

't BOEKJE

*Nieuwsbrief
Juli en augustus
2026*



Lokaal Dienstencentrum De Merediaan



In samenwerking met





WELKOM

Beste gebruiker

Juli en augustus staan helemaal in het teken van de zomer. We wensen iedereen een deugddoende vakantie toe, dichtbij of verder van huis. Geniet van de lange dagen, het mooie weer en de tijd om te ontspannen.

Tijdens warme zomerdagen is het extra belangrijk om voldoende water te drinken, verkoeling op te zoeken en af en toe eens te informeren hoe het gaat met burens, familie of kennissen. Een klein gebaar of een bezoekje kan een groot verschil maken.

Ook tijdens de zomermaanden ben je van harte welkom in het Lokaal Dienstencentrum De Merediaan. Heb je vragen over hoe je veilig de hitte doorkomt of ben je op zoek naar praktische tips en advies? We helpen je graag verder.

Wie gewoon zin heeft in een gezellige babbel, een fris drankje of een heerlijk ijsje, kan terecht in ons seniorenrestaurant.

We hopen je deze zomer regelmatig te mogen ontmoeten en wensen je een warme, maar vooral gezonde, veilige en fijne vakantie toe!

Met vriendelijke groeten,
Marissa Bauwens

Coördinator Lokaal Dienstencentrum De Merediaan

OVER ONS

Wat is een Lokaal Dienstencentrum?

Een LDC is een ontmoetingsplek in de buurt waar iedereen welkom is. Jong en oud kunnen er terecht voor een babbeltje, een lekkere tas koffie, interessante activiteiten of praktische hulp en advies.

Het is een warme plek waar we samen bouwen aan verbondenheid, solidariteit en levenskwaliteit in de buurt.

Onze doelen:

- Ontmoeting stimuleren: we brengen buurtbewoners met elkaar in contact met als doel het buurtnetwerk te versterken.
- Actief ouder worden ondersteunen: we bieden activiteiten aan die goed zijn voor lichaam en geest. We zetten vooral in op preventieve zorg.
- Toegankelijke hulp en informatie: we helpen met zorgvragen of administratieve ondersteuning zodat thuis wonen langer mogelijk blijft.
- Vrijwilligerswerk en inspraak: we betrekken vrijwilligers actief bij het centrum en luisteren naar wat leeft in de buurt. De dienstverlening is steeds buurtgericht.

De Merediaan



PRAKTISCHE INFO

Openingsuren

Het lokaal dienstencentrum is vlot bereikbaar en ruim geopend.

Het centrale onthaal is van maandag tot vrijdag open van 9u00 tot 17u.

Het Seniorenrestaurant is dagelijks geopend van 12u15 tot 13u30. Aansluitend is de cafetaria geopend van 13u30 tot 17u (ook in het weekend).

Inschrijven

Wil je graag op de hoogte blijven van onze toekomstige activiteiten en dienstverlening? Schrijf je dan in aan het onthaal, via telefoon (053 83 35 31) of via mail lokaaldienstencentrum@wzcmeredal.be

5

NIEUWS IN
HET LDC

GEEN INLOOPMOMENTEN TIJDENS DE ZOMER!

Tijdens de zomermaanden organiseren we tijdelijk geen inloopmomenten op maandag.

Buurtbewoners kunnen uiteraard nog steeds terecht voor advies of informatie.

Wie graag een gesprek of ondersteuning wenst, kan via het onthaal een afspraak maken voor een seniorenconsultatie.



PRIJSAANPASSING IN HET SENIORENRESTAURANT

Wij informeren jullie graag dat wij vanaf 1 juli 2026 in overleg met het Sociaal Huis Erpe-Mere nieuwe prijzen hanteren voor onze wekelijkse menu's.

Bij de dienstverlening (p.15) vindt u een overzicht van de nieuwe tarieven. Daarnaast zal de prijslijst vanaf 1 juli 2026 ook uithangen aan het infobord aan het onthaal.

Heeft u hierover nog vragen, dan kunt u steeds terecht bij een medewerker aan het onthaal.


