



NIEUWSBRIEF 12

APRIL- MEI 2021

Lokaal Dienstencentrum

De Koffiebranderij

Molenstraat 50 - 9230 Wetteren

09 366 02 42

dienstencentrum@wetteren.be

www.wetteren.be



ONTHAAL

maandag t/m donderdag

9.00 - 16.00 uur

vrijdag

9.00 - 13.00 uur

CAFETARIA

gesloten

KEUKEN

maandag t/m vrijdag

afhaalmaaltijden

11.30 - 12.30 uur

Beste lezers,

Een paar weken geleden hebben we kunnen genieten van een paar warme en zonnige dagen. Na de grijze, natte winter snakken we zo langzamerhand naar een zonnetje.

Doorheen het jaar heeft iedereen zo haar of zijn favoriete dagen... de ene houdt van de winter, de andere kijkt uit naar de lente, weer anderen verlangen naar zwoele zomeravonden.

Maar april?

Laat maar zitten... Arme maand april. Mossel noch vis, willen maar niet kunnen. Verloren gelegd tussen de winter en de zomer. Al doet april ons mooi weer aanschouwen 't is evenals fortuin, we kunnen hem niet vertrouwen. Daar zijn de aprilse grillen dan... April doet wat hij wil, hij heeft een menige gril.

En toch...

De eerste tekenen van het begin van de lente zijn zichtbaar: bomen krijgen voorzichtig weer blaadjes, vaste planten komen weer uit hun winterslaap en de eerste bloemetjes bloeien. Aprilvlokjes geven meiklokjes. De aangename maand mei is in aantocht.

Zonnig lenteweer, een lichtpuntje in deze tijden. We kunnen meer naar buiten. Genieten van het mooie weer: een wandelingetje hier en een fietstochtje daar... O, wat is de lente toch mooi!

Veel leesplezier,

Het redactie team



IN DE KIJKER

DE VACCINATIECAMPAGNE

Hoe wordt je uitgenodigd voor een vaccinatie?

Je krijgt 2 weken voor je prik een persoonlijke uitnodiging via brief om je vaccin te gaan halen. De uitnodiging wordt verzonden naar je officiële domicilieadres zoals dat bekend is in het rijksregister.

Wanneer je e-mailadres en/of gsm-nummer bij de overheid bekend zijn, krijg je ook een e-mail of sms. Heb je een mail of sms gekregen met een uitnodiging voor een vaccin en vertrouw je het niet?



Let er steeds op dat:

- De e-mail afkomstig is van noreply@doclr.be. De sms komt van het nummer 8811.
- Op de e-mail de contactgegevens van het vaccinatiecentrum in Wetteren staan.
- Er nooit om betaling gevraagd wordt. De vaccinatie is gratis.
- Je geen persoonlijke gegevens moet doorgeven zoals paswoorden, pincodes of rekeningnummers.
- Je kan bevestigen door te klikken op de balk in de e-mail of de link in de sms.

Twijfel je om je te laten vaccineren? Spreek dan met je huisarts. Misschien is het beter om je vaccinatie uit te stellen.

IN DE KIJKER

DE VACCINATIECAMPAGNE

Hoe moet ik mijn afspraak bevestigen, verplaatsen of annuleren?

Na ontvangst van je vaccinatie-uitnodiging kan je de data voor je afspraken bevestigen, verplaatsen of de uitnodiging annuleren.

De vaccinatie-uitnodiging met persoonlijke vaccinatiecode blijft **30 dagen geldig**. Binnen die periode kan je je afspraak bevestigen of verplaatsen, of annuleren. Daarna vervalt je uitnodiging.

Als je uitnodiging vervalt, word je niet automatisch opnieuw uitgenodigd, ook niet helemaal op het einde van de vaccinatiecampagne. Reageer dus tijdig op je uitnodiging, zo weet het vaccinatiecentrum of je komt.

In het vaccinatiecentrum van Wetteren wordt gewerkt met uitnodigingen waarin een **vooraf bepaalde vaccinatiemoment** staat vermeld.

Het vaccin is niet verplicht. Wanneer je zou weigeren, registreer dit dan ook zeker. Zo weten we dat je niet zal komen en kan men jouw vaccin aan iemand anders geven.

De dag van de vaccinatie

Je bezoek aan het vaccinatiecentrum zal minstens **zo'n 30 minuten** duren. Voor een vlot en veilig bezoek is het belangrijk dat je op tijd komt en de nodige documenten meebrengt.

Opgelet: als je symptomen van een infectie hebt (zoals koorts:

lichaamstemperatuur boven 38°C), annuleer dan je afspraak en maak later een nieuwe. Je persoonlijke vaccinatiecode blijft hiervoor 30 dagen geldig.

