



De Sjamoon

December 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



Anne



Kelly



Kato

Het mooiste
werk is
team-werk!

Beste Sjamoonlezer,

December is de maand van lichtjes, warmte en samenzijn. Terwijl het jaar langzaam tot een einde komt, blikken we met een glimlach terug op alles wat we samen hebben beleefd. In onze lokale dienstencentra was 2025 een jaar vol kleur, beweging en verbondenheid. We vierden, creëerden, kookten, dansten en lachten - en dat allemaal dankzij jullie: onze gebruikers, onze medewerkers én onze vrijwilligers.

Deze maand zetten we de kroon op het werk. We maken het extra gezellig, versieren onze centra in winterse sferen, en organiseren activiteiten die het hart verwarmen. Van sfeervolle namiddagen tot feestelijke momenten - december nodigt uit om samen te genieten.

Voor wie al lang deel uitmaakt van onze gemeenschap: dankjewel voor je aanwezigheid, je enthousiasme en je vertrouwen. Voor wie nog twijfelt: laat december het moment zijn om binnen te stappen. Je bent welkom, precies zoals je bent! Er is altijd een stoel vrij, een kopje koffie klaar, en een activiteit die bij jou past.

Samen sluiten we het jaar af. En samen kijken we uit naar een nieuw begin. Wij wensen iedereen alvast een mooi eindejaar toe.



Vanwege het hele team: Fijne eindejaar periode, santé!

In de kijker: Nieuwjaarsrecepties

Een nieuw jaar, een nieuw begin én een nieuw jaarthema!

We nodigen je van harte uit op onze **nieuwjaarsrecepties** in de lokale dienstencentra. Samen heffen we het glas op een jaar vol verbinding, inspiratie en kleine geluismomenten. Tijdens deze feestelijke bijeenkomsten onthullen we ook met trots ons **jaarthema voor 2026** - een thema dat ons het hele jaar zal begeleiden in activiteiten, ontmoetingen en verhalen.

Waar en wanneer?

Maandag 19 januari 2026 om 14u30 in Ontmoetingsruimte Beverberg

Woensdag 21 januari 2026 om 11u in LDC 't Hoveniertje en om 14u30 in LDC De Pasja

Donderdag 22 januari 2026 om 14u30 in LDC De Lemoon

Wat mag je verwachten?

- Een warm onthaal met een drankje
- De feestelijke **onthulling van het jaarthema 2026**

Tijd voor ontmoeting, gezelligheid en verbinding. Kom je ook mee klinken op het nieuwe jaar?

Iedereen is welkom - bewoners, bezoekers, vrijwilligers, medewerkers en burens.



Inschrijving kerstfeest



Kom samen met ons genieten van een **feestelijke kerstnamiddag** vol warmte, gezelligheid en sfeer!

We trakteren op een heerlijke maaltijd, mooie muziek en een vleugje kerstmagie.

Een moment om samen te vieren, herinneringen te delen en het jaar in schoonheid af te sluiten.

Datum: 18 december 2025

Plaats: cafetaria Centrum Van Koekenbeek

Belangrijk: Inschrijven kan **enkel via de inschrijvingsstrook** die u terugvindt als bijlage bij deze Sjamoon.

Gelieve deze volledig ingevuld en tijdig in te leveren in het lokaal dienstencentrum van jouw keuze.

We kijken ernaar uit om samen met jou kerst te vieren!

Natuurweetjes

Winterslaap



Tijdens de koude wintermaanden kunnen veel dieren moeilijk voedsel vinden. Om met deze voedselschaarste om te gaan, schakelen sommige dieren over op slaapmodus. Hun lichaamstemperatuur zakt tot enkele graden boven of soms zelfs rondom het vriespunt, en hun ademhaling en hartritme worden op een laag pitje gezet. Zo verbruiken ze zo weinig mogelijk energie. Winterslaap is functioneel gedrag en maakt deel uit van het natuurlijke bioritme. Sommige diersoorten slapen de hele winter door, andere worden een paar keer tussendoor wakker.

