



B R A S S C H A A T

# DC-NIEUWS

## Speciale Editie 2020



*'geraak je kwijt'*

*want in mei leggen alle vogels een ei*

### NIEUWSBRIEF VAN DE BRASSCHAATSE DIENSTENCENTRA

MARIA TER HEIDEHOVE – VESALIUS - ANTVERPIA



# Verlenging tijdelijke sluiting tem 7 juni 2020

Via deze weg laten wij jullie alvast weten dat de Taskforce COVID-19 zorg beslist heeft om de geldende inperkingmaatregelen ter bestrijding van COVID-19 te verlengen tot en met zondag 7 juni 2020.

De drie dienstencentra zullen dus al zeker tot en met 7 juni gesloten blijven.

Weet dat wij steeds voor jullie blijven klaar staan. Dus als we ergens mee kunnen helpen of gewoon een luisterend oor kunnen bieden, aarzel dan niet om ons te contacteren.





**Ben je ouder  
dan 65?  
Laat je  
boodschappen  
nu door iemand  
anders doen!**

Voor 65 plussers heeft een besmetting met het coronavirus levensbedreigende gevolgen. Laat het winkelen daarom over aan familie of buren, of vraag hulp via [www.impactdays.be/brasschaathelpt](http://www.impactdays.be/brasschaathelpt) of neem contact op met je lokaal dienstencentrum:

- » Antverpia: T 03 660 58 00
- » Vesalius: T 03 650 25 72
- » MariaterHeidehove: T 03 663 77 07

[www.brasschaat.be/coronavirus](http://www.brasschaat.be/coronavirus)



# Voorwoord



Beste lezer,

dit DC nieuws is -omwille van de Corona maatregelen- de tweede speciale editie. Bij het opmaken van dit nummer is het nog niet duidelijk wat de directe toekomst voor onze dienstencentra zal brengen. Maar gelet op de algemene tendens om zo weinig mogelijk activiteiten in groep te doen en de sociale afstand van 1,5 meter te blijven handhaven, veronderstellen we dat de dienstencentra nog een tijdje gesloten zullen zijn voor het publiek, voor jullie dus.

Maar dat wil uiteraard niet zeggen dat we stilzitten. Integendeel. En een aantal van jullie hebben dit allicht al mogen ondervinden.

Vanuit de dienstencentra blijven we informeren naar hoe het met jullie gaat. De telefoon is daarbij ons voornaamste wapen. Maar waar nodig helpen we ook bij het laten doen van boodschappen, het uitlenen van puzzels en natuurlijk ook met dit tweede speciaal nummer.

Ook nu weer zochten we naar een mix van informatie, ontspanning en tips om de, weliswaar mooie maar soms lange, dagen door te komen. Lees dit nummer dan ook door van voor naar achter en omgekeerd. Laat ons weten wat jullie ervan vonden en bezorg ons tips voor volgende edities.

We herhalen hier een aantal erg noodzakelijke basiszaken:

- Blijf zoveel mogelijk thuis.
- Zorg goed voor jezelf en je naasten, hou telefonisch contact met mekaar.
- Vermijd fysieke contacten. Hou voldoende afstand. Volg de hygiëne richtlijnen. Handen wassen, handen wassen en handen wassen.

Ook in de komende weken, waarbij we hopen dat het leven stilaan terug z'n gewone gang zal gaan, blijven bovenstaande regels érg belangrijk. De door de regering voorgestelde versoepelingen kunnen maar doorgaan als iedereen zich hieraan blijft houden.

We weten nog niet wanneer, maar hopen jullie allen gezond en wel terug te zien in één van onze dienstencentra eens deze crisis voorbij is. Jullie worden gemist.

Hopelijk tot snel en blijf gezond.

**Karina Hans**  
**Schepen van Sociale Zaken**



# Krantenwinkels



In heel wat krantenwinkels kan je terecht om puzzel-, kruiswoord- en sudoku-boekjes aan te schaffen.

Voor wie hier nut bij heeft, vermelden we hieronder de adressen en telefoonnummers van de krantenwinkels. Deze informatie is gebaseerd op de gegevens die we doorkregen van de collega's van de dienst KMO.

Benny's dagbladhandel	Bredabaan 1013	T 03 663 69 45
Pattyn dagbladhandel	Hoogboomsteenweg 17	T 03 651 31 00
Proost dagbladhandel	Rerum Novarumlei 4	T 03 651 95 30
Cartouche	Lage Kaart 233	T 03 653 04 70
Attache	Bredabaan 186	T 03 651 84 85
't Prinske	Miksebaan 172	T 03 337 51 38
Van Boxlaer	Kapelsesteenweg 615	T 03 605 17 64

We wensen je alvast een aangenaam tijdverdrijf.

# Kom eens 'voorzichtig' uit je kot

Ben je het thuiszitten beu? Beginnen je spieren stram te zitten? Of wil je gewoon eens een leuke babbel? In deze speciale tijd blijft bewegen belangrijk. Maar niet iedereen gaat graag in zijn eentje buiten.

Daarom hebben wij heel wat vrijwilligers klaarstaan die graag met jou even de beentjes gaan strekken. Wij komen af en maken samen met jou een wandeling in je buurt. Hierbij houden we uiteraard minstens 1,5 meter afstand. Jij kan ondertussen ook even je verhaal kwijt. Zo hebben we twee vliegen in één klap: beweging én je kan even ventileren.

**Je zal zien, zo'n wandeling doet je deugd !**

Opgelet, het is wel belangrijk dat je zonder hulp veilig kan wandelen.

Zin in een wandeling? Neem dan contact op met het dienstencentrum in jouw buurt. Wij zoeken de vrijwilliger.



# Grootouder of overgrootouder

Sommigen onder jullie zijn misschien grootouder of overgrootouder. Kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen mogen nu niet op bezoek komen.

Dat weegt zwaar voor jou en voor hen. Maar het heeft z'n redenen.

Misschien merk je dat het in het gezin van de (achter)kleinkinderen moeilijk gaat. Dat de ouders soms radeloos zijn.

Weet dan dat in Brasschaat al geruime tijd een Opvoedingswinkel actief is. Die ook nu nog bereikbaar is.

In de opvoedingswinkel kan iedereen (ouders, grootouders, leerkrachten, ...) terecht die bij de opvoeding van kinderen en jongeren van 0 tot 25 jaar betrokken is. Je kan er terecht met alle grote en kleine problemen / vragen.

Bellen kan iedere werkdag van 9 tot 12.00 uur op het nummer 03 270 06 70. Of je kan je vraag stellen per mail: [info@opvoedingswinkelbrasschaat.be](mailto:info@opvoedingswinkelbrasschaat.be)

Voorkom op die manier dat problemen uitgroeien tot rampen.



# CODA ROUWZORG BLIJFT ACTIEF

In deze tijden van quarantaine en 'social distancing' blijft de rouwzorgequipe van Coda onverminderd actief.

Waar mogelijk zullen zij via telefoon of andere elektronische communicatiemiddelen de rouwenden begeleiden. Maar de kwaliteit van begeleiden blijft prioritair. Indien een digitale begeleiding voor jou niet mogelijk of aangewezen is, zijn uitzonderingen mogelijk. Hun klinisch psychologe bekijkt samen met jou wat de opties zijn.

Ook nieuwe aanmeldingen worden zoals steeds gestart. Dit geldt eveneens voor Coda thuiszorg! Uiteraard passen zij alle door de overheid opgelegde richtlijnen en voorzorgsmaatregelen toe.

De gespreksgroepen en wandelingen voor lotgenoten in rouw zullen hernemen na opheffing van de social distancing maatregelen, meer informatie hierover vind je op hun website [www.coda.care](http://www.coda.care)

Wens je van hun aanbod gebruik te maken, aarzel dan niet om contact op te nemen. Dit kan via [rouwzorg@coda.care](mailto:rouwzorg@coda.care) of 0472 73 43 31.

Dit is volledig kosteloos. Zowel een klinisch psychologe als een team van opgeleide rouwzorgvrijwilligers staan klaar om vragen te beantwoorden en ondersteuning te bieden bij rouw.

Alle inwoners van Brasschaat komen hiervoor in aanmerking, los van de oorzaak of plaats van het overlijden.



**Coda**   
rouwzorg



# Tips om jezelf en je naasten te beschermen.



## 1. Zorg voor veiligheid

- Was je handen geregeld en grondig met water en zeep.
- Hou voldoende afstand, minstens 1,5 meter.
- Ben je ziek ? Blijf zoveel mogelijk thuis en bel je huisarts. Ga niet in de wachtzaal zitten. Ga niet naar spoed. Volg de richtlijnen van je huisarts. Binnen blijven is ook helpen !

## 2. Zorg voor rust en routine

- Volg enkel betrouwbaar nieuws. Maak onderscheid tussen officiële bronnen en geruchten. Check [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) of bel 0800 14 689.
- Erken je eigen gevoelens en praat erover met iemand die je vertrouwt. Je kan ook beroep doen op Tele Onthaal 106.
- Bouw routine in, elke dag. Enkele vaste gewoontes zorgen voor rustpunten.
- Zoek (nieuwe) manieren om te ontspannen. Blijf ook thuis bezig met zinvolle activiteiten (koken, tuinieren, lezen, puzzelen, gezelschapsspelen, ...).

