

NIEUWSBRIEF

HERFST EDITIE

Oktober - November - December 2026

PIA LOKAAL
DIENSTENCENTRUM
DE BINDING

De Binding

PE 3388

Maandag tot vrijdag: 10u tot 17u

Woensdag: 13u tot 17u

Gesloten :

op 11 november 2026 Wapenstilstand

op 24 december 2026 Kerstavond

Wel Kerstfeest die avond !!

op 25 december 2026 Kerstdag

van 28 december tot 1 januari 2027

**Secretariaat voor inschrijvingen enkel
op ma - di - do tussen 13u en 16u45**

GSM LDC: 0471 200 131

ldc.debinding@partnerinassistentie.be

Peter Benoitplein 22,

1120 Neder Over Heembeek

www.partnerinassistentie.be [Facebook](#)

INHOUD :

Editoriaal / Dienstverlening	2
Permanente Parameters Controle	3
Mantelzorg Praatcafé / Avondresto	3
Zaterdag 31 oktober zijn we open 🌸 📞 🍷	3
Erfgoedcafé / Eerstelijns psychologe Phebe	3
Agenda met alle activiteiten	4
Onze sponsors	4
Boodschappendienst / Dansnamiddag LDC	5
We blijven bewegen / Iedereen kan zingen	5
Digi Vragen / Zoete namiddagen	6
Bingo-Ween / Wees ge-rust met Guy	6
Verzorging op maat	6
Theeditatie / Lokaal Zonnebloem	7
Anders omgaan met Piekergedrag	7
Shopping / Gratis les Stoel-Yoga	7
Familie Kerstshopdag / Kerstavondfeest	8





EDITO



Beste lezers, vrienden, familie, mantelzorgers, vrijwilligers en burens,

De zomer loopt stilaan ten einde en de herfst kondigt zich aan. Een nieuw seizoen brengt opnieuw heel wat kansen om elkaar te ontmoeten, samen te genieten en nieuwe herinneringen te maken. Ook bij LDC De Binding staan de komende maanden weer in het teken van verbondenheid, ontspanning en een gevarieerd aanbod aan activiteiten.

Dit najaar krijgt bovendien een bijzonder tintje. Vanaf oktober vieren we een volledig jaar lang het 10-jarig bestaan van de vzw Vriendenkring LDC De Binding Heembeek. Daarom zullen jullie tot en met oktober 2027 de gouden vlagjes zien opduiken bij activiteiten die door de Vriendenkring worden georganiseerd, ondersteund of mee gefinancierd. Zo weten jullie meteen dat jullie deelnemen aan een activiteit die mee mogelijk wordt gemaakt dankzij hun inzet. Het LDC De Binding is de Vriendenkring bijzonder dankbaar voor tien jaar enthousiasme, engagement en onmisbare steun.

Neem dus zeker de tijd om door deze herfsteditie te bladeren en ontdek wat er de komende maanden allemaal op het programma staat. We hopen jullie opnieuw talrijk te mogen verwelkomen voor fijne ontmoetingen, gezellige momenten en een warme babbel.

Met hartelijke herfstgroeten,

Conny en Kris



LDC De Binding is een deelwerking van:

PIA zorg vzw

Kempische Steenweg 293/8, 3500 Hasselt

Ondernemingsnummer 0443.468.459

RPR Antwerpen afdeling Hasselt

info@partnerinassistentie.be

www.partnerinassistentie.be

DIENSTVERLENING

Uw zorg is ook onze...

SOCIAAL RESTAURANT

Prijs: € 9 (soep, hoofdschotel, dessert en koffie)

Iedere dinsdag en donderdag.

Reserveren 1 week vooraf.

VERVOERDIENST

Ben je moeilijk te been en wil je graag deelnemen aan de activiteiten van het dienstencentrum?

Eén rittenkaart voor € 10 euro (is goed voor 20 opstapbeurten).

Info en reserveren doen we via het secretariaat.

