

De Gasthuiskrant

HERFST 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	Noorderlicht praatcafé dementie
5	LDC gesloten
6	Speciale activiteiten september 2026
8	Vermissingsfiche
11	Mantelzorgaanbod
12	Speciale activiteiten oktober 2026
16	Speciale activiteiten november 2026
19	Activiteiten Kannel
19	Foto's van enkele activiteiten
20	Menu's
23	Nog efkes dees
24	Puzzelblad september

Voorwoord

Beste lezers,

Op 21 september is het Wereld Alzheimerdag, een moment waarop we extra aandacht besteden aan dementie. We staan stil bij de impact ervan op personen met dementie, maar ook op hun familie, vrienden en zorgverleners. Door kennis en begrip te delen, willen we bijdragen aan een warme, zorgzame omgeving waarin iedereen zich gezien en ondersteund voelt. Essen is een dementievriendelijke gemeente. Dat betekent dat we bewust inzetten op begrip, betrokkenheid en ondersteuning. We hebben ook bijzondere aandacht voor gezinnen waarin iemand met dementie leeft, zodat zij zich gedragen weten door hun buurt en de lokale dienstverlening.



Binnen ons dienstencentrum willen we niet alleen informeren, maar ook praktisch ondersteunen. Zo helpen we graag bij het opstellen van een vermissingsfiche, met recente en nuttige gegevens die in noodsituaties snel gedeeld kunnen worden met hulpdiensten. De vermissingsfiche kan bewaard worden in de Gele Doos, die vaak al in huis aanwezig is als hulpmiddel voor noodgevallen. Zo beschik je steeds over de juiste informatie wanneer dat nodig is. Samen zorgen we voor meer veiligheid, gemoedsrust en ondersteuning voor iedereen die met dementie te maken heeft.

Tot ziens en groetjes,
Het LDC-team.

**Zilverenpeloton
11 mei 2026**



**Quiz valpreventie
18 mei 2026**



**Kurken onderzetters
20 mei 2026**



**Infoavond eenzaamheid
19 mei 2026**



**Buitenslingers maken
22 mei 2026**



**Grote Bingo
1 juni 2026**



**Sacochengooien
10 juni**



**Petanquewinnaars
KBG Horendonk
8 juli 2026**



**Belastingdienst
4 juni 2026**



Vaste weekactiviteiten

Elke weekdag

Cafetaria 10u - 16.30u

Restaurant 12u

MAAN-DAG	VOOR-MIDDAG	10.30u - 12.00u	Yoga tot eind december 2026	€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	07/09/2026	13.30u - 16.30u	Bingo	€2
	05/10/2026	13.30u - 16.30u		
	09/11/2026	13.30u - 16.30u		
MAAN-DAG	28/09/2026	13.30u - 16.30u	Zitdag Zorg	Gratis
	26/10/2026	13.30u - 16.30u		
	30/11/2026	13.30u - 16.30u		
DINS-DAG	08/09/2026	13.00u - 15.00u	Pensioenpunt	Gratis Tel. 1765
	13/10/2026	13.00u - 15.00u		
	10/11/2026	13.00u - 15.00u		
WOENS-DAG	02/09/2026	10.00u - 14.00u	Lotgenoten visuele beperking	Gratis
	07/10/2026	10.00u - 12.00u		
	04/11/2026	10.00u - 12.00u		
DONDER-DAG	27/09/2026	10.00u - 11.30u	Bewegingscoach	Gratis met voor- schrift
	29/10/2026	10.00u - 11.30u		
	26/11/2026	10.00u - 11.30u		

Noorderlicht praatcafé dementie Schoem Stabroek

Dit zijn bijeenkomsten voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie. Het sociale isolement dat de ziekte dementie meebrengt proberen zij te doorbreken op informele en ontspannende manier. Telkens met een ander onderwerp. Inschrijven is niet nodig. **August Huybrechtslaan 1, 2940 Hoevenen.**



- 15/09/2026 Op bezoek bij personen met dementie met een glimlach
19.30u
- 10/10/2026 Een cursiefje over liefde en Alzheimer
14.00u
- 17/11/2026 Hoe houd ik het vol?
14.00u

Sluitingsdagen LDC 't Gasthuis

- 02/10/2026 Teambuilding
- 26/10/2026 Wijkbrunch
- 27/10/2026 Wijkbrunch
- 02/11/2026 Allerzielen
- 11/11/2026 Wapenstilstand



