

Activiteitsaanbod Dienstencentrum JANUARI - DECEMBER 2023

DIENSTEN

SOCIAAL WIJKRESTAURANT
VERVOERDIENST

WELZIJN :

GYM - QI-GONG
PEDICURE
ENTOUR-AGE



ACTIVITEITEN

FEESTEN EVENTS
CREATIEVE ACTIVITEITEN CYBERCAFE
MUZIEK - AMBACHTEN...
INTERGENERATIONELE

NOG ANDERE DIENSTEN EN ACTIVITEITEN
MEER DETAILS IN DE BROCHURE



Wie zijn wij?

Hallo, aangenaam! Jij hebt momenteel het activiteitenaanbod van het lokaal dienstencentrum (LDC) Chambéry in handen. Mogen wij onszelf even voorstellen?

Ons **LDC** maakt deel uit van **Buurtwerk Chambéry vzw** en onderschrijft de algemene doelstellingen van het buurthuis: samen met volwassenen, ouderen, kinderen, jongeren, verscheidene culturen uit de buurt een dynamische en geïntegreerde werking uitbouwen om ieders leefsituatie te verbeteren en écht samenleven mogelijk te maken.

Hat **LDC** richt zich in eerste plaats op jong- en oudsenioren, zorgbehoevenden, volwassenen, zodat zij op zelfstandige basis thuis kunnen blijven wonen. Het **LDC** organiseert allerlei laagdrempelige activiteiten, o.a. interculturele en intergenerationele ontmoetingen; organiseert zorgdiensten, informatie en advies, individuele begeleidingen en bezoeken aan huis, en faciliteert buurtzorg.

Voor de realisatie van haar werking, kan het **LDC** rekenen op talloze vrijwilligers, op samenwerking met verscheidene lokale partners, en de samenwerking met mantelzorgers.

Grasduin je mee in ons programma?

Rika, Nona, Paula



WELKOM

Het dienstencentrum biedt een aantal vaste activiteiten aan, die verder in deze brochure worden toegelicht.

DIENSTEN

Sociaal Wijkrestaurant	8
------------------------	---

Vevoerdienst	9
--------------	---

Gerechtsdeurwaarders	11
----------------------	----

Infosessies	12
-------------	----

WELZIJN EN BEGELEIDING

Sitgym	12
--------	----

Qi Gong	13
---------	----

Pedicure	14
----------	----

Entour-Age	15
------------	----

Groene Wandeling	16
------------------	----

ACTIVITEITEN

Passerelle	18
Kaarten	19
Gezelschapsspelen	21
Cybercafé	22
Muziekatelier	23
Schrijven en bespreken	24
Naai-atelier	25
Crea Atelier met kinderen	26
Hobbyclub	27
Verjaardagsfeest	29



Eveneens organiseren we tal van activiteiten op minder regelmatige basis, die zeker de moeite waard zijn. Zo bezoeken we musea, genieten we van concerten en theaterstukken, leren we met de computer of smartphone werken in het informatica-atelier, placeren we een dansje op het Salon Dansant, gaan we op daguitstap, feesten we met de burens en nog veel meer.

Raadpleeg steeds onze maandkalender voor meer details.

Voor meer informatie kan je terecht in het ont-



Sociaal Wijkrestaurant

Onze chefkok en hulpkoks zijn dagelijks in de weer om heerlijke maaltijden voor de bezoekers te bereiden. De maaltijd bestaat uit een soep, hoofdgerecht en dessert.

Kook je graag eens niet zelf en heb je nood aan een gezonde maaltijd ? Kom dan gerust langs, gezelligheid troef !

Wanneer ? Alle werkdagen, niet in het weekend.

Het restaurant is toegankelijk van 11u15 tot 13u15.

