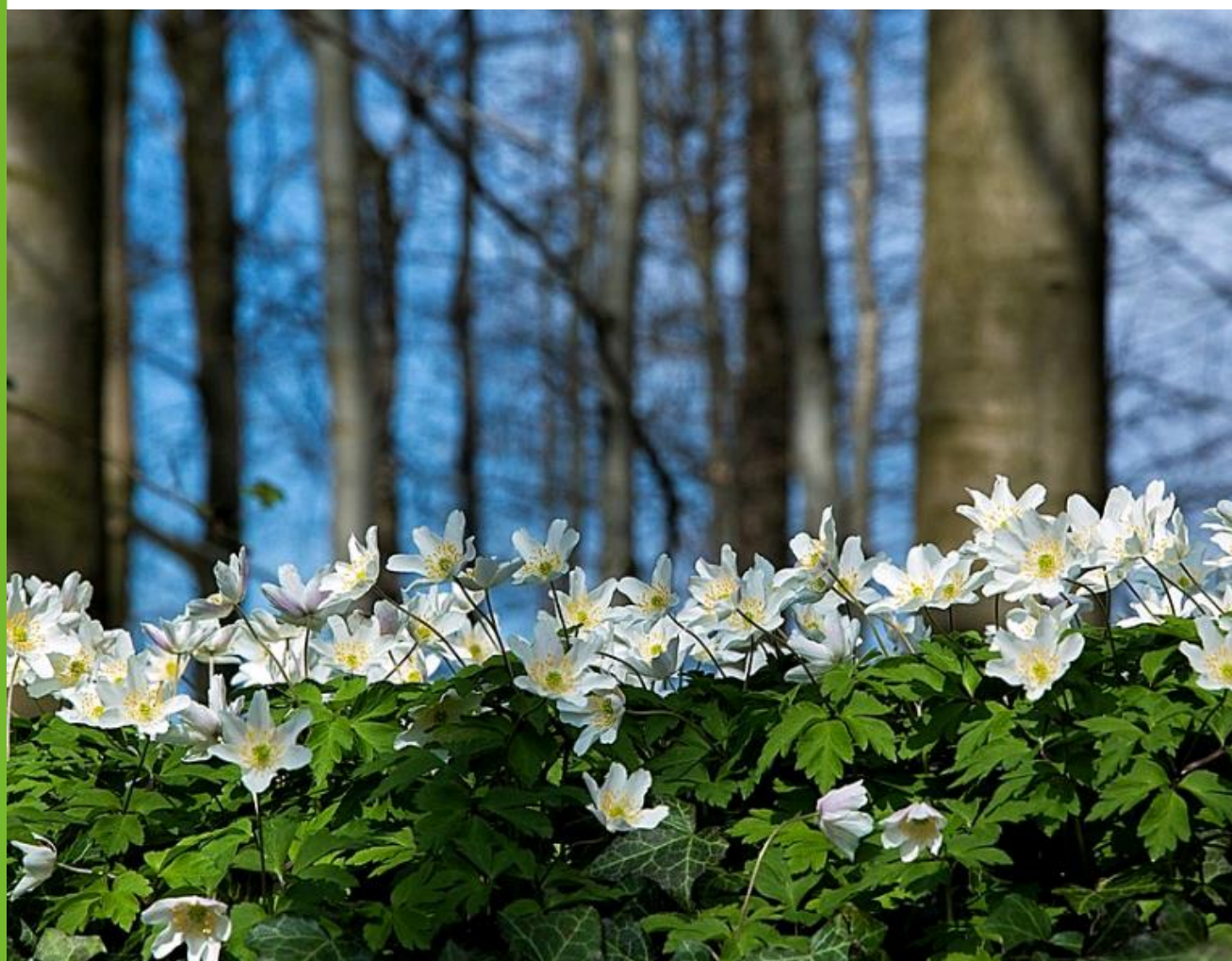




APRIL 2020

Programma **LOKALE DIENSTENCENTRA**

't Paviljoentje • Negenhof • Meander



Verantwoordelijke uitgever: Luc Deconinck, burgemeester, Pastorijsstraat 21, 1600 Sint-Pieters-Leeuw
Afgiftekantoor: 1600 Sint-Pieters-Leeuw | Erkenningsnummer: 802125

LDC 't Paviljoentje

Lokaal bestuur Sint-Pieters-Leeuw
Fabriekstraat 1a
1601 Ruisbroek
T 02 377 03 55

LDC Negenhof

Lokaal bestuur Sint-Pieters-Leeuw
Sint Stevensstraat 62
1600 Sint-Pieters-Leeuw
T 02 332 59 53

LDC Meander

Lokaal bestuur Sint-Pieters-Leeuw
Welzijnsweg 2
1600 Sint-Pieters-Leeuw
T 02 370 88 80

Lieve bezoekers van de dienstencentra,

Hoe gaat het met jullie? We hopen dat iedereen gezond is en het Corona-virus ver uit jullie buurt is gebleven, en nog zal blijven.