ZORGONDERSTEUNING OP MAAT

Kom je uit het ziekenhuis of wordt het alleen zijn thuis moeilijker? Ben je op zoek naar hulp in het huishouden of bij je dagelijkse verzorging? Of overweeg je wat kleine aanpassingen (armleuning, bed/zetel verhogen, bed naar gelijkvloers brengen...) om meer comfort / veiligheid te creëren? Conny of Kris komt dan langs om samen te kijken wat je precies nodig hebt. Samen met andere partners zoeken we oplossingen op maat.



ACCOLAGE - BURENHULP

Kleine hulpvragen zoals een lamp vervangen, boodschappen doen, bezoekje krijgen thuis, brievenbus leegmaken, hulp bij administratie of gewoon samen een gezellige babbel kunnen doen... kom langs tijdens onze secretariaatsuren.

Elke vrijdag tussen 10u en 16u30 hebben we permanente sociaal maatschappelijk werk. Zonder afspraak.

RECHTSTREEKS TOEGANKELIJKE HULP (RTH)

Kris Laenens is er voor personen met of een vermoeden van een beperking. Vragen over wonen, vrije tijd, ondersteuning allerlei? Neem gerust contact met haar. Gsm 0478/ 77 15 23

Phebe, onze eerstelijns psychologe in het centrum

Heb jij al kennismemaakt?
Phebe Cortebeeck biedt méér dan
een luisterend oor.

Buiten individuele gesprekken organiseert zij ook kleine
groeps gesprekken al of niet rond bepaalde thema's.

Wie in contact wil komen met haar kan een seintje geven
aan Conny (centrumleider) of Kris (RTH-medewerker)
Plan zeker een gratis kennismakingsgesprek.



Avondrestaurant om 17u30



Vrijdag 16 oktober

Boerenworst met Trio van puree



Vrijdag 27 november

Vol au vent met frietjes



Geen avondresto in december

€ 9,00 (hoofdschotel/dessert en koffie)

Vooraf inschrijven en betalen aan het secretariaat!



Erfgoedcafé LDC De Binding

Donderdag
15/10 - 26/11 - 17/12
Telkens van 10u tot 16u

Breng uw oude foto's naar
LDC De Binding.
Dia's en negatieven ook welkom.

Wij scannen ter plaatse.

Erfgoed Heembeek-Mutsaard
Peter Benoîtplein 22
1120 NOH



Mantelzorg praatcafé

De Kapstok

Maandag 30 november van 14u tot 16u
LDC De Binding

Thema : **"Lichtpuntjes in de zorg"**

Opgelet, enkel voor mantelzorgers.

Inschrijven via het secretariaat van LDC De Binding.



Permanente Parameters Controle



Wekelijkse controle bloeddruk, polsslag en gewicht. Iedere woensdag tussen 15u en 17u



Gratis - Afspraak is niet nodig



Je resultaten komen in je persoonlijk boekje.
Uiteraard is er ook tijd voor een babbel!

Zaterdag 31 oktober - Uitzonderlijk open van 10u tot 17u



Zelfgemaakte bloemstukken voor wie je lief hebt. Pas vanaf 13u.



**Warme plek voor ontmoeting,
herinneringen en troost.**



**Doorlopend
"Soep met Bokes"**

Met dank aan onze vrijwilligers !!