Prijs ? € 5,50 voor 64 plussers

€ 4 Wigw-statuu

(inwoners Etterbeek + gedeelte Elsene)

€ 8,50 Sympathisanten

Vervoer: mogelijk

Welkom

Bienvenus

स्वागत

Bienvenidos

مرحبا بكم



Vervoerdienst

Ben je wat moeilijk te been, maar kom je toch graag naar Chambéry? Onze camionette vervoert mensen van en naar het sociaal restaurant in enkele shiften. Wil jij ook een plaatsje reserveren? Maak dan op voorhand een afspraak met een medewerker van het dienstencentrum.

Ook voor en na bepaalde activiteiten (zoals hobbyclub, creacafé, verjaardagsfeesten,...) staat onze vervoerdienst ter beschikking. Je kan steeds aan het onthaal navragen of dit ook het geval is voor de activiteit van jouw keuze.

Prijs? Gratis (van en naar ons sociaal restaurant)



Gerechtsdeurwaarders

Heb je een brief gekregen van de gerechtsdeurwaarder, maar weet je niet wat je er mee moet doen? Weigert je ex-partner om nog langer alimentatie te betalen? Moet je voor de rechter verschijnen omdat je geen huur of facturen meer betaalt? Wist je dat een gerechtsdeurwaarder je kan helpen om je schulden af te betalen?

Stel hier je vragen!

Wanneer? Op afspraak.

Prijs? Gratis



Infosessies

We organiseren infosessies rond zeer uiteenlopende thema's. Een greep uit het aanbod :

- Wil jij meer weten over jouw rechten als patiënt?
- Van welke medicatie kan je vallen? Kan je iets doen tegen ouderdomsdiabetes?
- Welke sport is goed voor jou?
- Hoe maak je je woning veiliger en voorkom je dat je valt?
- Diefstalpreventie
- Wegwijs in de wijk
- Enz...

Wanneer? Zie maandkalender

Prijs? Gratis

Vervoer : mogelijk



Sitgym

Blijven bewegen is belangrijk, hoe oud je ook bent. Tijdens de lessen van een kinesiste doe je aan zachte gymnastiek, al zittend op een stoel. Deze lessen zijn dus ook geschikt voor mensen met een fysieke beperking. Via rustige oefeningen houden we alle spieren soepel.

Deelnemers aan de Sitgym hebben een abonnement nodig, dat aangekocht kan worden in het onthaal.

Het is mogelijk dat jouw mutualiteit een deel van de kosten terugbetaalt. Hou je gebruikte abonnementen goed bij en breng een aanvraagformulier tot terugbetaling (te verkrijgen bij jouw mutualiteit) mee naar het onthaal, dan kunnen we dit voor jou invullen en terug meegeven.

Wanneer? Vrijdag van 10u30 tot 11u30, behalve tijdens de schoolvakanties.

Waar? In de Grote Zaal (2e verdieping achterhuis)

Prijs? €15 voor 5 lessen

Vervoer: mogelijk

QI-GONG

Rustige Chinese gymnastiek al zittend

Levensenergie leren gebruiken

In China, waar het belangrijk is om “zorg te dragen voor het fysiek omhulsel zodat de geest zin heeft om erin te wonen”, maakt qi gong (uit te spreken als “chi kong”) deel uit van het dagelijkse leven. Houdingen, ademhalingsoefeningen, bewegingen: alles in deze activiteit draagt bij tot het beter leren gebruiken van levensenergie in de lucht of in voedsel, en deze energie harmonieus te laten circuleren in het lichaam. Volgens de Chinese geneeskunde stimuleert het in beweging zetten van deze energie de organen en de essentiële functie van het zijn. Qi gong verwijdert de blokkages die verantwoordelijk zijn voor ziekte en garandeert een betere fysieke en psychische gezondheid.

Qi gong benadert het lichaam met het grootste respect.

**WE ZIJN OP ZOEK NAAR
EEN QI-GONG LEIDER**

Vervoer: mogelijk

Pedicure

Elke maand komt een medisch pedicure de voeten onder handen nemen. Een afspraak maken en betalen moet op voorhand in het onthaal. Vergeet niet te vermelden of je gebruik wilt maken van de vervoerdienst.

