



## OmikrONS Berichtenblad

Januari - februari 2012



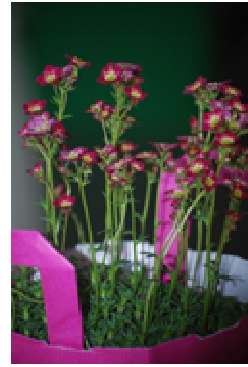
Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek Tel. 02/257.44.21.

[ldc@floordam.be](mailto:ldc@floordam.be)

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

Bank: 776-5921095-21

Beste,



Aan de vooravond van de eindejaarsfeesten rolt een nieuw OmikrONS berichtenblad van de pers. Een nieuw jaar staat te dringen. We wensen iedereen een vreugdevol Kerstfeest en een gelukkig Nieuwjaar.

In het lokaal dienstencentrum is heel wat in beweging. De voorbije activiteiten, de vrijwilligers en de vergaderingen hebben ons geïnspireerd.

Naast de planning van januari en februari lichten we al een tipje van de sluier op tot juni. Zo krijg je al een overzicht van geplande voordrachten, uitstappen, bewegings- en sportactiviteiten enz. tot juni 2012. Een aantal activiteiten kan je dadelijk in je agenda schrijven.

In april blaast het lokaal dienstencentrum Omikron zijn eerste verjaardagskaars uit. Op 15/4/2012 organiseren we een feestelijk aperitiefconcert in het gemeenschapscentrum "De Corren" om 11 uur. Het koor Andante uit Perk zal het concert ofluisteren. Noteer dit alvast in je agenda.

Regelmatig horen we: "oh, ik wist niet dat hier een lokaal dienstencentrum bestond!". In 2012 zullen we op een actieve manier mensen laten kennis maken met de werking van het lokaal dienstencentrum, de buurtontmoetingsdagen zijn er een voorbeeld van.

Tot gauw!

Hilde Meulemans

# Omikron vrijwilligersdag

Woensdag 30 november... 'k word wakker, loop naar 't toilet, slenter naar de keuken, zet koffie en zie dat het kwart na acht is. Is er iets vandaag? Verdorie ja, Omikron!

Vlug douchen en aankleden, mijn camera in orde maken en vertrekken, koffie is daar om negen uur.

Ruimte genoeg op de parking ik ben dus nog goed op tijd.

Dat klopt; er zijn slechts een paar mensen er is dus nog ruimte genoeg om een plaatsje uit te kiezen.

Ik word vriendelijk begroet door Mirèse en Hilde die nog druk bezig zijn met het opstellen van een, voor hun beide, veel te groot scherm. Een gevoel van schaamte overvalt me; moet ik daar niet bij helpen? Nee hoor, ze zijn al klaar dank zij de hulp van een bevallige stagiaire wiens naam mij ontgaan is. Ik voel me weer helemaal op mijn gemak. Genietend van een tas koffie zie ik de andere gasten binnen stromen; de helft ken ik, de andere niet, maar ik heb ze allemaal wel al eens gezien.



Kwart na negen. Hilde zegt dat onze spreekster in de file staat en dat ze later komt, ondertussen zullen we ons dan maar bezig met het onder de loep nemen van ons vrijwilligersreglement en dito officieel contract. Lang heeft dit niet geduurd want mevrouw Marlies Van Mechelen verscheen slechts negen minuten te laat op het toneel.

We stelden ons aan haar voor en trachtten zo goed mogelijk onze functies te omschrijven. Waarna onze spreker haar presentatie kon beginnen. Verrassend hoeveel functies er in Leuven moeten ingevuld worden. Ik vermoed dat sommige mensen meerdere functies hebben of er moeten

daar heel veel vrijwilligers in actie zijn.



Na een koffiepauze begonnen we aan onze discussierondes. Ik ga hier niet herhalen wat we allemaal bespraken, dat zullen we elders wel kunnen lezen maar ik geloof wel dat het vruchtbare gesprekken waren.