Wij danken u voor uw begrip en blijven ons verder inzetten om u smakelijke maaltijden aan te bieden.



NIEUW VALPREVENTIEPROGRAMMA IN HET NAJAAR:

VLOT IN BEWEGING

Dit najaar starten we met Vlot in Beweging, een valpreventieprogramma van 12 weken waarbij gewerkt wordt aan spierkracht, evenwicht en mobiliteit.




**GROEPSLESSEN
VLOT IN BEWEGING**

12 weken
groepsprogramma

Verhoog je spierkracht,
evenwicht en mobiliteit

Verminder
valincidenten

 EERSTELIJNSZONE
REGIO AALST

Tijdens de groepslessen oefenen deelnemers samen met andere 65-plussers aan de hand van oefeningen uit het Vlaams Otago Oefenprogramma.

Op een veilige en aangename manier werken we samen aan meer stabiliteit, zelfvertrouwen en beweging in het dagelijks leven.

**Heb je interesse om deel te nemen?
Neem gerust contact op met het onthaal!**

9

VOORBIJE
MAAND



INFOMOMENT “ZORGEN ZONDER JEZELF TE VERLIEZEN”

Op 23 juni organiseerden we, naar aanleiding van de Dag van de Mantelzorg, een infomoment.

Het werd een fijne avond met veel interactie, herkenbare verhalen en waardevolle gesprekken. Samen stonden we stil bij wat is mantelzorg nu? Welke ondersteuning is er?

Aan de hand van interactieve oefeningen werd duidelijk hoe belangrijk het is om als mantelzorger ook goed voor jezelf te zorgen. Je kunt immers pas goed voor een ander zorgen als je ook aandacht hebt voor je eigen welzijn.

Mantelzorgers maken elke dag een verschil! Hun inzet, betrokkenheid en zorg zijn van onschatbare waarde. Daarom verdienen zij niet alleen op 23 juni, maar elke dag opnieuw onze waardering en erkenning.

Bedankt aan iedereen die erbij was en mee zorgde voor een inspirerende en hartverwarmende avond.



ENKELE METAFOREN...



Alle ballonnen in de lucht te houden.

Een mooie metafoor voor de vele taken, verwachtingen en verantwoordelijkheden waarmee mantelzorgers dagelijks jongleren.

De oefening zorgde voor heel wat herkenning, maar ook voor een warme babbel en waardevolle uitwisseling van ervaringen.

De sandwichgeneratie

Mensen die tegelijk zorgen voor hun kinderen en hun ouder wordende ouders. Die combinatie brengt vaak heel wat uitdagingen en verantwoordelijkheden met zich mee.



Het zuurstofmasker principe

Dit leert ons dat je, net zoals in het vliegtuig, eerst je eigen masker moet opzetten voordat je anderen kunt helpen. Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt, kan je er ook echt zijn voor anderen.

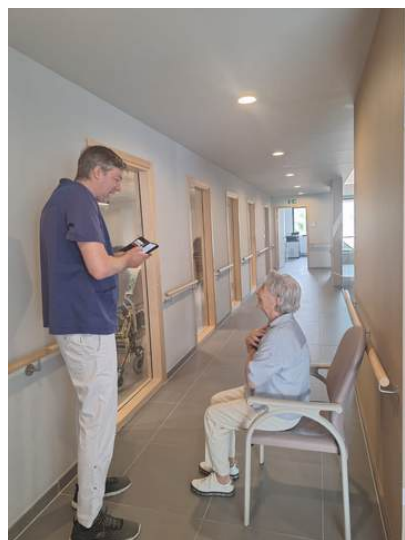


PROGRAMMA BEWUST KRACHTIG BESTAAN AFGEROND

12 senioren hebben het programma Bewust Krachtig Bestaan succesvol afgerond.

Het was een fijne en warme groep waarin deelnemers elkaar hebben ondersteund en versterkt, rond het thema valpreventie. Samen werd gewerkt aan meer zelfvertrouwen, beweging en veilig thuis blijven functioneren.