Wanneer? Een donderdag per maand tussen 9u en 15u.

Waar? Pedicurelokaal (1e verdieping voorhuis)

Prijs? €25,50



ENTOUR-AGE

Heb je graag praktische hulp, bijv. bij het doen van kleine boodschappen, administratieve hulp, kleine huishoudelijke hulp, kleine klusjes en tuinwerk, ? Een vrijwilliger van Entour-age kan hiervoor bij jou thuis langs komen.

Heb je graag gezelschap, een fijne babbel ? Ook hiervoor maakt een vrijwilliger tijd voor jou.

Je kan ook vrijwilliger worden, en hulp bieden aan je burens en je wijk.

Hoe ? Je neemt contact op met Chambéry, 02/646.20.57.
Onze zorgcoach Nona helpt je verder.

Wanneer ? Dit wordt met jou en de vrijwilliger afgesproken.

Prijs ? Gratis



Groene wandeling

Op zoek naar verse lucht, terug naar de natuur, rustig wandelen en bewegen, ook rekening houdend met diegenen die iets minder mobiel zijn. Dat is wat Edwin met jullie gaat doen.

Eens per maand, op een maandagnamiddag, gaan we een wandeling maken van ongeveer 3,5-4km. We stappen rustig door een park of een bos. Als mogelijk volgende een deel van de Groene wandeling die het Brussels gewest omringt.

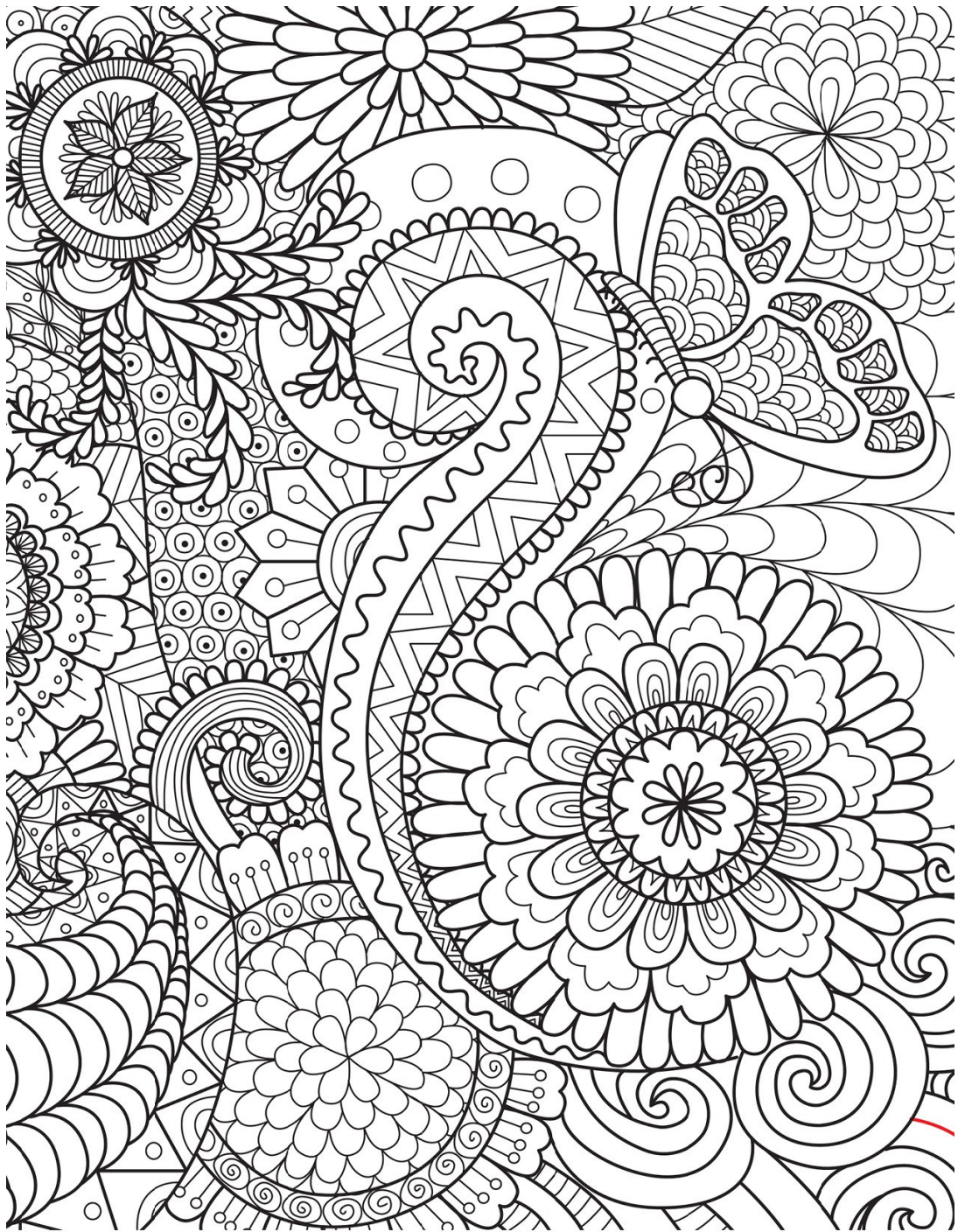
We sluiten deze wandeling af met een kopje koffie in een gezellige drankgelegenheid in de buurt.