Speciale activiteiten september



Lotgenoten uitstap

Woensdag 2 september - 10-14 uur

Onze lotgenotengroep met een visuele beperking komt elke eerste woensdag van de maand samen. Op deze bijeenkomsten kwam naar voor dat onze lotgenoten, door hun handicap, vaak niet tot een uitje komen. Deze woensdag organiseren we daarom een bijzondere uitstap naar De Vroente. Daar is het Vlinderpad aangelegd, het is heel toegankelijk voor mensen met een visuele beperking dankzij een combinatie van tastbare elementen en een handige app. Deze unieke boservaring gaat over een afstand van 2,7 km. Laat vooraf weten als dit te ver is voor je, dan reserveren wij een rolstoel. We verzamelen aan LDC 't Gasthuis om 10 uur en reizen samen met de Handicar naar de bestemming. Ter plaatse is er ook de mogelijkheid om iets te nuttigen in de lokale horeca, dit is voor eigen rekening. Maximum 10 deelnemers.

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Adviesraad LDC 't Gasthuis

Donderdag 3 september

13.30-15.30 uur

Twee keer per jaar organiseren we een adviesraad waarin de werking van LDC 't Gasthuis wordt besproken. Heb je ideeën of wensen voor activiteiten? Dit is hét moment om ze te delen. Samen kijken we vooruit, in een gezellige sfeer met een kopje koffie. Inschrijven is niet nodig.

Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Lessenreeks 5x Nordic Walking

Dinsdag 8 september - 10-11.30 uur

Nordic Walking is een eenvoudige en efficiënte manier om je lichaam te versoepelen, te versterken en je conditie op te bouwen. Meer dan 90% van je spieren wordt aangesproken. Gewrichten van schouders tot enkels worden soepeler en sterker. Werk op je eigen tempo en bouw rustig op! Kinesist Cis bewandelt stap voor stap de weg met je. Let op: poles zijn géén wandelstokken. Maximum 15 deelnemers. Vijf opeenvolgende dinsdagen.



Info en inschrijven 5 lessen

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Babbelpunt op bezoek bij Kempengoud

Woensdag 9 september - 10-12 uur

Kempengoud is sinds 2013 niet alleen een biologische groenten- en fruitboerderij maar ook een Zorgboerderij. Het veld en het team zijn doordrongen van diversiteit en dat maakt hen krachtig en authentiek. De deelnemers en vrijwilligers van Babbelpunt krijgen een unieke rondleiding op deze speciale boerderij. Gezonde landbouw staat voorop, ze boeren op een puur biologische manier en laten zich leiden door het ritme van de seizoenen. Het aanbod bestaat uit zeer smakvolle en kwalitatieve groenten, fruit en kruiden. Geen enkele vorm van gewasbeschermingsmiddelen wordt gebruikt. Ze kunnen alleen maar aan deze duurzame vorm van landbouw doen als er een eerlijk loon tegenover staat. We starten in LDC 't Gasthuis om stipt 10 uur met de fiets, voor wie dit niet lukt voorzien we vervoer.



KEMPENGOLD

„bio groenten en -fruit“

Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Bezoek wijkagent

Donderdag 10 september - 10-12 uur

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Wijkagent Dave komt langs en bespreekt twee thema's. Als eerste het nieuwe anonieme meldpunt voor drugs-overlast. Door dit initiatief kan je veilig drugsoverlast melden. Als tweede de vermissingsfiche. Hierop noteer je belangrijke gegevens van een persoon (bijvoorbeeld iemand met dementie) zodat je bij een verdwijning alle nodige info meteen bij de hand hebt. Je kan dit bij de 'Gele Doos' opbergen.



Vermissingsfiche

Hulp bij het invullen

De Gele Doos is ondertussen wel gekend door iedereen, hierin kan je belangrijke info stoppen zodat hulpdiensten in noodsituaties snel over levensreddende informatie beschikken. Je kan hem nog steeds halen bij alle apothekers in Essen. Woon je samen met een persoon met (beginnende) dementie, dan kan het zijn dat die persoon gaat dwalen. Onmiddellijk gerichte zoekacties kunnen dan een groot verschil maken want tijd is van levensbelang. Wat vul je in op een vermissingsfiche?

- De gebruikelijke persoonsgegevens.
- Signalement: lengte, haarkleur, oogkleur, opvallende kenmerken.
- Gewoontes en locaties: favoriete wandelroutes, vroegere woonplaats(en), plekken waar de persoon graag komt of vaak naar op zoek gaat.
- Specifieke medische info: de fase van dementie, communicatiemethoden, medicatie ...
- Contactgegevens: telefoonnummers van familie, mantelzorgers, zorginstelling ...

LDC 't Gasthuis kan je helpen om een blanco sjabloon in te vullen, een recente foto te maken en je gerichte informatie te geven. Zo kan je de vermissingsfiche vooraf in alle rust opstellen en bij je Gele Doos bewaren voor het geval dit nodig moest zijn.



