petanque Hobby Dansles
Woensdag	9u00 9u00 13u15 14u	Pedicure Olieverfschilderen Petanque in clubverband Digitaal spreekuur	8u30 11u00	Pedicure Zitturnen	09u00 10u00 14u00	Tekenatelier Engelse conversatie Schaken
Donderdag	9u00 9u00 9u30	Pedicure Beren maken Cursus naaien	9u00 9u00 13u00	Kapsalon Telefoonster Bridge	09u00 13u30 13u30 14u00 14u00	Leren tekenen (tweewekelijks) Petanque Kaarten Vrij atelier Franse conversatie
Vrijdag	9u00 9u30 10u00 11u00 13u30 14u00	Pedicure Zentangle/mandala Franse conversatie beginners Franse conversatie gevorderden Cursus naaien Wedstrijd slagen halen	8u30 9u30 13u30 13u30	Pedicure Italiaans 2 Biljart Bijeenkomst chronisch zieken	09u30 13u30 14u00 14u00	Spaanse conversatie Pingpong Wandelen met Diane (tweewekelijks) Kalligrafie

2025

AGENDA VAN FEBRUARI

	MTHH	Vesalius	Antverpia
Za 1/2			
Zo 2/2			
Ma 3/2			
Di 4/2		12u30 Burelen in de namiddag gesloten wegens teamoverleg 13u Naai- en breiatelier Moeders voor Moeder	14u Digitale dinsdag
Wo 5/2			
Do 6/2	14 u Verjaardagsfeest: poffertjes en wafels op een stokje + verrassingsoptreden	8u30 Kalligrafie 10u Quilting bee	
Vrij 7/2			
Za 8/2			
Zo 9/2		14u30 Optreden Musica con gioia	
Ma 10/2		14u Infosessie cybercriminaliteit	
Di 11/2	10 u Preventie cybercriminaliteit		9u30 Centrumraad
Wo 12/2	9u30 Centrumraad		
Do 13/2	9u30 PC-club 14 u Valentijnsfilm	10u Vorming Itsme deel 1 13u Kantklossen 14u Smulnamiddag 'valentijnsgebakje'	14u Bingo
Vrij 14/2		14u Workshop bierproeven	13u30 Wandelen met Diane: 's Gravenwezel en het kasteel
Za 15/2			
Zo 16/2			

**2025**

AGENDA VAN FEBRUARI

	MTHH	Vesalius	Antverpia
Ma 17/2	14u Spelletjes- en smulnamiddag "valentijnsgebak"		
Di 18/2	10u Digitale weetjes	14u Burenborrel PKH	
Wo 19/2			14u Cybercriminaliteit 14u Boekenclub: 'De bibliotheek vol herinneringen'
Do 20/2		10u Vorming Itsme deel 2 14u bingo	
Vrij 21/2		14u Film: Mamma mia! - Here we go again	14u Film: A man called Otto
Za 22/2			
Zo 23/2			
Ma 24/2	14 u Bingo	14u Infosessie 'Nadenken over later'	
Di 25/2			
Wo 26/2			14u Infosessie 'Schol, op uw gezondheid?'
Do 27/2	9u30 PC-club 13u30 Repair-café 13u45 Muziekquiz "anderstalig"	13u Kantklossen	
Vrij 28/2			13u30 Wandelen met Diane: park van Kapellen en natuurgebied Het Rood

Blikvangers van Maria-Ter-Heide-Hove

Verjaardagsfeest met poffertjeskraam en optreden

Donderdag 6 februari om 14 uur

Ons tweede verjaardagsfeest zal een eefteestje worden. Het poffertjeskraam zorgt voor poffertjes en wafels op een stokje. Tijdens het smullen krijgen jullie een verrassingsoptreden. Wij zorgen ook voor koffie of thee. Jullie voor de sfeer!