Twaalf uur voorbij. Marlies wordt uitvoerig bedankt met een presentje en we zitten aan de aperitief met een lekker glaasje bubbels of fruitsap naar keuze. Nog eens flink bijbabbelen, benen strekken en sommige onder ons aan 't sigaretje trekken en langzaam mogen we aan tafel.



We beginnen met een heerlijke aspergeroomsoep, gevolgd door een geweldig bord met Ardeens gebrad in sinaasappelsaus met kroketten en cresson. Bij dit alles werd een heerlijke rode wijn geserveerd en als toemaatje volgde nog een royale Dame Blanche waarvan ik maar matig heb genoten van wege mijn lijn.



Het moment kwam er aan dat sommige onder ons elders verplichtingen hadden en ons verlieten. De gasten die nog bleven werden verdeeld over enkele auto's en vertrokken naar Hofstade naar het Sportimonium. Na een kleine zoektocht ontdekten we een parking en de ingang en stonden we binnen aan de balie van het museum. Ik woon zelf op 2 km afstand van dit museum en tot op deze dag had ik nog nooit van het Sportimonium gehoord.

Je kan er echter geen gids hebben om je rond te leiden, wel een coach die ons meteen in een cinemazaal plaatste waar ons iets getoond werd over de geschiedenis van de sport.

Hij pikte ons weer op en leidde ons rond langs kleedcabines waarin allerlei interessante

zaken tentoongesteld werden. De man vertelde heel boeiend en geanimeerd maar gezien ons tijd gebrek konden we niet bij al de cabines halt houden; we zagen onder andere de crossmotors van Stefan Everts en Joelle Smets, de fiets van Axel Merckx en de equipage van Dixie Dancercoer.



Uiteindelijk belandden we in de hal met de volksspelen waar we allemaal het kind in ons weer lieten boven komen en ons te buiten gingen aan de vele spelen die daar opgesteld stonden.



Helaas, de tijd schreed langzaam verder, het uur van stoppen kwam er aan. We namen afscheid van mekaar en gingen moe maar voldaan weer naar huis.

Bedankt Hilde en Mirèse, jullie bezorgden ons een fijne dag, voor herhaling vatbaar!

Patou



# Verslag valpreventie

Op 11 november vond de voordracht rond valpreventie plaats in het dienstencentrum. Rosanne Fierens, Hilde Meulemans en Lien Beets waren de 3 sprekers.

Valpreventie is een veel voorkomend begrip in de maatschappij. Uit recente bevindingen is gebleken dat 30% van de ouderen boven de 65 jaar minstens 1 keer per jaar valt. Ook vallen vrouwen meer dan mannen.

Waarom vallen wij?

Naarmate we ouder worden gaan onze spieren, het zicht en ons evenwicht verminderen. Bewegen is de sleutel in het kader van valpreventie. Bewegen gaat er namelijk voor zorgen dat onze gewrichten minder stijf gaan worden. Beweging is ook goed voor het hart en de bloedvaten en zorgt ervoor dat u een betere conditie krijgt. Wanneer u bezig bent met bewegen kan u de muizenissen in uw hoofd verdrijven. Bewegingen hoeven niet de zware sportinspanningen te zijn, maar te voet naar de bakker of met de fiets naar het postkantoor zijn voorbeelden van hoe je bewegen meer kan integreren in het dagelijks leven.

De verschillende oorzaken en gevolgen van vallen kwamen aanbod. De oorzaak kan intern liggen, dit wil zeggen dat de oorzaak bij de persoon zelf ligt. Zoals: bloeddrukval, medicatie, het zicht. Wanneer de oorzaak extern ligt, bedoelen we dat de oorzaak buiten de persoon ligt namelijk in de omgeving. Losliggende snoeren, geen antislip onder de matten, geen trapleuningen zijn enkele voorbeelden. Wanneer we onze woning willen aanpassen, kunnen we beroep doen op de verschillende premies. De premies worden door de provincie en Vlaams Gewest onder bepaalde voorwaarden uitbetaald.

