



LOKAAL

DIENSTENCENTRUM

't Trefpunt

ZORGGROEP LOMMEL

DIENSTENCENTRUM 'T TREFPUNT PROGRAMMA VOORJAAR 2022

Volg ons f www.facebook.com/zorggroeplommel - www.zorggroeplommel.be
Vragen en info 011 39 71 02 - dienstencentrum@zorggroeplommel.be

Voorwoord

Het Lokaal Dienstencentrum 't Trefpunt richt zich naar senioren die zelfstandig wonen, naar personen met zorgvragen of in een (beginnende) thuiszorgsituatie en hun mantelzorgers.

Je kan er terecht met al je vragen en problemen, maar in het bijzonder deze mbt thuiszorg en thuiszorgondersteuning.

Samen met jou verkennen we je rechten en begeleiden we je om die te verkrijgen.

Zelf bieden we ook enkele thuiszorgdiensten aan en engageren we ons om in overleg een netwerk te bouwen rond (zorgbehoevende) senioren.

Via een divers aanbod aan infomomenten, weerbaarheidscursussen, workshops, recreatieve en ontspannende activiteiten, ... bieden we senioren kansen tot het aanleren van nieuwe vaardigheden en het aangaan van (nieuwe) sociale contacten.

Daarnaast kan iedereen in ons cafetaria elke namiddag terecht voor een fijne babbel bij een frisse pint of een lekkere koffie.

In deze **PROGRAMMABROCHURE** vind je meer info over onze werking en het concrete **activiteitsaanbod voor het voorjaar 2022**.

Uiteraard houden we bij de organisatie van de activiteiten steeds rekening met de gangbare corona-maatregelen. Uw veiligheid staat immers voorop.

Neem deze snel door en twijfel niet om je in te schrijven voor datgene wat je aanspreekt.

Wens je na het lezen van de brochure nog meer informatie of wil je graag **inschrijven** voor één of meerdere initiatieven, dan kan dat door

het bijgevoegde inschrijvingsformulier in te vullen en te versturen naar Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 4 in Lommel

OF

via een telefoontje op het tel. nr. 011/39.71.02

OF

met een mail naar dienstencentrum@zorggroepplommel.be

met daarin alle gegevens (cfr. inschrijvingsformulier)

OF

via een bezoekje aan ons kantoor, gelegen in het Kapittelhof nr. 4.

We zijn elke werkdag geopend tussen 9.00u en 12.00u en tussen 13.30u en 16.30u (muv woensdagnamiddag) en op dinsdagavond van 17.30u tot 19.00u.

Let op: Voor betalende initiatieven ben je pas ingeschreven als de **deelnameprijs** betaald is. Dit kan

- cash of via bancontact in ons kantoor

OF

- via overschrijving van de deelnameprijs met als vermelding de titel van het initiatief gevolgd door 'LDC voorjaar 2022' naar BE 24 0910 2190 3538.

Wil je graag deelnemen, maar is de betaling niet evident, twijfel niet en neem contact met ons op. Samen bekijken we de mogelijkheden tot betaling.

En vergeet niet ons te volgen op

www.facebook.com/zorggroepplommel.

INFONAMIDDAGEN

ALLES wat je wil weten over de opmaak van een TESTAMENT, WILSBESCHIKKINGEN en SCHENKINGEN

Inhoud: Tijdens de infonamiddag informeert notaris Seresia je op een verstaanbare manier over alle (juridische) aspecten voor de opmaak van een testament, het maken en gebruiken van een wilsbeschikking voor je laatste levensfase en de mogelijkheden rond schenkingen en giften.

Wens je goed geïnformeerd te zijn en wil je weten wat er mogelijk is als het minder goed met je gaat, dan is deze namiddag beslist een aanrader!

Waar en wanneer:

- donderdag 24 februari om 14.00u in buurthuis de Kom, Koloniestraat 2
- ma 14 maart om 14.00u in Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnameprijs: 2,5€

Vooraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



Initiatie hand- en voetmassage

Inhoud: Hand- en voetmassage bij jezelf of bij een andere vertrouwde (gekende) persoon, het is ontspannend voor lichaam en geest. Het zijn vaak momenten van contact zonder woorden en de massage zelf is deugddoend. Tijdens deze namiddag staat een deskundige begeleider stil bij het belang, de voordelen en de mogelijkheden van hand- en voetmassage. Je leert er enkele eenvoudige technieken aan die je ook kan uitproberen bij de persoon met wie je samen naar deze sessie komt. Deze namiddag is bedoeld als een kennismakings- of initiatiesessie. In het najaar 2022 organiseren we opvolgessies voor hen die hierin geïnteresseerd zijn en de technieken beter willen beheersen.

