

De Gasthuiskrant

ZOMER 2026 - DRIEMAANDELIJKS

LDC 't Gasthuis
Nollekensstraat 5
2910 ESSEN
03 663 69 04
gasthuis@essen.be



V.U. Gemeente Essen, Heuvelplein 23 - 2910 Essen
Afgiftekantoor: 2910 Essen 1

Inhoudsopgave

3	Foto's van enkele activiteiten
4	Vaste weekactiviteiten
5	Vaste maandactiviteiten
5	LDC gesloten
5	Data Beweegcoach zomer
5	Wijkwandelingen De Essentie
6	Speciale activiteiten juni 2026
11	Testvloot elektrische fietsen
12	Speciale activiteiten juli 2026
15	Foto's van enkele activiteiten
16	App Staying Alive, AED dichtbij
16	Uitzendingen sportwedstrijden
17	't Park Zomert
18	Speciale activiteiten augustus 2026
20	Menu's
23	Nog efkes dees
24	Puzzelblad juni

Voorwoord

Beste lezers,

Wij als Lokaal Dienstencentrum hebben een belangrijke preventieve taak. 11 juni is Prostaatkankerdag. Niet meteen de meest leuke dag om te vieren maar wel een bewustwordingsdag. Het is één van de meest voorkomende kankers bij mannen vanaf 50 jaar of zelfs 45 jaar als je een verhoogd risico hebt. Prostaatkanker is meestal traaggroeiend en kan dus pas in een later stadium klachten geven. Vroege opsporing is daarom belangrijk. De eerste stap in de opsporing kan vrij gemakkelijk door een bloedonderzoek. De huisarts zal dan een PSA-waarde laten bepalen in je bloed.



Als deze PSA-waarde verhoogd is, wil dit niet altijd meteen wijzen op kanker. Het kan ook een goedaardige vergroting of ontsteking zijn. Verder onderzoek is dan nodig. Nog nooit over nagedacht of laten onderzoeken? Bespreek samen met je huisarts wat de beste keuze is voor jou, want dat hangt af van een aantal factoren. Klachten mag je zeker niet negeren, doe er iets aan en maak een afspraak, zo gemakkelijk is het.

Tot ziens en groetjes,
Het LDC-team.



**Paashaas punniken
18 februari 2026**



**Kaartvijfdaagse
februari 2026**



**Qigong
maart 2026**



**Beengo
9 maart 2026**



**Mondgezondheid
20 maart 2026**



**Paasdotting
25 maart 2026**



**Crea Bea's schenken kussens
Huis van het Kind**

Vaste weekactiviteiten

Elke weekdag

Cafeteria 10u - 16.30u

Restaurant 12u

MAAN-DAG	VOOR-MIDDAG	10.30u - 12.00u	Yoga	€5 (€1)
	NA-MIDDAG	13.30u - 16.30u	Volksspelen	
DINS-DAG	VOOR-MIDDAG	10.00u - 12.00u 10.00u - 12.00u	Computercafé Biljartles voor beginners op afspraak	
	NA-MIDDAG	13.00u - 16.00u 13.30u - 15.30u	Gezelschapsspelletjes Linedance	€3 (€0,60)
WOENS-DAG	VOOR-MIDDAG	09.00u - 12.00u 10.00u - 12.00u	Pedicure op afspraak Babbelpunt	
	NA-MIDDAG	13.30u - 16.30u 13.30u - 16.30u	Petanque of Cornhole Diamond painting	
DONDER-DAG	VOOR-MIDDAG	09.00u - 12.00u 10.45u - 11.45u	Pedicure op afspraak Stoelturnen	€2 (€0,40)
	NA-MIDDAG	13.30u - 15.30u 13.30u - 16.30u	Pedicure op afspraak Crea Bea's	
VRIJ-DAG	VOOR-MIDDAG			
	NA-MIDDAG	13.00u - 16.30u 13.30u - 16.30u	Kaartnamiddag Iets lekkers op vrijdag	

Vaste maandactiviteiten

Elke weekdag

Cafetaria	10u - 16.30u
Restaurant	12u

MAAN-DAG	01/06/2026	13.30u - 16.30u	Grote Bingo	€5
	13/07/2026	13.30u - 16.30u	Bingo	€2
	10/08/2026	13.30u - 16.30u	Bingo	€2
MAAN-DAG	29/06/2026 juli	13.30u - 16.30u	Zitdag Zorg Uitzonderlijk geen zitdag	
	11/08/2026	13.30u - 16.30u	Zitdag Zorg	
DINS-DAG	09/06/2026	13.00u - 15.00u	Pensioenpunt	Gratis Tel. 1765
	14/07/2026	13.00u - 15.00u	Pensioenpunt	
	11/08/2026	13.00u - 15.00u	Pensioenpunt	
VRIJ-DAG	19/06/2026 juli	13.30u - 16.30u	Freepodium	Gratis
	augustus		Geen dansmiddag Geen dansmiddag	