Breng deze documenten zeker mee naar het vaccinatiecentrum:

- Je identiteitskaart
- Je vaccinatie-uitnodiging
- Je E-ticket



IN DE KIJKER DE VACCINATIECAMPAGNE

In enkele stappen naar het verlossende prikje

Stap 1: Aankomst

Ontsmet je handen aan de ingang van het vaccinatiecentrum. Een steward controleert je temperatuur. Een baliedewerker checkt je gegevens.

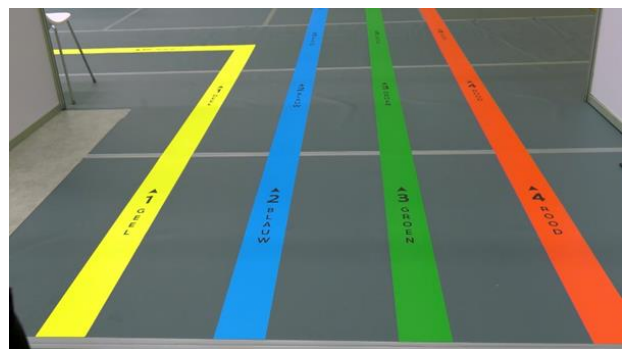


Stap 2: Onthaal

Laat je identiteitskaart scannen en hou je vaccinatieuitnodiging bij de hand. Je krijgt van de baliedewerker een sticker met de kleur en nummer van jouw vaccinatielij.

Stap 3: Vaccinatielij

Volg de lijn met jouw kleur en nummer in de richting van jouw wachtruimte.



IN DE KIJKER

DE VACCINATIECAMPAGNE

Stap 4: Wachtruimte

Wacht in de wachtruimte tot een steward je komt halen voor je vaccinatie.



Stap 5: Registratie

Een medewerker geeft je info over het vaccin en stelt je enkele medische vragen. Als je vragen hebt, kan je die dan stellen. Je krijgt een vaccinatiekaart met de gegevens van het vaccin en datum van volgende afspraak.

Stap 6: Vaccinatie

Een verpleegkundige vaccineert je in een aparte vaccinatieruimte.



Stap 7: Opvolging

Na de vaccinatie wacht je nog 15 tot 30 min in de ruimte onder toezicht van een arts. Milde bijwerkingen zijn normaal. Verwittig je huisarts als je thuis ernstige of aanhoudende bijwerkingen ervaart.

IN DE KIJKER DE VACCINATIECAMPAGNE

Tips voor je bezoek

- Breng je uitnodiging of e-ticket mee en een identiteitsbewijs, zoals je e-ID of paspoort.
- Draag een **mondmasker**: het mondmasker is verplicht vanaf aankomst aan het vaccinatiecentrum tot je vertrek. Stoffen mondmaskers zijn toegestaan, een bandana of sjaal is dat niet.
- Draag **kleding** waarbij je **makkelijk** je bovenarm kan ontbloten voor de vaccinatie.
- Kom **alleen**, tenzij je ondersteuning nodig hebt: een mantelzorgger, helper of tolk mag je begeleiden in het vaccinatiecentrum. Extra hulp in het vaccinatiecentrum is ook steeds beschikbaar. Laat je huisdier thuis.
- Volg ter plaatse de **signalisaties en instructies**.



IN DE KIJKER DE VACCINATIECAMPAGNE

Naar het vaccinatiecentrum

Het vaccinatiecentrum is vlot bereikbaar met het openbaar vervoer en heeft voldoende parking voor de auto en de fiets.

Auto

Er is gratis parking voorzien voor iedereen die met de auto naar het vaccinatiecentrum komt.

Fiets

Vanaf de fietsbrug en het station zijn er pijlen naar het vaccinatiecentrum. Naast de ingang van het vaccinatiecentrum vind je een overdekte fietsenstalling.

Openbaar vervoer

De bussen van De Lijn stoppen aan De Warandelaan (Halte Zwemkom), aan het station of Jozef Buyssestraat.



Het vaccinatiecentrum is volledig rolstoeltoegankelijk. Je mag zelf een begeleider meenemen. Er zijn meerdere rolstoelen ter plaatse en een steward staat klaar om indien nodig iemand in de rolstoel te begeleiden.



Minder Mobielen Centrale Wetteren



Ben je niet in de mogelijkheid om met de auto (met een familielid, buur, vriend, taxi, mutualiteit), de fiets of het openbaar vervoer in het vaccinatiecentrum te geraken? Dan kan je voor je vervoer beroep doen op de Minder Mobielen Centrale van Wetteren. Opgelet, vraag tijdig je rit aan.