Waar en wanneer:

- maandag 11 april in dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1 om 14.00u

Deelnameprijs: 2,5€

Voraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



WONEN voor SENIOREN

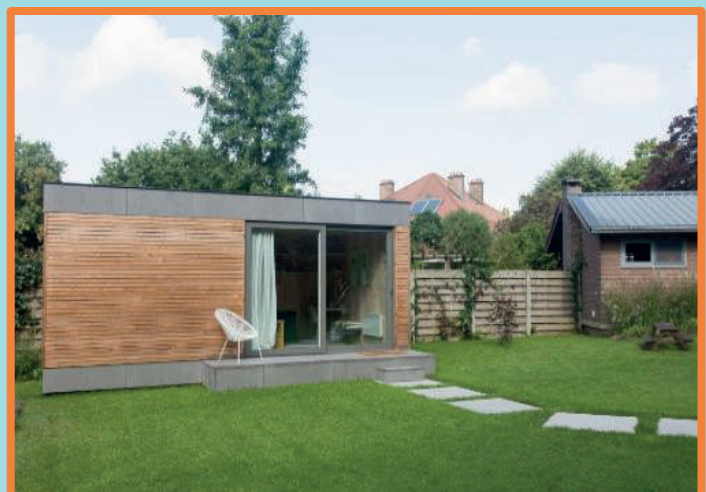
Inhoud: Wanneer je een dagje ouder wordt is het niet altijd evident om in je grote, vertrouwde huis alleen te blijven wonen. Toch is dat hetgeen wat we allemaal graag willen. Tijdens deze infonamiddag licht een deskundige medewerker van de stadsdienst 'wonen' je in over hoe je langer zelfstandig thuis kan blijven wonen en hoe je de woning hierop kan aanpassen. Er wordt ook stil gestaan bij alternatieve woonvormen, zoals mantelzorgunits, zorgwonen, assistentiewoningen, ... en er wordt uitleg gegeven over financiële tussenkomsten hiervoor.

Waar en wanneer:

- donderdag 21 april om 14.00u in buurthuis de Kom, Koloniestraat 2
- donderdag 12 mei om 14.00u in dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnamedprijs: 2,5€

Vooraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



SUCCESSIERECHTEN

Inhoud: Tijdens de infonamiddag, die georganiseerd wordt in samenwerking met het Rode Kruis van Lommel verneem je alles over successierechten of maw de belastingen die erfgenamen moeten betalen op nalatenschappen van onroerende goederen en roerende goederen. Wil je graag goed geïnformeerd zijn, schrijf je dan snel in.

Waar en wanneer:

- donderdag 2 juni om 14.00u in Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnameprijs 2,5€

Voraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



Wat kan het SOCIAAL HUIS Lommel voor mij betekenen als senior?

Inhoud: Tijdens de infonamiddag licht een medewerker van het SOCIAAL HUIS van Lommel hun werking toe. Het Sociaal Huis is de nieuwe naam van het OCMW, die ervoor zorgen dat elke lommelaar gebruik kan maken van de dienstverlening van de stad, het OCMW en andere sociale organisaties. Het is het aanspreekpunt en informatieloket waar burgers terecht kunnen met hun vragen over sociale dienstverlening. En dat laatste omvat veel meer dan het uitkeren van leeflonen. Wat zij voor jou kunnen betekenen wordt toegelicht tijdens deze namiddag.

Waar en wanneer:

- dinsdag 7 juni om 14.00u in buurthuis de Kom, Koloniestraat 2
- dinsdag 21 juni om 14.00u in Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnameprijs : 5€

Vooraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



GEZOND en MINDFUL ADEMEN

Inhoud: Tijdens de infonamiddag staat Marloes Vervaet, gespecialiseerd in yoga en ayurveda coaching, stil bij het belang van een gezonde ademhaling. Hoe treffend haar uitspraak 'je levensduur wordt niet gemeten in aantal jaren, maar in aantal ademhalingen' is, licht ze graag toe. Aan de hand van eenvoudige visuele hulpmiddelen legt ze uit wat er precies gebeurt in ons lichaam als we adem halen. Ze tracht daardoor mee te geven wat een gezonde of efficiënte ademhaling is en hoe je dit kan bekomen als je last hebt van vermoeidheid, een slechte spijsvertering, nekklasten of emotionele instabiliteit. Ze staat ook stil bij een paradoxale ademhaling, (chronische) hyperventilatie en een diafragma-of middenrifademhaling. Kortom een namiddag waar je leeft gezonder te ademen.

Waar en wanneer:

- maandag 7 maart om 14.00u in Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnameprijs 2,5€

Voraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



GESPREKSNAMIDDAGEN

Gespreksnamiddag 'NODEN en BEHOEFTE' van MANTELZORGERS'

Inhoud: Als dienstencentrum willen we inzetten op ondersteuning van mantelzorgers, actief in de thuiszorg. Daarom organiseren we deze gespreksnamiddag waarbij we in gesprek willen gaan met mantelzorgers en luisteren naar hun noden en verzuchtingen. Samen willen we bekijken welke ondersteuning nodig is en hoe we deze kunnen realiseren.

Wil je graag deelnemen aan dit overleg en als mantelzorger je mening met ons delen, schrijf dan snel in.

Waar en wanneer:

- donderdag 7 april om 14.00u in dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof nr. 1

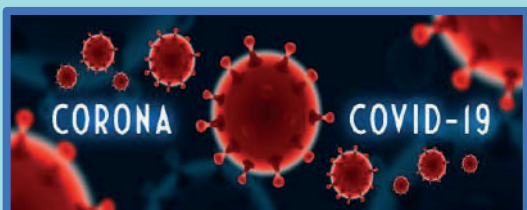
Deelname is gratis.

Vooraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



Gespreksnamiddag 'WAT DOET CORONA met MIJ?'

Inhoud: Tijdens de gespreksnamiddag praten we samen over de coronapandemie. We spreken over onze beleving, gedachten en gevoelens in deze tijd van beperkte sociale contacten en de wetenschap dat er continu een bedreigend virus aanwezig is. Adhv een eenvoudige methodiek luisteren we naar elkaars verhaal, waarna we met een andere kijk terug naar de dagdagelijkse realiteit keren.



Waar en wanneer:

donderdag 5 mei om 14.00u in dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof nr. 1

Deelname is gratis.

Vooraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.

Gespreksnamiddag 'HOE met ANDEREN SPREKEN over mijn ZIEKTE?'

Inhoud: Deze namiddag richt zich naar personen met kanker en hun naasten. We staan stil bij ervaringen die ons raken en bij de manier waarop we daarover communiceren. Leven met de diagnose 'kanker' is niet evident, laat staat erover praten. Zijn we wel eerlijk in onze communicatie als mensen vragen hoe het met me/ons gaat en hoe eerlijk ben je tegenover jezelf? Wat zeg ik wel en wat beter niet en hoe doe ik dat dan?

Onder deskundige begeleiding van Sigrid Claes, onco-psychologe uit het ZH van Pelt, mag je vertellen en luisteren naar elkaars verhaal en ervaringen.

Waar en wanneer:

- donderdag 19 mei om 14.00u in dienstencentrum 't Trefpunt, KH 1

Deelname is gratis.

Doelgroep: personen die leven met de diagnose van kanker en hun naasten

Organisatie: Het Trefpunt organiseert deze namiddag in samenwerking met het Huis van de Mens, Lommel en Kom op tegen Kanker.

Vooraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



CURSUSSEN

YOGA VOOR MEDITIEN en SENIOREN

Inhoud: Yoga is geschikt voor mensen van alle leeftijden, maar vooral medioren en senioren kunnen veel voordeel halen uit yoga. Specifieke bewegingen en oefeningen brengen ons lichaam en geest hierdoor in gezonde balans. Deelnemers leren zich ook bewuster worden van hun lichaam en hoe met beperkingen en pijn best om te gaan. De oefeningen zijn dan ook aangepast aan de doelgroep.



Wanneer: elke dinsdag (muv schoolvakanties) van 10.00u tot 11.30u. In 2022 starten we op dinsdag 1 februari

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnameprijs: 50 € euro voor de ganse trimester (februari tot en met juni 2022)

Vooraf inschrijven bij 't Trefpunt is noodzakelijk.

LEREN 'ETHISCH REFLECTEREN'

Inhoud: Samen in groep stilstaan bij een gezondheidsthema en daarop reflecteren vanuit een ethisch kader olv een geïnspireerde gezondheidswerker, dat is de invalshoek van deze cursus. Deelnemers kunnen hiertoe ook zelf thema's aanbrengen.

Wanneer: maandelijks op een vrijdagvoormiddag in de maanden maart, april, mei en juni. De precieze data moeten nog bepaald worden.

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, gelegen in Kapittelhof nr. 1

Deelnameprijs: 10 euro

Vooraf inschrijven bij dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



MET HOOP naar de TOEKOMST

Inhoud: Tijdens 3 samenkomsten staan we stil bij momenten waarin we wel eens negatieve gedachten hebben die ons een negatief gevoel geven en waardoor we de hoop in de toekomst wel eens verliezen. We delen gedachten en emoties met elkaar en praten over hoe moed te houden als het moeilijk is. Deze samenkomsten worden begeleid door een professionele begeleider, die zelf ook ervaringsdeskundige is. Samen gaan we op weg en groeien we naar een hoopvolle toekomst.

Wanneer: maandag 25 april, maandag 2 mei en maandag 11 mei,
telkens van 9.30u tot 12.00u

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, gelegen in Kapittelhof nr. 1

Deelnameprijs: 15 euro voor de 3 samenkomsten

Deze namiddagen wordt georganiseerd in samenwerking met de HerstelAcademie Limburg.

Voraf inschrijven bij Dienstencentrum 't Trefpunt is noodzakelijk.



DIGITAAL AANBOD

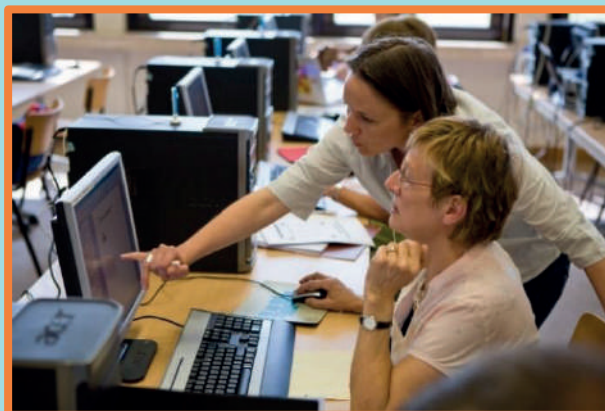
Omdat digitale geletterdheid belangrijk is, je mee bent met je tijd en je gebruik kan maken van de vele digitale mogelijkheden die een computer, laptop en smartphone bieden, organiseren we tal van cursussen, workshops en individuele adviesmomenten (digi - cafés genaamd).