## 3. Zorg voor elkaar

- Contacteer elkaar via telefoon, videogesprekken, Whatsapp, ... Of nog leuker: schrijf een brief. Ook een 'over de haag gesprek' met de buur kàn, op veilige afstand weliswaar.
- Wees extra zorgzaam voor kwetsbare mensen en bied hen een luisterend oor of hulp.
- Videogesprekken kunnen via : Zoom, Skype, Whereby.com, Teams.

<https://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/>

# DC Vesalius

Lieve mensen allemaal,

wat is het een bijzondere tijd. Ons dienstencentrum is leeg, zeer leeg... Dit zijn we niet gewoon. Normaal bruist het hier van het leven. Zien we elke dag lachende gezichten. Is er tijd voor een lachske en een zwanske. Dat dagelijkse contact maakte plaats voor een 'LAT-relatie' en we moeten toegeven.... Dat is niks voor ons. Maar.... als we door even op onze tanden te bijten nadien nog eens dubbel zo lang samen met jullie kunnen genieten, dan doen we dat met alle plezier. We hopen dan ook uit de grond van ons hart dat jullie het allemaal wel stellen. Als we jullie aan de lijn hebben, dan horen we dat iedereen zich mooi aan de regels houdt. En dat verdient alleen maar een dikke pluim. Enkel zo zullen we dit beestje kunnen verslaan.

In deze speciale tijden proberen we ons ook aan te passen zodat we toch voor jullie kunnen blijven klaar staan.

- Dat lachske en zwanske doen we nu op een veilige manier via de telefoon.
- We helpen jullie bij een boodschap.
- Onze vrijwilligers blijven voor ons en jullie klaar staan.
- We entertainen jullie op een andere manier, aangepast aan de LAT-relatie.

We weten niet hoe lang we mekaar nog zullen moeten missen. En dat is soms moeilijk, ook voor ons. Van zodra we meer info hebben, zullen we jullie hierover informeren. Heb je in tussentijd zelf nog vragen, bel ons dan zeker op. Wij blijven voor je klaar staan.

Via deze weg toch een warme oproep aan jullie allemaal. Als je zelf nog ideetjes hebt over manieren waarop wij iets voor jullie kunnen betekenen, laat het ons weten.

In dit nummer vind je een nieuw initiatief. Omdat bewegen belangrijk is, zeker in deze tijd, starten we een wandelinitiatief op. Ben je geïnteresseerd? Niet twifelen, maar gewoon bellen. Wij zoeken een match.

We ontvingen ook enkele mooie tekeningen van jullie. Maar zoals jullie op de foto kunnen zien, is er nog veel plaats. Onder het motto 'Fleur jij ons mee op' willen we onze grote raampartijen kleur geven. Heb je zin om dit kunstwerk mee vorm te geven, bezorg ons dan zeker jouw exemplaar.

# DC Vesalius

Let op: praatcafé dementie van 05/05 zal uiteraard NIET doorgaan omwille van de corona-maatregelen.



**VERANDEREND GEDRAG**

**BIJ**

**DEMENTIE**

Deze editie wordt een lezing. Eenmalig geen interviews. Zeer duidelijk en aangenaam gebracht met veel praktische tips, door Nadia Hainaut van ECD Orion.

**Welkom op dinsdag 5 MEI OM 19.30 U**

**Brasschaat, Dienstencentrum VESALIUS**

**Prins Kavellei 77**

**Iedereen welkom, gratis, ook de parking, zonder inschrijven**

**EENVOUDIGE TOEGANG TOT VESALIUS VIA INGANG en PARKING KLINA  
AUGUSTIJNSLEI**

**DE PERSOON MET DEMENTIE IS WELKOM EN KAN OPGEVANGEN WORDEN  
IN DAGCENTRUM VESALIUS MITS RESERVATIE BIJ TIME AUGUSTIJNS  
03/6502571**

# DC Vesalius



Lieve mensen,

ook in deze bijzondere tijd blijven we voor je klaar staan. Vergeet dat niet. Samen slaan we ons hierdoor en komen we er alleen maar sterker uit. We leren wat belangrijk is in het leven en dat zijn vaak de kleine dingen: die lach, dat zwanske, die warmte, dat luisterend oor,...

Tot snel,

We missen jullie...

Dikke knuffel,

Aisha, Ellen, Evi, Pascale en Veronique

# DC Antverpia

Waar houden we ons mee bezig?



En we kregen al enkele mooie tekeningen binnen.

Doe zo voort: dan kunnen we een tentoonstelling houden.

# DC Antverpia



Jullie zijn goed bezig !

Maar we missen onze bezoekers zo heeeeeel erg.

De contacten zijn nu per telefoon.... En dat voelt raar.....  
We zagen jullie graag komen en hopen dat snel terug te kunnen doen.

MAAR: we blijven dapper verder werken.

Als jullie ons nodig hebben, mag je altijd een telefoontje plegen en we zullen helpen waar we kunnen:

- ✓ voor een babbeltje...
- ✓ voor een weetje....
- ✓ voor een vraag....

Niets is ons te gek, te raar of te moeilijk.

We doen wat we kunnen 😊

# DC Antverpia

*Er werd ook een mooie tekst ingezonden*

## ZOU HET KUNNEN ZIJN ...

Zou het kunnen zijn ...  
dat terwijl wij ziek worden,  
de aarde kan helen.  
Dat nu van alles verandert en stopt,  
de natuur weer door kan gaan.

Zou het kunnen zijn ...  
dat nu de wereld vertraagt,  
de liefde kan versnellen.  
Dat druk zijn en naar buiten racen en vliegen,  
de rust vinden en naar binnenkeren wordt.

Zou het kunnen zijn ...  
dat als we thuis moeten blijven,  
we weer kunnen ervaren van wie we houden.  
Dat nu de maatschappij zo leunt op de zorg,  
we beseffen hoe ontzettend belangrijk dat is.

Zou het kunnen zijn ...  
dat de wereld en de luxe om ons heen nu kleiner wordt,  
zodat we ons eigen grote hart weer kunnen voelen.  
Dat nu we goed voor onszelf en anderen moeten zorgen,  
ontdekken dat zelfliefde en naastenliefde noodzakelijk is.

Zou het kunnen zijn ...  
dat nu we samen strijden tegen hetzelfde,  
de eenheid in de verschillen kan worden gevonden.  
Dat als we elkaar nodig hebben,  
herontdekken hoe saamhorigheid voelt.

Zou het kunnen zijn ...  
dat na de chaos en strijd van deze tijd,  
een nieuwe wereld wordt geboren.  
Dat na de angst en onzekerheid,  
de liefde en waardering voor elkaar en de aarde terugkeert.

Zou het kunnen zijn ...  
dat het zo moet zijn,  
opdat de liefde wederkeert!

# DC Antverpia

**MAAR HET BLIJFT HIER LEEEEEEEG !!!!!**

**We missen jullie heel erg ...**



**Ons naaiatelier voor mondmaskers**

**Groetjes van het ganse team**



# DC Maria-ter-Heidehove

Zeven weken werken we hier zonder onze vertrouwde klanten ... Wat worden jullie gemist!

We willen zoveel weten: hoe gaat het met jullie, hoe leven jullie in deze quarantaine, door wie word je geholpen, hoe verdrijven jullie de tijd, ...?

Gelukkig hebben we vaak nieuws, er komt al eens een handgeschreven brief in onze brievenbus gewaaid, ons mailadres is ook populair, we worden vaak gebeld en dan hebben we nog het balkon, waar we op verzoek wel eens verschijnen. Dat is altijd fijn, om toch eens écht met elkaar te praten, al moet de trap er tussen, als afstandsmeter.

We proberen corona-problemen op te lossen, door vrijwilligers te koppelen aan boodschappenzoekers, door eenzamen te bellen, door alweer een speciale editie van het DC-nieuws te maken.

Hoe lang nog? Zolang het nodig is om iedereen erdoor te loodsen, zo lang de experts vinden dat we in ons kot moeten blijven, tot iedereen weer zonder angst naar ons kan komen, tot ... tot we samen zijn.

Dus lieve bezoekers, wij blijven doorgaan, op ons bureel aanwezig zijn om jullie te bellen, te zwaaien aan het raam, problemen op te lossen, puzzels uit te lenen, boeken te bezorgen, ... Wij blijven doorgaan tot ons restaurant weer vol loopt met hongerigen, in onze cafetaria de drankjes weer vlot over de toog gaan en de activiteiten ons kot weer doen bruisen.

Want het is stil in ons kot, veel te stil !

**Hopelijk tot snel!**

**Hilde en het hele team van Maria-ter-Heidehove**

# DC Maria-ter-Heidehove



24/04/2020 : mooi mooi mooi .... ♥



Enkele traantjes van gemis, geluk, warmte, hoop ! ♥



# Aanbod dienstencentra

Hoewel onze normale activiteiten allemaal zijn stilgevallen, blijven we aan het werk om jullie zoveel mogelijk bij te staan in deze moeilijke tijd.