Wanneer? Meerdere keren per maand op een maandag
(zie maandkalender voor de exacte data)

Uur? Afspraak op plaats van
bestemming of aan Chambery.
We zijn terug tussen 16u en 17u.

Waar? In een park of een bos in het Brussels gewest.

Prijs? Gratis. Openbaar vervoer en consumpties te laste van de deelnemer.



Passerelle

Wil je rustig de krant lezen, een koffietje drinken, een potje kaarten of biljarten? Dan kan je na het eten terecht op de passerelle, op de 1e verdieping in ons achterhuis.

Er is steeds een vrijwilliger aanwezig die graag een praatje slaat, de mensen uitnodigt voor een spelletje of de koffie serveert. Bonnetjes voor koffie zijn te koop aan de kassa van het sociaal restaurant, tussen 11u15 en 13u15.

Wanneer? Maandag tot vrijdag, tussen 12 en 16 uur.

Prijs? Indien koffie gewenst: bonnetjes kosten €0,50.

Kaarten

Iedere week komt een groepje samen op de passerelle om te kaarten. Weet je niet goed hoe dit spel gaat? Geen probleem, zij nemen de tijd om het je uit te leggen.

Wanneer? Elke vrijdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Waar? Op de Passerelle (1e verdieping achterhuis)

Prijs? Gratis





Gezelschapsspelen

Eén namiddag in de maand nodigt Edwin iedereen uit voor gezelschapsspelen. Hij legt ons verschillende gezelschapsspelen uit, verschillende kaartspelen,... Het wordt een gezellige en leuke namiddag !

Wanneer ? Een vrijdag per maand (precieze data in de maandkalender). Van 13.30 tot 16.30 uur

Waar ? In de passerelle of vooraan in het restaurant.

Prijs ? Gratis



Cybercafé

Geen computer of internet ter beschikking? Geen nood! Er is gratis toegang tot internet in ons cybercafé, in de Grote Zaal op het 2e verdiep in het achterhuis. Onze vrijwilliger, Robert, kunnen je verder helpen als je vragen hebt.

Indien gewenst kan je de printer gebruiken, maar hiervoor moet je een kopiekaart aankopen aan het onthaal.

Wanneer? Dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur

Waar ? In de Grote Zaal (2e verdieping achterhuis)

Prijs? Gratis, behalve voor fotokopieën



MUZIEKATELIER

Elke donderdagochtend biedt Raphaël een muzikale workshop aan.

Zingen is goed voor de fysische en psychische gezondheid.

Jullie verbeteren ritmes, toonhoogtes en ademhaling tijdens het zingen van tijdloze liederen.