Agenda van alle activiteiten



OKTOBER

Do	1	Soc. Resto / Painting
Vr	2	Spellekesdag / Wees ge-rust
Za	3	Weekend
Zo	4	Weekend
Ma	5	Qi-Gong / Bougeer mee / Piekergedrag
Di	6	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	7	Digi-Vragen / Parameters
Do	8	Soc. Resto / Painting
Vr	9	Spellekesdag / Wees ge-rust / Oefenles Stool Yoga
Za	10	Weekend
Zo	11	Weekend
Ma	12	Qi-Gong / Bougeer mee / Piekergedrag
Di	13	Soc. Resto/ Crea Viva / Country / Boodschappen
Wo	14	Digi-Vragen / Parameters
Do	15	Soc. Resto / Painting / Erfgoedcafé/ Boodschappen
Vr	16	Spellekesdag / Wees ge-rust / Avondresto
Za	17	Weekend
Zo	18	Weekend / Bingo-Ween
Ma	19	Qi-Gong / Bougeer mee
Di	20	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	21	Digi-Vragen / Parameters
Do	22	Soc. Resto / Painting / Zoete namiddag
Vr	23	Spellekesdag / Theeditatie
Za	24	Weekend
Zo	25	Weekend
Ma	26	Qi-Gong / Bougeer mee
Di	27	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	28	Digi-Vragen / Parameters
Do	29	Soc. Resto / Painting
Vr	30	Spellekesdag / Wees ge-rust / Shopping Malinas
Za	31	Weekend / Uitzonderlijk open van 10u tot 17u

NOVEMBER

Zo	1	Weekend
Ma	2	Piekergedrag
Di	3	Soc. Resto/ Crea Viva / Iedereen kan zingen
Wo	4	Digi-Vragen / Parameters
Do	5	Soc. Resto / Painting
Vr	6	Spellekesdag
Za	7	Weekend
Zo	8	Weekend
Ma	9	Qi-Gong / Bougeer mee / Piekergedrag
Di	10	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	11	GESLOTEN
Do	12	Soc. Resto / Painting
Vr	13	Spellekesdag / Wees ge-rust
Za	14	Weekend
Zo	15	Weekend
Ma	16	Qi-Gong / Bougeer mee
Di	17	Soc. Resto/ Crea Viva / Country / Boodschappen
Wo	18	Digi-Vragen / Parameters
Do	19	Soc. Resto / Painting / Boodschappen
Vr	20	Spellekesdag / Wees ge-rust
Za	21	Weekend
Zo	22	Weekend
Ma	23	Qi-Gong / Bougeer mee / Piekergedrag
Di	24	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	25	Digi-Vragen / Parameters / Shopping Westland
Do	26	Soc. Resto / Painting / Erfgoedcafé/ Dansnamiddag LDC / Zoete namiddag
Vr	27	Spellekesdag / Theeditatie / Avondresto
Za	28	Weekend
Zo	29	Weekend
Ma	30	Qi-Gong / Bougeer mee/ Mantelzorg Praatcafé

DECEMBER

Di	1	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	2	Digi-Vragen / Bachata / Parameters
Do	3	Soc. Resto / Painting
Vr	4	Spellekesdag / Wees ge-rust
Za	5	Weekend
Zo	6	Weekend
Ma	7	Qi-Gong / Bougeer mee / Piekergedrag
Di	8	Soc. Resto/ Crea Viva / Country
Wo	9	Digi-Vragen / Bachata / Parameters
Do	10	Soc. Resto / Painting / Shopping Dockx
Vr	11	Spellekesdag / Wees ge-rust
Za	12	Weekend
Zo	13	Weekend
Ma	14	Qi-Gong / Bougeer mee / Piekergedrag
Di	15	Soc. Resto/ Crea Viva / Country / Boodschappen
Wo	16	Digi-Vragen / Parameters
Do	17	Soc. Resto / Painting / Erfgoedcafé/ Boodschappen / Zoete namiddag
Vr	18	Spellekesdag / Theeditatie
Za	19	Weekend
Zo	20	Weekend / Familie - Kerstshopdag
Ma	21	Geen sporten
Di	22	Soc. Resto/ Crea Viva
Wo	23	Digi-Vragen / Parameters
Do	24	GESLOTEN - WEL KERSTAVONDFFEST -
Vr	25	GESLOTEN
Za	26	Weekend
Zo	27	Weekend
Ma	28	GESLOTEN
Di	29	GESLOTEN
Wo	30	GESLOTEN
Do	31	GESLOTEN



V Z W
VRIENDENKRING
LDC De Binding
HEEMBEK

dankt zijn sponsors en sympathisanten !!!