Wat kunnen we voor jullie doen?

## Hulp bij de bestelling van warme maaltijden aan huis

Heb je nog geen maaltijden aan huis besteld, maar begint je voorraad uit je diepvriezer uitgeput te raken? Bel gerust met je vragen over de levering aan huis, wij helpen je graag verder.

## Hulp bij boodschappen

In deze onzekere tijden zijn er ook een aantal burgers die zich vrijwillig inzetten om boodschappen te doen voor mensen die liever geen boodschappen meer doen omwille van het besmettingsgevaar. Wie geen burens, familie of vrienden heeft die boodschappen meebrengen, die kan bij de dienstencentra terecht.

Wij zoeken voor jou een vrijwilliger die de boodschappen tot bij je thuis brengt.

- Heb je nog geld in huis? Dan geef je dat, samen met het boodschappenlijstje aan de vrijwilliger. Die geeft het wisselgeld en ticket, samen met de boodschappen terug.
- Heb je geen geld meer in huis? Dan kunnen de boodschappen geregeld worden met een betaling via het dienstencentrum. Je krijgt dan nadien een factuur, opgemaakt door de gemeente. Die doe je dan binnen bij je bank, of betaal je online.

Hou er rekening mee dat we niet kunnen garanderen dat je boodschappen onmiddellijk geleverd zullen worden, we zijn afhankelijk van de vrijwilligers. De vrijwilliger zal zoveel mogelijk je wensen respecteren, maar we kunnen niet beloven dat we naar jouw favoriete supermarkt gaan. Probeer ook de boodschappen te laten samenkomen, de richtlijn is één keer per week boodschappen doen.

Deze hulp is gratis.

# Aanbod dienstencentra

## Telefonisch contact

Wij blijven elke werkdag telefonisch bereikbaar van 9 tot 16 uur, op donderdag tot 13 uur.

Bel ons met je vragen, onzekerheden, ongerustheden over anderen of gewoon om de verveling tegen te gaan. Geen vraag is te gek, geen bezorgdheid te stom. Een luisterend woord en een grapje kunnen wonderen doen.

Zelf bellen we een aantal bezoekers op om het contact te houden en te bekijken of alles nog in orde is. Wil jij opgenomen worden in onze telefoonlijst, laat het dan zeker weten.

LDC Maria-ter-Heidehove : 03 663 77 07

LDC Vesalius : 03 650 25 72

LDC Antverpia: 03 660 58 00

Voor vragen rond boodschappen of coronamaatregelen kan je ook bellen naar de gemeente : 03 650 29 30

## Wil je graag anderen bijstaan?

Misschien kan je boodschappen doen voor ouderen, of wil je muziek maken bij de serviceflats, of heb je puzzels te geef, of heb je een briljant idee om de isolatie wat te verzachten? Neem zeker contact op met onze medewerkers. Samen kunnen we het leed verzachten!

## Woon je naast kwetsbare mensen?

Weet je van je burens dat ze nood hebben aan ondersteuning? Probeer hen een hart onder de riem te steken, bel hen eens een keertje om wat te praten. Weet je dat er extra hulp nodig is bij je burens? Laat het ons zeker weten, wij helpen graag om een oplossing te zoeken.

**Theo Verbist**  
**Afdelingshoofd Ouderenzorg**



# Aanbod dienstencentra

## Puzzels

Puzzelen kan een aangenaam tijdverdrijf zijn. Voor je het weet, vliegen de uren voorbij. We beschikken in de dienstencentra over een kleine voorraad puzzels. Deze willen we nu in corona tijden aan jou uitlenen. Bel of mail ons en we regelen het voor/met jou, steeds veilig en op afstand. Veel puzzelgenot !



## Breien

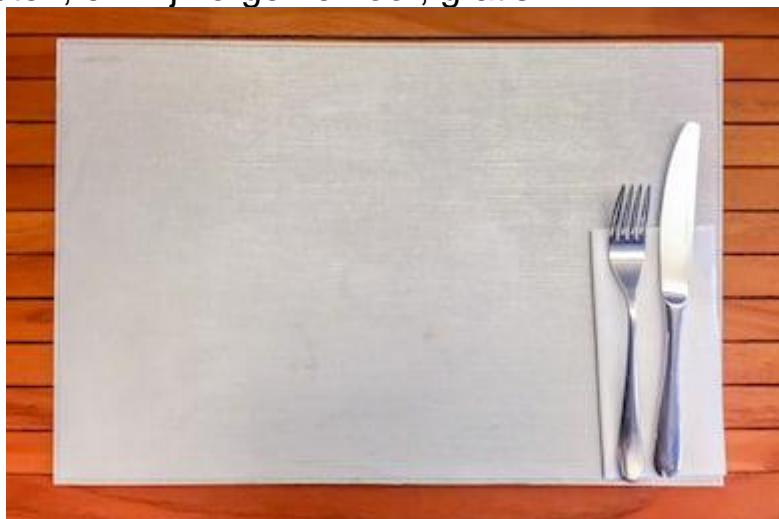
Breien is tegenwoordig het nieuwe 'yoga'.

Wol, brei- of haaknaalden kunnen online besteld worden (bv : [dostore.be](https://dostore.be) of [https://www.veritas.be/eshop/be\\_nl/ssearch/webshop](https://www.veritas.be/eshop/be_nl/ssearch/webshop)).

Wat betreft brei-/haaknaalden: in DC Antverpia ook nog een grote voorraad, die uitgeleend kunnen worden. Helaas geen wol op overschot.

## Placemat

Meen jij ook dat je maaltijd - zo alleen in je kot – toch lekkerder zou smaken neerkijkend op een placemat gepersonaliseerd door jouw Dienstencentrum ? Laat het ons weten, en wij zorgen ervoor, gratis.



# Als het even wat moeilijker gaat ...

We leven in rare tijden. Het weinige 'gewone' contact dat we hebben is met onze huisgenoten. Als we met anderen praten is dat per telefoon, soms ook via computer, smartphone of tablet, zodat je elkaar kan zien, of vanop 1,5 meter afstand. Dat zijn we niet gewend. In het 'normale' leven raken we elkaar vaak aan: een troostend gebaar, een uiting van vriendschap of vreugde... Dat is nu helemaal anders.

Het is normaal dat je tijdens deze periode gevoelens van angst, eenzaamheid, verdriet en onzekerheid voelt.

## Praten

- Probeer te praten met je kinderen, familie of vrienden over die gevoelens. Wat mis je het meest. Het is OK om te zeggen dat het moeilijk gaat. Praten lucht op!
- Wil je liever praten met een onbekende omdat je praten met je kinderen moeilijk vindt? Dan kan je steeds terecht in je dienstencentrum of bij tele-onthaal op nummer 106.

## Paniek

- Soms slaat angst om in paniek. Probeer je dan te concentreren op wat er hier en nu gebeurt : noem 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je hoort, 3 dingen die je voelt, ... Zo probeer je je gedachten te controleren en krijg je ook je gevoelens onder controle.
- Zorg ervoor dat je de juiste informatie hebt : op sociale media circuleren heel veel verhalen die foute informatie bevatten. Probeer niet alles te geloven. Heb je nood aan correcte informatie over deze Coronacrisis? Dan kan je terecht op de infolijn van de overheid : 0800/14 689, van 8-20 uur.

## Gewoonten vasthouden

- Was je gewoon om elke dag om 8 uur op te staan? Verander dat dan niet. Hou zoveel mogelijk vast aan je eigen ritme.
- Kan je bepaalde dingen niet meer doen? Zoek een andere activiteit tijdens dat moment. Maak een nieuwe gewoonte door bijvoorbeeld de oefeningen mee te doen op TV, elke dag om 11 uur een vriendin te bellen, ...

## Bewegen

- Bewegen is goed voor lichaam én geest : neem ons vorige nummer bij de hand en doe elke dag wat kleine oefeningen. Elke dag voor het journaal op Eén (12.51 uur) kan je mee oefeningen doen 'beweeg in uw kot'. Grappig én goed!

## Contact

- Probeer contact met de buitenwereld te houden: door te bellen, een kaartje of brief te sturen, te praten via het raam, een computergesprek, ... Wacht niet altijd af tot ze jou bellen, maar neem zelf ook de telefoon, of pen en papier.

En probeer plezier te vinden in activiteiten die je fijn vindt : handwerk, puzzelen, kruiswoordraadsels, kaartspelletjes, beetje bewegen, een korte fietstocht, een wandeling in de wijk. Misschien ontdek je je groene vingers of geniet je van het geluid van de vogels in het bos.

We wensen iedereen veel moed om door te gaan, mensen die voor je klaar staan, en vooral gezond en wel in je kot!