Winterrust

Tijdens de winterrust daalt de hartslag en ademhalingsfrequentie van de dieren minder dan bij een winterslaap. De lichaamstemperatuur daalt hooguit een paar graden. De dieren rusten vooral, en gaan nog regelmatig op stap om eten te verzamelen. Zoals bijvoorbeeld de das. Ook eekhoorns houden een winterrust, zij houden zich lange periodes schuil in een heerlijk warm hol en teren op een voedselvoorraad die ze vooraf verstopt hebben.

Vogels hebben je hulp nodig



Vogels houden uiteraard geen winterslaap en hebben zelfs jouw hulp nodig om de winter door te komen. De winter is zelfs de meest aangewezen periode om de vogels in je tuin te voederen. Insecten verdwijnen onder de grond. Bessen zijn geplukt. Regen en sneeuw maken het moeilijk om zaden te vinden. Bovendien zijn de dagen korter en is er dus minder tijd om voedsel te zoeken. Onze tuinvrienden vinden een pak minder voedsel, terwijl ze nu juist extra veel energie nodig hebben om hun lichaamstemperatuur op peil te houden. Van december tot april voorzie je vetrijke producten (vetbollen, pindaslingers, pindakaas, halve kokosnoten, ...) en mag je voedertafel goed gevuld zijn.

Zorgcafé

december 2025

Thema: 'Zorg goed voor jezelf'

Maandag 8 december 2025 om 14u30

LDC 't Hoveniertje

Kopheiweg 14 in Halle | 02 360 15 74

Woensdag 10 december 2025 om 14u30

LDC De Lemoon

Stationsstraat 2 in Lembeek | 02 356 42 19

Dinsdag 16 december 2025 om 14u30

LDC De Pasja

A. Demaeghtlaan 36 in Halle | 02 359 27 28

Tijdens dit zorgcafé ontdek je wat zelfzorg echt betekent. Want in het drukke leven van elke dag vergeet je soms om voor jezelf te zorgen, terwijl dit zo belangrijk is voor je welzijn. Daarom geven we mekaar tips over:

- hoe je beter kan luisteren naar je lichaam en je eigen tempo,
- hoe je rustmomenten kan inbouwen,
- en wat je energie geeft.

www.halle.be/lokale-dienstencentra

Meer info via info@halle.be



Activiteiten De Lemoon DECEMBER

INSCHRIJVING VOOR 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 1	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis
Dinsdag 2	14u30	Stoelgym op muziek	gratis
Woensdag 3	14u30	Crea: voor de Kerstmarkt	gratis
Donderdag 4	14u - 16u	Digihelper	gratis
Donderdag 4	14u30	Workshop: Servetten plooien	gratis
Vrijdag 5	14u30	Kaarten	gratis
Maandag 8	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis
Maandag 8	14u30	Lemoon versieren	gratis
Dinsdag 9	14u30	Adviesraad	gratis
Woensdag 10	14u30	Zorgcafé: Zorg goed voor jezelf	gratis
Donderdag 11	13u - 15u	Zitdag wijkagent	gratis
Donderdag 11	14u30	Verjaardagsfeest	8 jarige gratis
Vrijdag 12	14u30	Sjoelbak	gratis
Zaterdag 13	14u - 20u	Kerstmarkt in de kerk van Lembeek Workshop: cadeautjes inpakken	gratis
Maandag 15	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis
Dinsdag 16	14u30	Boodschappendienst	vervoer 2
Woensdag 17	14u30	Rummikub	gratis
Donderdag 18	11u - 17u	Kerstfeest LDC @ VKB Met optreden van De Swinging Shoemakers inschrijven tem 5/12 kosteloos annuleren tem 12/12 De Lemoon is gesloten die dag	22
Donderdag 18	15u10 - 16u10	 Start to aquafit @ Sportoase Hallebad Zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Vrijdag 19	14u30	Bingo	0.50/kaart
Maandag 22	12u00	Feestmenu Kerstdag De Lemoon	8.06
Maandag 22	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis

Activiteiten in de kijker

Datum	Uur	Activiteit	€
Maandag 22	14u30	Cadeautjes inpakken <i>Inpakpapier zelf meebrengen!</i>	gratis
Dinsdag 23	14u30	Kerstfilm met Glühwein	3
Woensdag 24		Kerstavond: De Lemoon is open tot 14u!	
Donderdag 25		Kerstmis: De Lemoon is gesloten	
Vrijdag 26		2e Kerstdag: De Lemoon is gesloten	
Maandag 29	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis
Dinsdag 30	14u30	Dansnamiddag	gratis
Woensdag 31		Oudejaarsavond: De Lemoon is gesloten	

Kerstfilm met Glühwein

Kom helemaal in de kerstsfeer tijdens onze gezellige kerstfilmnamiddag op **dinsdag 23 december**.