Een val kan ervoor zorgen dat je breuken oploopt. Een ander gevolg van een val is het ontwikkelen van valangst. Door deze angst gaan we minder deelnemen aan het sociaal leven, zoals: gaan kaarten met de vrienden, samen met de hond gaan wandelen, of gaan winkelen met een vriendin. De dagelijkse taken gaan sterk verminderen vb zelf boodschappen doen, klein onderhoud van de

woning aan anderen overlaten,.... Het sociaal isolement vergroot de kans op vallen en kan er op termijn voor zorgen dat u het moeilijk krijgt om zelfstandig in uw huis te blijven wonen.

De persoon die gevallen is kan zijn eigen gedrag veranderen. De persoon heeft inzicht in de oorzaak gevonden en pakt deze aan. Zo kan iemand die altijd s 'nachts in het donker naar het toilet ging, nu steeds het licht aansteken. Dit veilige gedrag zorgt ervoor dat we langer zelfstandig in de woning kunnen blijven wonen.

Wanneer u toch gevallen bent, kan u terecht bij de ergotherapeut. Deze kan allerlei adviezen geven over de hulpmiddelen die er bestaan.

Enkele nuttige hulpmiddelen die betrekking hebben tot een val zijn:

- De heupprotector: dit is een soort broek dat onder de kledij wordt gedragen. Deze broek is een bescherming voor de heupen, en die breuken minimaliseert.
- Een personalarmsysteem (PAS): dit is een alarm dat rond de hals wordt gedragen. De PAS heeft als doel om anderen te waarschuwen wanneer er iemand gevallen is.
- Dagelijkse controle van mantelzorgers: familie, vrienden en buren die elke dag eens langs komen.
- Rollator: een rollator is een loophulpmiddel dat ervoor zorgt dat u minder gaat vallen. De rollator kan u zelf aankopen in de thuiszorg winkel.
- Wandelstok: de wandelstok is een loophulpmiddel en zorgt voor ondersteuning .

Vanuit het dienstencentrum wordt gratis woon- en hulpmiddelenadvies aangeboden voor alle inwoners van Groot-Steenokkerzeel; u kan er terecht met al uw vragen, dit kan in het dienstencentrum of we komen tot bij u thuis. De thuiszorg die het lokaal dienstencentrum organiseert heeft als doel om u zo lang mogelijk zelfstandig in u woning te laten verblijven. De dienstverlening is gericht naar het huis. Waar de ergotherapeut adviezen gaat geven omtrent hulpmiddelen en aanpassingen. Vb. het installeren van een hellend vlak om drempels te vermijden. Wat belangrijk is om te onthouden, is dat de ergotherapeut steeds samen met u gaat zoeken naar de beste oplossing voor uw probleem.

Wanneer u op zoek bent naar ontspanning en interessante voordrachten bent u ook steeds welkom in het lokaal dienstencentrum OMIKRON.

Rosanne Fierens, stagiaire ergotherapie



Bent u eenzaam...

neem

een plant

een dier

in huis

Zorg ervoor

Praat ermee

Tekstje binnengebracht door Decoster Marie-José

## Verlag “leven met een zieke in huis”

Donderdag 27 oktober, hadden we in ons lokaal dienstencentrum OMIKRON, een voordracht rond “Leven met een zieke in huis”. De voordracht werd gegeven door Bernadette Marescaux, verpleegkundige en stichtster van “Oase”, een dagcentrum voor ongeneselijke en terminale zieken.

Er werd ingegaan op de verschillende aspecten van ziek zijn. Een zieke persoon heeft het vaak erg moeilijk om zijn situatie te aanvaarden en heeft vaak schuldgevoelens. Deze schuldgevoelens zijn meestal gericht naar de omgeving. De persoon vindt het erg dat hij niets of weinig kan terug doen voor zijn omgeving, familie, partner en vrienden die altijd klaarstaan en bereid zijn om te helpen waar nodig.



