

Binnen afzienbare tijd zullen we weer activiteiten mogen organiseren en we willen van de gelegenheid gebruik maken om jouw gedacht te vragen. We herkennen wat we vorig jaar halverwege hebben moeten laten of annuleren maar allicht heb je zelf wensen, voorstellen, leuke tips of opmerkingen. Schrijf ze hieronder neer, knip dit blad uit en bezorg het ons. We verloten een maaltijd voor 2 onder de inzendingen. Noteer daarom ook jouw telefoonnummer zodat we je kunnen contacteren (enkel voor deze loting).



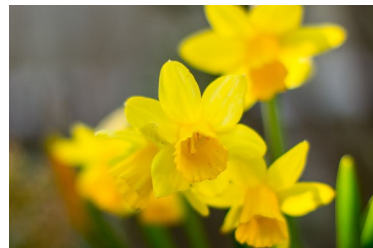
Ik zou graag hebben dat het dienstencentrum (meer dit, minder dat...):

Ik vind van het dienstencentrum dat:

Dit zou het dienstencentrum volgens mij moeten (doen, organiseren...):

Noteer hieronder jouw telefoonnummer (vrijblijvend voor de loting):

Wens je om een of andere reden deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen, laat dit gerust weten. Wens je deze nieuwsbrief per e-mail te krijgen in plaats van de papieren versie, stuur dan een mailtje naar dienstencentrum@kuurne.be. Zo hebben we meteen jouw toestemming en jouw e-mailadres.



April alweer. De lente in zicht. De tijd vliegt en brengt ons langzaam maar zeker dichterbij "normaal". Ondertussen hebben al heel wat 80+ers hun uitnodiging voor de covidvaccinatie gekregen. We zetten daarom in deze nieuwsbrief nog wat informatie over de vaccinatie; en het gemeentebestuur heeft iedere Kuurnenaar eveneens een folder bezorgd. Mocht je toch nog met vragen zitten dan kan je terecht in het callcenter van Vaxpo op het nummer **056/244 000** (of bij ons in het dienstencentrum). We hopen dat iedereen massaal gevolg geeft aan de oproep om zich te laten vaccineren. Alleen zo geraken we op termijn van de coronamaatregelen verlost. De lente brengt in elk geval die positieve belofte met zich mee en dat mag ons gelukkig stemmen. Trouwens: 20 maart was de internationale dag van het geluk. Het mag een mooi voorteken zijn. Bij de folder van het gemeentebestuur vond je een zakje zonnebloemzaad. Veel mensen worden blij van bezig zijn in de tuin, of van zelf gezaaide plantjes zien groeien... Geluk zit veelal in heel kleine dingen. De sceptici onder ons verwijzen we graag naar het liedje van die Nederlandse zanger waarin hij zingt: "toch wou ik dat ik net iets vaker, iets vaker simpelweg gelukkig was" Het komt goed! Vrolijk Paasfeest.



19 - 25 april: week van de valpreventie

Door corona kunnen we tijdens de 10de week van de valpreventie zelf geen activiteiten organiseren maar we geven toch graag de aandachtspunten voor een leven met zo min mogelijk valrisico mee:



Blijf actief:

Meer bewegen en minder stilzitten = minder vallen! Beweging is goed voor behoud van spieren, evenwicht en mobiliteit. Licht huishoudelijke taken, stofzuigen, in de tuin werken, de trap nemen i.p.v. de lift - het houdt je in gang en vermindert het risico op vallen.



Gezonde voeding:

Calcium (melkproducten, groenten, granen en noten), eiwitten (vlees, vis, eieren, peulvruchten) en vitamine D (melk, vette vis, eigeel, zonlicht) houden de spieren en beenderen sterk dit verkleint dan weer het risico op vallen.



Wandelen:

Wandelen is een eenvoudige manier om in conditie te blijven. Je hoeft niet meteen massa's kilometers af te stappen, dagelijks naar de bakker of beenhouwer stappen is al een goed begin.



Valveilige schoenen:

Teenslippers, open pantoffels of platgelopen instappers... zijn uit den boze als je wat minder vast op je voeten staat. Ook pijnlijke voeten, te grote of te kleine schoenen verhogen het risico op vallen. Je draagt best schoeisel dat de hele voet omsluit, met een platte zool en een goede sluiting.