### **Terugbetaling psychologische ondersteuning voor ouderen**

De terugbetaling van videoconsultaties bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog is nu uitgebreid naar o.a. 65-plussers. Het gaat om een algemene uitbreiding die ook voor fysieke consultaties geldt. Door de coronacrisis is de nood aan psychologische hulpverlening nog urgenter geworden. Daarom kiest de overheid nu voor een versnelde uitbreiding naar alle leeftijden. Er zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden. Om recht te hebben op de terugbetaling, is er een doorverwijzing nodig van de huisarts of van een arbeidsgeneeskundige. Verder geldt de terugbetaling enkel voor vaak voorkomende psychische problemen zoals angst, depressie of problematisch alcoholgebruik. Tenslotte kan dit ook niet bij elke psycholoog. Via de [website van het RIZIV](#) vind je een overzicht terug.

## **En wat als je ziek bent of wordt?**

Ook tijdens de Coronacrisis kan je ziek worden, een ongeval krijgen, pijn voelen ... We denken, onterecht, dat we de dokters moeten sparen omdat ze het al druk genoeg hebben. Niks is minder waar: als je ziek wordt, ergens pijn krijgt, dan neem je zo snel mogelijk contact op met je huisarts. Die zal aan de telefoon beslissen wat er moet gebeuren.

Je kan een afspraak krijgen in de dokterspraktijk. Daar is alles zo geregeld dat de verplichte afstand kan gegarandeerd worden. De dokter heeft beschermende kledij aan en kan je onderzoeken. De dokter kan ook op huisbezoek komen om je thuis te onderzoeken. Ook dat gebeurt op een veilige manier.

De dokter kan je ook doorverwijzen naar de spoedafdeling van het ziekenhuis. Ook hier is alles zeer goed geregeld. De covid-19 patiënten zijn volledig gescheiden van de anderen. In de ziekenhuizen zijn alle diensten paraat. Enkel niet-dringende ingrepen en onderzoeken gaan niet door.

Dus : alle medische hulp is voorhanden, ook voor niet-coronaproblemen.

**AARZEL NOOIT OM JE HUISARTS TE BELLEN**  
té lang wachten kan voor grotere problemen zorgen

# Nationale naaiactie – wie doet mee?

## Doe mee aan de Nationale Naaiactie

Ik bescherm jou, jij beschermt mij.  
Samen maken we herbruikbare  
mondmaskers voor iedereen.

meer info op [maakjemondmasker.be](http://maakjemondmasker.be)  
#nationaalnaaiactie #maakjemondmasker



Al gehoord van de nationale naaiactie? Brasschaat tekende in op dit initiatief.

Vanaf 4 mei wordt het dragen van een mondmasker o.a. verplicht op het openbaar vervoer. Maar ook leerkrachten en kinderen ouder dan 12 jaar zullen een mondmasker moeten dragen wanneer de school weer heropstart. Vele mensen hebben de voorbije weken al mondmaskers gemaakt voor zichzelf, kennissen, en familie. Toch zijn er ook mensen die niet zo handig zijn met een naaimachine.

Daarom deze oproep. Heb jij zin om mondmasker te maken? Doneer ze dan aan de gemeente. Wij verdelen ze verder onder de burgers die ze nodig hebben. Er zijn 4 inzamelpunten: 3 dienstencentra en het gemeentehuis. Op deze punten kan je mondmaskers binnen brengen of materiaal zoals stof en lint ophalen om zelf mondmaskers te maken. Uiteraard kunnen ook burgers die een mondmasker nodig hebben, maar er zelf geen kunnen maken, in een van de inzamelpunten een mondmasker ophalen. Er worden max. 2 maskers per persoon voorzien.

Doe jij mee?

[Copies patroon / stappenplan / tips](#) ► op telefonische aanvraag, beschikbaar in jouw dienstencentrum of via [www.maakjemondmasker.be](http://www.maakjemondmasker.be)

Samen gaan we er voor.



## Alles wat je moet weten over mondkmaskers

### ik bescherm jou, jij beschermt mij



#### Wanneer?

Draag een mondkmasker om eventueel besmette vochtdeeltjes bij je te houden en zo anderen te beschermen. Ook voorwerpen in de omgeving raken zo minder besmet.



Bij **nauw contact** met anderen



Op het **openbaar vervoer**



In de **supermarkt**



Bij **bezoek kwetsbare personen** of als je zelf **risicopatiënt** bent

#### Wassen & bewaren?

Steriliseer je mondkmasker sowieso dagelijks, of na 4u intensief gebruik (vb. veel praten).



Was het **30 minuten op 60°C**, of kook het kortstondig in een kookpot die je uitsluitend hiervoor gebruikt.



Was je het op minder dan 60 graden? **Strijk** het mondkmasker dan **op hoge temperatuur**. Stop het proper en droog in een **ziplock zakje**.

#### Tips

- Doe het mondkmasker zo weinig mogelijk aan- en uit. Zet het bij voorkeur op als je thuis vertrekt.
- Als je het masker moet afzetten voor een korte tijd (om bijvoorbeeld te drinken), leg het dan op een propere plaats die je nadien makkelijk kan schoonmaken of stop het in een luchtdoorlatende zak.
- Geen masker voor personen die het niet correct kunnen dragen.
  - onder de 12 jaar
  - Personen met een beperking die zonder hulp van een derde het masker niet kunnen dragen volgens de aangegeven richtlijnen.
- Niet in koelkast of diepvries: dit doodt het virus niet, maar kan andere voedingsmiddelen besmetten.

## Alles wat je moet weten over mondkmaskers

### Hoe aantrekken?



Was je handen grondig met water en zeep, voor je het masker aanraakt.



Gebruik de uiteinden van de linten om het masker aan te brengen.



Raak de binnenkant (zijde met grotere flap) niet aan.



Zorg dat het masker zo goed mogelijk aansluit op je gezicht. Bedek je neus en mond.

### Hoe afzetten?



Was je handen grondig met water en zeep, voor je het masker afzet.



Gebruik de uiteinden van de linten om het masker uit te doen.



Raak je gezicht niet en de binnenkant van het masker niet aan.



Gooi het mondkmasker meteen in de was, als je thuiskomt.

Blijf 1,5 m afstand houden, raak je gezicht niet aan en was je handen met water en zeep.

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

# Volg je gezondheid goed op!

- Neem 2x per dag je temperatuur onder je oksel.
- Deze mag niet meer dan 37,5°C meten.

## Blijf ook alert voor andere symptomen:

- hoesten
- grieperig gevoel
- ademhalingsmoeilijkheden

## Neem indien nodig contact op met je huisarts!



# Info winkels

Er zijn heel wat winkels die niet meer geopend zijn. Toch ondernemen heel wat lokale handelaars actie om jullie toch nog ten dienste te staan.

Je kan bij verschillende handelaars online bestellen en sommige leveren zelfs aan huis. Aangezien de lijst van lokale handelaars steeds aangevuld wordt, kunnen wij in dit DC Nieuws geen lijst opnemen.

Je kan de meest up-to-date lijst raadplegen op de website van Brasschaat (<https://www.brasschaat.be/kooplokaal>).

Kan je zelf niet online gaan, dan mag je altijd naar de dienstencentra bellen voor meer uitleg. Wij helpen je graag verder.

Heb je hulp nodig bij het winkelen, aarzel dan niet om één van de dienstencentra te bellen. Wij helpen jullie waar mogelijk.



## Info Brasschaatse supermarkten

*(info zoals ons momenteel bekend)*

### **ALBERT HEIJN**

Hoogboomsteenweg 9/13

#### Openingsuren

Maandag : 12u30 - 20u

Dinsdag : 08u - 20u

Woensdag : 08u - 20u

Donderdag : 08u - 20u

Vrijdag : 08u - 20u

Zaterdag : 08u - 20u

Zondag: 08u - 12u30

*Geen online diensten op dit moment.*

# Info Brasschaatse supermarkten

*(info zoals ons momenteel bekend)*

## **CARREFOUR**

Bredabaan 517

### Openingsuren

Maandag : 08u - 20u

Dinsdag : 08u - 20u

Woensdag : 08u - 20u

Donderdag : 08u - 20u

Vrijdag : 08u - 20u

Zaterdag : 08u - 20u

Zondag: gesloten

[www.carrefour.eu](http://www.carrefour.eu) *(maar momenteel lange wachttijd)*

## **COLRUYT**

Leopoldslei 24

### Openingsuren

Maandag : 08u30 - 20u

Dinsdag : 08u30 - 20u

Woensdag : 08u30 - 20u

Donderdag : 08u30 - 20u

Vrijdag : 08u30 - 21u

Zaterdag : 08u30 - 20u

Zondag: gesloten

*Geen online diensten op dit moment (maar wordt aan gewerkt om terug open te stellen).*