Linedancemiddag met DJ Jeff

Dinsdag 15 september
13.30-16.15 uur

Onze linedance lesmiddag krijgt een feestelijk tintje! In plaats van een gewone les dansen we op de beats van DJ Jeff. Kom meegenieten van muziek, sfeer en gezelligheid. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom, zo leer je meteen onze fijne dansgroep kennen. Betalen doe je vandaag met een glimlacht, inschrijven is niet nodig. Trek je dansschoenen aan en doe mee. Of kom gewoon kijken, je middag vliegt voorbij!

Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Stenen schilderen

Woensdag 16 september
13.30-16 uur

We gaan opnieuw stenen schilderen! Vorig jaar was dit een groot succes, dus we doen het graag nog eens over. Laat je creativiteit de vrije loop met verf, dotting en allerlei technieken. Iedereen welkom om mee te doen en iets moois te creëren. Het is ook een manier om nieuwe mensen te leren kennen, kom dus gerust alleen. Een kind is steeds vergezeld door een volwassene en telt voor één inschrijving.

Info en inschrijven (max. 12 inschrijvingen):

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 4 euro (0,80 euro kansentarief)
of 10 UiTPAS punten



Hoefijzergooien

Donderdag 17 september
13.30-16 uur

Het lijkt eenvoudig, maar vergis je niet! Je krijgt 5 hoefijzers en probeert ze in de bak rond de paal te gooien. Na vijf worpen tellen we hoeveel er rond de paal liggen (1 punt per hoefijzer). Op het einde wint degene met de meeste punten. Wie heeft het meeste hoefijzergeluk?

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Infosessie: Een hersengezonde levensstijl

Woensdag 23 september - 13.30-15.30 uur

Ter gelegenheid van Wereldalzheimerdag (21 september) organiseren we een infosessie over een hersengezonde levensstijl. Ze wordt gegeven door Bo, een leercoach van Vief. Ontdek hoe voeding, beweging en mentale activiteit je hersenen ondersteunen. Je krijgt praktische tips om meteen toe te passen. Voorkomen staat bij ons, zoals altijd, centraal.



Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Optreden Jef & Mariëtte

Vrijdag 25 september

13.30-16.15 uur

Zijn jullie klaar voor een feestje? We hebben het genoeg om twee bijzondere sfeerbrengers te verwelkomen. Geniet van de klanken van Jef & Mariëtte! Zij brengen echte feestnummers waarbij je kan meezingen en dansen. Kom langs en beleef een gezellige muzikale namiddag! Inschrijven is niet nodig.



Aanbod Mantelzorgers en Mantelzorggids

Maandelijks

De Eerstelijnszone Noorderkempen heeft samen met de gemeente Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel weer een mooi Mantelzorgaanbod samengesteld. Het werkjaar loopt van september 2026 tot en met juni 2027. Er zijn infosessies met thema's die voor veel Mantelzorgers herkenbaar en relevant zijn. De sessies kunnen thuis gevolgd worden (vooraf inschrijven is noodzakelijk) of in een plaatselijk LDC. Er zijn middag- en avondsessies zodat iedereen wel eens in de gelegenheid is om te kunnen aansluiten. De **brochure met het aanbod** kan je online vinden via de QR-code hieronder. of in je lokaal dienstencentrum.

Sinds dit jaar is de **Mantelzorggids** nieuw. Deze brengt heldere en gebundelde informatie voor iedereen die zorg draagt voor een naaste. Mantelzorgers vinden praktische tips, uitleg over hun rol en rechten, en met een overzicht van mogelijke ondersteuning dichtbij huis. Ook deze kan je online vinden via de QR-code of in je lokaal dienstencentrum.



Speciale activiteiten oktober

Infosessie: Angst

Donderdag 1 oktober
13.30-15.30 uur

Naar aanleiding van de 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg geeft Vief een toegankelijke voordracht over angst. Hoe herken je angst of een angststoornis? Je krijgt inzicht én praktische handvaten om ermee om te gaan. Want angst kan je (of je naaste) in heel wat situaties belemmeren.

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Volksspelen Start competitie

Maandag 5 oktober - 13.15-16.15 uur

In LDC 't Gasthuis houden we onze tradities graag levend, en daar horen de oude volksspelen zeker bij. Het hele jaar door kan je deelnemen, maar tijdens de donkere wintermaanden maken we er een gezellige competitie van. Je hoeft niet elke week aanwezig te zijn: je resultaten worden namelijk gemiddeld berekend. Iedereen is welkom, ook wie nog nooit heeft meegespeeld. Kom gerust eens kennismaken en probeer het zelf. Het is een leuke manier om tijdens de donkere maanden nieuwe mensen te ontmoeten, samen plezier te maken en er even tussen-uit te zijn.

