



De Sjamoon

Maart 2025



Onze teams staan voor jou paraat

Teamverantwoordelijke Wonen & Leven



Els Peetroons

Teamverantwoordelijke Buurtgerichte zorg Dienstencentrumleider De Pasja & Beverberg



Leen Janssens

Teamverantwoordelijke Buurtgerichte zorg Dienstencentrumleider De Lemoon & 't Hoveniertje



Mira Demartin

De medewerkers van onze
dienstencentra staan klaar
voor jullie!



Locatieverantwoordelijken Dienstencentra



Ursula



Peggy



Gerda



Marijke Gijbels ('t Hoveniertje)
Cindy Malfliet (De Lemoon)
Veerle Tordeur (De Pasja)



Nathalie



Veronica



Febe



Christine



Anne



Sonia



Kelly

Het mooiste
werk is
team-werk!

Beste Sjamoonlezer,

Maart is aangebroken en met de komst van de lente verwelkomen we niet alleen de bloeiende natuur, maar ook een reeks bruisende activiteiten en evenementen die je meenemen naar een wereld vol verwondering en plezier.

We starten de maand met complimentendag. Een dag die in het leven werd geroepen om elkaar aan te moedigen 'echte complimenten' te geven. Want zoals we allemaal weten kan een klein gebaar een grote impact hebben op iemands dag of zelfs hun leven.

Digitale kunst beleven tijdens het Digital Arts-weekend in Halle, dat kan! In het weekend van 14-16 maart kan je een interactieve kunstenparcours volgen. Het parcours brengt je door de stad langs meeslepende installaties van lokale en internationale artiesten. Ook in diensten-centrum De Pasja kan je komen genieten van deze prachtige kunst.

En laten we natuurlijk Carnaval Halle, 29-31 maart, niet vergeten! Dit kleurrijke en levendige evenement brengt onze gemeenschap samen voor een feest vol muziek, dans en plezier. Mis het niet!

Nu de lente is aangebroken worden de dagen terug langer, dit betekent dat we opnieuw kunnen genieten van extra vitamine D en daglicht. Het laatste weekend van maart schakelen we terug over naar het zomertijd. We zetten onze klok dan een uurtje vooruit, 2u wordt 3u.

Wij kijken er alvast naar uit om jullie te verwelkomen en samen een prachtige maand maart te beleven.

Veel leesplezier!

Save the date

Op vrijdag 25 april 2025 organiseren de sportdienst en de sector zorg van 10u00 tot 16u30 een **Inspiratiedag Valpreventie** voor de Hallenaren (60 plussers).

Deze gaat door in sportcomplex De Bres. De deelname voor Hallenaren is **gratis**. Er zullen verschillende workshops, infosessies en doorlopend ook infostands aanwezig zijn.

Verdere informatie zullen jullie krijgen via de volgende Sjamoon en via een flyer in jullie brievenbus

**IK NEEM MIJN VALRISICO
ONDER DE LOEP
EN BESPREEK HET**

**WEEK VAN DE
VALPREVENTIE**
21 TOT 27 APRIL 2025

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Vlaanderen
2.200.000 inwoners
gezond samenleven

gezondheidsmakers
AL TOEGEVOEGDE WAARDE TOEGEVOEGD

**VLAANDERSE INSTITUUT
GEZOND
LEVEN**

EN WAT NOG MEER?

Dag van de mondgezondheid



Op 20 maart 2025 vieren we de jaarlijkse *dag van de mondgezondheid*. Laten we nog eens extra aandachtig zijn voor het belang van een gezonde mond.

Een slechte mondgezondheid veroorzaakt niet alleen problemen in de mond. De mond staat namelijk via verschillende wegen in verbinding met de rest van het lichaam. Het kan het risico op een longontsteking (inademen van bacteriën) en hart- en vaatziekten (dichtslibben van de bloedvaten) vergroten. Ook kan het de bloedsuikerspiegel bij personen met diabetes beïnvloeden.

Een gezonde mond is belangrijk...

- voor een aangenaam gevoel in de mond, zonder pijn, gaatjes, infecties of andere aandoeningen
- om comfortabel te kunnen kauwen en slikken en om te praten met je familie, collega's en vrienden
- omdat het samenhangt met een gevoel van trots en eigenwaarde
- voor je algemene gezondheid



Natuurweetjes

De lente hangt in de lucht!

Je kan het ruiken, je kan het voelen en je kan het zien. Wat een heerlijk jaargetijde is er weer op komst. De lente, ook wel voorjaar genoemd, begint officieel op 20 maart en eindigt op 21 juni. De laatste dag van de lente is ook de langste dag van het jaar. En daar komt ook het woord lente vandaan. Dat is afgeleid van het woord 'lang'. Lente betekent oorspronkelijk 'het lengen der dagen' en dat is precies wat er in het voorjaar gebeurt.

Bloemen, bomen en planten groeien

Alle bloemen, bomen en planten beginnen in de lente weer te groeien. Door de toename van het licht maken planten en bomen nieuwe bladeren. Planten hebben namelijk licht nodig om te groeien. We zien krokussen opduiken uit de grond, het gras wordt steeds langer en groener, er komen blaadjes aan de bomen, de knoppen staan op springen. In bossen ontwikkelen zich de planten op de bodem het snelst. Deze maken gebruik van de korte periode dat de bodem van het bos nog veel zonlicht ontvangt doordat de bomen nog geen of weinig bladeren hebben.