## **DELHAIZE**

Bredabaan 196

### Openingsuren

Maandag : 08u - 20u

Dinsdag : 08u - 20u

Woensdag : 08u - 20u

Donderdag : 08u - 20u

Vrijdag : 08u - 20u

Zaterdag : 08u - 20u

Zondag: gesloten

*kalmste uren: wekdagen 14u-17u en 18u30-19u30*

*Geen online diensten op dit moment.*

## **CARREFOUR EXPRESS**

Donksesteenweg 212





tel 03 645 73 53

## **CARREFOUR EXPRESS**

Sint Antoniuslei 26

tel 03 665 43 95

# Cultuur in tijden van Corona

	<p><b><u>Podium aan Huis</u></b></p> <p>Haal voorstellingen naar je huiskamer!</p> <p>In tijden van corona bundelen cultuurhuizen en gezelschappen de krachten om jong en oud virtueel te ontmoeten en te ontspannen. Dit digitale platform presenteert meer dan 70 podiumvoorstellingen voor cultuurliefhebbers van alle leeftijden. De lijst wordt nog regelmatig aangevuld, dus neem zeker af en toe opnieuw een kijkje!</p>
	<p><b><u>Geluidshuis</u></b></p> <p>Speciaal voor deze binnenblijfdagen maakte Het Geluidshuis een webpagina vol gratis content. Je kan hier de komende weken niet alleen hoorspelen streamen (telkens drie hoorspelen voor verschillende leeftijden, titels wijzigen elke vrijdagmiddag), maar je vindt hier ook leuke kleurplaten en spelletjes, allemaal in het thema van de verhalen.</p> <p>Bovendien vind je er ook een greep uit hun catalogus op Spotify en iTunes én blijven ze bezig om nog meer leukernijen te creëren om de verveling tegen te gaan. Ga dus regelmatig eens terug voor vers vertier!</p>
	<p><b><u>Print@Home Kleurboek</u></b></p> <p>Tijd om iets actiever met cultuur bezig te zijn! Heel wat kunstenaars hebben "kleurplaten" gemaakt en die gebundeld in dit print@home kleurboek.</p> <p>Iedere kunstenaar die heeft meegedaan heeft dit volledig vrijwillig gedaan. Daarom is het belangrijk om te weten dat dit enkel voor eigen (thuis) gebruik is en niet voor commerciële doeleinden mag &amp; kan gebruikt worden!</p> <p>Het zou heel erg fijn zijn voor de kunstenaars om enkele ingekleurde tekeningen terug te kunnen zien, deze mag je altijd doorsturen naar: <a href="mailto:printathomecolorbook@gmail.com">printathomecolorbook@gmail.com</a>.</p>
	<p><b><u>FoMu: Stephan Vanfleteren - Present</u></b></p> <p><i>Beleef de expo 'Stephan Vanfleteren - Present' vanuit je zetel/keukenstoel/bed/bad/at home ... In zes afleveringen leidt FOMU-gids Karolien je doorheen het leven en werk van Vanfleteren. Elke week post FotoMuseum Antwerpen twee afleveringen van de rondleiding doorheen de expo van Stephan Vanfleteren. Je kan de verschillende afleveringen volgen via hun website.</i></p>

# Cultuur in tijden van Corona



## [Radio 1 - Zandman](#)

*Het Radio 1 programma 'Zandman' brengt in deze bijzondere tijden virale voorleessessies, en dit verteld door bijzondere stemmen (Jan Declair, Natali Broods, Joke Devink, Damiaan De Schrijver, ...). Elke dag op een ontegenwoordig uur - want dan luister je met andere oren - komt er een voorleessessie bij. Elke dag van 23u tot middernacht.*

*Je mag, maar moet niet, 's nachts luisteren, je kan ze allemaal terugvinden en (herbe)luisteren.*

- <https://verspreidhetleesvirus.be/> : door dit nieuw leer- en leesplatform komen kinderen, jongeren en hun ouders in contact met leesmateriaal, leermiddelen, (jeugd)boeken en verschillende promotieacties. Honderdduizenden leerlingen en hun ouders zitten noodgedwongen thuis door het coronavirus. Gelukkig kun je dankzij de magie van een goed boek ook vanuit je woonkamer reizen door tijd en ruimte. Tijdens het lezen ontdekken leerlingen nieuwe perspectieven, onverwachte inzichten en een uitgebreide woordenschat. Veel leer- en leesplezier!
- [UiTinVlaanderen](#): heel leuke podcast-lijstjes waaronder deze: de 8 beste podcasts over geschiedenis en kunst.  
<https://www.uitinvlaanderen.be/.../de-8-beste-podcasts-over-g...>
- Geniet nog eens van 'Klein Jowanke gaat dood', 'Jawoord', ... of van andere theaterparels die spijtig genoeg niet in ons [Cultuurcentrum Brasschaat](#) konden staan. Haal voorstellingen naar je huiskamer via <https://www.podiumaanhuis.be>  
<https://www.podiumaanhuis.be/video/klein-jowanke-gaat-dood>  
<https://www.podiumaanhuis.be/video/jawoord>  
In tijden van corona bundelen [Cultuurconnect](#), cultuurhuizen en gezelschappen de krachten om jong en oud virtueel te ontroeren en te ontspannen. Het digitale platform Podium Aan Huis presenteert 100 podiumvoorstellingen uit Vlaanderen en Brussel, voor alle cultuurliefhebbers.
- [VTM go app](#) (PC of TV) : gratis nieuwe en oude series, films, life style, reality
- [hetgezinvanpaemel.be](http://hetgezinvanpaemel.be) : Theatervoorstelling door Jo De Meyere en amateurs. Meer dan 10.000 mensen woonden de theatervoorstelling bij en deze viel enorm in de smaak. Nu gratis ter beschikking.

# aanpassingen Mantelzorgpremie

Vanaf 2020 kent Brasschaat -onder voorwaarden- 2 sociale premies toe, de sociaal medische toelage en de sociaal pedagogische premie.

De sociaal medische premie is de nieuwe benaming van de gemeentelijke mantelzorgpremie. Ben je 21j of ouder en ondervind je moeilijkheden in het dagelijkse leven ? Dan kan je onder voorwaarden recht hebben op deze premie.

De sociaal pedagogische premie is nieuw. Dit is een premie voor ouders/voogden die thuis een kind met een handicap verzorgen.

Gezien de huidige coronamaatregelen kan de aanvraag nu vroeger dan voorzien gebeuren, ook digitaal. De informatie van beide premies, de digitale aanvraagformulieren, de papieren aanvraagformulieren; dit alles staat online.

Tot en met 30/09/2020 heb je de tijd om de aanvraag in te dienen. Wil je dit nu al doen, dan kan dat reeds digitaal. Indien niet mogelijk, bezorg dan je papieren versie in de brievenbus (NAC, tav Dienst Pensioenen & Tegemoetkomingen, Verhoevenlei 11 - tel 03 650 29 30).







De bibliotheek bezoeken om zelf een werk te ontlenen is in deze corona tijden helaas niet mogelijk.

Maar - om je leeshonger te stillen - heeft de bibliotheek sinds 27 maart 2020 een tijdelijke afhaalbib uitgewerkt voor inwoners van Brasschaat die reeds lid zijn van de bibliotheek.

#### Hoe ga je te werk:

1. Kies op <https://brasschaat.bibliotheek.be> in de catalogus maximum 10 aanwezige materialen uit de hoofdbib. Tijdschriften kan je niet kiezen. Noteer deze gegevens of print ze af. Je kan ze gebruiken bij stap 2.
2. Vul een aanvraagformulier in op <https://brasschaat.bibliotheek.be>. Hiervoor heb je het nummer van je lidkaart nodig of je rijksregister-nummer.
3. Een medewerker van de bibliotheek verwittigt je wanneer je je pakket kan afhalen in de inkomhal van de hoofdbib. Wacht je beurt buiten af op een veilige afstand van andere lezers.

Adres van de hoofdbibliotheek: Bredabaan 407 (aan kerkplein)

#### Extra informatie:

1. De materialen in je pakket zijn uitgeleend op jouw naam tot 30 juni 2020. Als de bib langer gesloten blijft, dan verlengt een medewerker van de bibliotheek automatisch je materialen. Je hoeft daar zelf niets voor te doen.
2. Je kan terug boeken inleveren via de inleverbus, van maandag t/m vrijdag tussen 10u en 16u. Voor- en nadien zal de inleverbus gesloten zijn. Ook op feestdagen zal de inleverbus gesloten zijn. Het verwerken van de materialen gebeurt pas na 72u, aangezien we de ingeleverde materialen 3 dagen in quarantaine laten staan. Je zal ze dus nog even op je kaart en/of ticket zien staan.
3. Als een materiaal dat je aanvraagt uitgeleend of onvindbaar is, dan krijg je, als je dat wenst, een gelijkaardig materiaal aangeboden.
4. Heb je meerdere bibkaarten per gezin, dan kan je verschillende bestellingen doen, maar dan haalt slechts 1 persoon van het gezin al de pakketten op.

**<https://brasschaat.bibliotheek.be/veelgestelde-vragen-over-corona-en-de-bib>**



**Vlaanderen**  
is zorg

# HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



**Was je handen** regelmatig en grondig met water en zeep.  
Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



**Hoest of nies** in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



**Gebruik papieren zakdoekjes** en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



**Blijf thuis** als je zelf ziek bent.



**Raak je gezicht** zo weinig mogelijk aan met je handen.



**Vermijd handen** geven.



**Vermijd nauw contact** met personen die ziek zijn.

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.

AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID

Meer info op  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)



# Correct handen wassen met water en zeep

**CORRECT  
HANDEN  
WASSEN  
IN 40 À 60  
SECONDEN:**



1 Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid voelbare zeep.



2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar.



3 Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.



4 Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.



5 Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.



6 Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.



7 Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in de palm van de andere hand.