WINACTIE

Helaas ook dit jaar geen lentefeest of heerlijk familieontbijt in De Koffiebranderij. Maar niet getreurd, dit jaar organiseren we een leuke winactie

Wedstrijdvraag

In deze nieuwsbrief zitten heel wat gekleurde paaseitjes verstopt. Kan jij tellen hoeveel er verstopt zitten? Super, bezorg ons dan zeker je antwoord en maakt kans op een leuke attentie. Bij meerdere correcte antwoorden zal er een winnaar worden getrokken door een onschuldige hand.



Hoe kan je deelnemen?



- Vul onderstaand invulstrookje in en breng het binnen in het dienstencentrum (Molenstraat 50, Wetteren)
- Stuur een mailtje met je gegevens en het antwoord naar dienstencentrum@wetteren.be

Opgelet, je kan deelnemen aan de actie tot vrijdag 21 mei 2021



Invulstrookje Paasactie 2021

Naam + voornaam:.....

Adres:.....

Tel./Gsm-nr.:.....

Emailadres:.....

Antwoord prijsvraag : Paaseieren

Deelnemen kan t.e.m. vrijdag 21 mei 2021

Slechts 1 deelname per persoon geldig

De van u verkregen gegevens worden door de gemeente Wetteren, Rode Heuvel 1, 9230 Wetteren verwerkt, ingevolge de "Verordening (EU) 2016/679 van april 2016 betreffende de bescherming van natuurlijke personen (AVG)". De *privacyverklaring van de gemeente Wetteren is te raadplegen op <https://www.wetteren.be/disclaimer>*



WAT KUNNEN WE VOOR JE DOEN?

We zijn open

Vanuit De Koffiebranderij proberen we op verschillende manieren contact te houden.

Eerst en vooral, De Koffiebranderij blijft open. De balie blijft bemand, we blijven de telefoon opnemen.

Je mag ons gerust gelijk wanneer voor eender welke vraag bellen tussen 9.00 en 16.30 uur op werkdagen . We bieden je graag een luisterend oor. Lukt het niet om te bellen maar ben je nog mobiel, dan staan onze vrijwilligers voor je klaar aan de balie. Dit uiteraard op een veilige afstand, met een mondkapje en scherm ertussen.

Wandel- of babbeldate

Elke maandag-, woensdag- of vrijdagvoormiddag op afspraak

Een wandelingetje maken en een babbeltje doen kan deugd doen... Heb je zin in een beetje extra beweging en een babbeltje erbij?



Maak een afspraak met onze enthousiaste wandelaar en trek er samen een half uurtje op uit.

Lukt wandelen niet zo goed meer? Geen probleem, we bekijken wat mogelijk is.

Maak een afspraak via telefoon, mail of aan de balie. Deelname is gratis. Je mag gerust meerdere dates aanvragen.

Stoepbezoek

Op afspraak

Als wandelen om welke reden dan ook niet lukt kan je een stoepbezoek reserveren. Een medewerker of vrijwilliger komt dan bij jou op bezoek om een babbeltje te slaan. We houden het veilig, dus het bezoek moet op de stoep plaatsvinden...

Bel naar 09 366 02 42 of stuur een mail naar dienstencentrum@wetteren.be. Je kan ook een afspraak maken bij onze vrijwilligers aan de balie.

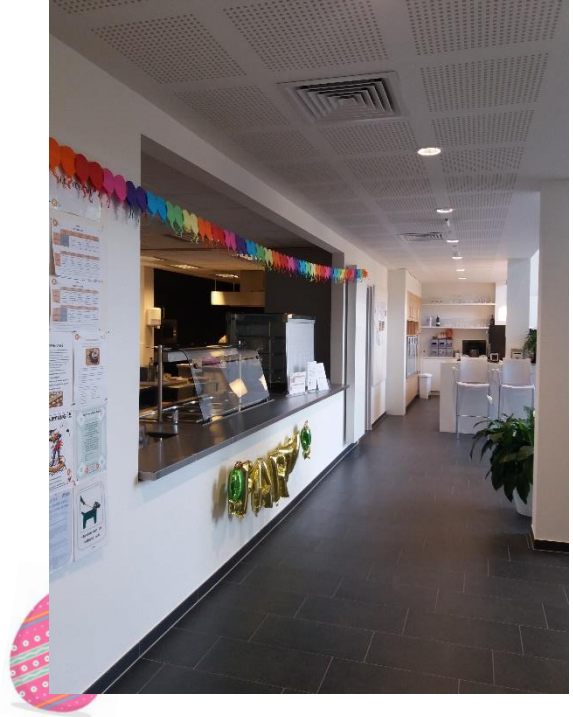
DIENSTEN IN DE KOFFIEBRANDERIJ

Afhaalmaaltijden

De Koffiebrandery blijft afhaalmaaltijden aanbieden.