Zie hier het aanbod voor het voorjaar 2022.

De cursussen, workshops en digi-café's gaan hoofdzakelijk door in het computerlokaal van het Dienstencentrum, Kapittelhof 1.

In 2022 organiseren we ook onze eerste digiworkshops in Buurthuis de Kom, Koloniestraat 2 in Lommel.

Alle meerdaagse **cursussen** starten in februari en eindigen in juni 2022. Ze worden begeleid door beroepskrachten van Cursa Noord. De deelnameprijs voor deze cursussen bedraagt **100 euro**. Inschrijven hiervoor doe je rechtstreeks bij Cursa Noord, Mudakker 25 in Lommel (tel. 011/54.67.96) of in ons dienstencentrum 't Trefpunt.



De **workshops** worden begeleid door deskundige personen vanuit het dienstencentrum. Deze kunnen apart gevolgd worden. Per sessie wordt een ander thema behandeld.

Deelname aan de workshops is **gratis**.

Hiervoor dien je wel vooraf in te schrijven bij het dienstencentrum.

Daarnaast worden **digicafés** georganiseerd, waar je met je digitale vragen en problemen én je toestel terecht kunt bij deskundige digi-vrijwilligers. Zij helpen je graag verder op weg. Deelname aan de digicafés is **gratis**.

Graag hiervoor ook vooraf inschrijven bij het dienstencentrum met opgave van het probleem waarvoor je hulp en ondersteuning zoekt.

COMPUTERCURSUSSEN

Cursus 'Wegwijs op het web' of ook 'E-communicatie'

Inhoud: Deze cursus richt zich naar personen die meer willen weten over de mogelijkheden van het internet en in het bijzonder de digitale dienstverlening. Je leert informatie opzoeken over openingsuren, wegbeschrijvingen, het openbaar vervoer. Je leert e-mails maken en verzenden. Je ontdekt ook hoe je via het internet aankopen kan doen, hoe een 'itsme' aan te maken en dan via overheidssites daarmee documenten aan te maken of aan te vragen zoals het coronacertificaat, attesten van gezinssamenstelling, ...

Waar en wanneer:

- elke maandag (muv schoolvakanties) van 13.00u tot 15.50u, te beginnen op 31 januari in dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnameprijs: 100 €



Mini cursus 'Mijn eerste stappen in het gebruik van een PC/ laptop'

Inhoud: Deze cursus richt zich naar senioren die niet vertrouwd zijn met een computer. Je maakt kennis met een computer, zonder dat je deze al moet gekocht hebben. Gedurende de ganse periode van de cursus kan je immers een laptop van het dienstencentrum lenen en gebruiken (in ruil voor een waarborg van 50€).

Op een duidelijke manier wordt uitgelegd wat een laptop of PC precies is, wat je er in het dagelijkse leven mee kan doen en hoe die te gebruiken. Gedurende 6 halve dagen leer je meer over het internet en welke info je er kan vinden. Je leert ook hoe de digitale dienstverlening (documenten aanvragen en invullen, tarieven vergelijken, bestellingen doen, bellen via de computer, ...) werkt.

Heb je na het volgen van deze cursus zin in meer, dan kan je in het najaar een langdurende cursus volgen, die ingaat op een specifiek onderdeel van de PC.

Waar en wanneer:

- op 6 nader te bepalen momenten in de maanden april, mei en juni.
Deze cursus gaat door in 't Trefpunt, Kapittelhof 1.

Deelnameprijs: 35€

Cursus 'Android' of 'Start to ICT' voor beginners

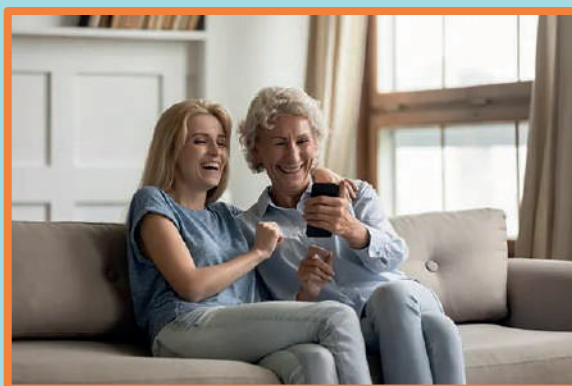
Inhoud: Deze cursus richt zich naar gebruikers van een **smartphone en tablet** met Android bedieningssysteem (dus geen gebruikers van een Apple-toestel of I-phone), die hun telefoontoestel of tablet nog niet goed kennen.

In groep leer je dit toestel beter kennen en gebruiken. Het biedt vaak zoveel mogelijkheden, maar we kennen ze niet of kunnen of durven ze niet gebruiken. Na het volgen van deze cursus wordt dat beslist anders.

