

# GOEIEDAGGAZET LDC DE DENDERVALLEI

NIEUWSBRIEF MEI - JUNI 2021  
LDC DE DENDERVALLEI - I.S.M. STAD AALST - PE 2541

# Goeiedag!

## VOORWOORD

DOOR CENTRUMLEIDER  
CÉCILE VAN MERRIS

Er is geen fijnere manier om elkaar te begroeten dan met een 'goeiedag'? Simpel en goed, het tovert een glimlach op ieders snoet. We dagen je uit om mee te doen met het gul schenken van een welgemeende 'goeiedag' aan eenieder die je passeren mag.

Doe dit consequent een hele maand lang, vink iedere dag af! Wie weet heb je na een maand de smaak te pakken en blijf je een superverspreider van positiviteit!

Durf je een luid uitgesproken 'goeiedag' (nog) niet aan, dan kan een duidelijke hoofdknik ook volstaan. Zolang we elkaar maar begroeten en met een klein gebaar onze straat, onze buurt, onze stad wat 'warmer' maken.

Wil je er nog een schepje vriendelijkheid bovenop doen? Doe dan zeker mee met 'Zegget mè a roiten2' en hang onze groet uit ...

Zo gaan we van mei over naar juni, waar er ook heel wat te delen en te beleven valt. Zo kan je iemand een brievenbus verwen-dooasje schenken, vollenbak hartjes sturen naar de zorghelden die we veel te vaak vergeten, de Mantelzorgers. Informeren, doorverwijzen en organiseren zit in het DNA van een lokaal dienstencentrum of kortweg LDC. En daar trakteren wij u ook deze keer mee.

Veel lees- en doe-plezier.

Een warme buurt begint hier!



LDC De Dendervallei - a. De Cockstraat, 12a - Herderssem  
053 60 60 49 - dendervallei@denderrust.be

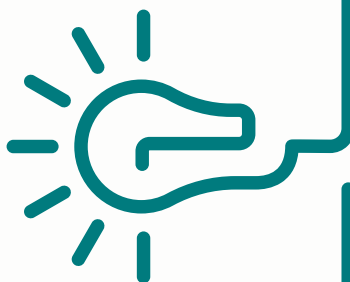
# DAG VAN DE MANTELZORG

## 23 JUNI



Wist je dat 1 op de 5 Vlamingen mantelzorger is? Dit is zelden een bewuste keuze. Het is iets dat mensen overkomt, waar ze langzaam of sneller inrollen ...

*De ideale mantelzorger? Je kunt hem zomaar plotseling zijn!*  
*Loesje*



Wist je dat mantelzorg geen professionele zorg of vrijwilligerswerk is? Het is voor , tijdens en na ... je kan de pauzeknop niet indrukken. Je bent non - stop alert en zorgt voor iemand die je nauw aan het hart ligt.

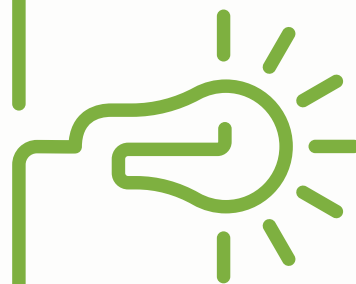
Wist je dat de mantelzorgers vaak tot de sandwichgeneratie behoren? 50+ die zelf nog een gezin hebben met studerende of inwonende kinderen, maar die tegelijk zorg dragen voor hun ouders.



*De eerste mantelzorger dat was Roodkapje ...*  
*Loesje*

*En wie vraagt de mantelzorger hoe het met hem gaat?*  
*Loesje*

Wist je dat het woord mantelzorg in 1977 is bedacht door prof. H. Verschure? Het woord 'mantel' staat hier symbool voor de warmte en zorg die een groep geeft aan een naaste.