Allicht denk je nu: "we weten dit allemaal al" en dat is ook zo, maar van weten naar handelen is het soms een hele afstand. Meer info of kan je wat hulp gebruiken? Maak een afspraak met onze pedicure, onze diëtiste of de Bewegen op Verwijzing-coach. **Tel. 056/73.70.12**

Ouderenbeleidscoördinator: Eva Vanhaecke - tel.: 056/73.70.24
Thuiszorgcoördinator: Sarah Claeys - tel.: 056/73.70.10
Coördinator dienstencentrum: Dirk Vandekerkhove - tel.: 056/73.70.12
Planning poetsdienst: Kathy Gistelincx - tel.: 056/73.70.27

Blijf ook na jouw vaccinatie de coronaregels volgen

Als je zelf gevaccineerd bent, dan heeft het virus geen vat meer op jou, maar je kan het wel nog doorgeven. Blijf daarom nog een mondkemper dragen waar het moet, ontsmet je handen, blijf 1,5 meter afstand houden. De maatregelen kunnen maar versoepelen als de grote meerderheid gevaccineerd is (minstens 70 % van de bevolking). Een reden te meer om met zijn allen te gaan voor de spuit...

	▶ was je handen		▶ denk aan kwetsbare mensen
	▶ hou afstand		▶ doe je activiteiten liefst buiten
	▶ gebruik een mondkemper		▶ beperk je nauwe contacten

Ik draag mijn
STEENTJE
bij voor



← KUURNE

Laatjevaccineren.be

VAXPO Korrijk
Hertielcke
Kuurne
Bieringemans
Regio Korrijk

Inschrijven voor een activiteit : in het dienstencentrum of op telefoonnummer 056/73.70.12 (Dirk Vandekerkhove) of op dienstencentrum@kuurne.be

Je laten vaccineren is het beste plan, zodat het leven straks weer starten kan

Deze slogan van de Vlaamse overheid vat goed samen waarom we best met zijn allen gaan voor een vaccinatie. Wanneer 7 op de 10 mensen gevaccineerd zijn kunnen de coronaregels zonder problemen versoepeld worden. Vaccinatie is niet verplicht maar het staat ondertussen wetenschappelijk vast dat de vaccins veilig en effectief zijn. Je kan na de vaccinatie wel wat last ondervinden:



Wat algemene "mottigheid", een rode huid, een zwelling op de arm, iets gezwollen klieren in je nek of oksels, hoofdpijn, spierpijn, koorts, pijn aan je gewrichten, vermoeidheid, misselijkheid...? Dit is heel normaal en komt vaak voor, maar na een paar dagen zijn de klachten weg. Neem gerust een pijnstiller met paracetamol (Perdolan, Dafalgan, paracetamol EG...). Bij de meeste mensen die wij gesproken hebben waren de klachten al na een dag weg en voor hetzelfde geld voel je helemaal niets. Blijven de klachten langer duren, raadpleeg dan zeker jouw huisarts.



Krijg je thuis een allergische reactie, rode uitslag over het hele lichaam of krijg je last van andere klachten, contacteer dan zeker ook jouw huisarts. De kans op een allergische reactie is klein, dus is er ook geen reden om je ongerust te maken. Als je medicatie neemt, neem dan het doosje, of de bijsluiter mee of schrijf op een briefje op welke medicatie je neemt en toon dit in het vaccinatiecentrum.

Openingsuren dienstencentrum Ter Groenen Boomgaard:
Maandag tot vrijdag: 10:30 u - 16:00 u

Computerlessen - voorjaar 2021

Omwille van de coronamaatregelen kunnen de computerlessen niet door gaan in het dienstencentrum en onlinelessen vallen niet echt in de smaak. Er waren te weinig inschrijvingen en de meeste lessen zijn geannuleerd. Je kan wel nog inschrijven voor de cursus "App 's voor elke dag - iOS". Daarvoor wijken we uit naar het VTI van Harelbeke waar de coronanormen voor het onderwijs gelden: max. 10 personen in een leslokaal. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Let wel: dit is enkel voor mensen met een iPhone op iPad (Apple)!



Wanneer? Donderdag 20/05 - 17/06 telkens van 9.00 - 12.00 u
Prijs? 40,00 EUR voor 5 lessen - betalen in het dienstencentrum met bancontact.