ELSOCHT



SOLVAY



Catering en Events
koffietafels - bbq - pastabuffet
paëlla - feestjes
tsjops@hotmail.com



ALGHO





We blijven bewegen...



Stoelgym

Maandag 14u30 tot 15u30
10 euro voor 10 beurtenkaart



Country Line-Dance

Dinsdag 17u tot 18u15
Prijs: 35 euro voor 10 beurtenkaart
VT-statuut (13 beurtenkaart)



Qi-gong

Maandag 13u30 tot 14u30
35 euro voor 10 beurtenkaart
VT-statuut (13 beurtenkaart)



Na de les Qi-gong en Stoelgym wordt er gratis koffie/thee/water aangeboden.

Nieuwkomers: 1ste les gratis!

Bachata Solo

Woensdag **2 en 9 dec.**
6, 13 en 27 jan. van 17 tot 18u.
35 euro voor 10 beurtenkaart
VT-statuut (13 beurtenkaart)
Reeks 2 start op 24 /2



Dansnamiddag in het LDC



Op donderdag 26/11
deuren vanaf 14u
Muziek start om 14u30 met ...



Di Jves
AMBIANCE VOOR IEDEREEN

Dansschoenen aan en gaan!
Je bent van harte uitgenodigd op ons dansfeest.

€ 3,00
via secretariaat, inschrijven verplicht.

Iedereen kan zingen!!



Dinsdag 3 november vanaf 14u

Zingen verbindt ons! Iedereen kan zingen...
Leuke liedjes van nu én toen! Kom jij ook meedoen met onze huisclown?
Vanaf 15u eten we samen een Brusselse Wafel!



€ 3,00

via secretariaat, inschrijven verplicht.

Boodschappendienst

Samen boodschappen doen in de Carrefour Romeinsesteenweg.
Vertrek om 14u aan LDC. Winkeltijd van 1 uur.

Onze chauffeur brengt je naar de winkel en blijft wachten in het busje ...daarna word je thuis afgezet indien gewenst. Hiervoor gebruik je onze "rittenkaart".



Dinsdag 13/10 en Donderdag 15/10
Dinsdag 17/11 en Donderdag 19/11
Dinsdag 15/12 en Donderdag 17/12

Je kan maar één keer per maand inschrijven,
en dit doe je verplicht via het secretariaat.



Digi-vragen

In samenwerking met



Kom langs op een woensdagnamiddag in lokaal "De Zonnebloem" en ervaar hoe makkelijk een laptop te bedienen is.



Elke woensdag van 14u tot 16u helpen we jullie graag met je digitale vragen.

Zoete namiddagen

Kletsen rond de pot !
Telkens van 14u tot 16u



Warm winterfruit
in kaneelroom



Gebak



Appelbeignets



Donderdag 22/10 met "Warm winterfruit in kaneelroom"

Donderdag 26/11 met "Gebak"

Donderdag 17/12 met "Appelbeignets"

Geen inschrijving nodig,

de zoetjes kan je bekomen voor de prijs van € 3,00



Wees ge-rust ! Kom tot rust met Guy...



Vrijdag 2 - 9 - 16 en 30 oktober van 14 tot 15u

Vrijdag 13 - 20 november van 14 tot 15u

Vrijdag 4 - 11 december van 14 tot 15u



Inschrijven niet nodig !

Op tijd komen is belangrijk, we beginnen STIPT !!

!! Te laat = Te laat !!



10 beurtenkaart voor € 10,00 via secretariaat



Verzorging op maat

PEDICURE - MASSAGE - GELAATSVERZORGING

Isabelle is er op dinsdag.