*Als elke mantelzorger een ster is .. wordt het nooit meer donker!*  
*Loesje*

# BEN IK MANTELZORGER?

Mantelzorg Scan

- Zorg je voor je partner, een kind, een ouder, een ander familielid, een buur of vriend(in)?
- Heeft deze persoon psychische problemen, ouderdomsklachten, een chronische ziekte of een beperking?
- Zorg je op regelmatige basis voor deze persoon?
- Heeft deze persoon intensieve of langdurige verzorging of ondersteuning nodig?
- Heb je een persoonlijke band met deze persoon?

Heb je op minstens 3 vragen 'ja' geantwoord? Je bent mantelzorger en je bent niet alleen in onze regio! In Aalst, Denderleeuw, Erpe-Mere, Haaltert en Lede zijn er bijna 15.000 mensen zoals jij die zorgtaken opnemen of hulp bieden. Hartelijk bedankt voor je inzet!



*Opdracht:  
Sms op 23/6 een  
hartje naar een  
mantelzorger die je  
zo een hart onder de  
riem steekt!*



# CORONAVACCINATIE

EERSTELIJNSZONE AALST - VACCINATIECENTRUM DENDERDAL

Vaccinatie is onze belangrijkste troef om de COVID-19-pandemie achter ons te laten. Om terug gewoon met vrienden je verjaardag te vieren, je (groot)ouders te knuffelen, op café of restaurant te gaan, of naar een concert of het voetbalstadion. Vaccinatie kan voorkomen dat je ernstig ziek wordt en levens redden. Veel mensen willen zich dan ook laten vaccineren, maar vinden dit hele proces best een uitdaging.

Denk je dat iemand in jouw omgeving hulp kan gebruiken? Bied jezelf dan aan als 'prikpartner', met het kaartje in deze gazet.

Heb je zelf hulp nodig? Hang dan de affiche 'Wordt jij mijn prikpartner?' aan je raam! Mensen in jouw omgeving zien zo dat ze voor jou een prikpartner kunnen zijn.

# VACCINATIE



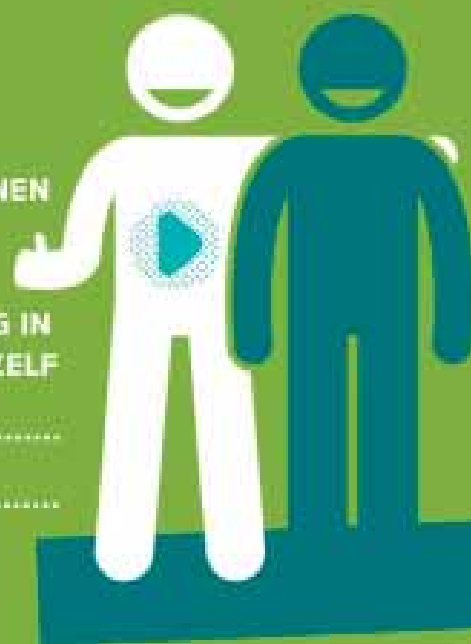
*De affiche downloaden?*

*Scan de QR code.*

## WORD JIJ MIJN PRIKPARTNER?

IK ZOEK HULP:

- BIJ VERTALING
- BIJ AFSpraak INPLANNEN
- BIJ VERVOER
- VOOR ONDERSTEUNING IN VACCINATIECENTRUM ZELF
- ANDERE: .....



# VACCINATIE : PRIKPARTNER

EERSTELIJSZONE AALST - LOGO DENDER

## LAAT MIJ JOUW PRIKPARTNER ZIJN!

Ik ..... (naam), te bereiken  
op ..... (telefoonnummer) wil  
je graag begeleiden bij je vaccinatie!



Twijfel niet om mij te contacteren!



Kreeg je jouw uitnodiging voor COVID-19-vaccinatie in de bus?

Ik help je graag verder met:

- Uitleggen/vertalen wat precies op de brief staat.
- Je afspraak bevestigen, wijzigen of annuleren.
- Zoeken naar geschikt vervoer.
- Je zelf te brengen naar het vaccinatiecentrum.
- Je te begeleiden in het vaccinatiecentrum.
- Andere: .....