SLUITINGSDAGEN LDC

21/07/2026	Nationale Feestdag
20/08/2026	Namiddag bedanking vrijwilligers



BEWEEGCOACH IN HET LDC 't Gasthuis

- Juni	25/06/2026
- Juli	30/07/2026
- Augustus	27/08/2026

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



WIJKWANDELINGEN LDC DE ESSENTIE

- Juni	08/06/2026	Statie	Speeltuyn Schildershof
- Juli	06/07/2026	Hoek	Parking Moerkant
	15/07/2026	Nieuwmoer	Parking Kerk
- Augustus	11/08/2026	Centrum	Parking WZC de Bijster
	18/08/2026	Wildert	Parking Wildertnis

We spreken altijd af om 13.30 uur aan de parking van WZC Sint Michaël of kom om 14 uur naar de afgesproken locatie.

Speciale activiteiten juni

Grote bingo

Maandag 1 juni - 13.30 uur

Onze volgende bingomiddag wordt extra speciaal. Deze grote bingo is iets duurder maar daar krijg je natuurlijk ook veel grotere prijzen voor terug.

Ken je nog geen bingo?

- Je koopt 2 boekjes met elks 5 bingokaarten
 - Uit de bingomolen vallen ballen met een nummer
 - Die nummers worden afgeroepen
 - De getrokken nummers markeer je op je blaadje
 - Per ronde is het om ter eerst een rij, een vak, een diagonaal, een volle kaart, ... te hebben
 - Je roept in dat geval: 'bingo', de begeleiders kijken je kaart na en je mag een leuke prijs gaan kiezen
- Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt.



Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 5 euro

Bijeenkomst lotgenoten slechtzienden

Eerste woensdag van de maand - 10-12 uur

Ben je op latere leeftijd slechtziend of (bijna) blind geworden? Dan ben je zeker niet alleen. Één keer per maand organiseren wij een ontmoetingsmoment waarbij slechtzienden tips en tricks delen met elkaar, zodat ze beter met alledaagse situaties leren om te gaan. Ze kunnen elkaar ondersteunen omdat ze mekaar begrijpen. Ze delen bijvoorbeeld (gebruiks)ervaringen. Er komen vaak verrassend eenvoudige en bruikbare ideeën naar boven. De sfeer is open, rustig en respectvol. Ben je slechtziend? Je bent welkom om deel te nemen op je eigen tempo.



Hulpkanalen belastingaangifte

Het is belangrijk dat je de ondersteuningswegen in deze volgorde volgt:

Installeren of activeren van je digitale identificatie-app itsme®

Wanneer?

- Elke dinsdagvoormiddag bij Computercafé LDC 't Gasthuis 10-12 uur
- Elke dinsdagnamiddag bij Digipunt Bib 14-16 uur

Hoe? Vrije inloop. Breng je smartphone/PC, je identiteitskaart en de pincode hiervan mee.

Tax-on-web Training website

Wanneer? Wanneer het jou past. Maak een nieuwe gebruiker aan met een paswoord.

Hoe? Surf naar <https://fin.belgium.be/nl/tax-on-web-training> of klik [hier](#).

Contactcenter belastingdienst

Wanneer? Als je als burger een fiscale vraag hebt over de aangifte of voorstel van vereenvoudigde aangifte.

Hoe? Bel 02/572 57 57, geef je directe code '17001' in. Elke werkdag 9-17 uur.

De fiscale medewerker helpt je meteen of vraagt je om een afspraak te maken.

Afsprakenlijn belastingdienst

Wanneer? Als je als burger een afspraak wenst om je aangifte in te vullen. Dit kan (bij voorkeur) telefonisch of op kantoor (Italiëlei 4, Antwerpen).

Hoe? Bel 02/575 56 66. Elke werkdag 9-17 uur.

- Een medewerker maakt een afspraak met jou
- Je ontvangt een bevestigings-SMS, de dag voor de afspraak een herinnerings-SMS
- Zorg dat je zéker telefonisch bereikbaar bent op de afgesproken tijd (telefonische afspraak)
- Zorg ervoor dat je alle nodige documenten bij de hand hebt (zie onderaan deze pagina)

Zitdag belastingdienst LDC 't Gasthuis (FOD Financiën)

Wanneer? Vrijdag 05/06/2026 van 9-15.30 uur.

Hoe? Bel voor een afspraak 03/670 01 30 of mail naar info@essen.be. Geef je naam, rijksregisternummer en telefoonnummer door. Let op, enkel voor kwetsbare burgers.

Wat breng je mee?