Info (inschrijven niet nodig):

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Babbelpunt op bezoek bij Zorgpunt Grens

Woensdag 7 oktober - 10-12 uur

Babbelpunt is er voor anderstalige Essenaren die in een ontspannen sfeer hun Nederlands willen oefenen. Het is geen les, er volgen ook geen examens. Onze vrijwilligers babbelen één op één over alledaagse onderwerpen. Deze keer gaan ze te voet op uitstap naar Zorgpunt Grens. Daar kan iedereen terecht voor zorg, informatie en preventie dichtbij huis. Een leerrijke en gezellige uitstap! We komen zoals altijd eerst samen in LDC 't Gasthuis.



Info (inschrijven niet nodig):

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

ESA Muziekshow

Donderdag 8 oktober - 13.30 uur

Klaar voor een spetterende namiddag? De artiesten van ESA (Essens Senioren Atelier) zetten opnieuw het podium in vuur en vlam met een bruisende show! Met hun meeslepende playbackoptredens en prachtige showkledij brengen ze elke act tot leven en zorgen ze voor een onvergetelijke belevenis. Geniet van een gevarieerde mix van nationale en internationale hits. Laat je meevoeren door herkenbare melodieën, verrassende acts en een warme sfeer waarin iedereen zich meteen thuis voelt.

Ambiance, muziek en plezier gegarandeerd, net zoals elk jaar! Kom kijken, meezingen en genieten van dit unieke spektakel vol talent en enthousiasme. Mis het niet!

Qigong reeks, 5x vrijdag

Vrijdag 9 oktober - 10-11 uur

Maak kennis met deze zachte en aangename manier van bewegen. Door de Qi (energie) beter te laten stromen, voel je je ontspannen en hernieuwd. Je hebt geen ervaring nodig en iedereen kan deelnemen, ongeacht leeftijd. De lessenreeks bestaat uit vijf sessies, we vragen engagement voor de volledige reeks.

Info en inschrijven

Maximum 20 deelnemers

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 5 euro (1 euro kansentarium)/les



Kaart vierdaagse

Vrijdag 9 oktober - 13-16.15 uur

Vier vrijdagen opeenvolgend

Klaar voor een spannende kaartwedstrijd? Twee keer per jaar spelen we 'om ter meeste slagen' tijdens onze kaartvijfdaagse... al maken we er dit jaar een vierdaagse van! Elke week brengen we gezelligheid en competitie samen, en de eerste twee spelers winnen een leuke prijs. Veel kaartplezier!

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 4 euro (0,80 euro kansentarium)

Modeshow AU3 Fashion

Maandag 19 oktober - 13.30-16.30 uur

Tweemaal per jaar kijken we uit naar de modeshow van AU3 in LDC 't Gasthuis. We maken ons klaar voor de herfst en winter: warme truien, stijlvolle jassen en feestelijke outfits. AU3 brengt haar collectie, geshowd door haar liefvallige modellen. Nadien kan je alles bekijken en passen. Er is geen aankoopverplichting maar het kan wel. Betalen doe je dan bij voorkeur met bancontact. Gezelligheid verzekerd.

Reserveer vooraf je plaatsje, er zijn maximum 130 beschikbare plaatsen.



Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Info en inschrijven (max. 12 personen):

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 4 euro (0,80 euro kansentarfief)
of 10 UiTPAS punten

Halloween in klei

Woensdag 21 oktober

13.30 uur

Ontdek hoe leuk kleien kan zijn tijdens deze Halloweenworkshop. Maak een spookjeskandelaar, een vrolijke pompoen of een heksenhoed. Creëer je eigen unieke Halloweenversiering om mee naar huis te nemen.

Belangrijk: elk kind neemt samen met een volwassene deel. Kind en volwassene vormen samen één inschrijving.

Speciale activiteiten november

Foute Party met DJ Tony

Vrijdag 6 november - 13.30 - 16.30 uur

Een Foute Party is hét feest waar alles mag en niets te gek is! Trek je stoutste dansschoenen aan, zing luidkeels mee met de grootste meezingers en laat je helemaal gaan op de dansvloer. Misschien toont de DJ ook nog wel een dansmove! Een gekke outfit of foute verkleedkledij maakt het extra leuk, maar moet zeker niet. Het belangrijkste? Samen plezier maken en genieten van een heerlijke namiddag vol sfeer, muziek en gezelligheid. Wie weet ontdekken we samen zelfs enkele verborgen zang- en danstalenten. Alle remmen los, vergeet de dagelijkse zorgen en kom mee feesten in een warme ongedwongen sfeer!