De deelnemers en begeleiders waren zeer enthousiast!



13

DIENST-
VERLENING





Samen met het Sociaal Huis Erpe-Mere verzorgen wij het seniorenrestaurant.

Senioren (65-plussers) die wonen in Erpe-Mere zijn welkom om in gezelschap een warme maaltijd te nuttigen. Deze bestaat steeds uit soep, hoofdgerecht, dessert, glas water en een koffie.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Gedurende de hele week kan een warme maaltijd (soep, hoofdschotel, dessert) genuttigd worden. U dient 1 dag op voorhand de gewenste maaltijd te reserveren (via telefoon of aan het onthaal). Er wordt betaald met bancontact aan de kassa.

Er is keuze uit de weekmenu, suggestie menu, vegetarische menu en de steak met verse frietjes. Het seniorenrestaurant is geopend vanaf 12u15.



Seniorerenrestaurant



PRIJSLIJST

Artikel	Prijs	Doelgroep
Soep/dagschotel/dessert koffie/water	€ 11,00	Weekdagen bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/dagschotel/dessert koffie/water	€ 13,00	Weekend bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/vegetarisch/dessert koffie/water	€ 12,00	Weekdagen bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/vegetarisch/dessert koffie/water	€ 14,00	Weekend bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/STEAK/dessert koffie/water	€ 18,00	Weekdagen bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/STEAK/dessert koffie/water	€ 20,00	Weekend bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/suggestie/dessert koffie/water	Dagprijs	Weekdagen bezoeker 65+ (Erpe-Mere)
Soep/suggestie/dessert koffie/water	Dagprijs + € 2,00	Weekend bezoeker 65+ (Erpe-Mere)



Wenst u gebruik te maken van het seniorenrestaurant, dan kan u beroep doen op de ophaaldienst. De ophaaldienst voor het seniorenrestaurant komt u aan je eigen voordeur halen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Dit kan op maandag en vrijdag voor 4 euro (heen en terug).

Op dinsdag en donderdag kunt u gebruik maken van het seniorenrestaurant in Erpe en op woensdag in Aaigem.

Reserveren kan via het sociaal huis (Telefoon: 053 60 34 90).

Ophaaldienst

seniorenrestaurant OPHAALDIENST

Wordt het koken thuis moeilijk?
Eet je liever niet alleen?

Laat je ophalen!

Kan je niet meer op eigen kracht naar een seniorenrestaurant komen? Doe dan beroep op onze ophaaldienst.

Gezellig samenzijn

Wij halen je op aan de voordeur en brengen je naar het seniorenrestaurant. Daar geniet je van een lekkere maaltijd in goed gezelschap. Na het ontspanningsmoment brengen we je terug naar huis.



4 euro
per dag
(heen en terug)

Sociaal Huis
Kelly van Troost
Oudenaardsesteenweg 458
9420 Erpe-Mere
053 60 34 90
kelly.vantroost@erpe-mere.be

Wanneer je nood hebt aan een luisterend oor of een goede babbel, kan je terecht bij onze psychotherapeut.

Zij gaat samen met jou op zoek om je draagkracht en weerbaarheid te vergroten.