Wij zijn er ons ten volle van bewust dat het voor jullie moeilijke tijden zijn.

Geen ontmoeting en ontspanning, geen lessen en activiteiten, geen warme maaltijd of een kappersbeurt,... Het leven in de dienstencentra is stilgevallen. Het is hier maar stilletjes zonder jullie...ook voor ons is dit wennen.

Om jullie een beetje op te beuren is hier het boekje van april! Geen boekje zoals jullie gewend zijn met activiteiten die in de dienstencentra plaatsvinden, maar een boekje met spelletjes, informatie, interessante artikels, mopjes,...zodat jullie zich de komende weken thuis toch ook een beetje kunnen ontspannen.

Ook het menu van april vinden jullie terug, voor de mensen die nu maaltijden aan huis geleverd krijgen.

De maatregel i.v.m. de sluiting van de dienstencentra werd intussen ook verlengd **tot 19 april 2020.**

Wij hopen dat tegen die datum het Covid-19 virus verslagen is en we onze deuren terug mogen openen om jullie met veel enthousiasme en vol energie opnieuw te mogen verwelkomen in onze dienstencentra!

In afwachting wensen we iedereen veel moed en een goede gezondheid,

Het personeel van de lokale dienstencentra



LIEVE OP PENSIOEN

**Na 38 jaar trouwe dienst in 't Paviljoen,
is het nu tijd voor een welverdiend pensioen!**

**Ze zorgde er al die jaren voor de animatie,
Lieve en plezier = een goede combinatie!**

**Elke week was er een leuk hobbyatelier,
we leerden er technieken zoals macramé!**

**Ze was altijd in de weer met naald en draad,
en stond iedereen bij met goede raad!**

**Ook met powertex, vilten en klei,
maakte ze de creatievelingen blij!**

**Samen smullen na de kook- en bakles,
van taarten tot paella en gourmets.**

**Stoelgymnastiek of een dansje placeren,
ook de charleston konden we van haar leren.**

**De zaal was steeds mooi versierd,
en er werd vaak feest gevierd.**

**Dat ging al eens gepaard met een verkleedpartij,
daar was Lieve graag bij!**

**Met Lieve op uitstap, dat was ambiance op de bus,
samen zingen van "Geef me een kus!".**

**Aan zee beleefden we met haar veel plezier,
een terrasje doen of een wandeling op de pier.**

**Lieve, de creatieve duizendpoot,
ze zorgde altijd voor de vrolijke noot.**

**Nu is het tijd voor Lieve om te genieten,
en hopelijk komt ze nog vaak in 't Paviljoentje op visite!**





Hulp nodig met boodschappen doen, medicijnen afhalen, naar de post gaan, maaltijden aan huis, een babbeltje via de telefoon, dieren verzorgen (bv. de hond uitlaten,...)...

Stuur ons je hulpvraag door:

☎ 02 332 59 53

💻 spl.helpt@sint-pieters-leeuw.be

De medewerkers van het hulpplatform Sint-Pieters-Leeuw helpt:



Els Aerts
Centrumleidster
LDC Negenhof



Michelle Greitemann
Coördinator netwerk
tegen armoede



Wenke Peetroons
Centrumleidster
LDC Meander



Dorien Van Ransbeek
Dienst Zorg en Wezijn



Karin Poldervaart
Coördinator
Lokale dienstencentra



Isabelle Vanderhaegen
Deskundige taal en
integratie

Hoe weet u of u mogelijk besmet bent?

Je voelt je verkouden, griepig, je hebt koorts,...? Heb je dan corona? Nu het virus ook bij ons stevig om zich heen grijpt, is het niet altijd makkelijk de juiste diagnose te stellen. Zeker niet omdat Covid-19 in vele vormen voorkomt. De één is niet ziek, de ander voelt zich slechter dan ooit.

De algemene regel blijft: iedereen met klachten aan de luchtwegen blijft thuis en neemt telefonisch contact op met de huisarts. Ga dus zeker niet in de wachtzaal zitten.