Inschrijven niet nodig Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis



Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Infosessie Diabetes

Vrijdag 13 november - 13.30 uur

Een snelle diagnose van diabetes is erg belangrijk. Daarom komt diabeteseducator An haar kennis en expertise met ons delen. Diabetes is een veelvoorkomende aandoening die verschillende vormen kent, we kennen type 1 en type 2. Beide types hebben hun eigen kenmerken en vragen een specifieke aanpak. Hoe vroeger diabetes wordt opgespoord en behandeld, hoe kleiner de kans op gezondheidsproblemen op lange termijn. Tijdens deze interessante infosessie leer je meer over de signalen en symptomen van diabetes, hoe de aandoening wordt vastgesteld en welke invloed je levensstijl heeft op je gezondheid. Daarnaast krijg je praktische tips om het risico op diabetes type 2 te verkleinen en ontdek je hoe je waarschuwingssignalen sneller kunt herkennen. Een boeiende en leerrijke namiddag voor iedereen die meer wil weten over diabetes, preventie en een gezonde levensstijl.

Kerstster van wc-rolletjes

Woensdag 18 november 13.30 uur

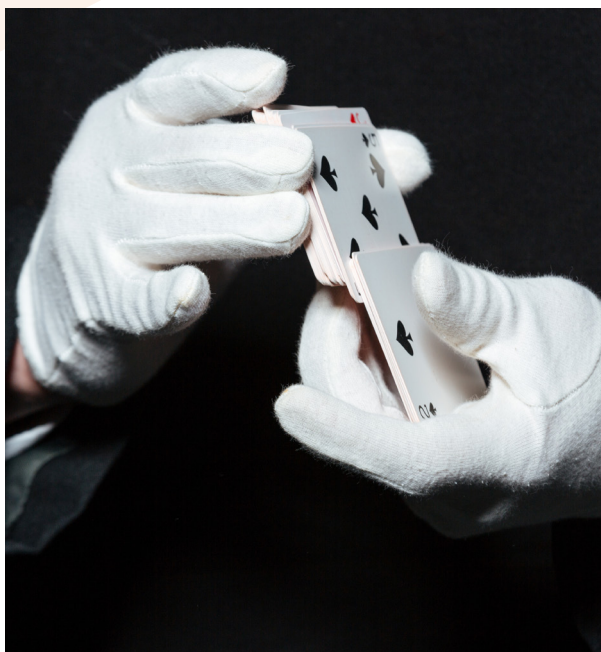
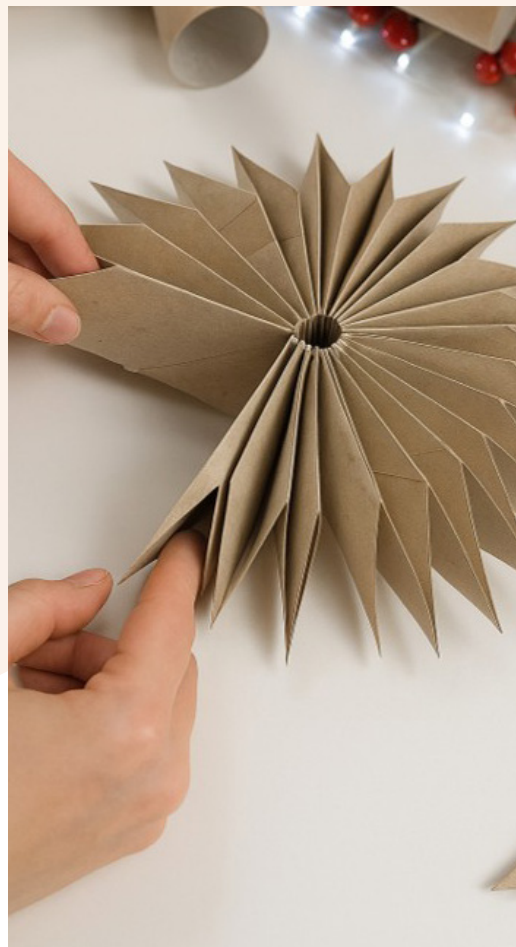
Met wc-rolletjes kun je verrassend veel leuke creaties maken. Ze zijn makkelijk te knippen en te plakken, ideaal knutselmateriaal! We maken een mooie decoratieve ster, hiervoor heb je ongeveer 14 wc-rolletjes nodig (zonder opdruk). Begin dus gerust al met sparen! Heb je er niet genoeg? Geen zorgen, wij hebben wellicht nog een voorraadje achter de hand. Na afloop ga je trots naar huis met minstens één prachtige zelfgemaakte ster.
1 kind + 1 volwassene (verplicht) = 1 inschrijving.