Het maandmenu kan je afhalen aan de balie of lezen op www.wetteren.be/maandmenu-lokaal-dienstencentrum-de-koffiebrandery.

Voor een volledige en gezonde warme maaltijd met soep en een dessert betaal je 9 euro.



Een maaltijd reserveren en betalen

Reserveren doe je door ten laatste de werkdag vooraf voor 13.00 uur te bellen naar 09 366 02 42 of te mailen naar dienstencentrum@wetteren.be.

Je betaalt aan de balie via bancontact. De maaltijd kan je afhalen tussen 11.30 en 12.30 uur.

Deze afhaaldienst is er voor 60-plussers en personen die extra zorg kunnen gebruiken. Behoor je niet tot de doelgroep maar heb je nood aan een gezonde warme maaltijd en kan je die niet zelf maken? Geef ons een seintje en we bekijken wat mogelijk is.

DIENSTEN IN DE KOFFIEBRANDERIJ

Medische pedicure

De medische voetverzorging is reeds enkele weken heropgestart. Wekelijks op dinsdag van 9.00 tot 12.30 uur is onze voetverzorgster aanwezig. Elke behandeling gebeurt op maat. Er wordt rekening gehouden met aanwezige aandoeningen, zoals bv. diabetes. De voetverzorgster geeft advies over opvolging thuis of verwijst door waar nodig.

Wie kan een afspraak maken?

Alle 60-plussers woonachtig in Wetteren kunnen een afspraak maken.

Hoe maak je een afspraak?

Een afspraak maken is zeer eenvoudig en kan via verschillende kanalen:

- de balie van De Koffiebranderij
- telefonische via 09 366 02 42
- via mail op dienstencentrum@wetteren.be



Wat is de kostprijs?

Je betaalt 16 euro voor een behandeling van zo'n 20 min (= gemiddelde duurtijd van een basisbehandeling). Kom je een eerste keer langs, dan plannen we een dubbele afspraak in (40 min). Dit geeft de voetverzorgster voldoende tijd om jouw voeten te behandelen.

Je ontvangt een factuur van de behandeling(en) per kwartaal. Een factuur wordt opgemaakt op basis van het getekende aanwezigheidsregister.

Vermeld de datum waarop je een afspraak wenst en jouw persoonlijke gegevens: volledige naam, adres en telefoonnummer.

Maak je voor de eerste keer gebruik van onze diensten?

Laat je registreren via jouw identiteitskaart aan de balie. Zo zijn je gegevens voor de facturatie correct.



DIENSTEN IN DE KOFFIEBRANDERIJ

Douche

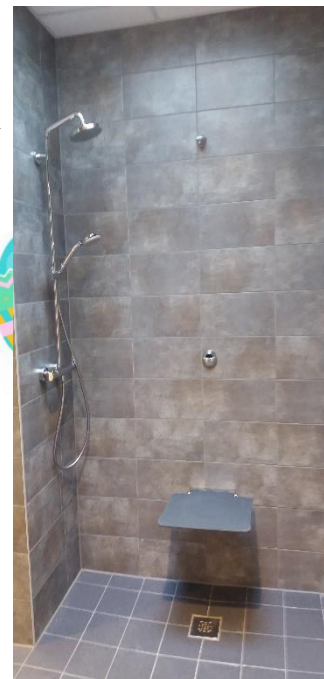
Lukt het niet goed meer om in en uit bad te stappen? Beschik je niet over een douche? In de doucheruimte kan je zelfstandig of met eigen hulppersoon een douche nemen.

Wat is de kostprijs?

Er ligt een douchepakket (badhanddoek, kleine handdoek, washandje, en badmatje. (gebruik shampoo en douchegel inbegrepen) klaar voor jou in de doucheruimte. Het gebruik van de douche kost 2,50 euro en gedurende 45 minuten is de doucheruimte voor jou beschikbaar.

Hoe maak je een reservatie?

Je reserveert de douche op een tijdstip naar wens via mail, telefoon of aan de balie en is verplicht.



Minder Mobielen Centrale



In deze coronatijden vragen we om de voorzorgsmaatregelen te blijven respecteren voor de veiligheid van jezelf en onze chauffeurs:

- Draag steeds een mondmasker,
- Was of ontsmet je handen steeds voor het instappen,
- Neem plaats op de achterbank, niet naast de chauffeur
- Breng je eigen balpen mee om het rittenblaadje te ondertekenen,
- Cash betalingen aan de chauffeur zijn niet toegestaan,
- Reserveer je rit van zodra je op de hoogte bent van de afspraak en steeds 3 werkdagen voorafgaand (met uitzondering van de dringende ritten)

WAT MAKEN WE VANDAAG?