Wie ernstige symptomen vertoont, zoals hoge koorts, ademhalingsproblemen of een drukkend gevoel op de borst, kan door de huisarts doorgestuurd worden naar spoed of naar een zogenoemd triagecentrum.

In zo'n triagecentrum kunnen patiënten verder klinisch onderzocht worden en indien nodig doorgestuurd worden naar het ziekenhuis. Het heeft in ieder geval geen zin om zonder doorverwijzing van een huisarts naar zo'n centrum te stappen.

De huisartsenvereniging vraagt ook nadrukkelijk om enkel naar de huisarts te bellen als je symptomen hebt.

Voor alle andere vragen kan je tussen 8 en 20 uur terecht op de infolijn **0800 14 689**, of doorlopend via de website **info-coronavirus.be**.

	symptoom	CORONA	GRIEP	VERKOUDEN
	Koorts	Ja	Ja	Zeldzaam
	Benauwd	Ja	Nee	Nee
	Hoesten	Ja	Soms	Ja
	Keelpijn	Soms	Soms	Ja
	Niezen	Nee	Nee	Ja
	Loopneus	Zeldzaam	Soms	Ja
	Vermoeid	Soms	Ja	Soms
	Sierpijn	Zeldzaam	Ja	Soms
	Hoofdpijn	Soms	Ja	Zeldzaam
	Diarree	Zeldzaam	Kinderen soms	Nee

Omgaan met stress in tijden van corona



Rode Kruis
Vlaanderen



Het is begrijpelijk dat je je droevig, gestresseerd, verward, bang en/of boos voelt tijdens een crisis.

Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Contacteer vrienden of familie.



Wees je ervan bewust dat niet alles wat je hoort over het virus de waarheid is.

Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen via betrouwbare kanalen, zoals het Ministerie van Volksgezondheid, de WHO of Rode Kruis-Vlaanderen.



Beperk je bezorgdheid en onrust door media die je van streek brengen slechts beperkte tijd te volgen.



Val terug op vaardigheden en je ervaring uit het verleden in moeilijker omstandigheden.

Rust en vertrouwen zullen je helpen om je emoties onder controle te houden de komende periode.



Krijg je het advies zoveel mogelijk thuis te blijven?

Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding, voldoende slaap, beweging en sociaal contact met vrienden en familie. Dat kan zowel thuis als vanop afstand.



Verwerk je emoties op een gezonde manier.

Als je je overweldigd voelt, praat dan met een (sociale) hulpverlener of adviseur. Stel indien nodig een plan op van waar en hoe je hulp kan vinden voor je fysieke en mentale welzijn.

AFHAALBIB

Nu de bibliotheek gesloten is tot en met 19 april, willen wij de collectie toch blijven openstellen. Wij nemen de nodige voorzorgsmaatregelen om de verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk te beperken, maar voorzien vanaf nu een alternatieve dienstverlening om gratis materialen af te halen.



Hoe materialen bestellen?

Je kan enkel materialen uitleenen door ze vooraf gratis aan te vragen. Kijk eerst in de catalogus van de bib of de materialen aanwezig zijn. Let goed op de locatie, alleen boeken die aanwezig zijn in de hoofdbibliotheek kan je gratis bestellen.

Dat kan op volgende manieren:

- stuur een e-mail naar bibliotheek@sint-pieters-leeuw.be
- telefonisch via 02 371 22 64
- door te reserveren via 'Mijn bibliotheek'

Hoe materialen ophalen?

De afhaalservice start op maandag 30 maart. Wanneer we de boeken voor jou verzameld hebben, ontvang je een bevestiging via mail of telefoon. Het ophalen gebeurt op afspraak en in de inkomhal van de hoofdbib. Respecteer een veilige afstand tot andere bezoekers en bibliotheekmedewerkers bij het afhalen. De uitleentermijn van de materialen bedraagt standaard 4 weken. Zolang de bibliotheek gesloten blijft, worden de uitleentermijnen ook automatisch verlengd.

Materialen kunnen opgehaald worden op:

- maandag van 10u tot 12u
- dinsdag van 14u tot 16u
- woensdag van 17u tot 19u
- donderdag van 10u tot 12u
- vrijdag van 14u tot 16u

Hoe materialen inleveren?

Inleveren kan gedurende deze periode enkel via de inleverbus.

Wat als je uitleentermijn verlopen is?

Alle uitgeleende materialen werden tot 27 april verlengd. Zolang de bibliotheek gesloten blijft, worden de uitleentermijnen automatisch aangepast.