Info en inschrijven (max. 12 inschrijvingen):

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: 4 euro (0,80 euro kansentarief)
of 10 UiTPAS punten



Tafelgoochelen Week van de Senioren

Vrijdag 20 november - 13.30 uur

Tijdens de Seniorenweek zorgen we opnieuw voor een verrassende en bijzondere activiteit. Jan de goochelaar neemt je mee in de wonderlijke wereld van het tafelgoochelen, ook wel close-up magie genoemd. Deze interactieve vorm van entertainment brengt magie letterlijk tot bij jou aan tafel. Alles gebeurt van heel dichtbij, met alledaagse voorwerpen en recht voor je ogen. Kijken mag, verwonderen is gegarandeerd, maar hoe het werkt blijft natuurlijk een goed bewaard geheim!

Info:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Bezoek wijkagent

Vrijdag 27 november - 10-12 uur

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Tijdens de donkere wintermaanden slaan inbrekers vaker hun slag. Daarom komt wijkagent Dave langs om handige en praktische tips te geven waarmee je je woning beter kunt beveiligen. Vaak zijn eenvoudige maatregelen al voldoende, zoals het gebruik van een tijdschakelaar, het goed afsluiten van ramen en deuren of het veilig opbergen van waardevolle spullen. Tijdens deze infosessie ontdek je waar inbrekers op letten en welke woningen zij als een gemakkelijk doelwit beschouwen. Daarnaast leer je de mogelijke zwakke punten van je eigen woning herkennen en krijg je concrete adviezen om de kans op een inbraak te verkleinen. Een boeiende en nuttige voordracht voor iedereen die zijn woning veiliger wil maken.



Zitdansen met de Bijster

Maandag 30 november - 13.30 uur

Zitdansen is een leuke en toegankelijke manier om te bewegen op muziek. De dansbewegingen worden zittend op een stoel of in een rolstoel uitgevoerd. Deze beweegvorm is speciaal ontworpen voor mensen die minder mobiel zijn of extra ondersteuning nodig hebben. Je werkt op een aangename manier aan je conditie, soepelheid en coördinatie, terwijl je geniet van muziek en gezellig samenzijn. Sharon en Martine laten je kennismaken met deze verbindende activiteit en leren je stap voor stap de leukste bewegingen aan. Laat vooraf even weten als je met een groep komt want de plaats is beperkt.

Info en inschrijven:

✉ gasthuis@essen.be

☎ 03 663 69 04

€: gratis

Activiteiten Kannet (voormalig KGB)

Meestal de laatste woensdag van de maand 13.30 uur

Maandelijks organiseert Kannet in LDC 't Gasthuis een activiteit. Kannet is de grootste organisatie in Vlaanderen voor mensen met een handicap en hun omgeving. De activiteiten mogen door iedereen gevolgd worden. Inschrijven is bij de Kannet Essen.

- Woensdag 30 september Liedjesmiddag
- Woensdag 21 oktober Bingo
- Woensdag 25 november Kerstkaarten maken

Info en inschrijven minimaal 1 week vooraf:

✉ annemiekrijnen@skynet.be

☎ 03 663 69 04 of onthaal LDC 't Gasthuis

€: 6 euro



Bedankt aan iedereen die zich heeft ingezet voor de zomeractiviteiten!

Jullie hebben veel bezoekers leuke momenten bezorgd!

Buitenspelletjes

Bedankt Peter, Rita, Ivo, Jan!



Fietstochten
Bedankt Asmar!



Fotowandelzoektochten
Bedankt Cristel!

Maandmenu september

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 september	2 september	3 september	4 september
	Kippensoep Griekse Ovenschotel Moussaka Dessert	Pompoensoep Goulash Gemengde salade Frieten Dessert	Pastinaaksoep Blinde vink jus Broccoli Aardappelen Dessert	Knolseldersoep Oostends Vispannetje Puree Fruitsalade
7 september	8 september	9 september	10 september	11 september
Courgettesoep Cordon bleu jus Bloemkool bech. Aardappelen Dessert	Tomatenroomsoep Varkensgebraad Erwten/wortelen Aardappelen Dessert	Juliennesoep Biefstuk Gemengde salade Frieten Dessert	Currysoep Varkenslapje Courgetten Gebakken krieltjes Dessert	Ajuinsoep Visstick Tartaarsaus Spinaziepuree Fruitsalade
14 september	15 september	16 september	17 september	18 september
Minestrone Kipfilet Andijvie bechamel Krieltjes Dessert	Tomatensoep Ham/witloof Kaassaus Puree Dessert	Seldersoep Stoofvlees Komkommer/radijs Frieten Dessert	Aardappelsoep Spaghetti Bolognaisesaus Geraspte kaas Dessert	Groentevelouté Tomaat/garnaal Zomersalade Gebakken krieltjes Fruitsalade
21 september	22 september	23 september	24 september	25 september
Komkommersoep Cordon bleu jus Erwten/wortelen Aardappelen Dessert	Champignonsoep Vogelnestje Selder tom.saus Puree Dessert	Courgettesoep Koninginnehapje Herfstsalade Frieten Dessert	Juliennesoep Chipolatta jus Schorseneren Aardappelen Dessert	Knolseldersoep Duivelse scampi's Mediterraanse gr. Penne Fruitsalade
28 september	29 september	30 september		
Wortelsoep Kipfilet jus Appelmoes Gebakken krieltjes Dessert	Groentebouillon Kalfsbrood jus Witte kool bech. Aardappelen Dessert	Tomatenroomsoep Stoofvlees Herfstsalade Frieten Dessert		