# MEDISCHE VRAGENLIJST

EERSTELIJSZONE AALST - VACCINATIECENTRUM DENDERDAL

VACCINATIECENTRUM  
DENDERDAL AALST



## MEDISCHE VRAGENLIJST

Om jouw vaccinatie zo vlot mogelijk te laten verlopen, vragen wij je om vooraf deze medische vragenlijst in te vullen en mee te brengen naar Vaccinatiecentrum Denderdal Aalst. In het vaccinatiecentrum kunnen we je hierbij helpen als je dat wil. Bij twijfel of onduidelijkheid bespreek je dit het best met je huisarts.

### PAS INVULLEN OP DE DAG VAN DE VACCINATIE

<b>Ik voel mij vandaag griepig.</b> Indien ja → Kom niet naar het vaccinatiecentrum! Herplan je vaccinatie 48 uur na genezing.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik testte in de laatste 14 dagen positief voor COVID-19, maar moest niet naar het ziekenhuis.</b> Indien ja → Kom niet naar het vaccinatiecentrum! Herplan je vaccinatie 14 dagen na je genezing of je positieve test.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik werd in de laatste 3 maanden in het ziekenhuis opgenomen met een ernstige COVID-19 infectie.</b> Indien ja → Kom enkel naar het vaccinatiecentrum na contact met je behandelende arts.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik moet een ingreep onder algemene narcose ondergaan in minder dan 48 uur NA de vaccinatie.</b> Indien ja → Kom niet naar het vaccinatiecentrum! Herplan je vaccinatie (net) na de ingreep.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA

### MEDISCHE AANDACHTSPUNTEN

<b>Ik had ooit na een vaccinatie een onmiddellijke of ernstige allergische reactie of ik had ooit dringende medische hulp nodig na een allergische reactie op het innemen van een medicijn.</b> Indien ja → Bespreek met je arts of allergoloog. Misschien word je het best in het ziekenhuis gevaccineerd.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik had bij het eerste vaccin binnen de 6 uur een allergische reactie (veralgemeende netelroos / ademnood).</b> Indien ja → Bespreek met je allergoloog. Enkel bij goedkeuring kan je een 2 <sup>de</sup> dosis in het vaccinatiecentrum krijgen.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik heb astma EN: • ondanks chronische medicatie heb ik soms nog veel last. • ik krijg (twee)maandelijks injecties ter behandeling van mijn astma.</b> Indien ja → Je blijft na je vaccinatie het best 30 minuten in de rustzone.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Mijn okselklieren zijn verwijderd (bv. bij borstkanker).</b> Indien ja → De vaccinatie gebeurt aan de andere zijde. Als de klieren aan de beide kanten zijn verwijderd, gebeurt de vaccinatie in het bovenbeen.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik neem bloedverdunners (bv.: Asaflow, Cardioaspirine, Clopidogrel, Marcoumar, Eliquis, Xarelto...).</b> Indien ja → Er moet 5 minuten druk op de prikplaats worden uitgeoefend.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA
<b>Ik val snel flauw bij een prik.</b> Indien ja → Je mag liggen tijdens de vaccinatie.	<input type="checkbox"/> NEEN	<input type="checkbox"/> JA

### ! NIET ZELF AANDOEN !



Ontdek reeds de bekende koppen  
van Aalst die zich laten vaccineren :  
Ja, ik wil!



# MAAND VAN DE GOEIEDAG

MEI 2021

## CHALLENGE :

We dagen je uit om mee te doen met het gul schenken van een welgemeende 'goeiedag' aan eenieder die je passeren mag.

Doe dit consequent een hele maand lang, vink iedere dag af! Wie weet heb je na een maand de smaak te pakken en blijf je een superverspreider van positiviteit!

mei 2021						
zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*goeiedag!*



## CALL TO ACTION :

Durf je een luid uitgesproken 'goeiedag' (nog) niet aan, dan kan een duidelijke hoofdknik ook volstaan. Zolang we elkaar maar begroeten en met een klein gebaar onze straat, onze buurt, onze stad wat 'warmer'. Wil je er nog een schepje vriendelijkheid bovenop doen? Doe dan zeker mee met 'Zègget mè a roiten2' en hang onze groet uit ... (zie laatste blad gazet).