Geniet van een hartverwarmende filmklassieker, een kop dampende glühwein en wat lekkers erbij.

Samen maken we er een knusse en sfeervolle middag van.
Breng gerust een vriend of buur mee en deel de gezelligheid!



Dansnamiddag

Zet je voeten in beweging tijdens onze swingende dansnamiddag! Of je nu houdt van wals, tango of een vrolijke polka - iedereen is welkom.

Geniet van fijne muziek, een leuke sfeer en natuurlijk een drankje tussendoor.

Geen danservaring nodig, plezier staat voorop!

Kom meegenieten en dans samen met ons de middag voorbij op **dinsdag 30 december**.



Activiteiten 't Hoveniertje DECEMBER

INSCHRIJVING VOOR 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 1	14u30 - 15u15	Gym je fit	gratis
Dinsdag 2	14u30	Adviesraad	gratis
Dinsdag 2	14u30	Crea: Raamdecoratie	gratis
Woensdag 3	12u - 17u	Winterfeest	prijslijst
Vrijdag 5	8u45 - 10u	Sint-ontbijt	8
Maandag 8	14u30	Zorgcafé: Zorg goed voor jezelf	gratis
Woensdag 10	14u30	Rummikub met Geneviève	gratis
Donderdag 11	14u30	Koken: Bewaarwafeltjes bakken	prijslijst
Vrijdag 12	14u30	Darts	gratis
Maandag 15	10u30 - 11u15	Gym je fit	gratis
Woensdag 17	14u30	Rummikub met Geneviève	gratis
Donderdag 18	11u - 17u	Kerstfeest LDC @ VKB met optreden van Swinging Shoemakers inschrijven tem 5/12 kosteloos annuleren tem 12/12	22
Donderdag 18	15u10 - 16u10	 Start to aquafit @ Sportoase Hallebad zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Dinsdag 23	14u30	Kerstbingo	0.50/kaart
Woensdag 24		Kerstavond: 't Hoveniertje is open tot 14u!	
Donderdag 25		Kerstmis: Feestmenu 't Hoveniertje is open, kom gerust langs!	
Vrijdag 26		2e Kerstdag: 't Hoveniertje is open, kom gerust langs!	
Maandag 29	10u30 - 11u15	Gym je fit	gratis
Woensdag 31		Oudejaarsavond: 't Hoveniertje is open tot 14u!	

Activiteiten in de kijker



ACTIVITEIT

Winterfeest in 't Hoveniertje



Woensdag 3 december 2025 van 12u tot 17u



Lokaal dienstencentrum 't Hoveniertje, Kopheiweg 14 in Halle

We verwelkomen je graag op ons winterfeest.

Kom genieten van de warme sfeer met muziek van dj Francis!

Zin om ook gezellig mee te eten?

- Van 12u tot 13u30 serveren we pittaschotel met frietjes (8,06 euro per persoon)
- Vanaf 14u30 kan je genieten van lekker gebak als dessert (3,50 euro per persoon)

Reserveer je plek aan onze tafel voor vrijdag 28 november via 02 360 15 74.