8 Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.



9 Droog de handen af met een wegwerphanddoelje.



10 Sluit de kraan met het handdoelje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.



**vlaanderen**  
is zorg

**AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID**

# Noodnummers



Soms kan het ons allemaal wat te veel worden. Je staat er dan niet alleen voor. Weet dat. Vlamingen zijn geen grote praters. Maar praten kan toch wel de poort naar een oplossing zijn. Daarom: krop het niet op en bel !

## **106 Tele-Onthaal**

Bij Tele-Onthaal houdt men de drempel om een gesprek te voeren zo laag mogelijk. Je belt anoniem en gratis. Je kan er dag en nacht terecht met al je kleine en grote zorgen. Een vrijwilliger luistert en oordeelt niet.

Je kan ook chatten op [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) : maandag, dinsdag, donderdag en zaterdag van 18 tot 23 uur. Op woensdag en zondag van 15 tot 23 uur.

## **1813 Zelfmoordlijn**

1813 is het noodnummer van de Zelfmoordlijn dat je dag en nacht kunt bellen, 7 dagen op 7, om te praten over je zelfmoordgedachten. Je gesprek is volledig gratis en anoniem, of je nu belt met je gsm of vaste telefoon. Het nummer verschijnt zelfs niet op je telefoonrekening.

Chatten met de zelfmoordlijn kan elke avond van 18.30 tot 22 uur via <https://www.zelfmoord1813.be/#chatmetzelfmoordlijn>

## **102 Awel ik wil praten**

Merk je dat de kleinkinderen het moeilijk hebben, laat hen dan contact opnemen met 102 (Awel ik wil praten).

Alle dagen bereikbaar van 16-22 uur (behalve op zon- en feestdagen), en woensdag vanaf 14 uur. Het gesprek is gratis en anoniem.

OPGELET: ouders kunnen wel via de redial toets op de telefoon achterhalen welke nummers gebeld werden. Je moet dus dit nummer uit het geheugen kunnen wissen.

## **Bij een acute noodsituatie**

112                      hulpdiensten  
070 245 245      antigifcentrum

## **[www.psychologenkring29xx.be](http://www.psychologenkring29xx.be)**

Via deze link kan je nagaan welke psychologen in Brasschaat en omgeving nog nieuwe therapieën opstarten.



## Lekker, makkelijk receptje mét



Dit is er ééntje met oud brood, want we gooien niets weg, toch ?  
En voor diegenen die zeggen dat ze niet kunnen koken,  
maar wél een ei kunnen bakken. 😊

### **HARTIGE ONTBIJTMUFFINS VAN OUD BROOD**

Bereidingstijd: 25 minuten

#### Ingrediënten

25g gesmolten boter  
6 volkoren boterhammen  
6 eieren  
30g geraspte 30+ kaas

#### Bereiding

Verwarm de oven op 175°C. Vet de muffinvorm in met boter. Snijd de korsten van het brood. Bewaar deze om paneermeel van te maken.

Rol het brood nog wat platter met een deegroller. Duw het brood in de muffinvorm (kan ook in vuurvaste schaaltes).

Breek in iedere vorm een ei en strooi er wat kaas op.

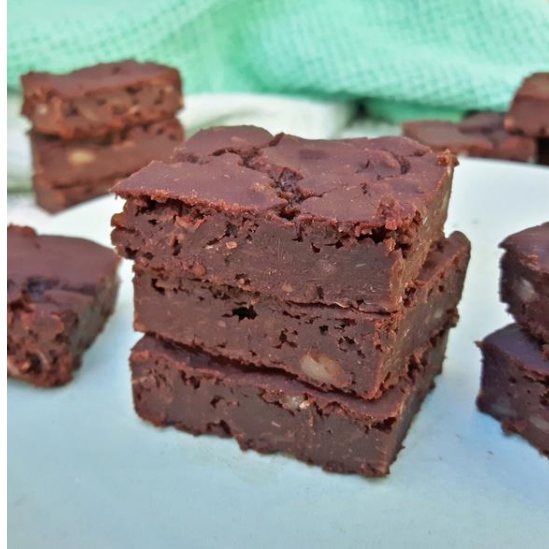
Zet 18 minuten in de oven. Bestrooi met zout, peper en gehakte bieslook.

Ben je trots op het resultaat ? (foto) Smaakt(e) het ?

Laat het ons weten!



## Lekker, makkelijk receptje mét



### WITTE BONEN BROWNIES

#### Ingrediënten

225g witte bonen  
25g cacao poeder  
140g rijpe banaan  
80g honing  
6g bakpoeder  
2 middelgrote eiren  
½ theelepel vanille aroma

#### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C. Bekleed een brownieblik met bakpapier. Mix alles met een staafmixer door elkaar tot een zo glad mogelijke massa. Schep het beslag in het bakblik en bak de brownies in 30 minuten gaar. Laat afkoelen in het blik en snijd er daarna mooie blokjes van. Heb je geen bloem of boter meer kunnen vinden in je supermarkt? Maar heb je nog wel een blik of pot witte boontjes? Dan kan je dit heerlijke recept eens proberen!

Eigenlijk heel simpel : kiever alles in een pot : staafmixer erin, in een bakvorm en na een half uurtje : smullen maar!

Ben je trots op het resultaat ? (foto) Smaakt(e) het ?

Laat het ons weten!

## KNUTSELtips mét



### KWEEKBAKJES



Om plantjes te kweken binnenshuis kun je natuurlijk kweekpotjes kopen, maar je kunt deze net zo eenvoudig zelf maken, bijvoorbeeld van eierdozen. Per holte plant je één (of meerdere) zaadje(s) en wanneer deze ontkiemd zijn, kun je deze met bakje en al in de tuin planten. De kweekbakjes van eierdozen zijn biologisch afbreekbaar, dat is makkelijk én duurzaam!

### LADE 'ORGANIZER'



Met één of meerdere lege eierdozen kun je heel overzichtelijk en eenvoudig een lade netjes inrichten. Klap de dozen uit en plaats ze in de lade. In de kleine vakjes kun je allerlei kleine spullen bewaren (punaises, paperclips, elastiekjes, gummen) en in de grote vakken bewaar je rolletjes plakband, scharen, pennen en potloden. Ze heb je voortaan al jouw spullen netjes georganiseerd.

# KNUTSELtips mét



resultaten delen met kleinkinderen  
én met ons.....  
We zijn nieuwsgierig....





**KNUTSELtip mét**



## **EI LOVE YOU**



### **DIY EIERDOP van WC-rolletje**

Met :

- ✓ een (leeg) rolletje WC-papier ;
- ✓ washi tape ;
- ✓ schaar ;
- ✓ pritt ;
- ✓ deco-pluimen ;
- ✓ ei ;
- ✓ stift / verf ;

knutsel je dit vederlicht 'EI LOVE YOU' eierdopje.

*Niet enkel leuk met Pasen.*

# 1 APRILVISQUIZ wordt MEI



# QUIZ

(antwoorden : in DC Nieuws van JUNI)

Onze 1 aprilvisquiz werd in quarantaine gezet door de tijdelijke sluiting van onze dienstencentra. We zetten hem nu in dit nieuwe DC Nieuws. Voor de quizzers onder jullie een fijne uitdaging. Er worden geen punten gegeven, en er zal geen 'winnaar' zijn. Alleen wat plezier bij het overlopen van de vragen. We zijn nieuwsgierig of jullie het leuk vonden. Laat eens iets weten.

## RONDE 1

Vraag 1: Dit lekkere beestje behoort tot de familie van de 'decapoda. Wat is de Nederlandse benaming hiervoor?



Vraag 2: Hoe heet de koningin naar wie een beroemde Belgische muziekwedstrijd werd genoemd?

Vraag 3: In welke Nederlandse film viel de uitspraak: 'Buurman, wat doet u nu?'

Vraag 4: Welk land mag in 2022 het WK voetbal organiseren?

Vraag 5: Wie presenteerde de 'canvascrack' van 2001 tot 2014?

Vraag 6: Hoe heet de vrouw van de Britse prins Harry?

Vraag 7: Wanneer valt het volgende schrikkeljaar?

Vraag 8: In welk jaar werd JFK vermoord?



Vraag 9: In welk jaar won Sandra Kim het Eurovisie Songfestival?

Vraag 10: Van welke Vlaamse schilder is dit werk?



# 1 APRILVISQUIZ wordt MEI



# QUIZ

Vraag 11: Welke Nederlandse acteur overleed in juli 2019 op 75-jarige leeftijd?



Vraag 12: Wat is de artiestennaam van Laurent Gaëtan Bailleul?

Vraag 13: Wat werd verkozen tot het kinderwoord van 2018 op Ketnet?

\*chill (*rustig*) \* dissen (*belachelijk maken*) \*cringe (*genant*)

\* boeie (*kan me niet schelen*) \* lit (*geweldig*)

Vraag 14: Met wie presenteert Gert Verhulst 'Gert Late Night?'

Vraag 15: Welke rivier vindt zijn oorsprong in het Zwarte Woud? De Rijn, De Elbe of de Donau?