Open Crea-atelier: “thuispakketjes”

Voor de creatievelingen onder ons hebben we nu “crea-thuispakketjes” klaarstaan, zodat je zelf thuis aan de slag kan met het materiaal dat je “coronaveilig” kan afhalen in het dienstencentrum. Je betaalt voor een thuispakketje geen vaste bijdrage, wel een supplement voor de gebruikte materialen. Geef ten laatste de maandag voor de activiteit door of je een thuispakket wil.

Woensdag 7 april 2021:
geen crea-atelier

Woensdag 14 april 2021:
handgelflesje



Woensdag 21 april:
bloemendecoratie

Woensdag 28 april 2021:
Fotokader met schelpen



Woensdag 5 mei:
geen crea-atelier



**Woensdag 12 mei:
notitieboekje versieren**

**Woensdag 19 mei:
servetring**



**Woensdag 26 mei:
bladwijzer**

Mandala's tekenen en kleuren



Voor wie al eens deelnam en thuis verder wil werken, hebben we thuispakketjes klaarliggen.

Voor wie eens wil proeven van deze ontspannende hobby hebben we een startpakketje samengesteld.

Voor meer informatie hierover of om je thuispakket te reserveren, bel naar 09 366 02 42 of mail naar dienstencentrum@wetteren.be

DOE-HET-ZELF

Woensdag is het de wekelijkse creanamiddag in De Koffiebranderij. Helaas kan wegens de reeds welgekende reden deze activiteit al enkele maanden niet meer fysiek doorgaan. Maar niet getreurd creatievelingen, we delen graag enkele eenvoudige en leuke doe-het-zelf-crea-activiteiten met jullie. Deze activiteiten zijn ideaal om samen met de (klein)kinderen te doen en je hebt slechts enkele benodigdheden nodig. Je kan deze activiteiten ook terugvinden op de facebookpagina van De Koffiebranderij. Elke woensdag plaatsen we ook een nieuwe doe-het-zelf-activiteit op onze pagina. Hou deze dus zeker in de gaten. Veel knutselplezier!

Fleurige bloemenkrans



Wat heb je hiervoor nodig?

- wc-rolletjes
- verf
- schaar
- touw
- knutsellijm
- parels (afwerking)

DOE-HET-ZELF

Kleurrijke kruidenpotjes

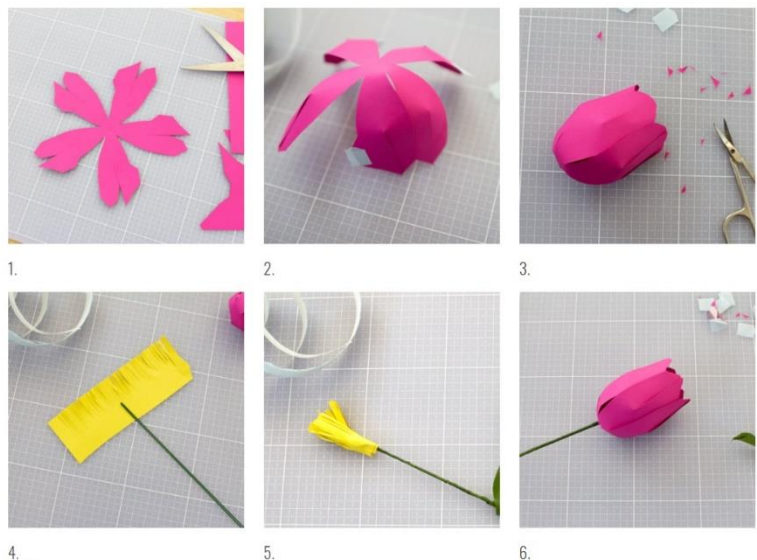


Wat heb je hiervoor nodig?

- conservenblikken
- plakband
- spuitverf



Boeket papieren tulpen



Wat heb je hiervoor nodig?

- gekleurd papier
- lijm/plakband
- schaar
- ijzerdraad



ZITDAGEN

Vragen in verband met je pensioen?

Tot het voorjaar van 2020 hield de Pensioendienst een maandelijkse zitdag in De Koffiebranderij. Door de coronamaatregelen gaat deze momenteel niet meer door. Het is nog niet duidelijk wanneer de zitdag terug zal plaatsvinden.



De pensioendienst laat je niet in de kou staan:

- Je kan de dienst telefonisch bereiken via **de Pensioenlijn 1765** (gratis vanuit België). Hou hierbij je rijksregisternummer bij de hand.
- Op de website van de Federale Pensioendienst www.sfpd.fgov.be vind je antwoorden op diverse vragen. De site is heel overzichtelijk opgebouwd. Je vindt er alles over hoe en wanneer je pensioen aan te vragen, de berekening, de betaling, enzoverder.
- Op deze site vind je ook een **elektronisch contactformulier** waarmee je online een vraag kunt stellen.