LDC 't Hoveniertje

Kopheiweg 14
1500 Halle



Activiteiten De Pasja DECEMBER

INSCHRIJVING VOOR 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	€
Dinsdag 2	10u - 11u	Gym je fit @ Pasja leslokaal	gratis
Dinsdag 2	14u - 15u	Winkeltje @ VKB	prijslijst
Woensdag 3	14u30	Sinterklaasfeest geschonken door Rotary Club @ LDC De Pasja	gratis
Donderdag 4	8u	Sint-ontbijt @ VKB	8
Vrijdag 5	14u - 15u	Digihelper @ VKB	gratis
Vrijdag 5	14u30	Winterbar @ LDC De Pasja	prijslijst
Woensdag 10	14u30	Versieren voor Kerst @ VKB	gratis
Donderdag 11	14u30	Versieren voor Kerst @ VKB	gratis
Zaterdag 13	13u - 17u	Kerstmarkt	prijslijst
Zondag 14	13u - 17u	Kerstmarkt	prijslijst
Maandag 15	14u30	Kerstbingo @ VKB	0.50/kaart
Dinsdag 16	10u - 11u	Gym je fit @ Pasja leslokaal	gratis
Dinsdag 16	14u30	Zorgcafé: Zorg goed voor jezelf @Pasja leslokaal	gratis
Woensdag 17	14u30	Manicure: Nagels lakken met babbeltje en koffie @ Pasja leslokaal	2
Donderdag 18	11u - 17u	Kerstfeest LDC @ VKB met optreden van Swinging Shoemakers inschrijven tem 5/12 kosteloos annuleren tem 12/12	22
Donderdag 18	15u10 - 16u10	 Start to aquafit @ Sportoase Hallebad zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Vrijdag 19	14u30	Rummikub @ LDC De Pasja	gratis

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Breiclub: elke vrijdagnamiddag van 14u tot 17u in cafetaria van VKB

Gym je fit: elke maandag en tweewekelijks op dinsdag van 10u tot 11u in Pasja leslokaal

Hobbynamiddag: elke maandag om 14u in LDC De pasja

Activiteiten in de kijker

Datum	Uur	Activiteit	€
Maandag 22	14u	Kerstwandeling + bezoek Kerstmarkt Stad Halle <i>Afspraak om 14u aan patio ZH</i>	gratis
Dinsdag 23	14u30	Kerstliederen zingen @ LDC De Pasja	gratis
Dinsdag 24		Kerstavond: De Pasja is open tot 14u!	
Woensdag 25		Kerstmis: Feestmenu De Pasja is open, kom gerust langs!	
Donderdag 26		2e Kerstdag: De Pasja is open, kom gerust langs!	
Maandag 29	14u30	Verjaardagsfeest @ VKB	8 jarige gratis
Dinsdag 30	10u	Gym je fit @ Pasja leslokaal	gratis
Woensdag 31		Oudejaarsavond: De Pasja is open tot 14u!	

Vier Sinterklaas met ons

Op **woensdag 3 december** nodigen we je uit voor een sfeervol Sinterklaasfeest, waar de Sint persoonlijk langskomt om je te begroeten. Als extraatje biedt de Rotaryclub elke bezoeker een gratis stuk heerlijke taart met koffie aan.

Of kom op **donderdag 4 december** gezellig genieten van een heerlijk Sintontbijt, met lekkernijen zoals chocolademannetjes, clementines en speculaas, geserveerd door onze vrolijke Pieten.



Snuif de Kerstsfeer op in het LDC

Kom je geluk beproeven bij de kerstbingo op **woensdag 17 december**, snuister rond op onze gezellige artisanale kerstmarkt op **zaterdag 13 en/of zondag 14 december**, telkens van 13u30 tot 17u, of zwaai de heupen los tijdens ons kerstfeest met een heerlijk feestdiner op **donderdag 18 december**.

Het LDC straalt **Kerst** uit in elke hoek en jij mag zeker niet ontbreken!!!



Ontmoetingsruimte Beverberg

 Louis Vanbeverenstraat 99
1500 Halle
ingang langs achterzijde

Wat houdt Beverberg precies in?

Ontmoetingsruimte Beverberg is een plek waar mensen elkaar echt ontmoeten. Hier draait alles om verbinding, gezelligheid en samen genieten. Of je nu langs komt voor een lekkere maaltijd, een boeiende activiteit of gewoon een babbel bij een kop koffie.

Je bent altijd welkom!

Onze openingsmomenten vind je terug op onze kalender.

Kom langs, proef de sfeer en ontdek hoe fijn het is om samen te zijn!

Wil je graag wat meer informatie, bel gerust 0499 65 64 78.