- De belastingaangifte (aanslagjaar 2026 - inkomsten 2025)
- Je identiteitskaart en de pincode hiervan. Kom je voor iemand anders?
 - Een kopie van de identiteitskaart
 - Een ingevulde [volmacht](#)
- Attesten van leningen, levensverzekeringen en belastingverminderingen (bv. kinderopvang)
- Betaalbewijzen van onderhoudsgelden (+ desgevallend vonnis)
- Overzicht van buitenlandse inkomsten (loon, pensioen, onroerend goed, ...)
- Binnenlandse inkomsten zijn normaal gezien gekend bij de FOD (inkomstenfiche, loon, pensioen, uitkering)

Essens kampioenschap sacochengooien

Woensdag 10 juni - 13.30 uur

Zin in een speelse uitdaging met een knipoog? De opdracht is simpel maar verrassend leuk. Er wordt gegooid met een sacoché, jij mag kiezen groot of klein. In elke sacoché zitten evenveel tennisballen, vergeet de sacoché niet dicht te doen! Elke deelnemer mag meerdere beurten gooien en de verste worp telt voor de einduitslag. We voorzien voor elke deelnemer een kleinigheidje en voor de winnaar eeuwige roem! Maar daar gaat het uiteindelijk niet om, we hebben deze middag vooral veel plezier.



Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Bescherm jezelf tegen de zon

Heel de zomer gratis zonnecrème

Vraag ernaar aan het onthaal

De zon doet deugd en is de belangrijkste bron voor onze vitamine D productie. Maar teveel zon kan schadelijk zijn voor je huid en ogen. Het kan je verbranden, huid- of oogirritatie geven en zelfs kankerverwekkend zijn.

Belangrijke tips:

- De kracht is het sterkste tussen 11-15 uur. Pas je activiteiten of bescherming hierop aan
- Zorg voor een zonnebril met uv-A en uv-B filter
- Bescherm je huid en hoofd:
 - Met lichte beschermende kledij
 - Met een hoed of pet
 - Met een zonnecrème (factor 50 is de sterkste)

Freepodium

Vrijdag 19 juni - 13.30 uur

Zit er een artiest, entertainer of durver in jou? Dan is dit jou moment om je talent te tonen. Alles kan en mag. Deel je verborgen of gekende kunsten met ons en vergeet niet, ook durven is een gave. Wij zorgen voor een podium, de muziekinstallatie en microfoons.

Er zijn wel regels:

- Je mag niet meer dan 3 nummers brengen per persoon of groep
- Elk optreden mag maximum 15 minuten duren
- Je zorgt zelf voor je kledij en toebehoren als dat nodig is
- We hebben respect voor iedereen

Een Freepodium is niet alleen leuk om deel te nemen maar ook om naar te kijken. Het draait uiteraard niet om perfectie, maar om plezier, durven en samen genieten. Of je nu alleen optreedt of samen met anderen, elk talent is welkom. Groot of klein! We kijken er alvast naar uit om die van jou te ontdekken!

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Dag van de Mantelzorger

Dinsdag 23 juni - 10-12 uur

Mantelzorgers nemen vaak geen tijd voor zichzelf en cijferen zich weg. Zelfzorg is echter belangrijk, je kan niet voor iemand anders zorgen als je niet goed voor jezelf zorgt. En waar zouden we staan zonder Mantelzorgers? Onze zorgverlening zou erg onder druk komen te staan. Daarom willen we hen vandaag uitnodigen en hen een klein gebaar aanbieden voor een grote dankjewel!

Info en liefst inschrijven

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis, je zorgvrager is ook welkom



Kannet: Fruitsla maken

Woensdag 24 juni VERZET NAAR

Woensdag 1 juli - 13.30 uur

Elke laatste woensdag van de maand organiseert Kannet (voormalig Kando, KVG) bij ons in het LDC een activiteit. Kannet is de grootste organisatie in Vlaanderen van en voor mensen met een handicap en hun omgeving. Deze middag gaan we lekkere gezonde fruitsla maken en natuurlijk ook opsmullen.



Info en inschrijven minimaal 1 week vooraf:

✉ annemiekrijnen@skynet.be

☎ 03 663 69 04 of onthaal LDC 't Gasthuis

€: 6 euro

 **kannet**

Testvloot Elektrische fietsen

Woensdag 24 juni - 13.30 uur

Vanuit onze Adviesraad kwam de vraag om opnieuw een testmiddag met elektrische fietsen te organiseren en aan die vraag geven we graag gehoor. Elektrisch fietsen vraagt enige aanpassing van je rijgedrag en is nu eenmaal anders dan niet-elektrisch fietsen.

Op deze middag krijgen we de ondersteuning van NXT Gear om op een rustige en veilige manier verschillende elektrische fietsen te bekijken en uit te proberen.

Voor sommigen is het misschien de eerste kennismaking met een e-bike, anderen zijn gewoon nieuwsgierig naar de nieuwste mogelijkheden.

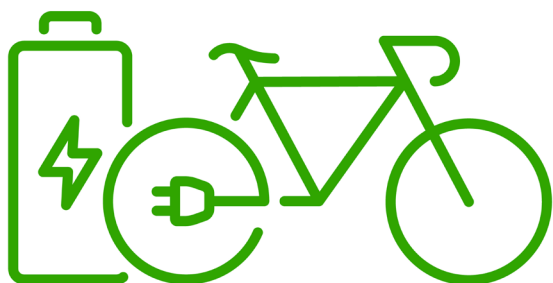
Elektrische fietsen verschillen sterk van elkaar. Er zijn uiteenlopende schakel-systemen, remsystemen, versnellings- en aandrijfsystemen. Je hebt fietsen met smalle of brede banden, een lage of een klassieke opstap, teveel om op te noemen.

