

NIEUWSBRIEF

Januari - Februari 2022



Verbindend 2022

Onthaal / Info 0471/200 131
Peter Benoitplein 22, 1120 Neder Over Heembeek
onthaal.ldc@ado-icarus.be

Openingsuren

Maandag tot vrijdag: 10u tot 17u

Woensdag: 13u tot 17u

**We passen alle sectorale veiligheidsmaatregelen toe
ifv Corona-pandemie**

GESLOTEN van 3 tot 7 januari 2022

Liefste ...

Vroeg je me een jaar geleden
Hoe ik hier vandaag zou staan?
Zou ik zeggen: ongemaskerd
En bij COVID ver vandaan

Dicht bijeen, gezellig, veilig
Eindelijk weer bij elkaar
Maar: hoe we de toekomst dromen
Is helaas niet altijd waar

'k Heb intussen leren surfen
Over golven, laag en hoog
Nu eens zon en dan weer regen
Geeft een mooie regenboog

Dus blijf ik bijzonder hoopvol
Optimistisch, goedgezind
En kijk ik ondanks verschillen
Liever naar wat ons verbindt.

Kom maar, twintig tweeëntwintig
'k Heb er zin in, ik sta klaar
Tel je samen met mij af
Naar weer een wonderbaarlijk jaar?

(c) uitgeverij VAN IN 2021

**Het voltallige team vrijwilligers van het LDC ADO Icarus staat
ook in 2022 voor je klaar!**

Conny Roekens - Centrumverantwoordelijke

Dienstverlening

Uw zorg is ook onze zorg...

SOCIAAL RESTAURANT

We doen er alles aan om vanaf vrijdag 4 februari opnieuw wat op de borden te brengen. Onze keukenvrijwilligers **Annick en Nadia** zijn er klaar voor. Inschrijven ten laatste 1 week op voorhand.

VERVOERDIENST

Ben je moeilijk te been, zit je in een rolwagen en wil je graag deelnemen aan de activiteiten van het dienstencentrum? Onze vrijwilligers **Vincent, Eddy, Rony en Willy** staan voor je klaar. Voor mensen woonachtig in NOH is er de rittenkaart voor 10 euro (goed voor 20 opstapbeurten). Te koop aan ons onthaal.

NAAIATELIER/HERSTELDIENST

Elke donderdag tussen 14u en 17u verwacht vrijwilligster **Josette** je. Eigen herstelwerkjes, kledingstukken maken maar ook werkjes voor onze geschenkenmarkt maken, het kan allemaal. Maar liefs 5 naaimachines en materiaal voor kleine herstellingen staan ter beschikking. We werken met een 10-beurtenkaart (€ 10 euro). Gratis koffie/thee.

PEDICURE (medische) Patricia Keyaerts

Een afspraak maken kan op het nummer 0477/88 39 06. Zij komt bij je thuis of op maandagen in ons centrum.

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? Onze centrumleidster **Conny** komt dan langs om samen te kijken wat je precies nodig hebt. Samen zoeken we oplossingen op maat.

KLEINE HULPVVRAGEN = BUURTPENSIOEN = WARME BUURTZORG

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

Erna gaat op zoek naar de juiste vrijwilliger voor je!

Ben je afhankelijk van handicapspecifieke ondersteuning of ben je RTH cliënt, dan staat Kris Laenens, onze maatschappelijk werker altijd voor je klaar.



De vrijwilligers
Nancy, Madeleine, Linda V en Jocelyne
ondersteunen de werking van het
Activiteitencentrum (voor personen met een beperking)

Info? 0478/77 15 23



Hallo allemaal!

Mijn naam is **Niklas Vernelen**, ik ben een student maatschappelijk werk dat de komende 2 jaar jullie en de buurt komt ondersteunen.

3 dagen per week heb ik het geluk ervaring te mogen opdoen in het lokaal dienstencentrum.

Ik zal vooral binnen het project BuurtPensioen een helpende hand zijn. De opmaak van een buurtanalyse zal maken dat ik alle hoekjes van Neder Over Heembeek leer kennen.

Samen met **Erna** zullen wij er alles aan doen om het project BuurtPensioen na een langere 'corona-slaap' niet alleen opnieuw wakker te maken maar het ook te doen groeien in al haar facetten. Dat is een hele uitdaging!

We durven hiervoor ook op jullie medewerking rekenen. Want zonder jullie blijvende inzet - ook de voorbije moeilijke periode - is 'warme buurtzorg' alleen maar een droom. Jullie maken immers hét verschil.

Dank jullie wel! ...en tot snel.

Welkom NIKLAS

Alle deelnemers van het Project BuurtPensioen zullen in de komende weken uitgenodigd worden voor een korte babbel. In het LDC of thuis...

We lichten dan graag eens toe hoeveel uren er al op jullie individuele 'uren-rekening' staan. We overlopen ook nog even de afspraken en jullie krijgen een BuurtPensioen-kaftje met praktische info en tips!