Voor informatie over uw eigen pensioendossier, surf je naar www.mypension.be. Hierbij moet je je wel aanmelden met een digitale sleutel.

- Tenslotte kan je voor de aanvraag zelf of algemene vragen terecht op het gemeentehuis van je woonplaats (enkel op afspraak).
 - ✓ voor inwoners van Laarne, dienst burgerzaken, tel. 09 365 46 01
 - ✓ voor inwoners van Wetteren, onthaalteam, tel. 09 365 73 73
 - ✓ voor inwoners van Wichelen, dienst bevolking, tel. 052 43 24 07

Vakbonden en ziekenfondsen bieden vaak ook diensten rond pensioenen aan. Meer informatie hierover vind je bij je vereniging.

ZITDAGEN

Zitdag eerstelijnspsycholoog voor 65+

65-plussers die in de eerstelijnszone Scheldekracht wonen, kunnen bij Lisa, de eerstelijnspsycholoog voor ouderen, terecht voor laagdrempelige en toegankelijke psychologische hulp.

Lisa behandelt veel voorkomende klachten die mensen uit balans brengen, bijv. slaapproblemen, sombere gevoelens, relationele problemen, rouwverwerking, gevoelens van eenzaamheid, stress, enz. Een standaardgesprek duurt 50 minuten. Gemiddeld zijn een vijftal gesprekken voldoende om op eigen kracht het evenwicht terug te vinden en te behouden.

Tot eerstelijnszone Scheldekracht behoren de gemeenten: Melle, Destelbergen, Merelbeke, Lochristi, Wachtebeke, Wetteren, Wichelen en Laarne.

Hoe maak je een afspraak?

Lisa werkt op afspraak telkens op maandag tussen 13.00 en 17.00 uur. Een afspraak kan je maken via telefoon 0493 39 88 00 of mail elp.ouderen@elzscheldekracht.be Breng zeker een klevertje van uw mutualiteit mee naar het eerste gesprek.



 Ook onze eerstelijnspsycholoog voor 65-plussers blijft beschikbaar in deze bijzondere tijden!

Ken jij iemand of heb je zelf nood aan een goed gesprek?!

 Neem dan zeker contact op met Lisa De Milde  0493/39.88.00 of  elp.ouderen@elzscheldekracht.be

WIST-JE-DATJES

Wist je dat... het woord 'lente' afstamt van het woord 'lang'?

Lente is een oude afleiding van lang. Dit heeft te maken met het langer worden van de dagen en het korter worden van de nachten. Het is verwant aan het Duitse woord Lenz en het Engelse lent, de veertig dagen durende vastentijd voor Pasen. De lente is een van de vier seizoenen. Tijdens de lente of het voorjaar worden de bomen veel groener en gaan veel planten bloeien in de noordelijker streken van het noordelijk halfrond.

Wist je dat... er bier gebrouwen wordt in een kerk en watermolen in Wetteren?

De voormalige H. Hartkerk in Kwatrecht is omgebouwd tot een brouwerij met oog voor de originele elementen. Het bier van de H. Hart brouwerij wordt op de markt gebracht onder eigen naam "In de Naam van de Vader" en afgeleiden. In deze kerk wordt niet enkel bier gebrouwen maar ook biologische wijn en sakè In dit unieke kader kan je genieten van verschillende dranken.



De Maalbroekmolen was ooit een wasserijmolen, maar deed vooral dienst als graanmolen. In een deel van de watermolen vindt de microbrouwerij van Steffen De Backer plaats. Hier wordt een artisaan bier gebrouwd met uitsluitend Belgische hop genaamd "Pikaflor". De naam is Zuid-Amerikaans voor kolibrie, maar het bier is honderd procent Belgisch. Al snel volgde

het tweede bier **Pikahop**. Voor het brouwen van het bier gebruikt hij een compleet nieuw systeem dat nog nergens in België werd gebruikt.



WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2021

De 10de editie van de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 19 tot en met 25 april 2021, draagt de slogan 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'. Vallen is een veel voorkomend probleem onder de oudere populatie. Iedereen kent wel iemand die ernstig ten val kwam of misschien bent u zelf reeds gevallen. Ongeveer één op drie 65-plussers komt minstens eenmaal per jaar ten val. Een val kan ernstige gevolgen hebben op diverse vlakken (lichamelijk, psychologisch, sociaal, financieel,..). Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie.