Vogels verhuizen

In de herfst zijn de trekvogels gevlucht uit het koude België. In de lente migreren de trekvogels weer terug naar België om de hoge temperaturen te vermijden in het zuiden.

Lentekriebels

De dagen worden langer en het zonlicht wordt sterker. Dit heeft als gevolg dat de mens dopamine en serotonine aanmaakt. Die stofjes zorgen voor een opgewekt en gelukkig gevoel. Buiten wordt de natuur steeds groener en de zon laat zich weer vaker zien.

Zorgcafé

maart 2025

Thema: Verbinding met de natuur

LDC De Pasja

Maandag 17 maart 2025 om 14u30

Auguste Demaeghtlaan 28, Halle
02 359 27 39

LDC De Lemoon

Dinsdag 18 maart 2025 om 14u30

Stationsstraat 2, Lembeek
02 356 42 19

LDC 't Hoveniertje

Maandag 24 maart 2025 om 14u30

Kopheiweg 14, Halle
02 360 15 74

In dit zorgcafé kom je meer te weten hoe de natuur ons mentale welzijn kan beïnvloeden. We gaan even dieper in op seizoensgebonden voeding en het belang van lokale producten. Ook bekijken we het gebruik van kruiden voor kleine kwaaltjes. Wij hopen je alvast te mogen verwelkomen!

www.halle.be



Activiteiten De Lemoon MAART

INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

Wij vragen jullie om voor elke activiteit, minstens 3 dagen op voorhand in te schrijven. Zonder inschrijving geen deelname. Alvast bedankt!

Datum	Uur	Activiteit	€
Maandag 3	14u - 15u	Aqua senior	gratis vervoer 2
Dinsdag 4	14u30	Sjoelbak	gratis
Woensdag 5	14u30	Versieren voor carnaval	gratis
Donderdag 6	14u30	Voetmassage	2
Maandag 17	14u30	Warme wafels	3
Dinsdag 18	14u30	Zorgcafé: Verbinding met de natuur	gratis
Woensdag 19	14u	Wandeling met Okra vertrek vanuit de Lemoon	gratis
Woensdag 19	14u30	Zapatta Shoes @ ZH	prijzlijst vervoer 2
Vrijdag 21	14u30	Handverzorging	2
Maandag 24	14u30	Rolstoelwandeling	gratis
Woensdag 26	14u30	Geheugentraining	gratis
Donderdag 27	13u30	Prins en Prinses carnaval op bezoek	gratis
Donderdag 27	14u30	Verjaardagsfeest	8 jarige gratis
Vrijdag 28	14u30	Quiz	gratis
Maandag 31	12u30	Carnaval in De Lemoon Bezoek van "HKV Dei van ouver 't woeter"	gratis

Activiteiten in de kijker

Warme wafels

Het genieten van warme wafels is een moment van puur comfort en gezelligheid. De geur van vers gebakken wafels vult de ruimte en nodigt uit om samen te genieten. Of je nu een beetje poedersuiker, fruit of slagroom toevoegt, elke hap is een smaaksensatie. Warme wafels brengen warmte en een glimlach op ieders gezicht!

Kom dus zeker langs op **maandag 17 maart** om samen te genieten van dit moment!



Rolstoelwandeling

Een gezellige rolstoelwandeling is het perfecte moment om samen de buitenlucht in te ademen en te genieten van de natuur. Het is een rustige, ontspannen manier om de omgeving te verkennen en tegelijkertijd gezellig bij te praten. Onderweg komen we langs bloeiende tuinen, frisse bomen en zonnige plekjes die uitnodigen om even stil te staan. Het ritme van de wielen en het zachte geklets zorgen voor een fijne sfeer. Zo'n wandeling brengt niet alleen beweging, maar ook veel plezier en gezelligheid!

Kom mee genieten van de (hopelijk) eerste lente-zonnestralen op **maandag 24 maart** om 14u30.



Activiteiten 't Hoveniertje MAART

INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

Wij vragen jullie om voor elke activiteit, minstens 3 dagen op voorhand in te schrijven. Zonder inschrijving geen deelname. Alvast bedankt!

Datum	Uur	Activiteit	€
Maandag 3	14u - 15u	Aqua Senior	gratis vervoer 2
Dinsdag 4	14u30	Versieren voor Carnaval	gratis
Woensdag 5	14u30	Rummikub met Geneviève	gratis
Donderdag 6	14u30	Praatcafé: Thema milieu	gratis
Vrijdag 7	14u30	Bakschieting	gratis
Maandag10	10u30 - 11u15	Gym je fit	gratis
Dinsdag 11	14u30	Karaoke: Carnaval	gratis
Donderdag 13	14u30	Crea: Carnaval	gratis
Vrijdag 14	14u30	Memory Carnaval	gratis
Maandag 17	14u30	Rad van fortuin	gratis
Dinsdag 18	10u - 16u30	Opticien	gratis
Woensdag 19	14u30	Zapatta Shoes @ Zonnig Huis	prijslijst vervoer 2
Donderdag 20	15u	Start to aquafit zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Vrijdag 21	14u30	Wandeling naar Alspout met Hubert	gratis
Maandag 24	14u30	Zorgcafé: Verbinding met de natuur	gratis
Dinsdag 25	10u	Bezoek Ikea met lijnbus Gezellig samen eten in Ikea restaurant om 9u30 verzamelen in cafetaria 't Hoveniertje	prijslijst
Woensdag 26	14u30	Geheugentraining	gratis
Donderdag 27	14u30	Verjaardagsfeest	8 jarige gratis
Donderdag 27	14u30	Prins en Prinses carnaval op bezoek	gratis
Maandag 31	namiddag	Carnaval in 't Hoveniertje	prijslijst

Activiteiten in de kijker

Carnaval-karaoke

Karaoke is een populaire activiteit waarbij mensen hun zangtalent kunnen laten zien door bekende nummers na te zingen. Het is een leuke manier om samen met vrienden of familie plezier te maken. Of je nu een natuurtalent bent of gewoon voor de lol meezingt, karaoke brengt altijd sfeer. De spanning en hilariteit van het optreden zorgen voor onvergetelijke momenten. Het is een perfecte manier om de stress van je af te zingen en even helemaal los te gaan.