Niet alleen de zieke persoon ervaart moeilijkheden, ook de omgeving krijgt te kampen met problemen. Ze vinden het moeilijk om te weten wat ze kunnen en mogen vragen aan de

zieke. Ze weten niet goed hoe ze moeten reageren op de zieke persoon. Waar de omgeving zeker rekening mee moet houden is dat wanneer ze in gesprek gaan met de zieke, ze dit op een neutrale manier doen. Tips die werden meegegeven zijn:

- Praat niet over de zieke persoon.
- Praat op een normale toon tegen de persoon
- Toon respect en begrip
- Weet dat de zieke het moeilijk heeft, maar dat uw hulp zeker geapprecieerd wordt.

Tijdens de voordracht werd de link gelegd met het dagelijkse leven. Hier werd getoond hoe u het best de handen ontsmet. Om de handen te ontsmetten gebruikt u het best een ontsmettende vloeistof. Het ontsmetten van de handen start bij de duim en de vingers, deze moeten elke apart goed worden ontsmet om dan over te gaan naar de hele hand. Dit werd getoond op een vrijwilliger uit het publiek, zo kon iedereen mee ervaren wat de bedoeling was en werd het in de praktijk getoond.

Het was een voordracht met heel wat herkenbare thema's voor het publiek.

Rosanne Fierens, stagiaire ergotherapie.

## Lokaal Dienstencentrum Omikron

Vanheylenstraat 71  
1820 Steenokkerzeel  
02/257 44 21  
[ldc@floordam.be](mailto:ldc@floordam.be)  
[www.floordam.be](http://www.floordam.be)

## Activiteitenkalender januari en februari 2012

### Permanent aanbod

<b>Cafetaria</b>	alle werkdagen van 09.00 u. tot 16.00u. kan men in Omikron terecht voor een drankje, het lezen van de krant/ tijdschrift of om er gewoon mensen te ontmoeten en contacten te leggen		
<b>Infobalie</b>	elke woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 u tot 12.00 u (niet op feestdagen)	Je kan terecht met allerlei vragen. We beantwoorden ze zelf of verwijzen je door naar de juiste instantie	
<b>Vuilniszakken en stickers</b>	Tijdens de openingsuren kan men bij Omikron terecht voor de aankoop van gemeentelijke vuilniszakken restafval en PMD.		
<b>Warme maaltijd</b>	elke middag om 12.15u.	soep, hoofdschotel, nagerecht	€ 5
		Inschrijven tot 1 week vooraf	
<b>Bad/douche</b>	na afspraak	zelf of onder begeleiding baden. Eigen begeleiding (€ 3) of via Omikron (€ 10). Badbenodigdheden (handoek, zeep, shampoo...) zelf meebrengen.	
<b>Kapper</b>	ma- di- en woe- namiddag. Na afspraak Bij afspraak vermelden dat het om een afspraak binnen het lokaal dienstencentrum gaat!	Kappersteam Marc. Tel. 0479/75.35.32 Vanheylenstraat 71 Melsbroek	

### Specifieke activiteiten januari en februari 2012

<b>Voordrachten</b>	dinsdag 10/01	"Gezichtsproblemen bij senioren"
		Joke Hamels
	vrijdag 20/01	"Samen duurzaam"
		Rudy Blauwbloeme
	dinsdag 21/02	"Voetverzorging"
	Lieve Verhaert	
	dinsdag 28/02	"Honingbijen"
		Jean-Luc Elias
	telkens van 14 tot 16 uur meer informatie elders in dit informatieblaadje	