We kunnen al verklappen dat er de voorbije 2 jaar hard gewerkt door alle deelnemers. We hadden elkaar dan ook méér dan ooit nodig. Dankzij jullie konden we echt op Warme Buurtzorg rekenen.

Deelnemers van BuurtPensioen: Jullie maakten écht wel het verschil voor velen...

1000 X DANKJEWEL



Hier is de
koffie altijd
hartverwarmend

Ze is er weer...

Op vrijdag 21 januari en vrijdag 18 februari
Tussen 13u en 16u (op afspraak)

'JULIE'

Vorig jaar vonden heel wat bezoekers de weg naar 'Julie'...
Voor een babbel, een luisterend oor, een moeilijke vraag of om gewoon even wat
stoom af te blazen.

Bij een tasje koffie of thee kunnen bezoekers in een discrete omgeving even
hun verhaal, hun vraag kwijt....

Deze gesprekken zijn gratis, wel op afspraak.
Zit je ergens mee en kan je er
moeilijk over praten?

Maak eens een afspraak!

WELKOM



Elder vzw is een deelwerking (voor ouderen) van Geestelijke gezondheidszorg (GGZ Brussel)

Nieuw jaar, nieuw thema!

#IedereenDigitaal

JOUW MEEST GESTELDE VRAGEN BEANTWOORD

Het LDC ADO Icarus legt in 2022 de focus op 'digitalisering'.

De pandemie, dewelke ons al bijna 2 jaar in haar greep heeft, heeft ons dagelijks geconfronteerd met de snelheid waarmee de digitalisering toeneemt.

Niet alle generaties zijn hier op voorbereid...en daar gaan we met ons allen op inzetten. Van beeldbellen tot thuisbankieren!

Eind vorig jaar kwam Sara, onze computerexpert, langs om jullie meest gestelde vragen te noteren. Zij zal gedurende dit nieuwe jaar heel wat van jullie vragen beantwoorden. Daarnaast zal Sara jullie nog heel wat bijleren...

DE DIGI-WORKSHOP

Een Digi-workshop is een praktisch moment waar je in groep kan oefenen met je smartphone/computer. Telkens rond 1 nieuw onderwerp.

DE DIGI-DOKTER

Je hebt een probleem met je computer/smartphone. Dan kan je een afspraak maken bij onze Digidokter Sara! Zij zal jouw vragen beantwoorden. We voorzien 20 min. per computerpatiënt.



Nieuw jaar, nieuw thema!

#IedereenDigitaal

JOUW MEEST GESTELDE VRAGEN BEANTWOORD

Noteer alvast!

DIGI-DOKTER

Dinsdagen 18/1, 1/2, 15/2 en 1/3

Maak je afspraak aan het onthaal
(20 min/per consultatie)

DIGI-WORKSHOPS

Woensdag 25/2:

Thema: Jouw smartphone beter leren kennen (Instellingen & backups)

Woensdag 9/3:

Thema: Whatsapp, dit wist je nog niet! (Groepsgesprekken, beeldbellen, ...)

De thema's van de workshops voor de maanden april/mei/juni en juli worden in de volgende nieuwsbrief bekend gemaakt.

DANKWOORDJES...

Graag bedanken we de vrijwilligers *Patrick, Linda V en Linda D* om vanuit de Senior Surferswerking dit project met Sara mee te helpen uitdragen.

Zowel Welzijnszorg, Vlaamse gemeenschapscommissie, vzw De vriendenkring ADO Icarus willen we bedanken voor hun financiële steun. Zonder hun bijdrage is dit alles niet mogelijk.



Terugkerende activiteiten

Leeshoek en open ontmoetingsruimte

Maandag:

13u30 QI-GONG met lesgever François Deschamps

14u30 STOELGYMNASTIEK met vrijwilliger **Mireille**

Dinsdag:

14u BREICAFE met vrijwilliger **Jeanne**

Woensdag:

14u SPEEL JE MEE?

Rummikub, scrabble, kaarten...

Donderdag:

14u ERFGOEDCAFE (2x/maand) met vrijwilliger **Patricia**

14u NAAIATELIER met vrijwilliger **Josette**

Vrijdag: 12u SOCIAAL RESTAURANT

Onze onthaalvrijwilligers

Madeleine, Erna, Linda D, Marie-Louise, Rachel en Annick
helpen je graag verder.

Onze vaste logistiek vrijwilligers

José, Christiane G, Christiane C, Marie-Louise, Karine en Nicole
zorgen steeds voor verse koffie en een gezellige babbel.



Voel je je vaak alleen?
Behoefte aan een wekelijks telefoontje?

Geef een seintje aan Erna, zij gaat op zoek
naar een stem aan de andere
kant van de lijn.

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



Samen Lezen

Samen lezen is in kleine groep genieten van verhalen, fragmenten en gedichten uit de brede wereldliteratuur. Het is op een veilige manier gedachten en gevoelens delen bij een tekst.

Samen Lezen is vanuit schoonheid verbinden met elkaar. Twee leesbegeleiders van Bond zonder Naam, Ida en Lin, begeleiden het gesprek en brengen inspirerende teksten mee.