Bestellen = betalen

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

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

Maandmenu oktober

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 oktober	1 oktober
			Erwtensoup Blinde vink jus Erwten/wortelen Aardappelen Dessert	Rodebietensoup Vispannetje met Gevulde scholfilet Puree Fruitsalade
5 oktober	6 oktober	7 oktober	8 oktober	9 oktober
Spinaziesoup Kalkoenlapje jus Snijbonen Aardappelen Dessert	Broccolisoup Vogelnestje Selder tom.saus Puree Dessert	Currysoup Goulash Gemengd slaatje Frieten Dessert	Minestrone Ham/witloof Kaassaus Puree Dessert	Bloemkoolsoup Visbeignet Tartaarsaus Tuinkerspuree Fruitsalade
12 oktober	13 oktober	14 oktober	15 oktober	16 oktober
Preisoup Spek Vleesjus Wortelpuree Dessert	Courgettesoup Schnitzel jus Gegrat. tomaat Geb. aardappelen Dessert	Goulashsoup Kippenbout Herstsalade Frieten Dessert	Kippenbouillon Kalfsfricassé Broccoli Puree Dessert	Wortelsoup Kaapse heekfilet Spinazie bechamel Aardappelen Fruitsalade
19 oktober	20 oktober	21 oktober	22 oktober	23 oktober
Groentebouillon Aziatische stoofpot Kippenreepjes Basmatirijst Dessert	Erwtensoup Varkensgebraad Witte kool bech. Aardappelen Dessert	Minestrone Stoofvlees Herfstsalade Frieten Dessert	Pastinaaksoup Kalkoengebraad jus Boontjes Gebakken krietjes Dessert	Ajuinsoup Visstick Tartaarsaus Spinaziepuree Fruitsalade
26 oktober	27 oktober	28 oktober	29 oktober	30 oktober
GESLOTEN WIJKBRUNCH	GESLOTEN WIJKBRUNCH	Wortelsoup Kipfilet Stroganoff Witloofsalade Frieten Dessert	Groentevoulouté Slavink jus Spruitjes/spek Aardappelen Dessert	Kippenroomsoup Vis Duglerésaus Broccoli Puree Dessert

Bestellen = betalen

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

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

Maandmenu november

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
2 november	3 november	4 november	5 november	6 november
GESLOTEN ALLERZIELEN	Bloemkoolsoep Hamburger jus Zoete aardappel- puree met sjalot Dessert	Wortelsoep Koninginnehapje Gemengde salade Frietten Dessert	Groentesoep Boomstammetje Rode kool/appel Aardappelen Dessert	Knolseldersoep Scharfilet Witte wijnsaus Preipuree Dessert
9 november	10 november	11 november	12 november	13 november
Andalousesoep Rookworst/spek Zuurkool Puree Dessert	Ajuinsoep Kipfilet jus Boontjes Aardappelen Dessert	GESLOTEN WAPENSTILSTAND	Andijviesoep Blinde vink jus Schorseneren Aardappelen Dessert	Preisoep Visstick Tartaarsaus Spinaziepuree Fruitsalade
16 november	17 november	18 november	19 november	20 november
Spinaziesoep Kipfilet jus Snijbonen Aardappelen Dessert	Erwtensoepp Ham/witloof Kaassaus Puree Dessert	Minestrone Stoofvlees Koolsla Frietten Dessert	Knolseldersoep Hutsepot Dessert	Tomatensoep Gebakken vis Béarnaisesaus Preipuree Fruitsalade
23 november	24 november	25 november	26 november	27 november
Groentesoep Runds- gyros Groenterijst Dessert	Courgettesoep Ardeense burger Rode kool/appel Puree Dessert	Preisoep Varkenswangetjejs Witloofslatje Frietten Dessert	Kippenbouillon Kipfilet Archiduc Wortelschijfjes Aardappelen Dessert	Knolseldersoep Duivelse scampi's Mediterraanse gr. Penne Dessert
30 november				
Broccolisoep Varkenslapje jus Andijvie bech. Aardappelen Dessert				

Bestellen = betalen

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

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

Nog efkes dees ...