Info en liefst inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis, met dank aan NXT Gear!



Elke fiets rijdt en voelt anders aan. Daarom is vergelijken zo belangrijk.

Wie dat wenst, kan een testrit maken.

Breng gerust je fietshelm mee als je gewoon bent om die te dragen.

De fietsen die getest kunnen worden zijn hoofdzakelijk van het merk Norta, aangevuld met andere merken zoals Specialized en Riese & Müller.

Iedereen is welkom voor een informatieve en gezellige namiddag! We bieden je gratis een niet-alcoholisch drankje aan.

Speciale activiteiten juli

Openluchtspelletjes voor jong en minder jong

Elke woensdag in de zomermaanden - 13.30 uur



Inschrijven niet nodig, info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

In het LDC kan je genieten van allerlei leuke buitenspelletjes op het grasveld of op de petanquebanen. Onze enthousiaste vrijwilliger Peter staat klaar om je mee te begeleiden en alles rustig uit te leggen als je ze nog niet kent. Petanque kent iedereen wel, hét zomerspel bij uitstek. Daarnaast kan je Kubb ontdekken, waarbij je de koning van je tegenstander(s) probeert omver te werpen. Of speel je Cornhole en mik je zoveel mogelijk maïszakjes in het werpgat. Je mag ook je eigen spel meebrengen. Kom mee buiten spelen, geniet van de frisse lucht en maak nieuwe (of oude) vrienden.

Iedereen is welkom, jong en minder jong!

Fietsroutes via knooppunten, ± 20 of ± 40 km

Elke vrijdag in de zomermaanden - vanaf 10 uur

Na het grote succes van vorig jaar herhalen we deze zomer met veel plezier onze fietsroutes van Jef en Ria langs de knooppunten. Dat is toch een geniale uitvinding om op een eenvoudige vlotte manier te kunnen fietsen! Heb je zelf weinig inspiratie om een route uit te stippelen? Geen probleem, elke vrijdag kan je bij ons een nieuwe fietsroute komen halen op jouw maat. Je kan deze fietsen op een dag dat je het beste uitkomt, dat hoeft dus niet op vrijdag te zijn. Let op: wij voorzien geen depannage, enkel de route. Veel fietsplezier.



Info en afhalen aan onthaal

LDC: €: gratis

Fotowandelzoektochten ± 3 km

4 maandagen in de zomermaanden - vanaf 10 uur

Deze zomer nemen we je mee op ontdekking tijdens vier fotowandelzoektochten. Ze zijn met veel zorg opgesteld door onze vrijwilliger Cristel. Je zal Essen op een verrassende manier bekijken terwijl je wandelt, speurt en geniet van alles wat je onderweg tegenkomt. Je ontvangt een duidelijke routebeschrijving én een reeks foto's die al in de juiste volgorde staan. Voor elke zoektocht krijg je twee weken de tijd om je antwoorden binnen

te brengen als je wil meedingen voor een fijne Gasthuis-tractatie. Je moet uiteraard niet meedoen met de wedstrijd – bewegen en genieten staan voorop. Aan het startpunt kan je je bovendien gratis insmeren met zonnecrème. Wedden dat je plekjes en details ontdekt waar je anders zomaar voorbij zou lopen?

Ga je graag samen op pad maar vind je geen wandelmaatje? Laat het ons weten, dan proberen wij iemand voor je te vinden. En goed nieuws: je trouwe viervoeter mag gerust mee!

Trek je wandelschoenen aan, smeer je kinderwagen of rollator en laat je verrassen door Essen!



Geschikt voor alle leeftijden, wandelen is gezond voor iedereen!

Ophalen vanaf 10 uur

1. maandag 6 juli
2. maandag 20 juli
3. maandag 3 augustus
4. maandag 17 augustus

Inleveren voor 12 uur

- maandag 20 juli
- maandag 3 augustus
- maandag 17 augustus
- maandag 31 augustus

Uitslag

- vrijdag 24 juli
- vrijdag 7 augustus
- vrijdag 21 augustus
- vrijdag 4 september

Inschrijven niet nodig, info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Petanquetoernooi Essense seniorenverenigingen verbonden aan de Seniorenraad

Woensdag 8 juli - 09.30 uur

Wegens groot succes herhalen we ook dit jaar het petanquetoernooi.

Wat zijn onze spelregels?