# BRIEVENBUSGELUK!

BUURT JE MEE?

## Brievenbusgeluk!

Dat klinkt mooi hé? Vooraleer je naar de brievenbus loopt om te zien of er wat geluk bij jou op de deurmat ligt moeten we je eerst wat meer vertellen. We gaan je helpen om zelf 'gelukkiger' te worden door iemand anders wat 'geluk' te schenken. We gaan dit geheel corona-veilig doen door het 'geluk' in een doosje te stoppen dat past in de brievenbus.



Dat is een '**RAK**', een wat? Een '**random act of kindness**', een vriendelijk gebaar, zomaar! 'Zomaar' is eigenlijk een beetje onwaar, we willen jou actief betrekken bij de buurt. Verras een buur, vriend of vriendin met een brievenbus cadeautje gewoon omdat het een tof mens is, of een geweldige mantelzorger of net om kennis te maken. Hoe tof is dat! En wat is dat 'geluk' nu?

Je schenkt een lekker koffie of thee **verwen-momentje**. Wat zit er in het brievenbusdoosje? Koffie, thee, suiker, melk en koekjes, een leuke kaartje en een persoonlijke boodschap van jou! Dit alles mooi verpakt, kortom een doosje waar je blij van wordt door het te geven en waar je happy van wordt door het te krijgen. Doe mee en verspreidt positiviteit en vrolijkheid door de brievenbussen in de buurt. Maar loopt niet te hart van stapel, we beperken het tot twee doosjes per 'geluksbrenger'. **De doosjes zijn verkrijgbaar vanaf maandag 17 mei aan het onthaal van De Dendervallei. Van maandag tot vrijdag van 13u30 tot 16u00.**



# AANBOD DIENSTVERLENING

## TELEFOONSTER

Een initiatief van Zorglab Aalst  
Voor mensen met nood aan  
een babbel.



De telefoonsterren zijn vrijwilligers die mensen met behoefte aan een gesprek 1 tot 2-maal per week opbellen. Een telefoontje kan soms een wereld van verschil maken! Wil jij graag een telefoontje krijgen?

Neem contact op met Heidi van ZorgLab via 053 72 31 93 of mail [zorglab@aalst.be](mailto:zorglab@aalst.be)

## SENIORENSPREEKUUR met psycholoog Lien van Centrum Geestelijke Gezondheidszorg

Elke 2de maandag van de maand  
in het LDC De Dendervallei.

Het kennismakingsgesprek is gratis

Standaard tarief: 11€

Verlaagd tarief: 4€

Informeer vooraf telefonisch via het  
onthaal van het LDC De  
Dendervallei - 053 60 60 49.  
Vervolgens neemt Lien contact  
met u op.



# DIGIPUNT EN DIGITALE WEGWIJZER AAN HUIS

In het dagelijkse leven gebeurt steeds meer online: online winkelen en bankieren, het contact zoeken met anderen,... Tijdens de corona crisis namen digitale toepassingen zoals videobellen met familie en vrienden, maar ook video consulten met huisartsen, psychologen,... zienderogen toe. Dat is handig voor wie er vlot mee overweg kan maar niet iedereen kan zonder problemen een pc, laptop, smartphone of tablet gebruiken.

## **DIGIPUNT :**

### **Een plek voor al je digitale vragen**

Digipunt in De Gendarmerie is een plek waar alle Aalstenaars (Groot Aalst) wekelijks kunnen langskomen met vragen over hun smartphone, computer, mailbox, online betalingen, WhatsApp, videobellen,.. De medewerkers van Digipunt bekijken kosteloos jouw vraag en helpen je weer op weg.