Van harte welkom !

In samenwerking met het centre de guidance d'Etterbeek

Wanneer? Donderdag 10.30 tot 12.00 uur

Waar? In de Grote Zaal (2e verdieping achterhuis)

Prijs? Gratis



Uitnodiging tot schrijven en bespreken.

Kom een gezellig moment beleven waar je je verhaal kan brengen, je zin om te dialogeren en te schrijven, bij een tas koffie.

Op basis van een thema, een citaat of vrij naar wens.

Geen beperkingen, alleen een basiskennis van het Frans is vereist.

Basiskennis Frans vereist.

Wanneer? Vrijdag van 13u30 tot 16u30

Waar? 1e verdieping voorhuis

Prijs? Gratis



Naai-Atelier

Eenmaal per week ontvangt Coumba u voor een naaiatelier. Als u kleine reparaties of zomen moet doen, staan de naaimachines tot uw beschikking.

Als u een pak, een rok of iets anders wilt maken, is Coumba er om u te helpen en te adviseren.

Workshop voorgesteld door de vereniging KOUNOUN

Wanneer? Vrijdag van 13u tot 16u.

Waar? Grote zaal (2e verdieping van het achterhuis)

Prijs? Gratis (spaarvarken)



Crea Atelier met de kinderen

Een keer per maand kunnen kinderen, ouderen en buurtbewoners de kunstenaar of knutselaar in zichzelf naar boven laten komen in dit atelier.

Wanneer? Een keer per maand, tussen 15u30 en 17u.

Waar? In de Instuif (achterhuis 1e verdiep)

Prijs? Gratis

Vervoer : mogelijk



Hobbyclub

Ga jij graag creatief aan de slag? Cécile, Francine en Jeannine bereiden iedere week een leuk project voor. Schilderen, kleien, breien, naaien, knippen, plakken, decoratie maken,... Noem maar op! Hier ben je aan het juiste adres. Geef een seintje als je je wil aansluiten.

De Hobbyclub is een vaste waarde binnen het dienstencentrum van Chambéry. Bij verjaardagsfeesten en andere bijzondere gelegenheden, zorgen zij voor dat tikkeltje meer dankzij hun creatieve inkleding.

Wanneer? Dinsdag van 13u30 tot 16u00

Waar? Grote zaal (2e verdieping achterhuis)

Prijs? Gratis

Vervoer: mogelijk





Verjaardagsfeest

Om de twee maanden vieren wij de jarigen! We maken er samen een feestelijke namiddag van. Kom met ons dansen, zingen en vrolijk zijn. Koffie en een heerlijk huisgemaakt dessertje zijn in de prijs inbegrepen. Inschrijven kan aan het onthaal, maar betalen gebeurt ter plaatse op de dag zelf.

Wil jij graag een kaartje met persoonlijke uitnodiging krijgen op jouw verjaardag? Laat dit weten aan het onthaal.

Wanneer? Om de twee maanden op vrijdag, vaak de laatste vrijdag van de maand, van 13u30 tot 16u.

Waar? In de Grote Zaal (2e verdieping achterhuis)

Prijs? €1. Jarigen mogen gratis binnen.





Woord van dank

Zonder de hulp van onze vrijwilligers zou het dienstencentrum niet zijn wat het is. Daarom willen we hen van harte bedanken!

Wil jij ook graag vrijwilliger worden?

Meld je aan in het onthaal en laat je gegevens achter, dan nemen wij verder contact met je op.

Giften

U kan vzw Buurtwerk Chambéry financieel steunen door éénmalig of meermaals geld te storten op de rekening met het IBAN-nummer **BE86 0013 0150 2550** met als vermelding “gift aan Buurtwerk Chambéry”.

Info en inschrijvingen

Onthaal Wijkhuis Chambéry
Chambérystraat 24
1040 Etterbeek

Openingsuren:
maandag-vrijdag van 9u00 tot 16u00

Tel: 02 646 20 57 www.chambery.be