- Er zijn 8 teams, die minimaal 3 en maximaal 9 spelers hebben
- Per spel worden er 3 spelers per team ingezet, de anderen kunnen in een volgend duel spelen
- Elke deelnemer speelt met 2 boules, die worden met een kleursticker gemarkeerd
- Één spel duurt deze dag slechts 30 minuten
- Er wordt geworpen vanuit een gemarkeerde zone. Een speler speelt de but, deze moet tussen de 6 en de 9 meter liggen
- Een speler van hetzelfde team gooit ook de eerste boule, deze moet zo dicht mogelijk bij de but geworpen worden
- Nu komt de tegenpartij aan de beurt, hun boule moet dicht bij de but vallen dan het andere team. Als dit na één worp niet het geval is blijft hetzelfde team gooien tot dit wel het zo is. Met een boule mag je ook een andere boule wegkaatsen.
- Pas als er een boule dicht bij de but ligt dan de tegenpartij, dan wordt er weer gewisseld van team
- Het spel blijft om en om gaan tot de ballen allemaal geworpen zijn
- Dan wordt er gekeken welk team het dichtst bij de but ligt, dat team krijgt punten:
 - Ligt er 1 bal het dichtste bij de but, dan krijgt dat team 1 punt
 - Als de 2e dichtste boule ook van datzelfde team is, 2 punten enzovoort
 - Het winnende team kan dus minimaal 1 punt scoren en maximaal 6 punten (3 spelers, 2 ballen)
- De winnaar mag het volgende spel starten, alles weer zoals voorgaand

Wie neemt dit jaar de wisselbeker mee naar huis en volgt WSV op?

We kijken al uit naar deze fijne dag en wanen ons als God in Frankrijk!

Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Inschrijven via je seniorenvereniging

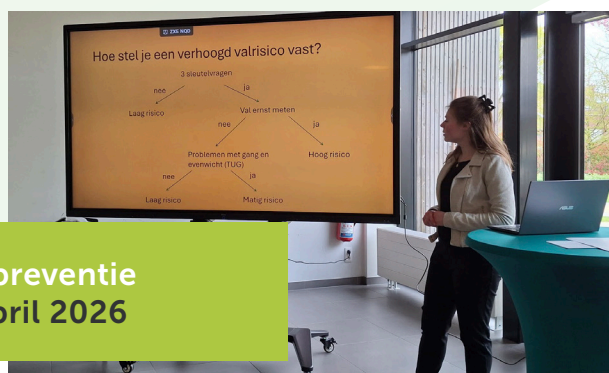




One Voice
27 maart 2026



Smoutebollen
3 april 2026



Valpreventie
9 april 2026



Buitenslingers
15 april 2026



Modeshow
20 april 2026



Pluktuin Babbelpunt
29 april 2026



Kannet canvassen
29 april 2026

Je kan iemand zijn leven redden met een AED of hartstarter. Ze hangen vaak op openbare plaatsen en het toestel zegt hardop wat je moet doen. De gemeente Essen heeft hier erg op ingezet. De dichtstbijzijnde bij je thuis weet je vast wel te vinden. Maar wat als je ergens op bezoek bent, of op vakantie? En je de buurt niet kent? Zet daarom de app 'staying alive' op je smartphone. Deze toont je altijd, waar je ook bent, waar de dichtstbijzijnde AED hangt. Ook in het buitenland!

Hulp nodig bij het installeren?

Kom gerust langs:

- Elke dinsdagvoormiddag bij
Computercafé LDC 't Gasthuis
10-12 uur
- Elke dinsdagnamiddag bij
Digipunt Bib
14-16 uur



I ♥ SPORT



Sportuitzendingen

Deze zomer zijn er allerlei sportwedstrijden, kampioenschappen, rondes, ...

We houden je tijdens je bezoek aan LDC 't Gasthuis graag op de hoogte van deze spannende gebeurtenissen.

Vraag er gerust naar aan het onthaal. Live verslag is mogelijk.

Start van de 6e editie
KOBIE ON TOUR



't Park Zomert

**ZATERDAG 4 JULI 15 uur
01 uur**

food
truck
corner

— PARK OUDE PASTORIJ —

kinder
work
shops

KETNETBAND

ROSS ROYCE

IBE

MAMA'S JASJE

DE JARTELLEN



GRATIS TOEGANG



17 / De Gasthuiskrant



Initiatief voor het
FEEST van de
VLAAMSE
GEMEENSCHAP

Speciale activiteiten augustus

Schepijs voor Moederdag

Vrijdag 14 augustus - 13.30 uur

Moederdag valt in de provincie Antwerpen op 15 augustus. Naar aanleiding van deze speciale dag, scheppen we de vrijdag ervoor, lekker vers schepijs uit, van een lokale leverancier. Dit is de perfecte dag om haar of jezelf te verwennen met deze heerlijke tractatie. Vriendinnen, plusmama's en -oma's, iedereen is welkom! We serveren een coupe met drie bollen ijs, slagroom en saus naar keuze. Ons terras is open!