<b>Ritmisch bewegen</b>	vrijdag 20/01 vrijdag 17/02 telkens van 10 tot 11 uur meer info elders in dit blaadje	Een aangepast fitnessprogramma voor senioren SaraAnne vanden Brink
<b>Tentoonstelling</b>	van 15/12/2011 tot 15/01/2012  meer info elders in dit blaadje	tentoonstelling foto's en werken met aquarel
<b>Uitstap</b>	donderdag 26/01  meer info elders in dit blaadje	Onder begeleiding van Willy Vranckx brengen we een bezoek aan het witloofmuseum én veiling
<b>Gezelschapsspellen</b>	vanaf januari elke woensdag  van 14.00 u. tot 16.00 u.	Kaarten, pietjesbak, yatzee, rummikub, ... In de zomer spelen we ook petanque en vormen een ploegje om mee te doen aan tornooien Geen deelnameprijs. Drank aan prijzen cafetaria.
<b>Geschiedenisclub</b>	Start terug op in maart  meer informatie elders in dit informatiebladje	onder begeleiding van Daan Hoflack kennis over geschiedkundige onderwerpen opdoen en uitwisselen
<b>Aquarel</b>	Start terug op in april  meer informatie elders in dit informatiebladje	cursus voor beginners onder leiding van Annie Colson
<b>Buurtontmoetingsdag</b>	vrijdag 24/02 van 12.00 u - 16.00 u.	activiteit specifiek voor de wijk Groenveld. Individuele uitnodigingen volgen
<b>Rustige wandelingen</b>	Starten terug op in maart	onder begeleiding van Rita Davidts maken we een korte wandeling op een rustig tempo
<b>Activiteiten in samenwerking met de kennisbeurs</b>		
	dinsdag 14/02	klassieke muziek beluisteren van 15.00u. tot 17.00u
	vrijdag 13/01 vrijdag 10/02	franse wijnen proeven van 13.30u. tot 17.00u.
	donderdag 19/01 donderdag 16/02	scrabble van 14.00u. tot 16.00u.
	maandag 16/01 maandag 30/01 maandag 13/02 maandag 27/02	digitale fotografie van 13.30u. tot 17.00u.
	Inschrijving via <a href="http://www.kennisbeurs-steenokkerzeel.be">www.kennisbeurs-steenokkerzeel.be</a> of aanmelden via Omikron	

#### Kontaktpersonen

Hilde Meulemans, centrumleider

## **Een woordje meer uitleg bij enkele activiteiten**

### **Voordrachten**

Telkens van 14.00 u. tot 16.00 u. op:

- Dinsdag 10/01: "Gezichtsproblemen bij senioren" in samenwerking met regionaal dienstencentrum thuiszorg Brabant. Spreker: Joke Hamels.  
Gezichtsproblemen bij senioren ontstaan meestal langzaam en worden door de persoon zelf en zijn omgeving vaak niet opgemerkt. Wanneer men dan toch merkt dat het zicht achteruit gaat, wordt dit vaak aanzien als "deel van het ouder worden".  
Uit onderzoek is echter gebleken dat gezichtsproblemen bij vele senioren een negatieve invloed hebben op de levenskwaliteit. Neerslachtigheid, een gevoel van isolatie en eenzaamheid, vallen enz... zijn vaak onderkende gevolgen van een verminderd gezichtsvermogen. Indien men de problemen tijdig opmerkt en signaleert aan een arts, zijn een behandeling en oplossing vaak nog mogelijk en kunnen eventueel ernstige complicaties vermeden worden.  
Tijdens de infosessie wordt even stilgestaan bij enkele vaak voorkomende oogaandoeningen bij senioren (vb. cataract, glaucoom, ouderdomslechtziendheid, ...) zodat men in de toekomst sneller beginnende en bestaande problemen opmerkt.
- Vrijdag 20/01: "Samen duurzaam" in samenwerking met FedOS. Spreker: Rudy Blauwbloeme.  
Hoorde u al eens van de ecologische voetafdruk? Dit is de oppervlakte aarde die nodig is om te voorzien in de levensstijl van een persoon. Wel nu, de ecologische voetafdruk van de doorsnee Belg is groot. We worden dan ook om de oren geslagen met tal van begrippen, regels en acties om ons leefmilieu te beschermen.  
Maar wat betekent duurzaamheid nu allemaal? Hoe moeten we dat interpreteren en wat kunnen we doen? Blijft het duurzaamheids-verhaal een ver van mijn bed show of ga jij er ook aan meewerken?
- Dinsdag 21/02: "Voetverzorging" in samenwerking met regionaal dienstencentrum thuiszorg St. Michielsbond . Spreker: Lieve Verhaert, pedicure.  
Gezonde voeten laten je toe goed te bewegen en dit komt de gezondheid ten goede. Daarom is het essentieel om dit kostbare deel van ons lichaam te koesteren en er de nodige zorg aan te besteden. Maar, wat is een goede voetverzorging en welk materiaal heb ik hiervoor nodig? Lieve Verhaert geeft je de nodige deskundige uitleg en advies om nadien zelf aan de slag te gaan. Een aanrader voor mensen die hun voeten willen verwennen.
- Dinsdag 28/02: "Honingbijen" door Jean-Luc Elias, imker te Steenokkerzeel.  
Waaruit bestaat een bijenvolk en hoe zijn ze gehuisvest? Taakverdeling volgens leeftijd. Voortplanting en koninginnekweek. Zwermen en kunstzwermen.  
waarop fourageren de bijen? Wat produceren ze en hoe worden deze producten geoogst? Belang voor de bestuiving.  
Verschil tussen ambachtelijke en industriële honing. Wat zit er in honing?

Ziektebestrijding.

Tijdens de voordracht is er de mogelijkheid tot aankoop van lekkere biologische honing.

Deelnameprijs voordrachten: € 3, tas koffie of thee inbegrepen.

Inschrijven niet nodig.

### **Ritmisch bewegen**

Vrijdag 20 januari en vrijdag 17 februari telkens van 10.00 uur tot 11.00 uur. In samenwerking met FedOS. Begeleider: SaraAnne van den Brink.

U heeft wellicht al eens gehoord van seniorobics, een afleiding van aerobics, waarbij senioren allerlei lichaams oefeningen beoefenen in groepsverband. Omdat deze lessen meestal gebeuren op het snelle tempo van moderne muziek, ontwikkelde FedOS een eigen aangepast fitnessprogramma, genaamd “**Ritmisch Bewegen**”.

Aan de hand van een stoel worden lichaams oefeningen uitgevoerd op het ritme van klassieke muziek. Op deze manier verloopt alles wat rustiger en aangenamer. Tijdens deze lessen staat tevens niet de prestatie centraal, dan wel het gezamenlijk genieten van lichaams bewegingen.

“Ritmisch Bewegen” is een uitgelezen gymnastisch programma voor senioren. Immers niet enkel het lichaam maar ook de geest wordt verwend, want het zijn keer op keer lessen om van te genieten.

Deelnameprijs: € 4, tas koffie of thee inbegrepen.

De lessen kunnen afzonderlijk gevolgd worden. Inschrijven is wel nodig: voor 20 januari dient dit te gebeuren ten laatste op 16 januari, voor 17 februari ten laatste op 13 januari. Inschrijven kan per mail, telefonisch of persoonlijk in het lokaal dienstencentrum.

### **Tentoonstelling foto's en aquarel**

De digivrienden van de kennisbeurs en de cursisten van de aquarelgroep slaan de handen in elkaar en stellen hun werken ten toon in de lokalen van ons dienstencentrum.

We nodigen iedereen uit om een kijkje te komen nemen van 15/12/2011 tot 15/01/2012. Toegang op werkdagen van 12.00 uur tot 14.00 uur en op zondag van 14.00 uur tot 17.00 uur. Gesloten op 25 december en 1 januari.

Van harte welkom!