Schrijf je dus snel in om mee te komen zingen op **dinsdag 11 maart**.



Praatcafé: thema Milieu

Welkom bij ons praatcafé! Deze keer staat het milieu centraal. We bespreken hoe kleine veranderingen in ons dagelijks leven een groot verschil kunnen maken voor de natuur.

Kom gezellig meepraten over duurzame keuzes, recycleren en hoe we samen kunnen bijdragen aan een groenere toekomst.

Iedereen is welkom om ideeën te delen en inspiratie op te doen. Laten we samen werken aan een schonere wereld!

Iedereen welkom op **donderdag 6 maart**!



Activiteiten De Pasja MAART

INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

Wij vragen jullie om voor elke activiteit, minstens 3 dagen op voorhand in te schrijven. Zonder inschrijving geen deelname. Alvast bedankt!

Datum	Uur	Activiteit	€
Maandag 3	14u - 15u	Aqua senior	gratis
Woensdag 5	14u	Cafésporten in samenwerking met sportdienst @ VKB	gratis
Donderdag 6	14u30	Versieren Carnaval @ VKB	gratis
Vrijdag 7	13u - 15u	Digiplek @ VKB	gratis
Maandag 10	14u30	Spokentrap @ VKB	gratis
Dinsdag 11	14u - 15u	Winkeltje @ VKB	prijzlijst
Woensdag 12	14u	Cafésporten door sportdienst @ VKB	gratis
Donderdag 13	8u - 10u	Ontbijt @ VKB	6
Vrijdag 14	14u30	Verkiezing: Prins(es) carnaval @ ZH	gratis
Maandag 17	14u30	Zorgcafé: Verbinding met de natuur @ leslokaal Pasja	gratis
Dinsdag 18	14u30	Vlaamse kermis @ ZH	prijzlijst
Woensdag 19	13u30	Zapatta Shoes @ ZH	prijzlijst
Donderdag 20	15u	Start to aquafit @ Hallebad zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Maandag 24	14u30	Verjaardagsfeest @ VKB	8 jarige gratis
Dinsdag 25	14u	Uitstap naar de kermis om 13u45 verzamelen aan lift van ZH	gratis

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Breiclub: elke vrijdagnamiddag van 14u tot 17u in de cafetaria van VKB
Gym je fit: elke maandag van 10u tot 11u in leslokaal De Pasja
Hobbynamiddag: elke maandag om 14u in WZC Zonnig Huis

Activiteiten in de kijker

Datum	Uur	Activiteit	€
Woensdag 26	14u	Geheugentraining @ leslokaal Pasja	gratis
Donderdag 27	14u30	Belspel @ leslokaal Pasja	gratis
Vrijdag 28	10u30	Groepsgym @ VKB	gratis
Zondag 30	11u15	Gilles op bezoek @ ZH	gratis
Maandag 31	11u	Prins en Prinses carnaval op bezoek @ VKB	gratis

Carnaval in Halle!

We hebben een kleurrijk en feestelijk carnavalsprogramma voor jullie in petto! Kom genieten van de gezelligheid en doe mee met de diverse evenementen die we voor jullie organiseren:

- **Vrijdag 14 maart:** *Verkiezing van Prins(es) Carnaval* - Kom mee strijden voor de titel van *Prins(es)* en laat je stralend in de spotlight zetten!
- **Dinsdag 18 maart:** *Vlaamse Kermis* - We brengen de kermis naar ons dienstencentrum! Kom genieten van de traditionele Vlaamse spelen en lekkernijen.
- **Dinsdag 25 maart:** *Uitstap naar de Kermis in Halle* - We gaan gezellig naar de kermis in Halle! Zorg dat je erbij bent voor een dag vol plezier en actie.
- **Zondag 30 maart:** *Bezoek van de Gillekes* - Om 11u15 verwelkomen we de Gillekes in de cafetaria van Zonnig Huis! Daarna kunnen we samen naar de carnavalsstoet kijken en genieten van heerlijke smoutebollen.
- **Maandag 31 maart:** *Bezoek van de Prins en Prinses Carnaval* - Om 11u komen de Prins en Prinses carnaval samen met de dansmariekes naar Van Koekenbeek voor een feestelijke ontvangst. Kom mee kijken naar het optreden en gooi de dansbenen maar los.

We hopen jullie allemaal te zien en samen een fantastisch carnavalsseizoen te vieren!



De Pasja



De Lemoon



Vrienden maken goede tijden beter
en slechte tijden makkelijker...



't Hoveniertje



Vrienden
zijn als
bloemen,
ze vrolijken
je dag op!

Beverberg



Hoe fijn...



...om...



...samen...

...te zijn!



Bedankt vrijwilligers!