Inschrijven niet nodig, zolang de voorraad strekt. Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 3,5

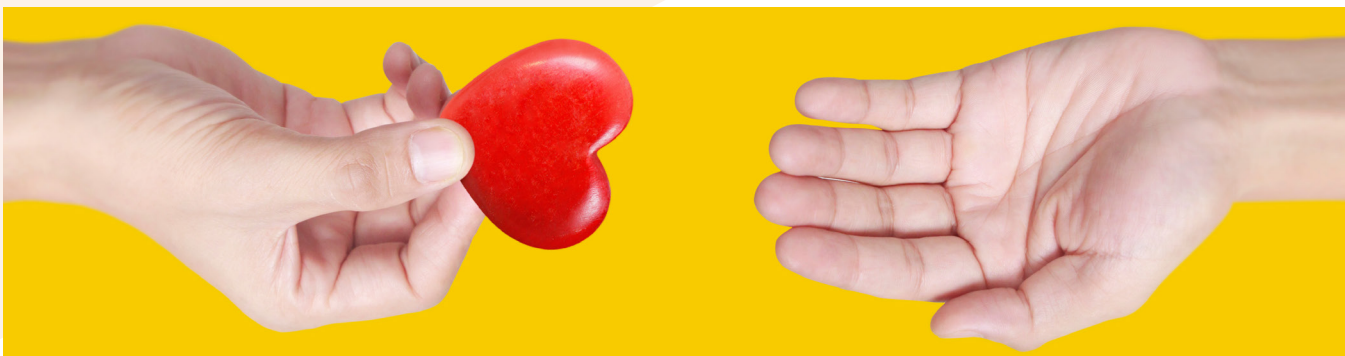


LDC gesloten in de namiddag

Vrijwilligersbedanking

Donderdag 20 augustus

Onze LDC-vrijwilligers geven altijd het beste van zichzelf, zomaar! Om hén eens een keertje te verwennen zal het LDC hen deze namiddag uitnodigen. Je kan dus helaas na 12.15 uur niet bij ons terecht, bedankt voor jullie begrip! Er is een afhaalmaaltijd voorzien.



Live paella in het LDC. Kijk, proef en beleef!

Dinsdag 25 augustus - 12.00 uur

Tijdens deze voormiddag tovert Gert Kopecky van Sodexo een heerlijke verse paella uit een grote pan. De bereiding van dit typische Spaanse gerecht gebeurt live in het LDC, zodat je van dichtbij kan volgen hoe paella écht gemaakt wordt. Benieuwd naar de geheimen van de chef? Welke bouillon zorgt voor die volle smaak? Hoeveel saffraan is precies genoeg? Worden de groenten fijn of grof gesneden? Wanneer gaan de vis en zeevruchten in de pan, en wordt de kip vooraf al gegaard? Gert laat het je allemaal zien en vertelt er graag meer over. Een heerlijke belevenis voor al je zintuigen – kijken, ruiken, leren én natuurlijk genieten. Wij zorgen voor Sangria, mét of zonder alcohol. ¡Buen provecho!



Inschrijven vanaf 1 augustus (max 65 personen). Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 16,5 (€14,5 kansentarief)



Maandmenu juni

Donderdag voordien vóór 12u bestellen

🏠 onthaal LDC 't Gasthuis: 10-16u

☎ 03 663 69 04

✉ gasthuis@essen.be

Steeds onder voorbehoud. Dieet of allergenen? Vraag naar de mogelijkheden.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
1 juni	2 juni	3 juni	4 juni	5 juni
Pastinaaksoep Kipfilet Jus Wortelpuree Dessert	Kippensoep Blinde vink jus Broccoli bechamel Aardappelen Dessert	Pompoensoep Goulash Gemengde salade Frietten Dessert	Minestrone Griekse Moussaka Ovenschotel Dessert	Knolseldersoep Kibbeling Tartaarsaus Spinaziepuree Fruitsalade
8 juni	9 juni	10 juni	11 juni	12 juni
Courgettesoep Cordon bleu jus Erwten/wortelen Puree Dessert	Bloemkoolsoep Spaghetti Bolognaisesaus Gemalen kaas Dessert	Juliennesoep Koninginnenhapje Gemengde salade Frietten Dessert	Currysoep Varkenslapje Lentegroenten Aardappelen Dessert	Ajuinsoep Asperges op Vlaams wijze Fruitsalade
15 juni	16 juni	17 juni	18 juni	19 juni
Seldersoep Varkenslapje jus Snijbonen Puree Dessert	Juliennesoep Kipfilet jus Appelmoes Gebakken krieltjes Dessert	Komkommersoep Stoofvlees Lentesalade Frietten Dessert	Kippenroomsoep Schnitzel Jus Wortelpuree Dessert	Aardappelsoep Duiveltjes Scampi's Mediterraanse gr. Spirelli pasta Dessert
22 juni	23 juni	24 juni	25 juni	26 juni
Spinaziesoep Varkensgebraad Boontjes Puree Dessert	Paprikasoep Worst jus Andijvie bech. Aardappelen Dessert	Kip/groentesoep Goulash Gemengde salade Frietten Dessert	Courgettesoep Kipfilet jus Erwten Aardappelen Dessert	Knolseldersoep Visstiek Remouladesaus Preipuree Fruitsalade
29 juni	30 juni			
Groentevelouté Kippenreepjes Thaise curry Rijst Dessert	Aspergeroomsoep Chipolata Boontjes Aardappelen Dessert			