SAMEN LEZEN

**Wekelijks op maandag telkens van 11u tot 12u
Deelnemen is gratis, inschrijven hoeft niet.**



*Samen lezen is een échte verrassing voor mij!
Alleen al de 'warme-welkom' van Lin en Ida.
Ik ontdek er nieuwe schrijvers en de teksten blijven me keer
op keer verbazen. De onderlinge nabespreking is erg
verrijkend. Wat een fantastisch initiatief...*

Simone

Geen Lokaal dienstencentrum ZONDER vrijwilligers

Doorheen deze nieuwsbrief hebben we de vrijwilligers even bij naam genoemd. Onze werking heeft vrijwilligers met vaste taken (structurele vrijwilligers) en vrijwilligers die we vooral op grotere activiteiten treffen.

Dit zijn onze occasionele vrijwilligers **Anna, Thérèse, Paula, Tom en Joske.**

**Structureel of occasioneel...
Zonder hen...zijn we niet veel!
Ze verdienen allemaal een dikke pluim!**

**We voegen ook de bestuursvrijwilligers van onze vriendenkring toe:
Geert, Wim, Isabelle, Peter en Lorre**

Blijven bewegen...
...dat doen we ook in het LDC ADO Icarus

QI-GONG



Onze trouwe leraar, François Deschamps is ook in 2022 van de partij.

Qi gong (uitgesproken als t'sjie-koeng) bestaat uit trage bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd, met een rustige, diepe buikademhaling. Bedoeling is om de doorstroming van bloed en energie in het lichaam te verbeteren. De gewrichten worden losgemaakt en 'opengezet', door te werken aan een goede houding, zowel zittend, staand als stappend.

Elke maandag van 13u30 tot 14u30

Prijs: 3 euro per les

Sportkaart €30/ 10 beurten

Gratis koffie/thee VÓÓR de les

(Dit is om de wissel van de sporten veilig te laten verlopen!)

Bedankt voor jullie begrip!

STOELTURNEN

Elke maandag
van 14u30 tot 15u30

Prijs: 1 euro per les

Turnkaart €10/ 10 beurten



Gratis koffie/thee NA de les

(Dit is om de wissel van de sporten veilig te laten verlopen!)

Bedankt voor jullie begrip!



We dachten elkaar nog tegen te komen op de Kersthappening van het Lokaal dienstencentrum, maar het mocht niet zijn. Ook deze activiteit moest last-minute worden omgetoverd tot een eenvoudig geschenkenwinkeltje. Jammer, jammer en nog eens jammer.

Wat 'ontmoeten' betreft hebben we ook in 2021 weinig kansen gekregen. Toch heeft de Vriendenkring niet stilgezeten. Op een creatieve en veilige manier was er het Frit Fret Festijn en het Halloween-ontbijt. Het was hartverwarmend te zien hoe onze leden en sympathisanten ons én de werking van het LDC altijd trouw zijn gebleven. Dit geeft ons moed! Goesting om door te gaan... Dat zullen we ook zeker doen.

De vriendenkring kreeg dit jaar van de Kerstman een extraatje. Hierover méér nieuws in de volgende nieuwsbrief.

Belangrijke data om in jullie agenda te zetten:

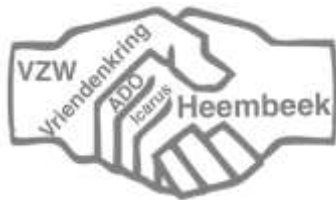
FRIT FRET FESTIJN

Weekend 12 en 13 maart.

Of dit een echt festijn zal worden waar we samen kunnen zijn...dat kunnen we nog niet zeggen. We wachten hiervoor op de volgende veiligheidsraad. In het slechtste geval wordt dit opnieuw een succesvolle Take-away versie.

Het is verstandiger een kaars aan te steken dan te klagen over de duisternis.





Onze sponsors

Uurwerken
Juwelen



Rue Fr. Vekemansstraat 176
1120 Neder-Over-Heembeek

Horlogerie
Bijouterie



Catering en Events
Koffiezetes - BBQ - postuubstet - paella - feestjes
tsjops@hotmail.com



'Uit Sympathie'
Bert Anciaux



PEDICURE
Keyaerts Patricia

0477/88 39 06



Uitvaartverzorging
Kunstabloemen
Gezanten

Funeralles
Fleurs artificielles
Monuments funéraires

HERNALSTEEN

Heembeekstraat - Rue de Heembeek 267/268 - 1120 Neder-Over-Heembeek
Wachtloosstraat - Rue de Donsin 24 - 1130 Haren
34/24 - 1/1 - info@hernalsteen.com - 02/268.86.42 - 0474/769.866



'Uit Sympathie'

Uw reclame op deze plaats?
Neem snel contact op met
vzw Vriendenkring
ADO-Icarus Heembeek
vk-ado-icarus-heembeek@hotmail.com



Bedankt voor jullie steun!
Bedankt iedereen...