Inschrijven €5, wie jarig is in februari feest gratis op vertoon van de identiteitskaart



Preventie cybercriminaliteit

Dinsdag 11 februari om 10u

In samenwerking met de Brasschaatse politie willen we iedereen waarschuwen voor de gevaren van het internet. Wees deze nieuwe dieven te slim af!

Gratis, wel inschrijven via: bin cyberbrasschaat@gmail.com

Open Centrumraad

Woensdag 12 februari om 9u30

Heb je opmerkingen of aanbevelingen om de werking van het dienstencentrum nog te verbeteren? Dan ben je welkom op de open centrumraad.

Inschrijven op het bureel



Valentijnsfilm: Good luck to you, Leo Grande

Donderdag 13 februari om 14u

Schooljuf Nancy is op zoek naar wat avontuur in haar leven en huurt een jonge sekswerker in. Een vrolijke film over seksualiteit, je eigen lijf graag zien en taboes aan de kant schuiven.

Gratis, wel inschrijven

Blikvangers van Maria-Ter-Heide-Hove

Digitale weetjes

Dinsdag 18 februari om 10u

Kom samen met Sylvia oplossingen zoeken voor je digitale problemen.

Inschrijven niet nodig, €2,- per lesmoment



Muziekquiz “anderstalig”

Donderdag 27 februari om 13u45

Kom met een ploeg van max.6 personen mee zoeken naar de uitvoerders van de anderstalige liedjes die Andrea en Etienne hebben verwerkt tot een fijne quiz!

Gratis maar wel inschrijven

Digitaal spreekuur

Elke woensdag vanaf 13u30

Elke woensdag kan je vanaf nu terecht voor je vragen over het gebruik van je digitale toestellen.

Gratis, wel inschrijven



Oproep : oude foto's

Heb je nog foto's van toen het dienstencentrum nog “de school van de Franse nonnen” was? Ben je een bezoeker van het eerste uur en heb je nog foto's van uitstappen, activiteiten, feesten,... Dan willen wij deze graag gebruiken tijdens de opendeur/feestdag/jubileumdag. Uiteraard krijg je alles terug, of wij nemen een fotokopie! Hartelijk dank!

Blikvangers van Vesalius

Warmste Week/dopjes en kroonkurken

Na al onze acties in december konden wij het mooie bedrag van **€615.10** overmaken aan de Warmste Week. Onze dank voor al jullie steun!

Vanaf heden zullen wij geen kroonkurken meer aannemen. Voor plastic dopjes zal er een vat gezet worden in de inkomhal. Je kunt ze hierin kwijt, best zonder zakje. Ze worden gespaard voor het Belgisch centrum Geleidehonden.



Optreden 'Musica con Gioia'

Zondag 9 februari om 14u30



Het Antwerps kamerorkest bestaat uit niet-professionele strijkers en houtblazers met een speciale interesse voor klassieke muziek in de breedst mogelijk zin. Musica Con Gioia wil, als één van de weinige niet-professionele kamerorkesten, een zo ruim mogelijk publiek bereiken met frisse uitvoeringen en een gedurfde programmatie van niet-symfonische klassieke muziek. Hiermee zetten zij het nieuwe jaar op een muzikale manier in. Het concert gaat door in de cafetaria.

Gratis

Vorming Itsme deel 1 en 2

Donderdag 13 en 20 februari om 10u

Itsme is een digitale identificatie-app waarmee Belgische burgers kunnen inloggen bij de overheid, banken, verzekeraars en andere privébedrijven. In deze 2delige vorming wordt er uitgelegd hoe je deze app kan installeren én gebruiken.

Gratis-wel op voorhand inschrijven via onze burelen



Smulnamiddag 'valentijnsgebakje'

Donderdag 13 februari om 14u

Bestel een lekker gebakje voor jezelf of voor je geliefde. Graag bestelling doorgeven voor maandag 10 februari via onze burelen.