Bestellen = betalen

Prijs maaltijd: €8 (sociaal tarief: €7)

Prijs feestmaaltijd: €16,5 (sociaal tarief: €14,5)

Maandmenu juli

Donderdag voordien vóór 12u bestellen

🏠 onthaal LDC 't Gasthuis: 10-16u

☎ 03 663 69 04

✉ gasthuis@essen.be

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
		1 juli	2 juli	3 juli
		Groentebouillon Biefstuk Bearnaise Tomatensalade Frieten Dessert	Currysoep Ardeens gebräad Witte kool bech. Puree Dessert	Waterkerssoep Noordzeevis Gestooftde prei Puree Fruitsalade
6 juli	7 juli	8 juli	9 juli	10 juli
Champignonsoep Kip waterzooi Fijne groenten Gest. krieltjes Dessert	Groentebouillon Varkensgebräad Erwten/wortelen Aardappelen Dessert	Petanquetoernooi Wortelsoep Stoofvlees Sla/tomaat Frieten Dessert	Minestrone Wok kipreepjes Chinese groenten Rijst en curry Dessert	Bloemkoolsoep Maatjesharing Boontjessalade Aardappelsalade Fruitsalade
13 juli	14 juli	15 juli	16 juli	17 juli
Courgettesoep Schnitzel jus Broccoli bech. Puree Dessert	Kippenroomsoep Runds Gyros Groenterijst Dessert	Groentebouillon Kippenvidee Zomersalade Frieten Dessert	Groene seldersoep Worst jus Appelmoes Aardappelen Dessert	Minestrone Garnalencocktail Ei, sla, tomaat Aardappelsalade Fruitsalade
20 juli	21 juli	22 juli	23 juli	24 juli
Preisoep Wok met kipreepjes Chinese groenten Bami en curry Dessert	GESLOTEN VLAAMSE FEESTDAG	Minestrone Stoofvlees Gemengde salade Frieten Dessert	Kervelsoep Ham-, aspergerol Ei, macedoine Aardappelsalade Dessert	Paprikasoep Visstick Tartaarsaus Knolselderpuree Fruitsalade
27 juli	28 juli	29 juli	30 juli	31 juli
Aardappel/preisoep Ham/witloof Kaassaus Puree Dessert	Broccolisoepe Lamsepigram jus Erwten/wortelen Aardappelen Dessert	Uiensoep Kipfilet Pepperroom Komkommer, radijs Frieten Dessert	Witte seldersoep Blinde vink jus Knolselder tomaat Aardappelen Dessert	Bloemkoolsoep Alaska pollak grat. Bearnaise Spinaziepuree Fruitsalade

Bestellen = betalen

Prijs maaltijd: €8 (sociaal tarief: €7)

Prijs feestmaaltijd: €16,5 (sociaal tarief: €14,5)

Maandmenu augustus

Donderdag voordien vóór 12u bestellen

🏠 onthaal LDC 't Gasthuis: 10-16u

☎ 03 663 69 04

✉ gasthuis@essen.be

Steeds onder voorbehoud. Dieet of allergenen? Vraag naar de mogelijkheden.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
3 augustus	4 augustus	5 augustus	6 augustus	7 augustus
Groentesoep Varkensgebraad Andijvie bech. Aardappelen Dessert	Pompoensoep Worst jus Romanesco Aardappelen Dessert	Minestrone Stoofvlees Zomersla Frietten Dessert	Komkommersoep Schnitzel jus Boontjes Aardappelen Dessert	Currysoep Visstick Tartaarsaus Spinaziepuree Fruitsalade
10 augustus	11 augustus	12 augustus	13 augustus	14 augustus
Seldersoep Kipfilet jus Appelmoes Geb. krieltjes Dessert	Wortel/currysoep Worst jus Wortelen Aardappelen Dessert	Juliennesoep Koninginnenhapje Gemengde salade Frietten Dessert	Aardappelsoep Vogelnestje Voetselder/tomaat Puree Dessert	Maïsssoep Hokfilet Duglerésaus Preipuree Fruitsalade
17 augustus	18 augustus	19 augustus	20 augustus	21 augustus
Komkommersoep Ham/witloof Kaassaus Puree Dessert	Knolseldersoep Chipolata jus Erwten Aardappelen Dessert	Groentebouillon Kalkoen champ. Tomatensalade Frietten Dessert	Afhaalmaaltijd open tot 12.15 uur Aspergeroomsoep Lasagne Chocomousse	Pompoensoep Duivelse Scampi's Groenten Griekse pasta Fruitsalade
24 augustus	25 augustus	26 augustus	27 augustus	28 augustus
Champignonsoep Kipfilet jus Zomermengeling Geb. krieltjes Dessert	FEESTMENU Sangria Tapas warm/koud Paella in grote pan Creme Catalane	Kervelsoep Kalfsblanket Komkommer radijs Frietten Dessert	Wortelsoep Gevogeltegyros Fijne groenten Groenterijst Dessert	Aspergesoep Perzik tonijn Cocktailsaus Aardappelsalade Fruitsalade
31 augustus				
Minestrone Kalkoenlapje Jus Wortelpuree Dessert				

Bestellen = betalen

Prijs maaltijd: €8 (sociaal tarief: €7)

Prijs feestmaaltijd: €16,5 (sociaal tarief: €14,5)

Nog efkes dees ...