Waar en wanneer:

- elke woensdag (muv schoolvakanties) van 9.00u tot 11.50u, te beginnen op 26 januari 2022 in het dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1.

Deelnamedprijs: 100€



Cursus 'wegwijs Office' (word, excel, powerpoint)

Inhoud: Deze cursus richt zich naar senioren die graag meer willen weten over het werken met word (tekstopmaak), excel (rekenbladen) en powerpoint (presentaties). Dit is interessant voor iedereen voor het verwerken van eenvoudige administratie voor zowel thuisgebruik als voor verenigingen.

Waar en wanneer:

- elke vrijdag (muv schoolvakanties) van 9.00u tot 11.50u, te beginnen op 28 januari 2022 in het dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Deelnamedprijs: 100€

DIGITALE WORKSHOPS

'VERGROOT je KENNIS mbt de INSTELLINGEN van je laptop'

Inhoud: Hoe optimaal gebruik maken van de talloze instellingsmogelijkheden van je laptop, dat leer je tijdens deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 11 februari van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen laptop

'VERGROOT je KENNIS mbt GEBRUIK BUREELBLAD en WERKBALKEN op je laptop'

Inhoud: Hoe efficiënt en overzichtelijk gebruik maken van het bureelblad en de beschikbare werkbalken op je laptop, dat leer je tijdens deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 18 februari van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen laptop



'VERGROOT je KENNIS mbt de VERKENNER van je laptop'

Inhoud: Leren werken met je verkenner op de laptop en dit optimaal te benutten, dat leer je tijdens deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 4 maart van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen laptop

'WHAT'S APP, wat is het en wat kan ik ermee doen op mijn smartphone?'

Inhoud: Je hoort veel over 'what's app', maar wat is dat dan? Het is een applicatie of toepassing om te installeren en te gebruiken op je smartphone of I-phone. Maar wat kan ik daar dan mee en hoe moet ik dat dan gebruiken? Dat en zoveel meer over deze app, leer je tijdens deze workshop.

Waar en wanneer:

maandag 7 maart van 14.00u tot 16.00u in **Buurthuis de Kom**, Koloniestraat 2 in Lommel.

Mee te brengen: je eigen smartphone of I-phone



'Hoe APP's en PROGRAMMA's op je laptop of smartphone ZETTEN en VERWIJDEREN?'

Inhoud: Om te voorkomen dat app's (applicaties) of programma's verkeerd of onveilig op je laptop of smartphone gezet worden, staan we daarbij stil tijdens deze workshop. Ook hoe je deze nadien weer kan verwijderen wordt toegelicht en getoond.

Waar en wanneer:

- vrijdag 25 maart van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen laptop en/ of eigen smartphone (geen I-phone)



'VERGROOT je KENNIS mbt installatie en gebruik ANTIVIRUS programma's'

Inhoud: Veilig gebruik van je laptop of PC is enorm belangrijk. Hoe daartoe antivirus programma's te gebruiken en te installeren, dat leer je tijdens deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 15 april van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen laptop

'BEHEER van je BROWSER INSTELLINGEN op je laptop'

Inhoud: Hoe de browserinstellingen van je laptop te beheren, dat leer je tijdens deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 6 mei van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen laptop

'HOE je LAPTOP opschonen?'

Inhoud: Regelmatig je laptop opschonen is geen overbodige zaak. Hoe, waarom en wanneer je dit best doet, dat leer je in deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 20 mei van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen smartphone



'HOE je SMARTPHONE opschonen?'

Inhoud: Regelmatig je smartphone opschonen is geen overbodige zaak. Hoe, waarom en wanneer je dit best doet, dat leer je in deze workshop.

Waar en wanneer:

- vrijdag 17 juni van 13.30u tot 14.30u in 't Trefpunt, Kapittelhof 1

Mee te brengen: eigen smartphone (geen I-phone)

'WAT is een PC, LAPTOP of TABLET en wat kan ik er mee als senior?'

Inhoud: Vandaag de dag worden veel zaken opgevraagd, opgezocht en verwerkt met een computer (PC of laptop). Heel wat senioren zijn hiermee echter nog niet vertrouwd en durven er ook niet aan beginnen. Toch opent het vaak je wereld en kan het je leven echt wel

vergemakkelijken en aangenamer maken. Daarom deze kennismakingsnamiddag waar je kennis maakt met het gegeven PC, laptop en tablet. Enkele basiszaken worden er toegelicht en wat je er allemaal mee kan doen (bestellingen doen, spelletjes spelen, bankieren, foto's opslaan of versturen, berichtjes sturen, telefoneren met beeld,, ...). Indien gewenst, kan je ook je eerste stappen zetten in het gebruik ervan. Een nieuwe wereld zal voor je open gaan. Er valt heel wat te ontdekken.



Waar en wanneer:

- maandag 20 juni van 14.00u tot 16.30u in **Buurthuis de Kom**, Koloniestraat 2 in Lommel

Mee te brengen: goesting om het te leren kennen en als je het hebt, je eigen laptop of tablet.

DIGI-CAFES

Na elke workshop in 't Trefpunt vindt een digi-café plaats, telkens van 14.30u tot 15.30u.