## **DIGITALE WEGWIJZER AAN HUIS**

### **Vrijwilligers aan huis**

Bij de digitale wegwijzer komt er een vrijwilliger bij jou aan huis om je te helpen de eerste stappen te zetten in een mobiele technologie. Tijdens een bezoek kan een vrijwilliger advies geven over het aankopen van een smartphone / tablet, het kiezen van een geschikt telecom abonnement, of je op weg helpen met de basis - instellingen en mogelijkheden van je mobiel toestel.

### **Meer info :**

**Digipunt** [digipunt@leerpuntzovl.be](mailto:digipunt@leerpuntzovl.be)  
053 78 15 05

### **Zorglab Aalst**

[zorglab@aalst.be](mailto:zorglab@aalst.be)  
053 72 31 93



# ZORGBALIE HELPT JE VERDER

Wie op zoek is naar hulp kan terecht in het administratief centrum van de stad met zijn hulpvraag.

*Interesse in de brochure :  
'Waar heb ik recht op?'  
Scan deze QR code*



Wie financiële hulp zoekt of een beroep wou doen op de dienstverlening van het OCMW, kon in het verleden enkel terecht in het Sociaal Huis in de Gasthuisstraat 40. Dikwijls moesten de mensen dan nog eens bij de stad langs om bepaalde attesten of documenten op te halen. Met de komst van de zorgbalie in het administratief centrum is dit definitief van de baan. Aan de zorgbalie kunnen bezoekers terecht voor zowel de dienstverlening van de stad (bijv. pensioenaanvragen of verminderingkaart openbaar vervoer) als die van het OCMW (bijv. leefloon en allerhande steunvragen) en zijn ze onmiddellijk op de juiste plaats om andere documenten op te halen.

Vragen? Maak eerst een afspraak en kom langs bij de zorgbalie in het administratief centrum van Aalst (Werf 9, tel. 053 77 93 00).

De maatschappelijk werkers aan de zorgbalie nemen graag de tijd om even met u te spreken en na te gaan hoe we u het best kunnen helpen.

# ACTIVITEITENAANBOD

Nu het coronavirus ons sociale leven op pauze zet, zoeken we alternatieve manieren om het ritme te bewaren. Belangrijk hierbij is: voldoende bewegen, gezond eten en goed voor onszelf en zeker voor anderen zorgen. En dat doen we niet alleen, dat doen we samen. Want samen zijn we altijd sterker!

## Mantelzorgcafé 'De Palto'

**Lotgenotencontact voor wie zorgt draagt voor een naaste.**

Dinsdag 04/05/21 - 13u30 tot 16u - 'Lentewandeling'

Dinsdag 02/06/21 - 09u30 tot 12u - Gesprekstafel 'Levensvragen'

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderust.be](mailto:dendervallei@denderust.be)
- We houden je op de hoogte of de

## Rode vruchten muffin bakken met LDC Chef Michiel (gratis kookworkshop)

Op zoek naar een heerlijk tussendoortje dat snel en makkelijk te maken is? Dan wil je dit recept voor muffins met rode vruchten niet missen!

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderust.be](mailto:dendervallei@denderust.be)
- Je ontvangt een link naar het filmpje van Chef Michiel, een ingrediëntenlijst en het recept.
- Download het filmpje door op de link te klikken.
- Stap voor stap kan je de kookworkshop volgen en herbekijken.



## Linedance met Daniel Howet (gratis maandelijkse dansles)

In de reeks lijndans laat Daniel ons kennis maken met een brede waaier aan ritmes en bijhorende bewegingen. Na een korte opwarming starten we met een leuke toegankelijke choreografie die we deeltje per deeltje uitvoeren op muziek. Thema : disco! Voel je het al kriebelen?

Trek alvast je dansschoenen aan!

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderust.be](mailto:dendervallei@denderust.be)
- Je ontvangt een link naar het filmpje van Daniel  
Download het filmpje door op de link te klikken.  
Veel dansplezier!