Met een warm hart en diepe dankbaarheid willen we jullie bedanken voor jullie onmisbare inzet. Dankzij jullie tijd, energie en toewijding kunnen we zoveel mooie dingen realiseren. Jullie maken écht het verschil!

Of het nu gaat om een helpende hand, een luisterend oor of een glimlach op het juiste moment, jullie inzet is van onschatbare waarde. Zonder jullie zou dit alles niet mogelijk zijn.

Bedankt voor jullie enthousiasme, betrokkenheid en harde werk. Jullie zijn de drijvende kracht achter alles wat we doen, en we zijn ontzettend dankbaar dat we op jullie mogen rekenen. Dank jullie wel!

De vrijwilliger

hart van goud
uit het juiste hout
leeft
geeft
en draagt bij
steunpilaar van deze maatschappij

handen uit mouwen
mannen en vrouwen
wat zijn ze prachtig
en vereend, oh zo krachtig

vrij
en blijvend
maar nooit vrijblijvend

geen loze belofte
voegt de daad
bij het woord

onbaatzuchtig
bescheiden

uniek in zijn soort



Interview vrijwilliger

Omdat het deze maand de week van de vrijwilliger is, willen wij graag één van onze vrijwilligers in de kijker zetten.



Sabrina Marcelis

Sabrina is al negentien jaar actief als vrijwilliger in onze lokale dienstencentra. Oorspronkelijk was ze enkel vrijwilliger voor de serviceflats in Ten Hove, maar gaandeweg werd ze vrijwilliger voor de lokale dienstencentra. Ondertussen is ze een vaste waarde geworden in het vrijwilligerssteam. Ze kan haar liefde en enthousiasme over haar vrijwilligerswerk niet verstoppen.

Wie ben jij Sabrina?

Ik ben 45 jaar en woon op Sint-Rochus. Mijn dagen vul ik voornamelijk met vrijwilligerswerk maar wandelen doe ik ook heel graag. Elke dag, behalve zaterdag, kom ik te voet naar mijn vrijwilligerswerk. Als ik thuis ben kook ik graag

en kijk ik graag naar mijn favoriete feuilleton, 'Familie'. Ik luister graag naar Vlaamse muziek. Mijn favoriete artieste is 'Laura Lynn'.

Hoe ben je als vrijwilliger bij ons terecht gekomen?

Negentien jaar geleden zocht ik samen met mijn begeleidster Brigitte van begeleid werken (Werkbureau) vrijwilligerswerk en kwam ik terecht in de serviceflats van Ten Hove. Toen de dienstencentra er kwamen ging ik voornamelijk daar aan de slag. Nu verdeel ik mijn tijd over de dienstencentra De Pasja en 't Hoveniertje.

Waaruit bestaat je takenpakket als vrijwilliger?

De tafels dekken, de maaltijdbediening en de afwas achter de bar behoren tot mijn takenpakket.

Wat vind je het leukste aan je werk als vrijwilliger?

Alle contacten die ik heb, vind ik super fijn. Ook de vele babbels met iedereen zijn heel aangenaam. Maar het leukste vind ik andere mensen helpen.

Hoe ervaar je het vrijwilligerswerk in het lokale dienstencentrum?

Ik vind het heel, heel leuk want ze geven me hier een heel goed gevoel. Ze waarderen me voor wat ik doe. Dit werk wil ik nog heel lang doen!

Wat zou je graag nog eens willen meemaken als vrijwilliger?

Ik zou graag eens mee willen om mensen te begeleiden naar een activiteit. Bijvoorbeeld een wandeling in het bos of eens meegaan naar het Seniorenfeest. Maar wat ik nu doe is ook heel leuk.

Dankjewel Sabrina voor je jarenlange inzet. Van ons mag je nog jaren blijven. We zien jou heel graag komen en houden van je enthousiasme!

Prins & Prinses Carnaval



- Wie ben jij?

Ik ben **Rani**, ik ben 26 jaar en woon in Halle. Ik werk als logopediste en richtte samen met mijn zus vriendenkring 'Den Buum In' op.

- Hoe voelt het om Prinses Carnaval te zijn?

Het voelt nog steeds onwezenlijk, aangezien je elk jaar een prinsenpaar ziet en hiernaar opkijkt, maar nooit durft denken dat je dit ooit zelf zou kunnen meemaken. Nu de kans krijgen om dit samen met Bram zelf te mogen meemaken, is een droom die uitkomt.

- Wat is jouw mooiste herinnering aan Carnaval?

Het is moeilijk om 1 moment te kiezen. Het mooiste aan carnaval vind ik de vriendschappen die er ontstaan en de passie die je met elkaar kan delen. 2 elementen die zorgen voor oneindig veel mooie herinneringen.

- Wat is jouw favoriete carnavalslied?

't Hals Leeke van Prinsj John, je voelt de trots om Hallenaar/carnavalist te zijn wanneer je dit liedje hoort/meezingt.