### **Uitstap**

Op donderdag 26 januari brengen we onder leiding van Willy Vranckx een bezoek aan het witloofmuseum in Kampenhout.

De meeste mensen kennen “witloof” maar weten daarom nog niet welke verschillende handelingen deze groente ondergaat alvorens ze aan tafel wordt geserveerd. In het “witloofkot” komen we er alles over te weten. We brengen nadien een bezoekje aan de veiling waar iedere deelnemer nog een mooi pakje witloof meekrijgt.

We spreken af in de hal van Omikron om 13.30 uur. We vertrekken via carpooling naar het museum. We voorzien terugkomst tegen 16.30 uur en drinken dan nog samen een tas koffie of thee.

Prijs: € 4, te betalen op 26 januari. Inkom museum, veiling (+witloof) en een tas koffie/thee inbegrepen. Inschrijven nodig, ten laatste op maandag 16 januari . Gelieve bij inschrijving (via telefoon, mail of

persoonlijk in het lokaal dienstencentrum) te vermelden of je zelf met de wagen kan rijden of wenst mee te rijden met iemand. Prijs carpooling af te spreken met de chauffeur.

## **Noteer ook al in jouw agenda!**

### **1 jaar Omikron lokaal dienstencentrum!**

We vieren dit met een aperitiefconcert op zondag 15 april om 11.00 uur in "De Corren" . Het concert wordt opgeluisterd door het koor "Andante" uit Perk.

### **Reeds geplande voordrachten en workshops**

- woensdag 14 maart: "Diabetes" door Bernadette Marescaux
- dinsdag 27 maart: "Tuinonderhoud" door Patou Van De Craen
- vrijdag 30/03: workshop "geheugentraining" door Sara Anne van den Brink
- dinsdag 10/04: "Valpreventie, resultaten onderzoeksgegevens" door Rosanne Fierens
- dinsdag 17 april: "Hypertensie" (hoge bloeddruk) door Dr. Van de Casseye
- dinsdag 24 april: "Reizen plannen" door Pieter Peeters
- dinsdag 15 mei: "Osteoporose" door Erika Louwagie
- dinsdag 29 mei: " Expo 58"
- dinsdag 12 juni: "Omgaan met rouw na verlies" door Gerke Vertriest
- dinsdag 26 juni: voordracht door de politie

### **Geschiedenisclub**

Onder begeleiding van Daan Hoflack, licentiaat geschiedenis, kennis over geschiedkundige onderwerpen opdoen en uitwisselen. Onderwerpen in samenspraak met de deelnemers.

De samenkomsten gaan terug van start in maart op telkens de eerste woensdag van de maand woensdagen 07/03, 04/04, 02/05 en 06/06, telkens van 14.00 u. tot 16.00 u.

Men schrijft in voor de 4 bijeenkomsten: kostprijs € 20. Koffie, thee en water inbegrepen. Andere dranken aan prijzen cafetaria.

Maximum aantal deelnemers: 10, inschrijven nodig (telefonisch, via mail of persoonlijk in het lokaal dienstencentrum).

Rekeningnummer Omikron: 776-5921095-21 (op naam van de "VZW Goddelijke voorzienigheid", Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek) met vermelding "geschiedenisclub".

### **Uitstap**

Op 22 maart bezoeken we de achterkant van de Zoo in Antwerpen. Noteer de datum al! Meer uitleg in ons volgende berichtenblad.

### **Levenslang aanpasbaar bouwen**

In samenwerking met de gemeente organiseren we op donderdag 8 maart een voordracht over levenslang aanpasbaar bouwen. Deze activiteit gaat door in "De Corren" om 14.00 uur. Er zijn sprekers vanuit de gemeente, de provincie en Omikron Lokaal Dienstencentrum over aanpassingspremies voor werken in jouw woning, valpreventie en hulpmiddelen.

### **Rustige wandelingen**

Tijdens de winterperiode leggen we het wandelen even stil. Vanaf maart terug in de planning.