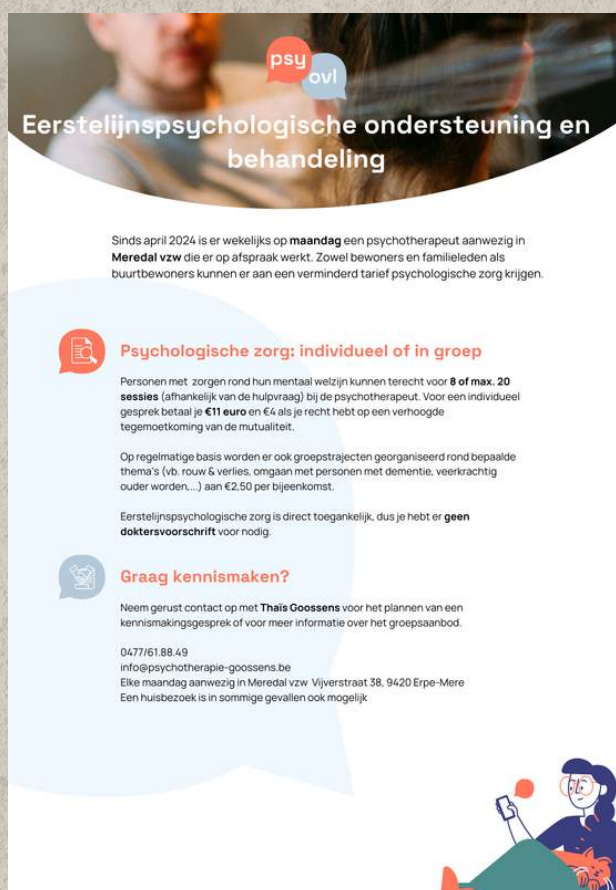
De groepsessies kunnen volgende thema's bevatten: eenzaamheid, verlies van een familielid, ervaringen delen bij een verhuis naar GAW/WZC.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Na afspraak (Telefoon: 0477 61 88 49)

Voor een individueel gesprek betaal je 11 euro (8 sessies), met een hogere tegemoetkoming 4 euro.

Neem je deel aan groepsgesprekken, dan betaal je 2,5 euro.



Eerstelijnspsychologische ondersteuning en behandeling

Sinds april 2024 is er wekelijks op **maandag** een psychotherapeut aanwezig in **Meredal vzw** die er op afspraak werkt. Zowel bewoners en familieleden als buurtbewoners kunnen er aan een verminderd tarief psychologische zorg krijgen.

Psychologische zorg: individueel of in groep

Personen met zorgen rond hun mentaal welzijn kunnen terecht voor **8 of max. 20 sessies** (afhankelijk van de hulpvraag) bij de psychotherapeut. Voor een individueel gesprek betaal je **€11 euro** en €4 als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit.


Op regelmatige basis worden er ook groepstrajecten georganiseerd rond bepaalde thema's (vb. rouw & verlies, omgaan met personen met dementie, veerkrachtig ouder worden,...) aan €2,50 per bijeenkomst.

Eerstelijnspsychologische zorg is direct toegankelijk, dus je hebt er **geen doktersvoorschrift** voor nodig.

Graag kennismaken?

Neem gerust contact op met **Thais Goossens** voor het plannen van een kennismakingsgesprek of voor meer informatie over het groepsaanbod.

0477/61.88.49
info@psychotherapie-goossens.be
Elke maandag aanwezig in Meredal vzw Vijverstraat 38, 9420 Erpe-Mere
Een huisbezoek is in sommige gevallen ook mogelijk



Psychotherapeutische Ondersteuning

Het kapsalon is 2 dagen per week geopend.

Dinsdag
Kapper Chris en co

Donderdag
Kapster Imke

PRAKTISCHE INFORMATIE

Een afspraak kan gemaakt worden via het onthaal (Telefoon: 053 83 35 31).

Kapper



PRIJSLIJST

Kleuren + lokken	Prijs
Kleuren + lokken all-in	€ 79
Kleuren + lokken + brushing/watergolf all-in	€ 105
Kleuren + lokken + snit + brushing/watergolf all-in	€ 120

Permanent	Prijs
Permanent + brushing/watergolf all-in	€ 64
Permanent + snit + brushing/watergolf all-in	€ 74

Opsteken	Prijs
Opsteken dames	€ 12



Kapper

PRIJSLIJST

Heren	Prijs
Enkel knippen	€ 17,50
Wassen + snitbeurt (handmatig of met tondeuse)	€ 25
Bijwerken baard met tondeuse	€ 7

Dames	Prijs
Wassen + snit dames	€ 32
Brushing/watergolf all-in	€ 26
Snit + brushing/watergolf all-in	€ 42

Kleuren	Prijs
Kleuren all-in	€ 41
Kleuren + brushing/watergolf all-in	€ 67
Kleuren + snit + brushing/watergolf all-in	€ 82

Lokken/mechen	Prijs
Lokken all-in	€ 64
Lokken + brushing/watergolf all-in	€ 90
Lokken + snit + brushing/watergolf all-in	€ 105

Kapper



21

KOMENDE
ACTIVITEITEN



Terugkomende activiteiten

Kaarten

Kom elke dinsdag gezellig met de kaarten spelen!