Enkele tips om actief te blijven op een veilige manier

Regelmatig bewegen is de beste remedie tegen valpartijen. Stoornissen in evenwicht, spierkracht en mobiliteit zijn immers de belangrijkste risicofactoren voor een valpartij. Wees niet bang, veilig in beweging blijven betekent niet intensief beginnen sporten. Het zit namelijk vaak in kleine dingen. De volgende tips kunnen samen een groot verschil maken:

- **Blijf fit en actief**
Probeer dagelijks zoveel mogelijk te bewegen, alle beetjes helpen. Beweeg een half uurtje per dag (fietsen, wandelen, tuinieren,...) en verander regelmatig van houding
- **Kijk uit met je ogen**
Verzorg je ogen goed, laat je ogen jaarlijks controleren door een oogarts en draag een bril wanneer nodig.

WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2021

- Leef gezond

Neem voldoende vitamine D en calcium op. Die verstevigen immers je botten en spieren. Calcium vind je bijvoorbeeld in vis, melkproducten, en broccoli. Geniet van het zonnetje in de buitenlucht voor vitamine D. Hou het bij een gezellig glaasje alcohol en beperk dus je alcoholgebruik.

- Neem maatregelen in huis

Laat geen kabels loshangen, let op met tapijten die makkelijk omkrullen en vermijd gladde of natte vloeren. Zorg voor voldoende verlichting in huis en doe het licht aan als je 's nachts moet opstaan. Voorzie handgrepen waar nodig vb. in de toilet of douche. Draag makkelijke schoenen in de juiste maat die je voet omsluiten met een platte zool en een profiel zodat je niet kan uitglijden. Heb je voetproblemen, laat deze dan zeker tijdig behandelen bij een medische pedicure.

- Let op met medicijnen

Bespreek het gebruik van medicijnen met je huisarts. Vermijd het gebruik van kalmeer en slaapmiddelen

- Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

Sta rustig recht uit bed of de zetel. Blijf even op de rand van de zetel of het bed zitten voor je rechtstaat. Span je beenspieren even op door de benen te strekken, en wacht tot de duizeligheid is verdwenen. Haast je niet als deurbel of de telefoon gaat. Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts.

BEWEGEN IS LEUK



WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2021

Ben je bezorgd om te vallen? Doe de test!

- Omcirkel per activiteit de score die overeenkomt met je bezorgdheid om te vallen.
- Als je een loophulpmiddel gebruikt, beeld je dan in dat je de activiteit hiermee uitvoert.
- Doe je een activiteit niet (meer)? Duid dan aan hoe bezorgd je zou zijn als je deze activiteit toch zou doen.
- De totaalscore van valangst bekom je door de punten van iedere activiteit op te tellen.

Hoe bezorgd ben je om te vallen bij onderstaande activiteiten?	Niet bezorgd = 1 punt	Een beetje bezorgd = 2 punten	Tamelijk bezorgd = 3 punten	Erg bezorgd = 4 punten
Het aan- of uitkleden	1	2	3	4
Het nemen van een bad	1	2	3	4
Douchen	1	2	3	4
Boodschappen doen	1	2	3	4
De trap aflopen	1	2	3	4
Een wandeling maken in de buurt	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stevige trapladder staat	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stoel staat	1	2	3	4
Het bezoeken van een sociale gelegenheid (bv. op bezoek bij vrienden of naar de kaartclub)	1	2	3	4
Het schoonmaken van de dakgoot	1	2	3	4

Tel je punten van iedere activiteit op en noteer de totaalscore hier:

WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2021

Ben je bezorgd om te vallen?

Uitslag van de test:



10–16 punten: Je bent weinig bezorgd om te vallen en kan nog vele activiteiten uitvoeren. Dit is positief! Blijf in beweging en doe zoveel mogelijk activiteiten zelfstandig.

17–20 punten: Je bent een beetje bezorgd om te vallen, maar dit heeft nog geen echte invloed op je gedrag. Doe zoveel mogelijk activiteiten zelf en schakel hulp in van zoon/dochter/buur of vriend indien nodig. Maak eventueel ook gebruik van een (loop)hulpmiddel.

21–25 punten: Je bent tamelijk bezorgd om te vallen waardoor je bepaalde activiteiten niet meer doet. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten kunnen je helpen om je valangst te verminderen.

26–40 punten: Je bent erg bezorgd om te vallen en wordt belemmerd in je activiteiten waardoor je levenskwaliteit daalt. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Kleine aanpassingen in je gedrag en omgeving kunnen al een groot verschil geven. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten je helpen om je valangst te verminderen. Werk stap voor stap.



WEG VAN WETTEREN



Het is april, de vogeltjes fluiten en het zonnetje schijnt. Ideaal voor een mooie wandeling of fietstocht.