Bewegen op verwijzing

Vind je het moeilijk om voldoende te bewegen? Zit jij ook vaak uren in de zetel, voor je TV? Kriebelt het om meer te bewegen maar weet je niet meteen hoe eraan te beginnen? Goed nieuws: Sarah, de 'Bewegen-op-verwijzing-coach' helpt je graag op weg. Samen met haar maak je een plan op om meer te bewegen. Op jouw tempo en zonder veel moeite. Dankzij steun van de Vlaamse Overheid betaal je slechts 5,00 EUR per kwartier. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan is het tarief slechts 1,00 EUR per kwartier.



Sta je te popelen om aan de slag te gaan? Vraag een verwijsbrief aan jouw huisarts en maak vervolgens een afspraak met Sarah.
Tel.: 0491/36.99.07

Mail: kuurne@bewegenopverwijzing.be
Meer info: www.bewegenopverwijzing.be

Openingsuren dienst Ouderen en thuiszorg:
ma. tot vrij. : 9u00—12u00
Namiddag: op afspraak
Woensdagnamiddag en vrijdagnamiddag gesloten



Menu april 2021 — 7,00 per maaltijd EUR*

* indien deze prijs voor jou niet haalbaar is dan kan je contact opnemen met de sociale dienst in de Kortrijkes straat 2

Enkel afhalen ! Tussen 11:30 en 12:00 u - mondmasker ophouden, handen ontsmetten en afstand houden.

MAANDAG 5/04	DINSDAG 6/04	WOENSDAG 7/04	DONDERDAG 8/04	VRIJDAG 9/04
GESLOTEN - PAASMAANDAG	VENKELSOEP GEOCHEERDE VIS BEARNAISE SPINAZIEPUREE	OOSTERSE KIPPENSOEP OVENSCHOTEL MET BLOEMKOOL	TOMATENSOEP VARKENSBROCHETTE CREMESAUS PERZIKEN NATUURAARDAPPELEN	AJUINSOEP GEHAKTBALLETJES TOMATENGROENTENSAUS SALADE MET MAYO GEBAKKEN AARDAPPEL
MAANDAG 12/04	DINSDAG 13/04	WOENSDAG 14/04	DONDERDAG 15/04	VRIJDAG 16/04
BROCCOLISOEP VOL AU VENT MET CHAMPIGNONS PUREE	TOMATENSOEP BRAADWORST BRAADSAUS APPELMOES NATUURAARDAPPELEN	WORTELISOEP LASAGNE	PREISOEP KONIJN MET PRUIMEN ERWTJES EN WORTELEN NATUURAARDAPPELEN	ERWTENSOEP KIPCURRY BROCCOLI RIJST
MAANDAG 19/04	DINSDAG 20/04	WOENSDAG 21/04	DONDERDAG 22/04	VRIJDAG 23/04
KERVELSOEP DUO ZALM EN POLLAK NANTUASAUS KNOLSELDERPUREE	SELDERSOEP KIPBOOMSTAMMETJES BRAADSAUS BLOEMKOOL IN ROOM NATUURAARDAPPELEN	MINISTRONE ORLOFF BOONTJES PUREE	TOMATENSOEP STOOFVLEES KOMKOMMER NATUURAARDAPPELEN	CHAMPIGNONSOEP GEVOGELTE CORDON BLEU CREME SAUS ERWTJES NATUURAARDAPPELEN
MAANDAG 26/04	DINSDAG 27/04	WOENSDAG 28/04	DONDERDAG 29/04	VRIJDAG 30/04
WORTELISOEP TEXASGEBRAAD JAGERSAUS RODE KOOL NATUURAARDAPPELEN	KNOLSELDERSOEP HESPBLOKJES KAASSAUS SPIRELLI	PAPRIKASOEP VOGELNEST TOMATENSAUS MET CHAMPIGNONS WORTELPUREE	POMPOENSOEP HAMROL MET WITLOOF KAASSAUS PUREE	TOMATENSOEP + BALLETJES LENTEBURGER (KIP) BRAADSAUS APPELMOES NATUURAARDAPPELEN

Reserveren: 1 dag op voorhand, in Ter Groenen Boomgaard in de zaal of op telefoonnummer 056/73.70.12 en dit tijdens de openingsuren