Ben je er voor het eerst bij?

Geef ons graag een seintje, zodat we je kunnen begeleiden.

Welkom vanaf 14u in De Valeriaan (Cafetaria).
Graag vooraf inschrijven aan het onthaal.



Boekenkar

In samenwerking met de zorgbib van het Rode Kruis en de bib van Erpe-Mere bieden wij een breed scala aan uitleenboeken en tijdschriften aan.

Vrijwilligster Martine staat klaar om je te helpen bij het kiezen van het perfecte boek. Ook voor een warme babbel ben je welkom aan onze boekenkar!

Dinsdag 7 en 21 juli van 15-16u in het onthaal
Dinsdag 4 en 18 augustus van 15-16u in het onthaal



Terugkomende activiteiten

Petanque

Bij goed weer kan je op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur terecht op onze 2 petanquepleinen. Petanqueballen kan je ter plaatse ontlenen of zelf meebrengen. Iedereen is welkom om mee te spelen!

Welkom vanaf 14u op het binnenplein.
Graag vooraf inschrijven aan het onthaal.



Gezelschapsspelen

Elke laatste vrijdag van de maand organiseren we een gezelschapsspelenmiddag waarbij samen spelen en plezier maken centraal staan.

Er is keuze uit verschillende spellen maar in de zomermaanden zetten we 2 volksspelen in de kijker: bakschieten en sjoelen.

Vrijdag 24 juli van 14.30-16uur

Vrijdag 28 augustus van 14.30-16uur



Terugkomende activiteiten

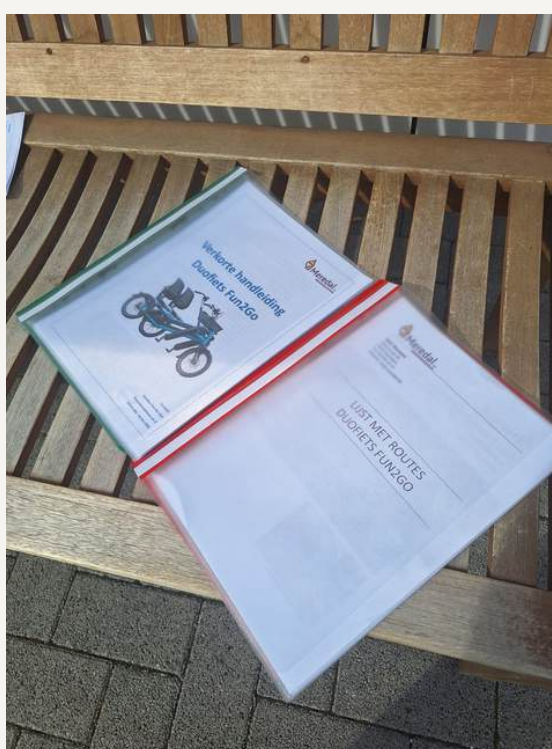
Duofiets

Een rit maken op onze duofiets, samen met een begeleider, is een fijne manier om eropuit te trekken. Een duofiets is een fiets waarop je naast een vrijwilliger zit en gezellig kan meerijden, zonder zelf te moeten sturen.

Zo geniet je op een comfortabele en ontspannen manier van een mooie fietstocht in de buitenlucht.

De ritten worden samen met een vrijwilliger gepland, helemaal op jouw tempo en volgens jouw mogelijkheden.

Zin om eens mee op pad te gaan? Geef gerust een seintje aan het onthaal, we helpen je met plezier verder bij het inplannen van jouw rit.



26

AFSLUITEN





Genieten van het samenzijn met elkaar, met familie, vrienden en kennissen...

Even tijd om te ontspannen, te lachen en samen mooie momenten te delen.