Een deskundige digi-vrijwilliger helpt je dan graag individueel verder met je digitale problemen en vragen voor je laptop, tablet of smartphone.

Breng steeds het toestel mee waarover je vragen hebt of waarmee je problemen ervaart, alsook eventuele attributen die erbij horen.

Schets bij inschrijving ook even het probleem en welk soort toestel je hebt, zodat de digi-vrijwilliger zich maximaal kan voorbereiden om jou te helpen.

Voor deelname aan de workshops en digi-café's dien je vooraf in te schrijven bij het Lokaal Dienstencentrum 't Trefpunt.

ONTSPANNINGS- en GEZONDHEIDSBEVORDERENDE ACTIVITEITEN

GEZONDHEIDSWANDELINGEN

Inhoud: Rust roest. Blijven bewegen, ook als je wat ouder wordt, dat is wat we nastreven met onze gezondheidswandelingen, die 3 x per week georganiseerd worden op meerdere locaties. Onder begeleiding van opgeleide vrijwilligers wandel je telkens een half uurtje à 45' in de gezonde buitenlucht en dit op eigen tempo. Ook personen die gebruik maken van een rollator zijn welkom! Na de wandeling is er gelegenheid om na te babbelen bij een tas koffie.

Wanneer: elke maandag, woensdag en vrijdag in de voormiddag

Waar: vertrek aan buurthuis 'de Kom' in de wijk Kolonie, in het burgemeesterpark en in het Dienstencentrum 't Trefpunt, gelegen in Kapittelhof nr. 1 telkens om 10.30u; vertrek aan WZC Hoevezavel, Jan Davidlaan 11 telkens om 10.00u.

Deelname aan de wandelingen is gratis.

Wens je mee te wandelen, schrijf dan vooraf in bij het Dienstencentrum ' Trefpunt.



TREFPUNTWANDELINGEN



Inhoud: Ben je een iets meer geoefende wandelaar en kan je nog goed stappen, dan kan je deelnemen aan onze wekelijkse Trefpuntwandeling onder leiding van opgeleide vrijwilligers. Gedurende een uurtje wordt er elke week een andere route gevolgd. Na de wandeling is er gelegenheid voor een babbel bij een lekkere tas koffie.

Wanneer: elke vrijdag in de voormiddag

Waar: vertrek om 9.30u aan WZC Hoevezavel, Jan Davidlaan 11

Deelname aan de wandeling is gratis.

Wens je mee te stappen, schrijf dan vooraf in bij het Dienstencentrum 't Trefpunt.

EEN FIETSTOCHTJE met de FIETSRIKSJA

Inhoud: Ben je zelf niet (meer) in de mogelijkheid om te fietsen, maar geniet je wel erg van een fietstochtje, dan kan je in het dienstencentrum terecht om een (elektrisch aangedreven) fietsriksja te huren en je zo te laten rijden. Een opgeleide fietsvrijwilliger zal je graag laten genieten van de gezonde buitenlucht en dit op plaatsen en tijdens de momenten die jij wenst. Tijdig aanvragen van de riksja is echter wel de boodschap, want verhuurd is verhuurd.

Wanneer: de riksja kan gehuurd worden op elke week-en weekenddag. De rit kan enkel doorgaan als er een fietsvrijwilliger beschikbaar is.

Waar: op plaatsen die jij wenst. De riksja wordt gehuurd vanaf het moment dat de riksja vertrekt in het Dienstencentrum en hij daar terug bezorgd wordt. Indien gewenst, kan je ook thuis opgehaald worden.

Kostprijs: 2,5 uur per aangevat uur.

Het aanvraagformulier voor de fietsriksja kan je vinden op de website www.zorggroepplommel.be/dienstencentrum of is te bekomen op eenvoudige vraag in de kantoren van dienstencentrum 't Trefpunt.



KAARTEN en GEZELSCHAPSSPELEN

Inhoud: Kaarten, rummikub, schaken, 4 op een rij, Vind je het fijn om gezelschapsspele te spelen of te kaarten, maar heb je geen gezelschap? Kom dan naar onze wekelijkse spelletjesnamiddag, waar je beslist anderen ontmoet met wie je leuke uurtjes kan beleven.

Wanneer: elke dinsdag van 13.30u tot 16.00u, te beginnen vanaf 1 februari

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof nr. 1

Deelname is gratis.

Wens je deel te nemen, laat dit vóór je eerste deelname even weten in 't Trefpunt.



KNUTSELEN om te DECOREREN

Inhoud: Olv enkele vrijwilligers knutsel je mee aan mooie decoratie die een waardige plek krijgen in de lokalen, de kantoren of het cafetaria van het dienstencentrum. Heb je zelf goede ideeën hiervoor, dan zijn dan zeker ook welkom. Voor de materialen wordt gezorgd. Voor de sfeer moet je zelf zorgen. Zin om samen leuke dingen te maken, dan ben je welkom.

Wanneer: elke dinsdag van 13.30u tot 16.00u, te beginnen vanaf 1 februari

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof nr. 1

Deelname is gratis.