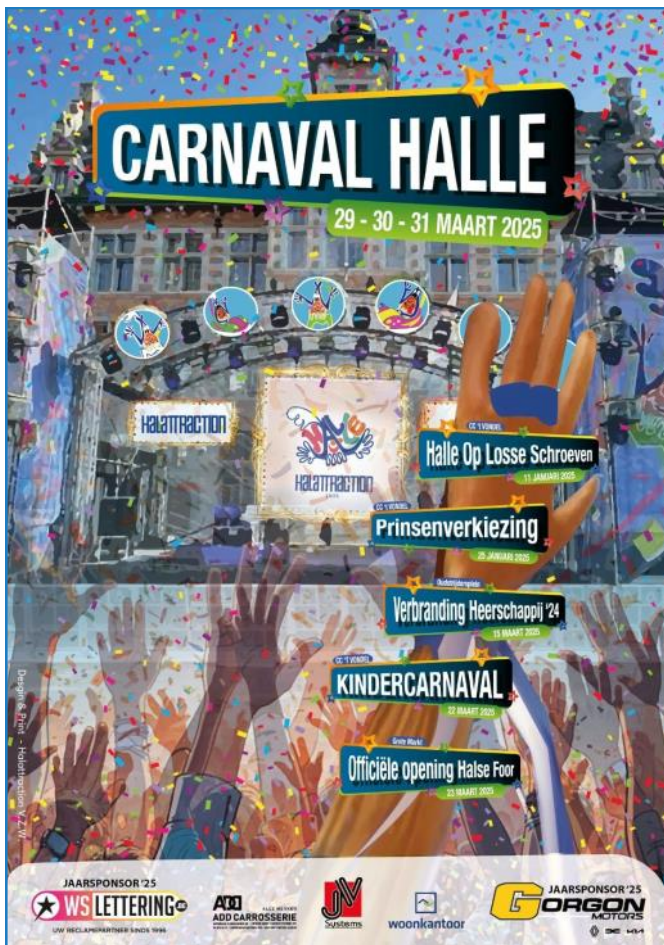
- Welke boodschap wil je als Prinses Carnaval uitdragen?

Aangezien 'Den Buum In' maar uit 4 leden bestaat, vind ik het belangrijk om de vriendschap en plezier uit te stralen die carnaval ons bezorgd heeft. We zijn 4 hechte vriendinnen, maar de vriendschappen bestaan zeker over de grenzen van carnavalgroepen heen. Ik vind het ook uniek aan carnaval dat vriendschappen ontstaan tussen verschillende generaties. We werden met de verkiezing gesteund uit verschillende hoeken en konden beleven wat echte, onvoorwaardelijke vriendschap is. Ik wil graag aan iedereen tonen, carnavalist, geen carnavalist, Hallenaar of niet-Hallenaar dat dit is waar carnaval voor staat. En dat is het mooiste wat er is!

Prins & Prinses Carnaval

- Wie ben jij?
Ik ben **Bram** Pieters, lid van De Gebeure, ik ben al 25 jaar actief in 't carnaval.
- Hoe voelt het om Prins Carnaval te zijn?
Prins worden was al jarenlang een droom voor mij. Het is echt een zalig gevoel.
- Wat is jouw mooiste herinnering aan Carnaval?
Mijn mooiste herinnering is onze eerste overwinning van Carnaval met De Gebeure. Maandenlang werken, en daar uiteindelijk beloning voor krijgen.
- Wat is jouw favoriete carnavalslied?
Wel, er zijn zoveel fijne liedjes, maar Prinsj John met 'Carnaval in Halle' blijft de beste.
- Welke boodschap wil je als Prins Carnaval uitdragen?
Graag wil ik als prins, aan iedereen, ne veilige, nen toffe en ne propere carnaval toewensen. Geniet ervan!