Wetteren heeft er sinds kort enkele **nieuwe wandelingen** bij. Wetteren staat nog meer op de

kaart met twee nieuwe trage wegenkaarten: **Wetteren Zuid en Wetteren Noord**.

Op de kaarten vind je verschillende routes terug. Er staan vijf bestaande en vier nieuwe wandelroutes in. Ook kan je lezen welke bezienswaardigheden je onderweg allemaal langs komt. De wandelingen zijn tussen de 7 en 11 km. De gemeente zorgt voor zitbanken en rustplekken op de verschillende routen.



Een van de wandelingen is specifiek gericht op erfgoed. Deze wandeling die gaat over oud burgermeester Vilain XIII.

Vanaf 12 april zijn beide kaarten te verkrijgen aan de snelbalie van het **nieuwe gemeentehuis** (Rode Heuvel 1, 9230 Wetteren). Voor slechts 5 euro zijn beide kaarten (Noord en Zuid) van jou.

Voor de fietsliefhebbers is er ook keuze. Een aanrader is de fietsroute **'In het spoor van de hoveniers'**. Wie Scheldeland zegt, zegt sierteelt. Fietsen door de stuifduinen langs de uitgestrekte boomkwekerijen van de regio. Je passeert langs de mooiste plekjes in de streek: de Schelde, de Wetterse watertuin, de vallei van de Serskampsebeek, de Fauconiersmolen en zoveel meer. De fietstocht is 32 km en start aan de Scheldekaai van Wetteren bij fietsknooppunt 40.

IN HET SPOOR VAN DE HOVENIERS FIETSROUTE

40 35 43 47 53 54 56
57 62 65 72 73 67 61
40

We wensen jullie alvast veel wandel- en fietsplezier!

PUZZEL- EN SPELPLEZIER

Sudoku

Moelijkheidsgraad beginner

4		5				3	2	6
1	6							9
3						4		
					1	9		4
7								1
	2			3			6	5
							7	
5		3		8	4			
	8			9	5			

Moelijkheidsgraad gemiddeld

	4	9				6		2
				4				9
		6	8	9		1		7
		3				7		
6			7				2	
		7			1	8		6
5		8		1				
7	6		3					4

Woordpuzzel

Lente

N	A	T	U	U	R	H	Y	A	C	I	N	T	H
E	L	E	E	M	E	O	L	B	E	T	N	E	L
I	I	M	N	T	R	E	K	V	O	G	E	L	S
E	R	N	E	M	E	S	E	O	L	B	I	E	R
O	P	U	W	I	D	E	N	E	O	Z	I	E	S
L	A	R	A	A	J	R	O	O	V	L	E	N	S
B	G	E	N	G	I	N	N	O	Z	W	E	E	E
V	R	U	C	H	T	B	A	A	R	S	N	S	J
O	O	T	J	T	E	E	E	E	S	E	E	S	T
G	E	U	O	E	G	N	M	I	N	J	P	U	E
E	I	L	N	I	R	R	C	E	F	T	P	K	M
L	E	P	G	U	A	R	W	L	G	S	O	O	M
S	N	E	E	W	A	Z	A	A	I	E	N	R	A
E	L	N	N	N	J	K	U	I	D	N	K	K	L

APRIL
BLOEIEN
BLOESEM
GROEIEN
HYACINTH
JAARGETIJD
JONGEN
KALFJES
KNOPPEN
KROKUSSEN
LAMMETJES
LENTEBLOEM
MEI
NARCISSEN
NATUUR
NESTJES
SEIZOEN
TREKVOGELS
TULPEN
VOGELS
VOORJAAR
VRUCHTBAAR
WARMERWEER
ZAAIEN
ZONNIG

PUZZEL- EN SPELPLEZIER

Doolhofpuzzel

De paashaas is op zoek naar een grote struik om zijn paaseieren te verstopten. Wijs jij hem de juiste weg?



Zoek de 6 verschillen



Sluitingsdagen

Het Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij en de Minder Mobielen Centrale sluiten de deuren op:

- O.L.V.-Hemelvaart: donderdag 13 mei 2021
- Brugdag O.L.V.-Hemelvaart: vrijdag 14 mei 2021
- Pinkstermaandag: maandag 24 mei 2021

Tijdens sluitingsdagen verzorgen we geen ritten en kan je ook geen ritten aanvragen. De Minder Mobielen Centrale is ook niet bereikbaar.

Voor alle vragen kan je terecht op:

- Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij: 09 366 02 42
- Minder Mobielen Centrale: 0473 64 17 88
- dienstencentrum@wetteren.be
- De balie van De Koffiebranderij



Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij
Molenstraat 50 - 9230 Wetteren
09 366 02 42
dienstencentrum@wetteren.be
www.wetteren.be