€1.70 per stuk

Blikvangers van Vesalius

Workshop 'bierproeven'

Vrijdag 14 februari om 14u

Tijdens een 2 uur durende proeverij kun je 6 verschillende bieren proeven en wordt u voorzien van deskundige uitleg en begeleiding. Lees onze flyer voor meer info.

€20 p.p.- Inschrijven voor 7/2 via onze burelen



Film: Mamma Mia!

Vrijdag 21 februari om 14u

We kijken naar de opvolger van de eerste Mamma Mia film, nl. 'Mamma Mia - Here we go again'. Een ontspannende romantische komedie met de onmisbare ABBA nummers. Het verhaal speelt zich opnieuw af op een Grieks eiland waar Sophie een hotel opent en haar 3 mogelijke vaders en Donna's hartsvriendinnen uitnodigt. Maar de grote opening komt in het gedrang.

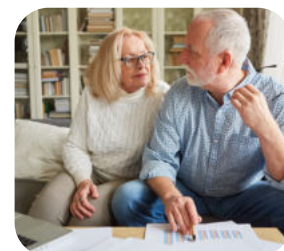
Gratis - op voorhand inschrijven via onze burelen

Infosessie 'Nadenken over later'

Maandag 24 februari om 14u

Nadenken over de zorg voor later kan belangrijk zijn. Stilstaan bij hoe jij je toekomst ziet. Tijdens deze sessie kan u kennismaken met de hulpverlening die je later misschien nodig hebt. We staan eerst stil bij de vraag: "Hoe kan je zo lang mogelijk thuis blijven wonen?" en bij verschillende woonvormen: kangoeroewonen, zorgwoning, enz. Je krijgt een overzicht van welke hulpverlening er thuis allemaal mogelijk is. Van personalarmsysteem naar gezinszorg, tot poetshulp en thuisverpleging. Ook nachtopvang en oppasdienst komen aan bod. Hulpmiddelen zoals traplift of rollator en het onderwerp premies komen ook aan bod.

Gratis - inschrijven via onze burelen



Bewegen op verwijzing

Elke woensdag in maart

Bekijk de affiche op bladzijde 3.
De data en de inhoud van de sessies staan weergegeven.

Gratis - inschrijven via onze burelen

Blikvangers van Antverpia

Digitale dinsdag

Dinsdag 4 februari om 14u

Iedere eerste dinsdag van de maand komt een vrijwilliger van digibank naar Antverpia. Je kan er terecht met al je vragen over smartphone, laptop, tablet,...

Gratis



Centrumraad

Dinsdag 11 februari om 09u30

Weet jij graag wat er op de planning staat van het dienstencentrum? Of heb je bemerkingen bij de huidige gang van zaken? Kom dan mee vergaderen en maak deel uit van de centrumraad. Iedereen is welkom!

Bingo

Donderdag 13 februari om 14u

Naar maandelijks gewoonte, bingo! Deze maand in thema valentijn, met een extra ronde voorzien van een extra grote, romantische prijs!

€0.5 per bingoblaadje



Wandelen met Diane

Vrijdag 14 en 28 februari

Diane neemt jullie mee naar de mooiste plaatsen in de omgeving van Brasschaat. Deze maand staan 's Gravenwezel en het kasteel op de planning, gevolgd door het park van Kapellen en natuurgebied het Rood op het einde van de maand. Ze vertrekken vanuit Antverpia of spreken ter plaatse af en wandelen op tempo van de traagste wandelaar.

Gratis - graag vooraf inschrijven

Blikvangers van Antverpia

Boekenclub

Woensdag 19 februari om 14u

Deze maand las de boekenclub 'De bibliotheek vol herinneringen'. Ze bespreken het boek in groep en kiezen nadien een nieuw te lezen boek. Nieuwe mensen zijn nog steeds welkom in het gezelligste boekenclubje van Brasschaat!