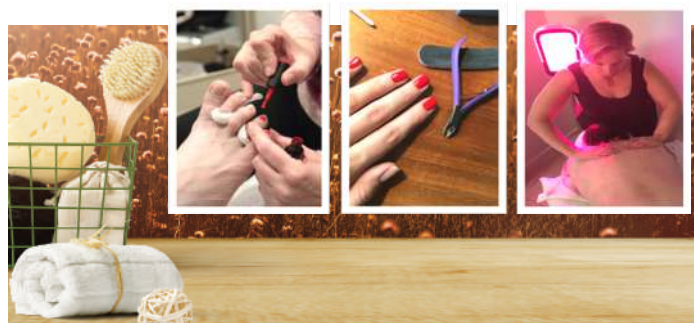
♦ Pedicure - Manicure

♦ **Massage op maat**

Hoofd en gelaatsmassage

Rug/nek en schoudermassage

Been/voetmassage.



Voor een afspraak kan je Isabelle enkel bereiken op
maandag na 18u op het nummer **0472/02 08 44**

SHOPPING

Shopping Malinas

Vrijdag 30/10

Vertrek aan LDC 12 u
terug instappen 15u

Westland Shopping

Woensdag 25/11

Vertrek aan LDC 12 u
terug instappen 16u

Shopping Docks

Donderdag 10/12

Vertrek aan LDC 13 u
terug instappen 16u

€ 2,00
Max 7 personen

Inschrijven verplicht via het secretariaat

Mede dankzij



Anders omgaan met Piekergedrag



5 en 12 oktober 2026
2, 9 en 23 november 2026
7 en 14 december 2026

van 14 tot 16u



€ 15,00 voor de hele reeks
van 7 sessies.

Max 12 deelnemers

Beschouw je jezelf als een getalenteerde piekeraar?

Tijdens een 7-delige reeks krijg je alle ruimte om dit talent te tonen, te begrijpen én krijg je tips aangereikt om je bovenkamer wat leger te maken.

Aan de kant met die **Roze olifant!**



Ook al eens in onze 2de ontmoetingsruimte geweest?...

Kom ons ook eens bezoeken op een namiddag op dinsdag en/of woensdag in Lokaal De Zonnebloem... Je kan er...

Creatief bezig zijn



Diamond Painten



Spelletjes spelen



Biljarten



Digi-vragen



Gratis proefles STOEL-YOGA

op vrijdag 9 oktober om 10u in ontmoetingsruimte Zonnebloem.

Max 15 deelnemers.

Inschrijven verplicht via secretariaat.

In samenwerking met
Sabine Vanculik van



Theeditatie...



Vrijdag 23/10, 27/11, en 18/12
Telkens van 14u tot 15u30



€ 2,00 max 15 deelnemers -
Inschrijven verplicht via het secretariaat

Samen met Guy genieten van de rust die we allemaal opzoeken... Napraten bij een (h)eerlijke tas thee.



Familie – Kerstshopdag

Op zondag 20/12 doorlopend van 12 tot 19u

Stand met verkoop kleine geschenken, kaarsen, kerstrozen,...

Workshop "Diamand Painting" en "Kerstballen" maken.
Lekkere tussendoortjes.

Vanaf 14u30

Live muziek met "Cliff"



Van 15u tot 17u
Kindergrime



16u Bezoek van
de Kerstman



Kerstavondfeest 24/12/26

in LDC De Binding

Samen feesten

Lekker eten, muziek (dans), en gezellig samen zijn...

Onze Kersttafel zal gedekt staan
voor maar liefst 80 personen

Donderdag 24 december 2026

18 u Deuren open

18 u30 Aperó

19 u Koud Buffet

21 u Dessertenbuffet en Koffie

Gelegenheid tot dansen.

23 u Kerstman op bezoek

0 u30 Einde Kerstfeest

Mogelijkheid tot vervoer
tussen 17u30 en 18u30
en na middernacht.

Prijs : All-in € 40,00 (cash of met kaart)

Inschrijven via secretariaat vanaf 3/11/2026



Merry Christmas