Dikke bees
ZZ BRAM I



Woordzoeker

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

- BLOEIEN
- DOPAMINE
- GROEN
- KRIEBELS
- NARCIS
- SEIZOEN
- VOORJAAR

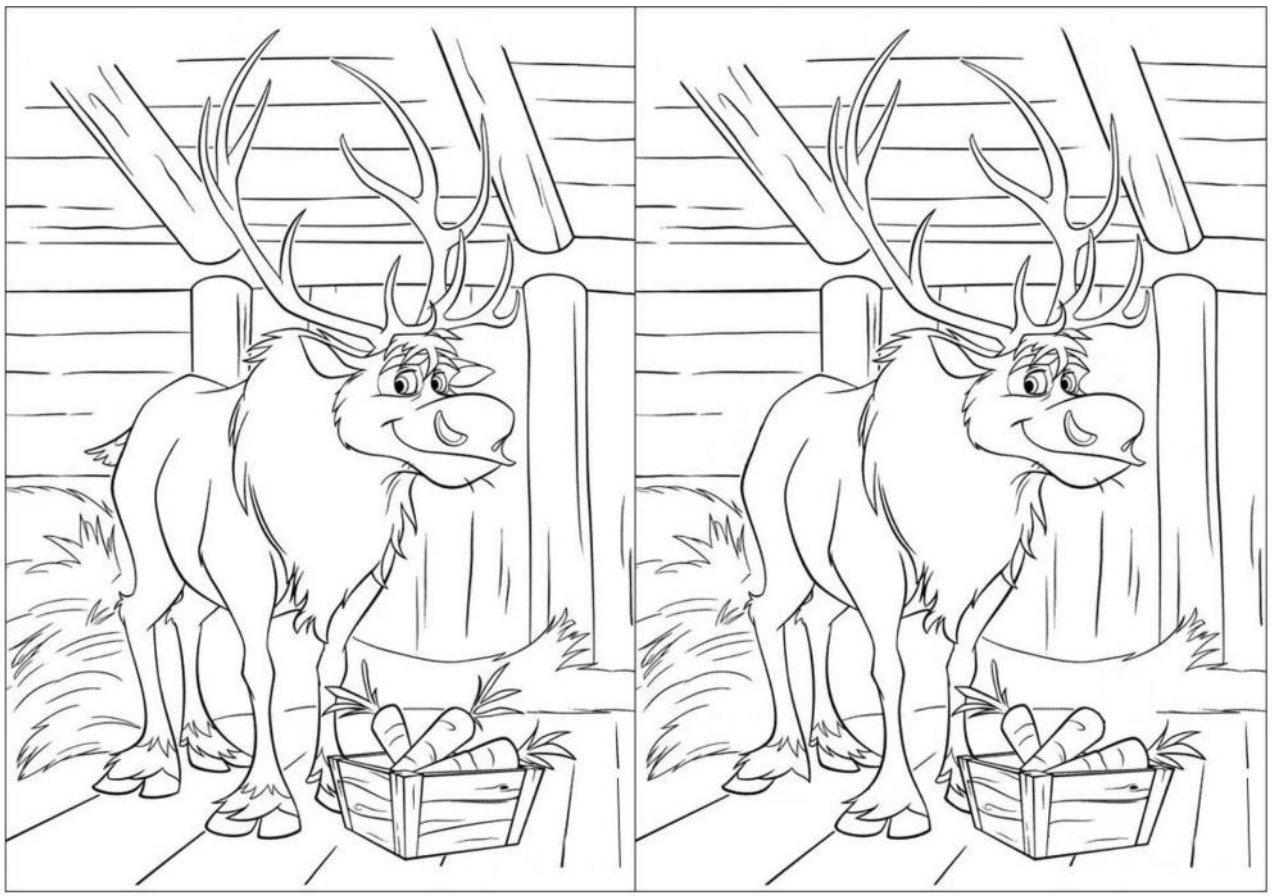


- BLOESEM
- GELUKKIG
- KLEUR
- LENTE
- NATUUR
- SEROTONINE
- ZAAIEN



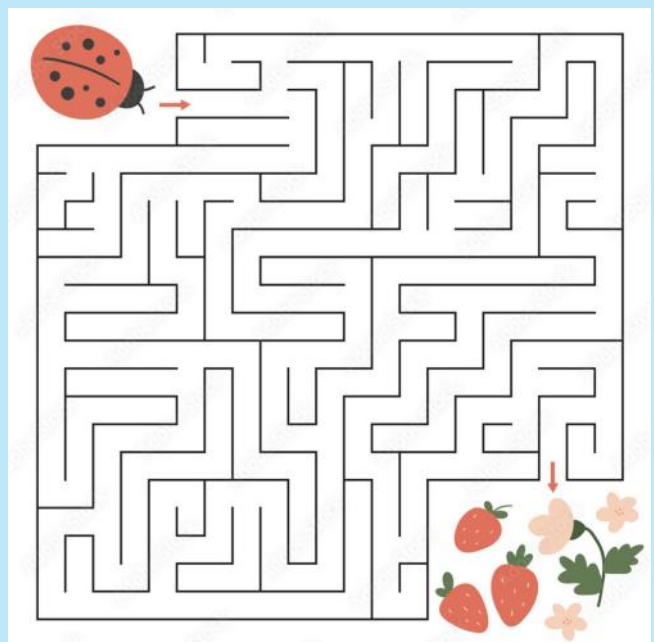
- BOMEN
- GROEIEN
- KNOPPEN
- MAART
- NEST
- TEMPERATUUR
- ZONNIG

Zoek de 7 verschillen



Sudoku & maze puzzel

	6	1		8	7			4
8			5		6	1		9
		7				5		6
6				7	1	4	3	
	8		3		9		1	
	5	3	6	2				7
2		5				9		
4		6	1		3			8
3			2	4		7	6	



Complimentendag

Nationale Complimentendag valt elk jaar op 1 maart. Tijdens Complimentendag verspreiden we waardering door complimenten uit te delen. Enkele tips voor het geven van complimenten zijn: wees altijd eerlijk en oprecht en kies het juiste moment om een compliment te geven.

Het klinkt zo vanzelfsprekend...

...een complimentje geven als iets goed gaat. En toch doen we het misschien nog te weinig. Een schouderklopje, waardering of ondersteuning voor wat we doen, een welgemeende dankjewel: het kan soms echt het verschil maken. Iedereen, ook jij, verdient een **welgemeend compliment**. Zet dus eens iemand in de bloemetjes!

Of geef jezelf ook eens een compliment!

Sta je altijd klaar voor anderen? Vraag je af en toe eens aan je buur/vriend(in)/collega/...hoe het gaat? Blijf je altijd doorzetten, ook als het een dag wat minder goed loopt? Dan zijn er redenen genoeg om ook jezelf een schouderklopje te geven!

Zet ook eens iemand in de bloemetjes na complimentendag

Een compliment geven is zo gebeurd, dus waarom doen we het niet eens wat vaker? Je weet nu hoe het moet, dus niets houdt je nog tegen om ook na 1 maart jezelf, een vriend(in), een buur, een collega, ... een compliment te geven.



Kleurplaat

Kleur de kleurplaat in (of laat ze inkleuren door kinderen en/of kleinkinderen)
en breng ze binnen in De Lemoon, De Pasja, 't Hoveniertje of Beverberg.

Veel kleurplezier!