Aanbod

Maaltijden: 3 dagen vooraf te bestellen via 0499 65 64 78

- prijs: €8.06
- keuze uit: dagmenu, weekmenu of veggiemenu

Was en drogen: bij opening kan je in Beverberg terecht voor het wassen en/of drogen van kledij.

- wassen €4.07
- drogen €2.65

Vervoer naar Beverberg:

- Rolstoelgebruiker: €0.32/km
- Niet-rolstoelgebruiker: €0.48/km
- Wil je weten of je in aanmerking komt? bel naar 02 359 27 47

Activiteiten Beverberg DECEMBER

PROGRAMMA

DECEMBER 2025

ma 1/12 10u30-17u	Sinterklaasfeest met verwenkoffie €3 (start om 14u30)
vr 5/12 10u30-17u	Ontmoeting Menu: Schelvis Florentine met kaassaus en puree
ma 8/12 10u30-17u	Beverberg versieren voor Kerst (start om 14u30)
vr 12/12 10u30-17u	Ontmoeting Menu: Vispannetje Ostendaise met tomaat, selder en krieltjes
ma 15/12 10u30-17u	Kerstbingo €0.50/per kaart (start om 14u30)
do 18/12 11u-17u	Kerstfeest Lokale Dienstencentra @ Cafetaria VKB Inschrijven verplicht = €22
vr 19/12	Beverberg gesloten
ma 22/12	Beverberg gesloten
di 23/12 11u-16u	Kerstfeest met feestmenu € 8.06 inschrijven verplicht
vr 26/12	Beverberg gesloten
ma 29/12 10u30-17u	Oudejaarsbingo €0.50/per kaart (start om 14u30)

Onze ontmoetingsruimte is een warme thuis voor iedereen.
Jong en oud, alleen of met vrienden. Iedereen is welkom!

De Pasja



Superlekker



Gezellig!



De Lemoon



't Hoveniertje



HOE FIJN OM
SAMEN
TE ZIJN



Beverberg



Jaaroverzicht

Een jaar vol leven, kleur en verbondenheid, door de ogen van onze medewerkers

2025 was een jaar om te koesteren. Een jaar waarin wij alle gebruikers met hart en ziel in de schijnwerpers hebben gezet. Van de eerste tot de laatste dag werd er geleefd, gelachen, gezongen en gedanst in onze lokale dienstencentra. Maar achter al die mooie momenten schuilt een team van medewerkers dat met onuitputtelijke energie, creativiteit en zorgzaamheid alles mogelijk heeft gemaakt.

Vandaag kijken we terug - niet alleen door de ogen van onze bezoekers, maar ook door die van onze medewerkers.

Duizenden foto's werden genomen: spontane glimlachen, uitbundige danspassen, geconcentreerde handen tijdens een crea-namiddag, en blijе gezichten tijdens een uitstap. Elk beeld vertelt een verhaal van verbinding, plezier en betrokkenheid. Onze dienstencentra werden telkens opnieuw omgetoverd tot sfeervolle plekken, volledig in thema, waar iedereen zich welkom voelde. Van lente tot winter, van carnaval tot kerst - de versiering bracht kleur en warmte in elke hoek.

We organiseerden volksspelen die herinneringen oproepen aan vroeger, themafeesten die de fantasie prikkelden, en uitstappen die de horizon verbreedden. Er werd gekookt met liefde en gecreëerd met passie. Radio-interviews brachten onze werking tot bij de mensen thuis en informatie over onze centra werd breed gedeeld. We dansten, we zongen, we vierden en we nodigden burens uit om mee te komen genieten. Er werden shows georganiseerd - met humor, ernst en veel enthousiasme.

Maar bovenal was er de inzet van onze medewerkers. Zij die elke dag opnieuw klaarstaan, met een luisterend oor, een helpende hand en een warm hart. Zij die de tafels dekken, de stoelen klaarzetten, de versiering ophangen, de muziek starten, in de soep roeren, de foto's nemen, de verhalen delen. Zij die zorgen dat elke gebruiker zich gezien en gewaardeerd voelt.

Aan jullie: Gerda, Peggy, Veronica, Kelly, Ursula, Veerle, Evi, Nathalie, Febe, Marijke, Kato, Cindy en Anne, 'onze medewerkers', een oprechte dankjewel. Jullie maken het verschil. Jullie zijn het kloppend hart van onze dienstencentra.