Vraag 16: Wat is de naam van de piratenzender die Sylvain Tack (van de Suzywafels) in 1973 oprichtte?

Vraag 17: Van welke Antwerpse kunstenaar is dit werk?



Vraag 18: Geef de naam van de schrijver van 'Het Goddelijke Monster'.

Vraag 19: In welk land vond de zogenaamde 'Oranjerevolutie' plaats?

Vraag 20: Geef de naam van de wielrenner die op 05/08/2019 in de Ronde van Polen om het leven kwam.

## RONDE 2 - Rebussen

*deze ronde geven we mee in een volgende editie*

## RONDE 3 – Vroeger of Later

Vraag 1: In welk jaar werd de Kennedytunnel geopend? Voor of na 1968?

Vraag 2: In welk jaar was de grote brand in de Innovation? Voor of na 1966?

Vraag 3: Wanneer waren Samson en Gert voor het eerst op TV te zien? Voor of na 1989?

Vraag 4: In welk jaar werd door Dr Röntgen de eerste Röntgenfoto van de hand van zijn vrouw genomen. Voor of na 1900?

Vraag 5: In welke eeuw ontstond de Sinksenfoor? Voor of na de 14<sup>de</sup> eeuw?

Vraag 6: Wanneer viel het laatste 'interbellum' in Europa. Voor of na de Eerste Wereldoorlog?

# 1 APRILVISQUIZ wordt MEI



# QUIZ

Vraag 7: Wanneer won Eddy Merckx zijn eerste Ronde van Frankrijk? Voor of na 1970?

Vraag 8: Wanneer werd het militaire vliegveld van Brasschaat opgericht? Voor of na 1910?

Vraag 9: Vanaf wanneer liet Napoleon een rijksweg aanleggen tussen Breda en Antwerpen? Voor of na 1810?

Vraag 10: Wanneer hadden de eerste moderne Olympische Spelen plaats? Voor of na 1898?

Vraag 11: Wanneer werd de 'markt van de oude Kleeren en meubelen' in Antwerpen naar de huidige Vrijdagmarkt overgebracht? Voor of na 1550?

Vraag 12: Wanneer maakte Charlie Chaplin zijn eerste film? Voor of na 1910?

Vraag 13: Wanneer werd het eerste patent voor een 'machine om te wassen' van servies en bestek aangevraagd? Voor of na 1860?

Vraag 14: Wanneer werd de veiligheidsgordel in auto's voor de voorste zitplaatsen verplicht? Voor of na 1978?

Vraag 15: Wanneer werd het stemrecht voor vrouwen bij de gemeenteraadsverkiezingen ingevoerd in België? Voor of na 1925?

Vraag 16: Wanneer overleed Koning Boudewijn? Voor of na 1994?

Vraag 17: Wanneer werd de anticonceptiepil uitgevonden? Voor of na 1962?

Vraag 18: Wanneer was Bill Clinton president van de Verenigde Staten? Voor of na Georges Herbert Walker Bush?



Vraag 19: Wanneer overleed Eddy Wally? Voor of na 2015?

Vraag 20: Kwam '(Dat heet dan) Gelukkig Zijn' van Ann Christy vroeger of later uit dan 'Dag Vreemde Man'?

## RONDE 4 - Raadsels

Raadsel 1: Wat zit 1 keer in een minuut, 2 keer in een moment, en 0 keer in duizend jaren?

Raadsel 2: Het baasje van Bobo heeft 4 honden: Fafa, Fifi, Fefe en .... ?

Raadsel 3: Een elektrische trein rijdt met 140 km/uur naar het zuiden. De wind waait uit het Noordoosten met een kracht van 100 km/uur: naar welke kant blaast de rook?

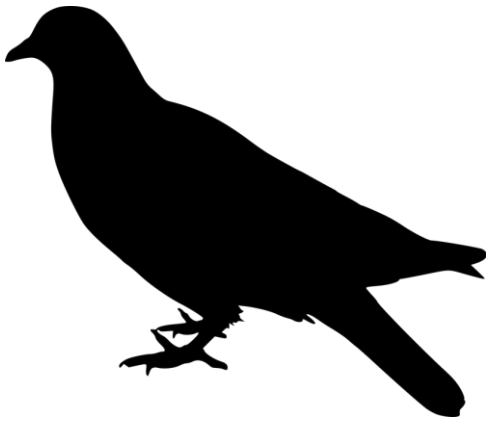
Raadsel 4: Een man ligt in de ochtend dood in zijn kantoor op het werk. Wat klopt er niet?

Raadsel 5: Een kip en een ei kosten samen 1.06 €. De kip is 1€ duurder dan het ei. Hoeveel kost het ei?

# herken jij deze VREEMDE VOGEL(S) ?

(oplossingen achteraan deze uitgave)

1



2



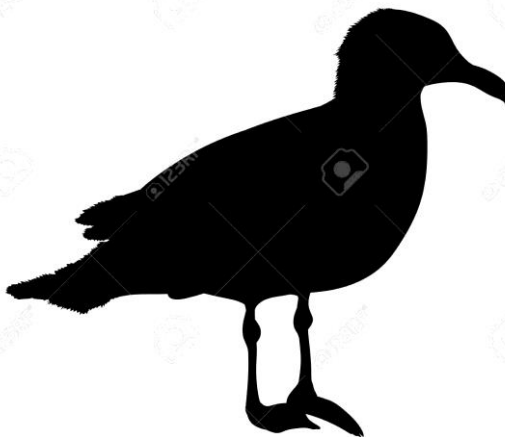
3



4



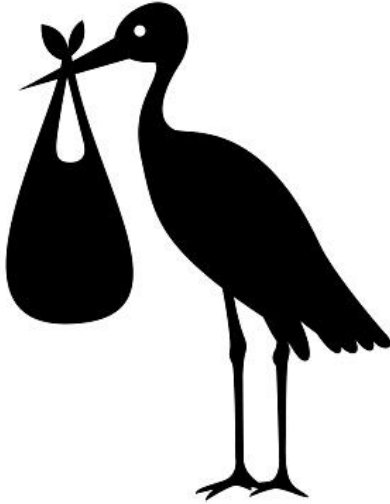
5



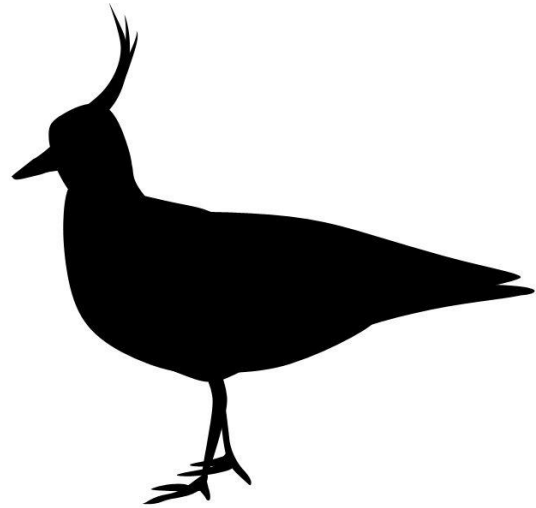
# herken jij deze VREEMDE VOGEL(S) ?

(oplossingen achteraan deze uitgave)

6



7



8



9



10



# LIEDJES TEKST

In de tekst hieronder werden woorden of zinsdelen weggelaten en vervangen door puntjes, evenveel als er letters zijn. Als tip krijg je de naam van de zanger of groep. Zoek de titel van het liedje en vervolledig zo de tekst.

Oplossing is terug te vinden achteraan deze editie.

Een voorbeeld: De nationale actie om corona te overleven vaart onder het motto: (Ramses Shaffy) .. .. .

Oplossing: 'We zullen doorgaan.'



## 'Een dag uit het leven van Steven Van Gucht'

Dat Steven Van Gucht, bekendste viroloog na Marc uit Ranst, geen ochtendmens is, bewijst het beginuur van de dagelijkse persconferentie. Nee hoor, hij heeft helemaal geen zin in .. .. . (Zjef Van Uytsel) of .. .. . (Nicole en Hugo). Het enige waar zijn vrouw hem 's ochtends, maar eerlijk gezegd ook op andere dagdelen, mee blij kan maken is dan ook .. .. . '..... (Raymond van het Groenewoud).

Gelukkig mag hij het huis wel verlaten. Wie zou anders al die journalisten te woord staan. Nee, hij mag er niet aan denken, heel de dag thuis, dan voel ik me zeker ... .. . (Willy Sommers).

Welke tips kan ik nu nog aan de mensen meegeven om zich niet dood te vervelen, vroeg hij zich af. Want ja, deze zomer doorbrengen .. .. . (Will Tura) of ... .. . (Louis Neefs) dat zit er niet in. Tenzij je gebuur bent van Bart Tommelein. Behoren dat soort van activiteiten voorgoed tot onze .. .. . (Marva) ?

Toen viel zijn oog op het krantenbericht dat de olieprijs sterk aan het dalen zijn. Natuurlijk dacht hij, dat is een schot in .. .. . (Ann Christy). Hij riep zijn secretaresse, .... (Clouseau), 'Maak eens snel een persbericht klaar'. Iedereen die het huis niet uit mag, krijgt van de federale regering enkele kruiwagens fijn strandzand, strooit die uit in de living, zet de verwarming op 25 graden, slaat de nodige mocktails in en zingt terug uit volle borst: '. .. . . (Johan Verminnen).