Gratis



Cybercriminaliteit

Woensdag 19 februari om 14u

Naar maandelijkse gewoonte de kans om je te informeren over hoe je jezelf kan beschermen tegen phishing op het internet. Uit cijfers blijkt dat iedereen kans heeft in de val te lopen, dus een gewaarschuwd man/vrouw is er twee waard!

Gratis - vooraf inschrijven verplicht

Infosessie 'Schol, op uw gezondheid?'

Woensdag 26 februari om 14u

Wat zijn de effecten van alcohol op je lichaam? Is een glaasje wijn per dag gezond? Kom naar onze interactieve infosessie over alcohol en ouder worden. Charlotte haalt de vroegere leerkracht in zich naar boven en geeft de sessie zelf. Geenzins een pleidooi om alcohol te bannen, wel om er kort bij stil te staan. En omdat het Tournée Minérale is, eindigen we met een lekkere, gratis mocktail voor iedereen die zich inschrijft!

Gratis - vooraf inschrijven



Film: A man called Otto

Vrijdag 28 februari om 14u

Een prachtige film die een lach en een traan op je gezicht tovert, met de uitmuntende acteerprestaties van Tom Hanks.

Gratis - vooraf inschrijven

Verwacht in maart



Maria-Ter-Heide-Hove

- 12- 19 - 26 maart om 9u30: Workshop plantenhanger Macramé. Schrijf in vóór 20 februari voor deze driedaagse cursus, foto in het Dienstencentrum, 25 euro voor 3 lessen en al het materiaal
- 25/3 - Verjaardagsoptreden “Cisco”
- 26/3 - Verkoop Margot Beauty Collection
- 29/3 - Jubileumviering 30-jaar Maria-ter-Heidehove

Vesalius

- Elke woensdag in maart: Bewegen op verwijzing met telkens een ander thema
- 17/3 - Kledingverkoop Donelli's en schoenenverkoop Zapatta Shoes
- 24/3 - Repaircafé
- 27/3 - Vorming: Hoe elektronische dienstencheques bestellen en gebruiken
- 5/4 - Opendeurdag

Antverpia

- 4/3 - Digitale dinsdag
- 12/3 - Opfrissingscursus verkeer €4 per sessie
- 16/3 - Opendeurdag

COMING SOON

Opendeurdag Antverpia

Marktje & tentoonstelling

11u - 17u



Rondleidingen

11u & 14u



Pannenkoeken

12u - 16u



Cavabar

12u - 16u

Optreden

14u30

zondag
16 maart

11u - 17u



Sint Antoniuslei 95
2930 Brasschaat



Adresgegevens

Idc Maria-Ter-Heidehove

Centrumleider : Hilde Bleyenbergh

Eikendreef 18

2930 Brasschaat

T 03 663 77 07

e-mail : ldc.mthh@brasschaat.be

Dienstencentrum: maandag tot vrijdag 09u tot 17u

Kantoren: iedere werkdag: 09u30-12u en 13u30-16u, gesloten op donderdag vanaf 14u



Idc Vesalius

Centrumleider : Elly Van Gorp

Prins Kavellei 77

2930 Brasschaat

T 03 650 34 85

E-mail : ldc.vesalius@brasschaat.be

Dienstencentrum: maandag tot vrijdag 09u tot 17u

Kantoren: iedere werkdag: 09u30-12u30 en 14u-16u, gesloten op woensdagmiddag

Zaterdag en zondag geopend van 12u-17u, cafetaria open vanaf 13u30



Idc Antverpia

Centrumleider : Charlotte Aerts

St Antoniuslei 95-97

2930 Brasschaat

T 03 660 58 00

E-mail : ldc.antverpia@brasschaat.be

Openingsuren dienstencentrum: maandag tot vrijdag 09u tot 17u

Kantoren: iedere werkdag: 09u30-13u en 13u30 tot 16u, gesloten op donderdag vanaf 14u