En aan wie nog twijfelt om deel te nemen aan een activiteit, om eens binnen te stappen, om zich in te schrijven: laat dit een uitnodiging zijn. Kom langs. Proef de sfeer. Ontdek wat er allemaal te beleven valt. Want in onze dienstencentra is er plaats voor iedereen. Of je nu houdt van rust of van rumoer, van creativiteit of van gezelligheid - er is altijd iets dat bij jou past.

Samen maken we van elke dag een bijzondere dag. En we kijken nu al uit naar wat het volgende jaar zal brengen.



Jaaroverzicht



Dag van de buren



Zomerbar



Ontvangen van
de paassoldaten



Prinsen-
verkiezing



Tweede-
handsbeurs



Paasontbijt



Carnaval



Carnaval



Verjaardags-
feest



Daguitstap



Verjaardagsfeest



Verjaardags-
feest



Kubben



Opendeurdag



Dansnamiddag

Bedankt
allemaal voor jullie
inzet!!

Kerstmarkt De Lemoon

13 december '25
14:00 - 20:00

Kerstmarkt

in de kerk
te Lembeek

wij steunen



Gezellig
samenzijn

Kids
zone

Kerst
shopping

Gratis ingang

Parochie Sint-Veroon in samenwerking met
Lembeekse verenigingen

18 u

**inwijding Kerststal
aankomst Vredeslicht**



KERST MARKT

2025

**in WZC ZONNIG HUIS
en LDC DE PASJA**

Zaterdag 13 december &
zondag 14 december 2025
van 13u tot 17u30



WZC Zonnig Huis & LDC De Pasja
Auguste Demaeghtlaan 36, 1500 Halle

Twijfel je of een doktersbezoek nodig is?



Via moetiknaardedokter.be krijg je **snel en betrouwbaar advies**. Beantwoord enkele eenvoudige vragen en ontdek of je zelf iets kunt doen of beter contact opneemt met jouw huisarts. Zo voorkom je onnodige verplaatsingen en lange wachttijden.

De adviezen zijn **gebaseerd op medische richtlijnen en gevalideerd door experts**. Probeer het eens en neem zelf de regie over uw gezondheid!

-  Stap 1 : Ga naar moetiknaardedokter.be en klik op **Start**.
-  Stap 2 : Vul je basisgegevens in (**geslacht en leeftijd**).
-  Stap 3 : **Selecteer je klacht** uit de lijst (bv. keelpijn, hoesten).
-  Stap 4 : Geef antwoord op enkele korte vragen over **je symptomen**.
-  Stap 5 : Krijg **direct advies**. Wel of niet naar de dokter, en wanneer.
-  Stap 6 : Voel je je **ongerust of verergeren klachten**? Bel huisarts.



NIEUW: Lachyoga

Lachyoga - Ontdek de kracht van lachen!

Vanaf **januari 2026** brengen we iets nieuws en vrolijks naar onze lokale dienstencentra: **6 sessies lachyoga!** Elke maand organiseren we op **dinsdag** een sessie in LDC 't Hoveniertje (**1^{ste} dinsdag van de maand**), LDC De Pasja (**2^{de} dinsdag van de maand**) en LDC De Lemoon (**3^{de} dinsdag van de maand**).

Wat is lachyoga?

Lachyoga combineert lachen met eenvoudige ademhalingsoefeningen. Het is een speelse manier om stress te verminderen, je humeur te verbeteren en je energie te boosten. Je hoeft geen ervaring te hebben, gewoon meedoen en genieten!

Waarom is dit belangrijk?

Regelmatig lachen heeft bewezen voordelen:

- ✓ Vermindert stress en spanning
- ✓ Versterkt je immuunsysteem
- ✓ Geeft een gevoel van verbondenheid en plezier
- ✓ Zorgt voor een positieve mindset



Praktische info:

6 sessies: 1 per maand - januari tot juni - altijd op dinsdag

LDC 't Hoveniertje: 6 januari, 3 februari, 3 maart, 7 april, 5 mei, 2 juni

LDC De Pasja: 13 januari, 10 februari, 10 maart, 14 april, 12 mei, 9 juni

LDC De Lemoon: 20 januari, 17 februari, 17 maart, 21 april, 19 mei en 16 juni

Inschrijving: Je schrijft je in voor 6 sessies (30€ via bankcontact of factuur).