Menu



Maandmenu

Maart 2025

LDC Pasja - Huiskensveld - Vankoekebeek
LDC Lemoon
LDC 't Hoveniertje
LDC Beverberg (enkel maandag en vrijdag)



Datum	Soep	Dagschotel	Weekschotel	Veggieschotel	Dessert
Za 1 maart	Harirasoep met kikkererwten	Kalkoenschnitzel mosterdsaus erwten, pijpajuin rösti's	Kibbeling met verse tartaar slaatje gebakken aardappelen	Chili sin carne met veggie gehakt, zure room, koriander en basmatirijst	Vers fruit
Zo 2 maart	Spinazie-roomsoep	Orloff met pepersaus geglaceerd witloof aardappelgratin	Kibbeling verse tartaar slaatje gebakken aardappelen	Chili sin carne met veggie gehakt, zure room, koriander en basmatirijst	Gebak
Ma 3 maart	Champignon-soep	Boomstammetje natuurjus appelmoes gebakken aardappelen	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Cake
Di 4 maart	Witloofsoep	Kalkoencurry met wortel, Pompoen en basmatirijst	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Sabayon-mousse
Wo 5 maart	Soep van waterkers en kruidenkaas	Lamsburger portosaus gegratineerde witte kool gebakken krieltjes	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Vers fruit
Do 6 maart	Pompoen-soep met gember	Hongaarse rundsgoulash fris slaatje frieten	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Koek met mascarpone en krieken
Vr 7 maart	Erwtensoepp	Vispannetje Ostendaise tomaat en selder peterselieaardappelen	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Ijs
Za 8 maart	Knolselder-soep	Kip Marengo ovenaardappelen	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Vers fruit
Zo 9 maart	Brunoisesoepp met balletjes	Blanquette champignons, zilveruitjes, veldslaatje en kroketten	Pasta carbonara met spekjes, prei en erwtes	Zuiderse groenten in tomatensaus met fetakaas en aardappelblokjes	Gebak
Ma 10 maart	Wortelsoep	Balletjes in tomatensaus selder puree	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Rijstpap
Di 11 maart	Currysoep	Parmentierschotel met savooikool, champignons en abdijkaas	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Appel-gebak
Wo 12 maart	Juliennesoepp met vermicelli	Cordon bleu met natuurjus rode kool met appeltjes puree	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Fruitsalade
Do 13 maart	Zoete aardappel-soep	Boeuf stroganoff knolselderslaatje frieten	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Speculoos-crème

Menu

Datum	Soep	Dagschotel	Weekschotel	Veggieschotel	Dessert
Vr 14 maart	Seldersoep	Heek met Zuiderse tomatengroentesaus aardappelblokjes	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Ijs
Za 15 maart	Groene groentesoep	Kalkoengebraad met tijmsaus erwten en wortelen natuuraardappelen	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Vers fruit
Zo 16 maart	Tomatensoep	Coq-au-vin knolseldersalade kroketten	Gevulde aubergines met gehakt, tomatensaus lookbrood	Tortilla met aardappel, ei, champignon, tomaat en fris slaatje	Gebak
Ma 17 maart	Aardappel-preisoep	Schnitzel met natuurjus witte kool uit de oven gebakken aardappelen	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Appelcake
Di 18 maart	Pompoensoep	Hutsepot van wintergroenten spekjes, rookworst aardappelen	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Caramel-pudding
Wo 19 maart	Heldere kervelsoep	Chipolata met tijmsaus boterbonen met tomaat aardappelpuree	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Brownie met vanillesaus
Do 20 maart	Minestrone	Kippenbil met peperroom witloofslaatje frieten	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Muffin
Vr 21 maart	Erwtensoep	Pollak met botersaus met citroen en spinaziepuree	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Ijs
Za 22 maart	Slasoep met kruidenkaas	Varkensgebraad sjalottensaus gestoofde wortelen peterselieaardappelen	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Banaan
Zo 23 maart	Witloofsoep	Kalkoenpavé met natuurjus schorseneren in witte saus aardappelwafeltjes	Witte pens met natuurjus appelmoes gebakken krieltjes	Tajine van courgette, wortel, paprika en falafel met couscous	Gebak
Ma 24 maart	Preisoep	Cordon bleu van kalkoen natuurjus gebakken witloof puree	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Appeltaartje
Di 25 maart	Paprikasoep	Balletjes met dragonsaus gestoofde boontjes gebakken aardappelen	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Sabayon-mousse
Wo 26 maart	Knolseldersoep	Blinde vink met natuurjus spruiten peterselieaardappelen	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Chocolade-woudvruchten-cake
Do 27 maart	Wortelsoep	Stoofvlees met bruin bier slaatje frieten	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Panna cotta met mandarijn
Vr 28 maart	Spinazieroom-soep	Gebakken hoki met dugléré oventomaat knolselderpuree	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Ijs
Za 29 maart	Tomaten-groentesoep	Zuiderse rondsstoofpot salade met Griekse pasta	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Vers fruit
Zo 30 maart	Seldersoep	Ardens gebraad saus met pruimen gegrilde wintergroenten	Gentse waterzooi met kip fijne groenten peterselieaardappelen	Lasagne met linzen, pompoen, groene kool en boschampionns	Gebak
Ma 31 maart	Pastinaaksoep	Kalkoenlapje met picklessaus geglaceerde wortelen aardappelen	Caesarsalade met kip, gekookte eitjes en aardappelsalade	Provençaalse stoofpot met veggieburger en rijst	Carnavals-dessert

Preventie

Ik doe het straks wel.
Want ik moet eerst
nog een training geven.



GEEN EXCUSES. DOE DE STOELGANGTEST. IK DOE HET!