Wens je deel te nemen, laat dit vóór je eerste deelname even weten in 't Trefpunt.

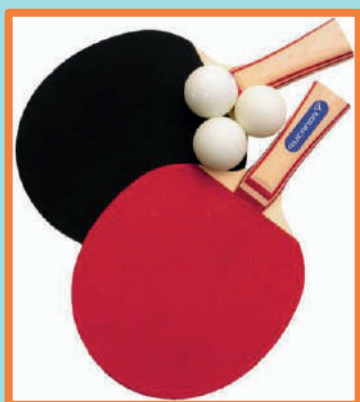


KING PONG

Inhoud: King Pong is een vereenvoudigde en vrije vorm van tafeltennis. Een mooie kans om je conditie een beetje op peil te houden. Een ideale beweging voor sportieve ouderen.

Wanneer: elke donderdag van 9.30u tot 12.00u, te beginnen vanaf 3 februari

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, Kapittelhof nr. 1



Deelname is gratis.

Wens je mee te doen, laat het vóór je eerste deelname even weten in het Dienstencentrum.

HANDWERKEN

Inhoud: Hou je van breien en haken en dit in leuk gezelschap? Dan is onze wekelijkse handwerkdag beslist iets voor jou. Je kan werken aan je eigen handwerk of iets maken ten voordele van het woonzorgcentrum. Je krijgt ook de kans om technieken te leren van ervaren personen.

Wanneer: elke dinsdag van 10.00u tot 16.00u. Je kiest zelf wanneer en hoelang je wenst te komen. We starten op 1 februari.

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, gelegen in Kapittelhof nr. 1

Deelname is gratis.

Wens je mee te handwerken, laat het zeker vóór je eerste deelname even weten in het dienstencentrum.

GEZELLIGHEID TROEF in het CAFETARIA

Inhoud: Het cafetaria van dienstencentrum 't Trefpunt is elke dag geopend van 13.30u tot 17.00u. Spring er gerust eens binnen voor een lekker drankje. Wie weet ontmoet je er nieuwe mensen en ontstaan er nieuwe vriendschappen. Onze prijzen zijn democratisch. Iedereen welkom!

Wanneer: dagelijks (ook op zon - en feestdagen)

Waar: Dienstencentrum 't Trefpunt, gelegen in Kapittelhof nr. 1

PS. Ook het cafetaria van WZC Hoevezavel, gelegen in de Jan Davidlaan is dagelijks geopend. Ook daar kan iedereen terecht voor een drankje, een lekker stuk gebak, een fijne babbel en een gezellige namiddag.



BABELMAATJES

Inhoud: Heb je het gevoel eenzaam te zijn? Heb je weinig / geen sociale contacten en heb je daar toch behoefte aan, maar spreken groepsactiviteiten je niet aan. Zou je het leuk vinden dat een vertrouwde vrijwilliger je regelmatig contacteert en thuis bezoekt voor een babbeltje of om samen iets leuks te doen, contacteer dan het Dienstencentrum. Na een verkennend gesprek gaan wij op zoek naar een voor jou geschikt 'babbelmaatje'. Vrijwilligers die hiervoor kiezen... kiezen voor warme en nabije zorg.

Wanneer: de momenten waarop jij en je babbelmaatje elkaar ontmoeten, bepaal jij samen met je babbelmaatje

Waar: de contacten tussen jou en je babbelmaatje gaan bij jou thuis door. Indien gewenst door jullie beiden, kan dit ook op verplaatsing.



DIENST -en HULPVERLENING

(Zorgbehoevende) senioren en hun mantelzorgers kunnen in het dienstencentrum ook terecht met hun **problemen en (aan)vragen over zorg, thuiszorgondersteuning, financiële tegemoetkomingen en premies (bv. zorgbudget, mantelzorgpremie, ..), rechten, begeleiding en steun, ...** De maatschappelijk werkers van het dienstencentrum informeren, bemiddelen en begeleiden je graag zodat je op kwaliteitsvolle manier thuis kan wonen en leven.

Een gesprek kan plaats vinden tijdens een huisbezoek of in het dienstencentrum, telkens na afspraak. Ons luisterend oor en bemiddelende houding zorgen voor een warme vertrouwensrelatie met jou!

Wanneer de zorg thuis behartigd wordt door mantelzorgers en/ of meerdere hulpverleners is het goed dat er duidelijke afspraken gemaakt en opgevolgd worden. In zulke situaties kan een **zorgoverleg** zinvol zijn. Olv de maatschappelijk werkers van het dienstencentrum organiseren we dan een constructief gesprek met alle zorgverstrekkers, de zorgvrager en zijn/haar ev. mantelzorgers. Het doel hiervan is onduidelijkheden en problemen bespreekbaar maken en duidelijke afspraken vast te leggen voor de nodige zorg.

Senioren voor wie het zelf koken moeilijk is (geworden), kunnen bij het 't Trefpunt ook terecht voor **warme of (op te warmen) maaltijden**.

Dagelijks wordt er 's middags een warme maaltijd geserveerd in het dienstencentrum en in het cafetaria van het WZC Hoevezavel.