Facebook



'Lokaal Dienstencentrum 't Gasthuis' of SCAN



Volg jij ons al? Blijf op de hoogte en bekijk allerlei leuke foto's en filmpjes. We willen graag naar de 1000 volgers. Maak onze droom mee waar!

Jobstudenten

Deze zomermaanden krijgen we weer extra ondersteuning van jobstudenten. Het zijn twee jongens uit Essen. Hannes en Aitor. Ze zijn beiden erg sociaal en hebben al aangegeven dat ze heel veel zin hebben om bij ons aan de slag te gaan. Ze staan, samen met ons, steeds klaar om jullie met allerlei zaken verder te helpen. Welkom!



Tevredenheidsbevraging

Deze zomer organiseren we opnieuw onze tevredenheidsbevraging. We krijgen extra hulp van onze jobstudenten, die mee zullen instaan voor de begeleiding en het invullen van de vragenlijst. Het is een uitgebreide lijst met vragen, maar ze geeft ons waardevolle informatie over wat goed loopt en waar we kunnen bijsturen. We peilen naar jullie ervaringen met onze werking, activiteiten, maaltijden, dienstverlening, ... in het LDC. Met jouw input kunnen we blijven werken aan een aanbod dat zo goed mogelijk aansluit bij jouw verwachtingen en noden.

Alvast bedankt om mee te denken en mee te bouwen aan een warm en kwaliteitsvol dienstencentrum!



Wedstrijd

Lever je antwoord in, kom de 1e van de maand de volgende halen!

$17 \times 3 = J$	$52 + 17 = A$	$84 - 29 = G$	$11 \times 6 = A$	$9 \times 8 = N$	$93 - 70 = S$
$64 - 19 = T$	$17 \times 5 = L$	$78 : 6 = A$	$68 - 37 = T$	$23 \times 2 = H$	$41 + 24 = P$
$53 + 18 = K$	$87 - 24 = M$	$63 + 28 = I$	$79 - 46 = K$	$42 + 47 = E$	$34 + 46 = S$
$33 \times 3 = O$	$39 + 40 = D$	$93 - 26 = A$	$72 : 6 = F$	$22 \times 4 = N$	$92 - 58 = A$
$27 \times 2 = B$	$48 + 39 = E$	$21 \times 4 = J$	$46 + 18 = K$	$94 - 56 = K$	$58 + 16 = N$
$84 : 4 = N$	$84 : 3 = R$	$13 \times 6 = A$	$18 \times 5 = P$	$93 - 57 = M$	$29 \times 2 = N$
$99 - 47 = J$	$96 : 3 = N$	$57 + 11 = T$	$64 - 39 = O$	$95 - 18 = N$	$19 \times 4 = T$
$41 + 18 = E$	$64 : 4 = V$	$58 + 23 = I$	$98 : 7 = A$	$16 \times 3 = O$	$71 - 24 = A$
$14 \times 5 = V$	$64 - 27 = A$	$67 - 48 = E$	$56 : 8 = B$	$28 \times 2 = A$	$88 : 4 = T$
$47 + 28 = A$	$71 - 44 = U$	$88 : 2 = I$	$90 : 3 = D$	$62 - 45 = P$	$81 : 9 = F$
$56 + 27 = A$	$88 : 8 = R$	$95 - 33 = R$	$75 : 5 = E$	$45 + 28 = E$	$96 : 4 = L$
$72 : 9 = N$	$37 + 45 = N$	$24 \times 4 = O$	$72 : 4 = R$	$67 + 19 = E$	

63	83	72	32	87	77

16	66	82	34	9

70	91	52	12	76	81	55

24	78	31	73	8

54	19	80	22

48	36

79	15

90	37	69	18

84	67	75	11

46	27	74

7	85	25	89	30

58	47	71	44	51	38	86	21

99	17

65	28	96	23	68	13	56	45	64	14	88	33	59	62

Lever je antwoord in voor eind juni en maak kans op een **gratis cadeaubon** voor een maaltijd van € 8 in LDC 't Gasthuis. Ook te koop om cadeau te doen!

Oplossing maart: Leer meer over mondgezondheid op onze voordracht op twintig maart
Winnaar: Hilda Van Loon

Oplossing april: In april kom je in het LDC te weten hoe je een valincident kan voorkomen
Winnaar: Anne-Marie De Bock

Gebruik deze invulstrook of schrijf er zelf één met onderstaande gegevens.
Geef het voor het einde van de maand af bij het onthaal van het LDC:

Voornaam en naam: _____

Telefoon- of GSM nummer: _____

Antwoord _____