Je mag deelnemen aan alle sessies op elke locatie! Maar een volle kaart (6 beurten) = aanvraag nieuwe kaart + nieuwe betaling.

Inschrijven kan je doen aan de **kassa** van het **LDC** naar keuze.

Na elke sessie krijg je een tas **koffie** of een glas **water**.

Doe mee en lach jezelf gezond!

Schrijf je vandaag nog in en reserveer jouw plek voor een jaar vol vrolijkheid.



INSCHRIJVINGSSTROOK LACHYOGA

Naam:

Telefoon:

LDC: ☐ LDC 't Hoveniertje ☐ LDC De Pasja ☐ LDC De Lemoon

Betaling voldaan: ☐ Bancontact ☐ Factuur

Naam locatieverantwoordelijke:

Ontvangen bedrag: €

Datum:/...../.....

Menu december



Maandmenu

December 2025

Dienstencentra Halle



Datum	Soep	Dagschotel	Weekschotel	Veggieschotel	Dessert
Ma 1 dec	Wortelsoep met gember	Cordon bleu met natuurjus broccolipuree	Lasagne bolognaise	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas	Cake
Di 2 dec	Heldere kervelsoep	Herfstgehaktbrood tijmsaus schorseneren in witte saus peterselieaardappelen	Lasagne bolognaise	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas	Rijstpap
Wo 3 dec	Waterkerssoep met kruidenkaas	Gyros paprika en champignons Griekse pasta 't Hoveniertje: Pitaschotel	Lasagne bolognaise 't Hoveniertje: pitaschotel	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas 't Hoveniertje: pitaschotel	Vers fruit
Do 4 dec	Tomatensoep	Ardeense worst met choronsaus wortel-koolslaatje frieten	Lasagne bolognaise	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas	Crème brûlée
Vr 5 dec	Harirasoep met kikkererwten	Schelvis Florentine kaassaus puree	Lasagne bolognaise	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas	Ijs
Za 6 dec	Juliennesoep met vermicelli	Praagse ham graanmosterd gebakken witloof kroketten	Lasagne bolognaise	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas	Fruit
Zo 7 dec	Chinese groentesoep	Kip Marengo ovenaardappelen	Lasagne bolognaise	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola Parmezaanse kaas	Gebak
ma 8 dec	Seldersoep	Braadworst met natuurjus rode kool met appeltjes peterselieaardappelen	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Appelcake
Di 9 dec	Raapjessoep	Kalkoenpavé met grand-mèresaus jonge wortelen rijst	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Panna cotta met mandarijn
Wo 10 dec	Pompoensoep	Gegratineerd witloof ham- en kaassaus puree	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Vers fruit
Do 11 dec	Aardappelsoep met peterselie	Kippenbil Provençaalse saus veldslaetje frieten	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Berlijnse bol
Vr 12 dec	Ajuinsoep	Vispannetje Ostendaise tomaat en selder krieltjes	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Ijs
Za 13 dec	Tomatensoep met balletjes	Orloffgebraad portosaus spruiten aardappelgratin	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Vers fruit
Zo 14 dec	Fijne kervelsoep	Blanquette champignons, zilveruitjes, fris slaetje pommes duchesse	Gegratineerde macaroni ham, prei en gemalen kaas	Veggie pad thai met tofu, champignons, sojascheuten en noedels	Gebak