## Bewegen op muziek met Lia Lopes (gratis 2wekelijkse beweegsessies)

Beweegcoach Lia Lopes helpt je om thuis meer te bewegen. Perfect! Want ook daar is het mogelijk om aan onze conditie te werken.

Hoe deelnemen?

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderust.be](mailto:dendervallei@denderust.be)
- Je ontvangt een link naar het filmpje van Lia.
- Download het filmpje door op de link te klikken.
- Stap voor stap kan je de beweegsessie volgen en herbekijken.



## Fietstocht door Herdersem met gids Koen Delmoitie - zon 30/05/21 - 14u

Herdersem: een klein dorp met een groot verleden. Waarom worden de inwoners Meiviskoppen genoemd? Waarom had Herdersem 2 kastelen? Waarom heette de Koekeroel eigenlijk de Lange Haag? Wie zijn Falle en Benedict? Dat, en veel meer, kom je te weten tijdens deze fietstocht door Herdersem, waar we stilstaan bij grote verhalen en kleine weetjes over ons Herdersemse dorp!

Vertrekplaats : clublokaal op de Harding te Herdersem

Vertrekkur : 14u tot 16u30 (duurtijd 2.5u) - Plaatsen beperkt!

Deelname : 5€ (gids, drankje en hapje incl.)

Hoe deelnemen?

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderust.be](mailto:dendervallei@denderust.be)

## Zoomend zomerconcert met Bert Van Renne - White Bird Zondag 27/06/2021 - 15u

Sinds de succesvolle release van zijn eerste single "126" in 2013, is Bert Van Renne een onmisbaar element geworden op de radio en in de Vlaamse hitparades. Als "White Bird" won hij talloze top 10-hits. Geniet 'zoomend' mee van zijn 'Te mooi om waar te zijn' ...

- Stuur een mail naar [dendervallei@denderust.be](mailto:dendervallei@denderust.be)
- Je ontvangt een gratis zoomlink naar het concert



*Zin in een  
voorzproefje?  
Scan de code  
en geniet!*

# ALLEMAAL DIGITAAL : QR CODE

## Wat zijn QR-codes en hoe kan ik ze scannen?

Een **QR-code** is een soort streepjescode die je kunt scannen met je smartphone. Als je de QR-code scant kom je meteen op de website waar de code naar verwijst. Eigenlijk als een soort link. Zo kun je snel meer informatie vinden over een onderwerp of product.

QR staat voor **Quick Response**.

## QR-code scanners

Er zijn heel veel gratis apps en programma's om QR-codes te scannen en te decoderen. Aanraders:

- Qrafter (gratis beschikbaar voor iPhone/iPad)
- Quickmark QR Code Reader  
(gratis beschikbaar voor iPhone/iPad, Android, Windows Phone)

## Stappenplan voor het scannen van een QR code :

Stap 1 Via je smartphone of tablet start je de app.

Stap 2 Richt vervolgens de camera op de QR-code en scan de code door op de camera-knop te drukken.

Stap 3 Probeer je smartphone goed stil te houden en pas te drukken als de QR-code goed zichtbaar is (de camera moet scherpstellen op de QR code).

Stap 4 Nu verschijnt de link waar de QR-code naar verwijst in je scherm.

Stap 5 Klik op je link om er direct naartoe te gaan.



*Vragen?*

*Stuur ons een mail  
of bel ons.*

*Scan de QR doe.*

*We zijn er voor jou!*



Beste buur,

Ik heb je misschien nog nooit ontmoet  
maar zeg je op deze manier

**‘GOEIENDAG’**

misschien dat ik je ooit  
écht ontmoeten mag.



#ikbuurtmee



Beste buur,

Ik wens je

**‘EEN FIJNE DAG’**

Me belonen met een glimlach mag!



#ikbuurtmee



Beste buur,

**Hoe is't?**  
**Alles goed?**

Allez, 't beste en tot nog es hé.  
Passeer je morgen weer?  
Knik dan een keer!



#ikbuurtmee