Voor zij die liever thuis de maaltijd nemen, kan er voor elke dag een (opwarm) maaltijd aan huis geleverd worden.

Tijdig je aanvraag en bestelling doen bij het dienstencentrum 't Trefpunt is de boodschap.

Voor meer info over onze dienstverlening kan je alle werkdagen terecht in het dienstencentrum.



SAMENWERKING

Om het aanbod voor senioren en zorgbehoevende personen in Lommel nog uitgebreider, gericht en beter te maken, werkt 't Trefpunt ook **samen met de lokale ouderverenigingen en de seniorenraad**. Voor meer info en de contactgegevens van deze ouderverenigingen, kan je terecht in het **Dienstencentrum**.

Bestuursleden van ouderverenigingen kunnen zelf ook in het dienstencentrum terecht voor **hulp en ondersteuning** in hun zoektocht naar een geschikte **spreker** voor infomenten over 'zorggerelateerde thema's of de organisatie en begeleiding van een **digitaal aanbod** (cursus, workshop, ...) voor hun eigen leden.

Op vraag verzorgt het dienstencentrum ook graag een infonamiddag voor leden van seniorenverenigingen waarbij dan de werking van 't Trefpunt wordt voorgesteld.

Om een buurtgerichte werking mogelijk te maken, werkt het dienstencentrum ook **samen met de buurtzorgregisseur** van de stad Lommel.

In dat kader organiseren we in 2022 voor het eerst ook initiatieven in de Kolonie.

Bedoeling is om op termijn een aanbod te ontwikkelen in meerdere buurten en op maat van de buurten van Lommel en dit bij voorkeur in samenwerking met de bewoners van die buurt. Zo willen we samen werken aan een **zorgzame buurt**, waar mensen er zijn voor elkaar.



Opdat personen die zelf niet mobiel zijn toch op hun plaats van bestemming kunnen raken, werkt het dienstencentrum ook **samen met de Minder Mobiele centrale**. Je kan deze dienst ook vinden in het Kapittelhof nr. 4 of bereiken op het telnr. 011/55.19.70 of via mail naar lommelsemindermobielencentrale@skynet.be



Privacy

Om onze dienstverlening mogelijk te maken en alles vlot te doen verlopen, hebben we uw persoonsgegevens nodig, die we steeds opvragen bij inschrijving. Het dienstencentrum 't Trefpunt engageert zich om hiermee zorgvuldig om te gaan en te handelen conform de Europese privacywetgeving van mei 2018. Op de website van de ZorgGroep Lommel leggen we uit waarom en op welke manier we jouw persoonsgegevens verwerken.

Eveneens vermelden we hierbij dat het dienstencentrum 't Trefpunt af en toe foto's van deelnemers gebruikt voor hun publicaties op de website, facebookpagina, in folders en andere media. Wanneer u niet wenst dat er foto's van u gepubliceerd worden, hebt u het recht dit te weigeren. In dat geval vragen we u ons dit steeds mee te delen bij elke inschrijving. Zo voorkomen we pijnlijke situaties.



VRIJWILLIGERSWERKING

Dienstencentrum 't Trefpunt kijkt graag uit naar enthousiaste vrijwilligers die zich willen engageren in het cafetaria, bij de voorbereiding of begeleiding van activiteiten voor senioren binnen of buiten, voor meer logistieke taken of digitale ondersteuning aan senioren, ...

Deze activiteiten kunnen doorgaan in de lokalen van het dienstencentrum, in het cafetaria van het WZC Hoevezavel of in buurthuizen van Lommel of bij senioren thuis.

Het betreft reeds bestaande en gekende activiteiten, maar het dienstencentrum droomt ook van nieuwe initiatieven en projecten voor senioren, gericht op creativiteit, cultuurbeleving, gezondheidsbevordering, het verkleinen van de digitale kloof, het algemeen welzijn, ontmoeting en ontspanning. Initiatieven kunnen gericht zijn naar eenzame of kwetsbare individuele personen of naar groepen van geïnteresseerde senioren.

Heb je een goed idee en wens je dit samen met anderen op poten te zetten of daarbij te helpen, laat het dan zeker even weten aan het dienstencentrum.



Heb je wat vrije tijd en wil je die graag inzetten voor senioren of kwetsbare personen, neem dan contact op met het Lokaal Dienstencentrum 't Trefpunt (tel. 011 39 71 02 of mail naar dienstencentrum@zorggroeplommel.be).

Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek bespreken we dan de mogelijkheden voor een vrijwillig engagement en kan jij jouw wensen en verwachtingen toelichten.

Deel uitmaken van een enthousiaste vrijwilligersequipe...
dat maakt je zoveel rijker!
Tot binnenkort??!!

**BEMIDDELING EN
BEGELEIDING**

**ALLEEN OF
IN GROEP**

**NABIJHEID
EN STEUN**

**EEN HAPJE EN
EEN DRANKJE**

DIGITALISERING

**BEWEGEN
EN
GENIETEN !**

**ONTMOETING
EN ONTSPANNING**

**INFO EN
CURSUSSEN**

**EEN RUIM AANBOD VANUIT ONS
HUIS VAN DE SENIOR**