Marc Herremans - Ambassadeur Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

VROEGTIJDIGE OPSPORING IS DE BESTE BESCHERMING TEGEN DIKKEDARMKANKER

Doe van je 50e tot en met je 74e
elke twee jaar een stoelgangtest.

Ontdek hoe ook jij kan deelnemen op
www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be



CvKO
CENTRUM VOOR
KANKEROPSPORING

BEVOLKINGS
ONDERZOEK
DIKKEDARM
KANKER

Vanaf **begin oktober 2013** krijgen alle mannen en vrouwen van **56 tot en met 74** jaar een uitnodiging vanwege de Vlaamse overheid om zich **om de twee jaar gratis** te laten testen op darmkanker. Men schat dat door dit bevolkingsonderzoek jaarlijks ongeveer 400 overlijdens als gevolg van darmkanker kunnen worden voorkomen. Vanaf **1 juni 2017** werden ook de **55-jarigen** uitgenodigd. Op **4 juli 2018** werd bekendgemaakt dat ook de **53 en 54-jarigen in 2018** een uitnodiging zullen krijgen. Op **22 oktober 2018** maakte Minister Jo Vandeuren bekend dat in **2019** ook de **51 en 52-jarigen** worden uitgenodigd. Sedert **2020** worden -conform met de Europese richtlijn- ook de **50-jarigen** uitgenodigd.

In **december 2024** werden door Minister Caroline Gennez de cijfers bekendgemaakt van **2023**. In 2023 bedroeg het deelnamepercentage **51,9%**. Dit betekent dat 48,1% niet inging op de gratis uitnodiging van de overheid om zijn stoelgang te laten testen. Het is iets beter dan in 2022. Toen was de deelname 48,3%.

Darmkanker is de derde meest voorkomende kanker in België. Jaarlijks stelt men bij meer dan 5000 Vlamingen darmkanker vast. Elk jaar eist darmkanker in Vlaanderen bijna 2000 levens. Dat zijn er gemiddeld 5 per dag. Als de ziekte vroegtijdig ontdekt wordt, is de kans op genezing méér dan 90%. Bovendien zal de behandeling ook makkelijker verlopen. Daarom is screening zo belangrijk. Het bevolkingsonderzoek naar darmkanker maakt gebruik van een test waarmee 'occult bloed' in de stoelgang wordt opgespoord. Dit is bloed dat je met het blote oog niet kan zien. Dit noemt men de **iFOB-test** of immunochemische fecaal occult bloedtest. Dat is momenteel de meest geschikte test voor vroegtijdige opsporing van darmkanker. Deze test wordt soms ook wel de 'mascara'-test genoemd. In de brief zit een cilindervormig buisje met een borsteltje. Iedereen kan de staalname thuis doen: je gaat met het borsteltje enkele malen door de ontlasting en stopt het vervolgens terug in het buisje. Terug in de enveloppe, gegevens invullen en opsturen. Het is 'poepsimpel' en heel proper!

Informatie

WELZIJSBALIE

Wens je meer informatie over tegemoetkomingen, woonzorgcentrum, assistentiewoningen, zorgverzekering, huisvesting en nog zoveel meer..., dan kan je terecht bij een maatschappelijk werker.

- in het **Sociaal Huis** te Halle (A. Demaeghtlaan 38) op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag tussen 9u en 12u, van 13u30 tot 16u30 op afspraak.
Op donderdagavond van 17u tot 20u.
- **telefonisch**: bel naar het algemeen nummer van de stad Halle (02 365 99 00) en vraag naar de Welzijnsbalie.

DIENSTVERLENING (prijzen geldig vanaf 1/3/2025)

VERVOER VAN EN NAAR LDC (minder dan 26km):

Rolstoelgebruikers:	€ 0.32/km
Niet-rolstoelgebruikers:	€ 0.48/km

Voor meer informatie kan u contact opnemen met onze thuiszorgdienst: 02 359 27 47

TELEFOONSTER: Ben je eenzaam of minder mobiel? Wens je een praatje te maken, maar je weet niet met wie? Dan is de telefoonster misschien wel iets voor jou.

MAALTIJDEN Geniet van een verse warme maaltijd aan € 8.06

KAPPER: In samenspraak met LDC De Pasja wordt er een afspraak vastgelegd.

DOUCHE: Heb je thuis de mogelijkheden niet of wordt het moeilijk om in en uit je bad te stappen, dan is een douche nemen in De Pasja misschien iets voor jou.

- douche zonder begeleiding	€ 3.91
- douche met begeleiding	€ 6.50

WASSEN & DROGEN: Elke werkdag kan je in De Pasja terecht voor het wassen en/of drogen van uw kledij.

- wassen	€ 4.07
- drogen	€ 2.65

Voor meer informatie over deze diensten, bel naar 02 359 27 38

ABONNEMENT MAANDBLAD (prijzen geldig vanaf 1/3/2025)

Jaarabonnement	€ 9.89
Individueel nummer	€ 0.99
Sjamoen digitaal	gratis!

Nieuwe gebruikers krijgen het eerste maandblad gratis!

REDACTIE

Nadja Renardy & Evi Arnoes



stad Halle
Oudstrijdersplein 18
1500 Halle

02 365 99 00
info@halle.be
www.halle.be

Dienstencentrum De Pasja
Auguste Demaeghtlaan 28 + 36
1500 Halle

02 359 27 28

Dienstencentrum 't Hoveniertje
Kopheiweg 14
1500 Halle

02 360 15 74



Dienstencentrum De Lemoon
Stationsstraat 2
1502 Lembeek

02 356 42 19