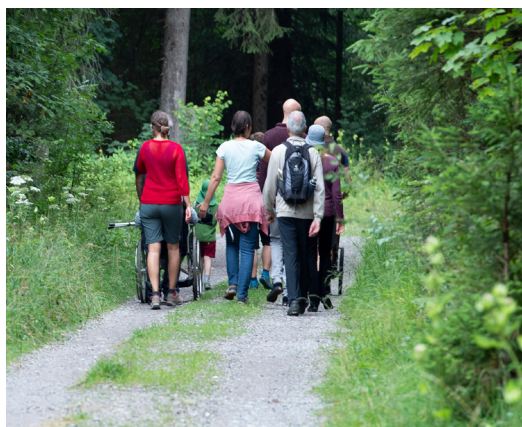
Tevredenheidsbevraging vervoer

Ben je lid van Mobitwin of maak je wel eens gebruik van de Handicar? Dan ontvang je binnenkort via een chauffeur een tevredenheidsbevraging. We vragen je vriendelijk om deze in te vullen en in de gesloten envelop terug mee te geven aan de chauffeur. Jouw mening is voor ons erg belangrijk. Dankzij jouw feedback kunnen we onze dienstverlening verder optimaliseren en verbeteren. Alvast hartelijk bedankt voor je medewerking!



Wijkwandeling Horendonk

Op dinsdag 22 september vindt de laatste wijkwandeling van LDC De Essentie plaats tijdens de kermis van 'Den Uil'. Ze vertrekken om 13.30 uur aan WZC St. Michaël. Wie liever rechtstreeks naar de startplaats gaat kan aansluiten om 14.00 uur op de voetbalparking Postbaan. Kom mee genieten van een verbindende wandeling en een fijne namiddag samen! Ter plaatse wordt er nog iets gedronken.



Fraudstop

Oplichters proberen je geld en gegevens op allerlei manieren te stelen. Wees dus alert, een telefoontje, mail of bericht kan best echt lijken. Denk je dat er iets niet klopt of ben je opgelicht?

- Bel Fraudstop (24/7)
- Verzamel alle informatie
- Doe aangifte bij de politie



FRAUDSTOP
078 170 170

Wedstrijd

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

H	G	E	T	N	E	P	L	A	B	N	L	L	T	D	C	K
V	A	R	M	E	D	I	S	C	H	E	N	J	S	E	H	E
I	V	O	O	R	D	E	U	R	E	L	L	P	N	E	E	N
N	N	N	M	Z	M	E	D	I	C	A	T	I	E	N	E	T
D	E	R	E	K	C	I	T	S	E	W	E	R	I	E	K	T
E	L	N	V	L	P	N	E	I	R	D	S	M	D	R	O	H
N	E	G	I	S	E	S	I	F	E	T	I	N	P	O	E	C
D	D	E	G	S	R	D	O	N	E	T	S	F	L	P	L	O
W	R	G	S	I	S	T	N	L	F	I	I	C	U	S	K	T
U	E	E	I	P	O	K	I	A	N	O	T	T	H	P	A	K
O	V	V	H	E	O	J	I	E	W	N	R	N	N	O	S	E
R	B	E	L	A	N	G	R	I	J	K	J	M	E	E	T	O
T	E	N	G	S	L	O	S	I	T	A	R	G	A	M	D	Z
R	E	S	Z	H	I	K	E	E	H	T	O	P	A	T	E	I
E	L	O	U	N	J	E	I	N	V	U	L	L	E	N	I	D
V	N	L	E	D	K	O	O	P	V	A	L	L	E	N	D	E
E	P	S	O	S	B	E	S	C	H	R	I	J	V	I	N	G

APOTHEEK	KOELKAST
BALPEN	KOPIE
BELANGRIJK	MEDICATIE
BESCHRIJVING	MEDISCH
DEMENTIE	OPSPOREN
DWALEN	OPVALLEND
EERSTELIJSZONE	PERSOONLIJK
ESSENTIEEL	SENIOREN
FOTO	STICKER
GEGEVENS	VERDELEN
GRATIS	VERTROUWD
HULP	VINDEN
HULPDIENST	VOORDEUR
IDENTITEIT	WANDELEN
INFORMATIE	ZOEKTOCHT
INVULLEN	ZORG

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

Oplossing juni: Mannen vanaf vijftig laten best om de paar jaar hun bloed nakijken op prostaatkanker

Winnaar: **Jan Elst**

Oplossing juli: De Nationale Feestdag herdenkt de eed-aflegging van de eerste koning van België

Winnaar: **Julia Van Overvelt**



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 _____