# Winnaars kortverhaal



**Dank aan àlle moedige schrijvers.  
Hieronder de 3 winnaars !!!  
Wij contacteren hen persoonlijk ivm hun welverdiende prijs.**

Sabine DEJONGE, proficiat !

*Het gaat toch niet waar zijn, ze verwachten een pandemie.  
Ik zal voor de zekerheid maar eens bellen met Maggie !  
'Hallo? Volgens de trollen komt er een virus aan met diarree,  
en zo te zien op het eerste zicht, valt dat echt niet mee.'*

*'Maar Marc, dat klinkt als een ferme griep in de buik.  
Allemaal de pot op, dat komt er vanzelf wel uit.'  
'Maggie', sprak Marc, 'ik ga dat toch eens beter bezien'.  
En Marc kwam uit op Corona, op covid-19.*

*'Hallo Maggie? Dat is een virus met raar kuren !  
Blijf maar zeker 1,5 meter uit mijn geburen !  
Het tast de longen aan, dus niet op de pot.'  
'Echt waar Marc? Dan blijf ik in mijn kot!'*

*Maggie deed bijna heel Vlaanderen op slot.  
'Ik meen het hé ! Blijf in uw kot !'  
De ziekenhuizen draaiden op volle toeren,  
en technische werkloosheid bij de hoeren.*

*Geen voetbal, geen koers, geen restaurant of café,  
Aaah, dan gaan we klussen! Dat is een idee!  
Lap, den Hubo toe, met volle schabben !  
En thuis geene nagel om aan uw gat te krabben.*

*Marc voorspelt vakantie in ons eigen Belgenland,  
dat lees je toch in alle boekskes en de krant.  
En met al dat thuis zitten, verwacht Marc een babyboom.  
Oei! Meer geboortepremies, hoe gaat Maggie dat doen ?*



# Winnaars kortverhaal

*'Hallo Maggie? Ik denk dat geboortes ferm gaan stijgen, hoe ga je dat betalen ? Met peekesschijven?'*  
*'Aah nee hé Marc ! Een fikse boete gaan we die geven. Ze bewijzen zelf dat ze niet op 1,5 meter afstand bleven!'*

*Na lange tijd mocht iedereen terug buiten. En dat hebben ze geweten! Iedereen wou graag nog eens lekker, gezellig samen gaan eten. Naar de kapper, een pintje drinken en een biljaarke doen. Lekker dicht bij elkaar, met een knuffel en een zoen.*

*Ons flutregering moest natuurlijk eerst nog een persconferentie geven. En dan allemaal samen, ook een stapje zetten in 't uitgaansleven. Maggie zei: 'Ik heb goesting in loempia's en babi pang gang!'*  
*Awel ja, sebiet diner in Chinees restaurant De Lange Gang.*

*In De Lange Gang zat iedereen al een uur te wachten op Maggie. Ineens kreeg Elio telefoon: 't Is Maggie niet kan kom naar hier, ze is geval in de garage over veel rol WC-papier. Haar been is gebrook, en haar poepke doe zier.'*



Maria VAN OERLE, ook proficiat !

*Dat is wel even schrikken, is het niet.*  
*Maggie zegt: 'Al word je stapelzot, ik meen het hé, blijf allemaal in uw kot.'*  
*Ons moe zegt 'Dan ga ik maar een cake bakken', maar ze krijgt nergens nog bloem te pakken.*  
*Dan maar puzzelen of een ander spel, zo krijgen we dat beestje bij zijn vel.*  
*Marc zegt: 'De cijfers moeten dalen, daarin mogen we niet falen.*  
*Dan mogen binnenkort de winkels open en kan ik nieuwe pulletjes gaan kopen.*  
*En binden we een assorti maskertje voor zo komen we met z'n allen deze crisis door'.*

# Winnaars kortverhaal

Joanna PAUWELS, natuurlijk ook proficiat !

*We zitten met de gebakken peren.  
Nee, het is geen bakmie,  
maar wel de pluche beren.  
We zoeken en zoeken maar.  
Ik heb er een, ja daar!  
Het is precies niet juist,  
die heeft een grote puist.  
Nee het is een mondmasker,  
dat is toch een blaster.  
We zitten met een beest,  
die heeft hier nog nooit geweest.  
We moeten die terug kwijt,  
geen rust maar veel lawijt.  
Wat doen we nu begot,  
ik blijf al zeker in mijn kot.  
Ge moet niet gaan lopen,  
maar laat ons verder hopen  
Dat hij vanzelf verdwijnt,  
voor we hier zijn weggekwijsd.*



# OPLOSSINGEN

genoeg je brein laten werken ?

OK, hier gaan we dan :

## VREEMDE VOGELS

1. duif
2. flamingo
3. mees
4. ijsvogel
5. zeemeeuw
6. ooievaar
7. kievit
8. uil
9. eend
10. arend

## LIEDJESTEKST

Zjef Van Uytzel:	De zotte morgen
Nicole en Hugo:	Goeie morgen morgen
Raymond van het Groenewoud:	Je veux l'amour
Willy Sommers:	Als een leeuw in een kooi
Will Tura:	In mijn caravan
Louis neefs:	Aan het strand van Oostende
Marva:	Herinneringen
Ann Christy:	De roos
Clouseau:	Anne
Johan verminnen:	'k voel me goed

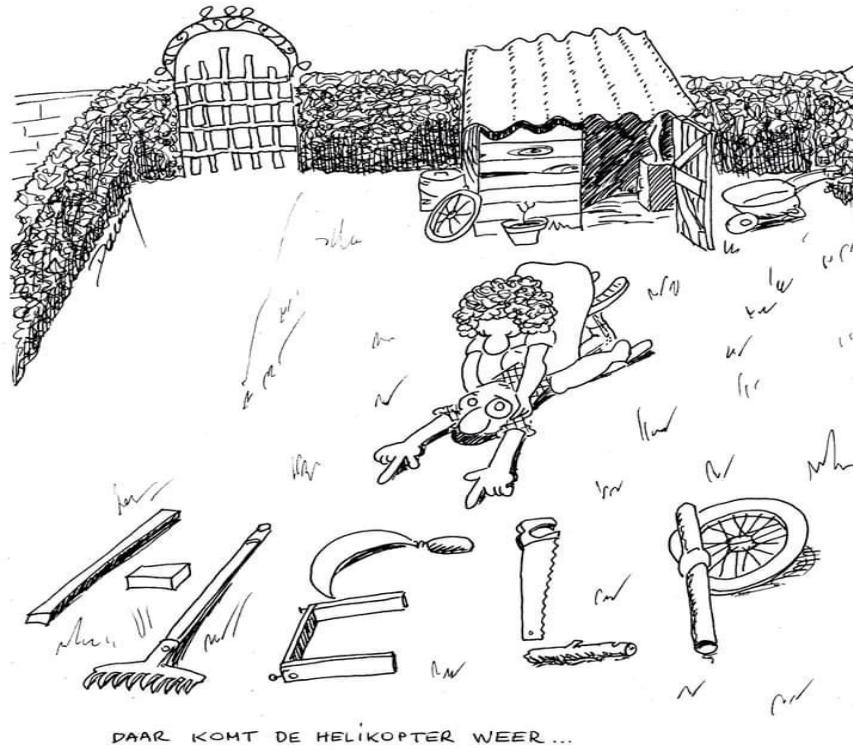
## DROEDEL (vorige editie)

Droedel 1 : OPEENHOPING

Droedel 2 : ONDERZEEER

Droedel 3 : WIND

# En ... omdat humor belangrijk blijft ...



☺ zeer belangrijk, in tijden zoals deze ☺



DE BEWEEGCOACHES PROBEREN ONZE CONDITIE OP PEIL TE HOUDEN.



Coronaschetskes van DANNY MAES  
we mochten alle dagen sinds 13 maart een 'schetske' ontvangen

# ADRESGEGEVENS(contact)

## DC MARIA-TER-HEIDE-HOVE

Centrumleider : **Hilde Bleyenbergh**  
Eikendreef 18

2930 Brasschaat

**T 03 663 77 07**

**F 03 663 89 67**

Email : [dc.mariaterheidehove@ocmwbrasschaat.be](mailto:dc.mariaterheidehove@ocmwbrasschaat.be)



## DC VESALIUS(Centrum)

Centrumleider : **Veronique Smolders**  
Prins Kavellei 77

2930 Brasschaat

**T 03 650 25 72**

Email : [dc.vesalius@ocmwbrasschaat.be](mailto:dc.vesalius@ocmwbrasschaat.be)



## DC ANTVERPIA (Mariaburg)

Centrumleider : **Nora Augustijns**  
St Antoniuslei 95-97

2930 Brasschaat

**T 03 660 58 00**

**F 03 313 43 72**

Email : [dc.antverpia@ocmwbrasschaat.be](mailto:dc.antverpia@ocmwbrasschaat.be)