Menu december

Datum	Soep	Dagschotel	Weekschotel	Veggieschotel	Dessert
ma 15 dec	Wortelsoep met gember	Gehaktballetjes in Luikse saus, rode kool peterselieaardappelen	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	Chocolade-woudvruchten-cake
Di 16 dec	Slasoep met kruidenkaas	Spaghetti bolognaise gemalen kaas	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	Vanillepap
Wo 17 dec	Knolseldersoep	Kalkoengebraad druivensaus prinsessenbonen aardappelen	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	appelbeignets
Do 18 dec	Champignon-soep (Lemoon gesloten)	Vol-au-vent bladerdeegkoekje gemengde sla en frieten	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	Flan
Vr 19 dec	Juliennesoep met vermicelli	Scharrolletjes diabolique fijne groenten rijst	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	Ijs
Za 20 dec	Minestrone	Boeuf Bourguignon wortel en champignon knolseldersla ovenkrieltjes	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	Vers fruit
Zo 21 dec	Pastinaaksoep	Vleesbrood met champignonsaus erwten en wortelen en rösti	Kibbelingen huisgemaakte tartaar spinaziepuree	Hachis parmentier met vergeten groenten en abdijskaas	Gebak
ma 22 dec	Waterkerssoep Lemoon: met scampi-snippers	Cordon bleu van kip dragonsaus wortelpuree Lemoon: feestmenu 25/12	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons gemalen kaas	Chocomousse (Lemoon: kerstgebak)
Di 23 dec	Bisque van garnalen	Blinde vink sjalottensaus witte kool uit de oven gebakken aardappelen	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons gemalen kaas	Panna cotta met mango
Wo 24 dec	Groene groentesoep	Wildstoofpotje knolselderpuree	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons en gemalen kaas	Fruit
Do 25 dec	Scampi in pittige tomaten-roomsaus met lavas	Feestmenu: Gevulde kalkoenfilet met veenbes, saus van bospaddenstoelen en rozemarijn, witloof en dennenappeltjes	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons gemalen kaas	Kerstgebak
Vr 26 dec	Erwtensoep met croutons	Gebakken zalm in zachte curryroomsaus met Oosterse groenten en rijst	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons en gemalen kaas	Ijs
Za 27 dec	Tomatenroomsoep	Kalkoenbrochette natuurjns, gegratineerde bloemkool en krieltjes	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons en gemalen kaas	Fruit
Zo 28 dec	Pompoensoep met curry	Ardense burger met jagersaus, geroosterde wintergroenten en kroketten	Kippenbil archiduc natuuraardappelen	Gegratineerde macaroni veggie gehakt, prei, champignons en gemalen kaas	Gebak
Ma 29 dec	Zoete aardappelsoep	Kalkoenschnitzel mosterdsaus andijviepuree	Hachis parmentier met gehakt en vergeten groenten	Quiche met witloof, brie, appel en noten en salade met dressing van tijm	Fruit
Di 30 dec	Witloofsoep (Lemoon: Gravad Lax van zalm)	Lomogebraad met vleesjus spruitjes en aardappelen (Lemoon: lomogebraad met portosaus, broccolirosjes en aardappelbolletjes)	Hachis parmentier met gehakt en vergeten groenten	Quiche met witloof, brie, appel en noten en salade met dressing van tijm	Chocolade-pudding (Lemoon: feestdessert)
Wo 31 dec	Wortelsoep	Kalfsfricassee met wortel, raap en champignons, tuinkers en aardappelen	Hachis parmentier met gehakt en vergeten groenten	Quiche met witloof, brie, appel en noten en salade met dressing van tijm	Javanais

Inzamelactie



De LDC's van Stad Halle bundelen hun krachten voor een hartverwarmende inzamelactie van mutsen en sjaals. Samen ondersteunen we **Brothers of Solidarity**, een organisatie die zich met veel zorg inzet voor mensen in kwetsbare situaties.

Heb jij een muts of sjaal die iemand anders kan verwarmen? Breng je bijdrage dan binnen in één van onze drie Lokale Dienstencentra:

- LDC De Lemoon
- LDC 't Hoveniertje
- LDC De Pasja

Elke muts, elke sjaal, hoe klein ook, betekent een wereld van verschil. Samen kunnen we warmte en verbondenheid verspreiden.

Je kan je giften binnenbrengen tijdens de openingsuren van het LDC.
De inzamelactie loopt tot en met 23 december.

Dankjewel om mee het verschil te maken!



Informatie

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.

WASSEN & DROGEN: Elke werkdag kan je in De Pasja en 't Hoveniertje 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 28 (Pasja) of 02 360 15 74 ('t Hoveniertje)

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!

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.

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