### **Aquarel**

Lessenreeks voor beginners onder leiding van Annie Colson.

De lessenreeks gaat (onder voorbehoud) terug van start in april.

Data: 11/04, 25/04, 09/05, 23/05 en 06/06 telkens van 09.00u. tot ongeveer 15.30 u.

Er is middagpauze voorzien van 12.00u. tot 13.00 u. : u kan uw lunchpakket meebrengen of een warme maaltijd nemen aan € 5 (deze wel minstens 1 week op voorhand bestellen).

Men schrijft in voor het gehele pakket. Kostprijs € 35: koffie, thee en water inbegrepen. Andere dranken aan prijzen cafetaria.

Meebrengen: aquarelpapier 300 gram, potje voor water, vod, bord om verf op te mengen, aquarelverf (geel, karmijnrood, vermilioenrood, ultramarijnblauw en gebrande sienna neutrale tint ), dik penseel 18, dun plat penseel 4, potlood nr.2 en een kneedgom.

Maximum aantal deelnemers: 8, inschrijven nodig (via telefoon of mail).

Rekeningnummer Omikron: 776-5921095-21 (op naam van de "VZW Goddelijke voorzienigheid", Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek) met vermelding "aquarel".

### **Muzieklessen**

De reeks muzieklessen voor kinderen met een beperking gaan terug van start in maart.

Lessen op individuele basis in samenwerking met de gemeentelijke welzijnsraad.

Data: 24 en 31 maart, 7, 14, 21 en 28 april, 12, 19 en 26 mei, 2 juni. Inlichtingen bij de gemeentelijke dienst.

Nota bij de menu: bij de uitgave van dit berichtenblad was de menu van februari nog niet beschikbaar.  
Vanaf midden januari te raadplegen in de ontmoetingsruimte of op de website.

# Menu Omikron

maandag 02/01	dinsdag 03/01	woensdag 04/01	donderdag 05/01	vrijdag 06/01
gesloten	pompoensoep	brunoisesoep	bloemkoolsoep	vissoep
***	***	***	***	***
	goulash van varkensvlees	braadworst rode kool aardappelen vleesjussaus	steak pepersaus sla frietjes	vispannetje spinaziestoemp
***	***	***	***	***
	yoghurt	vers fruit	roomijs	koekje
maandag 09/01	dinsdag 10/01	woensdag 11/01	donderdag 12/01	vrijdag 13/01
preisoep	savooikoolsoep	uiensoep	witloofsoep	champignonsoep
***	***	***	***	***
ballekes met krieken gebakken patatjes	gegratineerde macaroni met kaas en hesp	witte pensen appelmoes aardappelen	kippenbil/kippenborst slaatje frietjes	fisch-sticks tartaarsaus andijviestoemp
***	***	***	***	***
vers fruit	wafel	koekje	chocomousse	fruityoghurt
maandag 16/01	dinsdag 17/01	woensdag 18/01	donderdag 19/01	vrijdag 20/01
pompoensoep	groentesoep	wortelsoep	andijviesoep	knolseldersoep
***	***	***	***	***
worst gestoofde wortelen aardappelen vleesjussaus	wienerschnitzel boontjes puree	moussaka	vol-au-vent frietjes	pangasiusfilet prei in roomsaus puree
***	***	***	***	***
yoghurt	fruit op sap	vers fruit	milkshake	carré confituur
maandag 23/01	dinsdag 24/01	woensdag 25/01	donderdag 26/01	vrijdag 27/01
courgettensoep	ajuinsoep	seldersoep	brunoisesoep	vissoep
***	***	***	***	***
kaasburger gegratineerde bloemkool puree	varkensescalope spinazie in roomsaus aardappelen	spaghetti bolognaise	kipfilet met provencaalse saus frietjes	tongrolletje preistoemp
***	***	***	***	***
wafel	vers fruit	yoghurt	fruit op sap	vers fruit