Reserveren van uitgeleende materialen

Dit kan nog steeds gratis via Mijn Bibliotheek of via mail. In dit geval word je verwittigd wanneer het materiaal beschikbaar is voor afhaling. Opgelet! De wachttijd voor deze boeken kan oplopen. Zolang de bib gesloten is, worden de uitleentermijnen automatisch verlengd.

Meer informatie?

Heb je vragen over de bibliotheek, aarzel dan niet om contact op te nemen via bibliotheek@sint-pieters-leeuw.be of tel. 02 371 22 64 .



BEWEGING

Nu iedereen thuis moet blijven, kunnen ook de aerobic, lijndans, petanque, wandelingen,... niet meer doorgaan.

Omdat het belangrijk is om een gezonde geest in een gezond lichaam te behouden, vinden jullie hieronder enkele oefeningen die jullie thuis regelmatig kunnen doen. Zet een vrolijk muziekje op en hup met die armen en benen!

START – OPWARMING

OEFENING 1: Stap 20 passen ter plaatse

OEFENING 2: Stap 20 passen ter plaatse, elke 4^{de} tijd 1 knie heffen (10 x rechts en 10 x links)

* Je kan je eventueel vasthouden aan een stoel.



OEFENING 3: Stap afwisselend open en toe van rechts naar links en zwaai hierbij je armen in de lucht. (10 x rechts en 10 x links)



HERHAAL DEZE OPWARMING 2 x

OEFENINGEN

OEFENING 1: BENEN EN BILLEN
Stand naast stoel, hand op de leuning.
Eén been voor- en achterwaarts zwaaien.
(Elk been 10 x)



OEFENING 2: ARMEN

Neem twee flesjes water (of een ander gewicht) en til je armen afwisselen naar boven. (10 x rechts en 10 x links)



OEFENING 3: BUIK

Ga op een stoel zitten en neem de armleuningen vast. Til beide benen langzaam omhoog. (2 reeksen van 10 x)



OEFENING 4: SCHOUDERS

Trek afwisselend je rechter- en linkerschouder naar boven. (10 x rechts en 10x links). Trek beide schouders naar boven. (10x)



OEFENING 5: POLSEN

Draai cirkels met je polsen. (10 x buitenkant en 10 x binnenkant)



OEFENING 5: BORST

Vouw je handen tegen mekaar en druk 10 x stevig door. Haak je vingers in mekaar en trek 10 x stevig door.



KOKEN MET 'POWERFOOD'

Powerfood is een term die gebruikt wordt voor voedingsmiddelen met een relatief hoge voedingswaarde. Daarbij kan het zo zijn dat het product in kwestie een grote hoeveelheid van één bepaalde nutriënt bevat, of dat het juist uitblinkt door zijn grote variatie aan verschillende voedingsstoffen.

Dankzij die dichtheid aan voedingsstoffen zou powerfood een gunstige uitwerking hebben op de gezondheid: het zou veroudering vertragen, helpen met afvallen, onze weerstand versterken en zelfs depressies voorkomen. Precies wat we nodig hebben in Corona-tijden!

HOMEMADE GRANOLA MET GEDROOGD FRUIT

INGRIEDIENTEN

- 3 el kokosolie
- 300gr havervlokken
- 100gr gemengde noten in grove stukken
- 4el lijnzaad of chiazaad
- 4el pompoenpitten
- 1el kaneel
- 2el honing
- 70gr gedroogd fruit
(vb rozijnen , gedroogde besjes, cranberries, ...)



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Smelt het kokosvet op een laag vuur.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Giet de havervlokken op de bakplaat, meng met de noten, het lijnzaad, de pitten en kaneel en giet er de honing en het gesmolten kokosvet over. Meng goed en bak het mengsel +/- 20 minuten in de oven. Roer geregeld om.
5. Laat even afkoelen en meng met de gedroogde vruchten.

MAALTIJDSOEP MET KIP

INGREDIENTEN

- 100gr kipfilet
- 150gr courgette
- 100gr rode paprika
- 50gr maïs
- 1 ui
- 50gr lente-ui
- 400ml kippenbouillon
- 10gr bloem
- 50ml room
- 1el boter
- peterselie
- tijm
- peper en zout



BEREIDING

1. Snij de aardappelen en de paprika in blokjes.
2. Snij de courgette in plakjes.
3. Snipper de ui, de lente-uitjes en de peterselie.
4. Leg de kipfilets tussen twee vellen plasticfolie en klop ze plat met een deegroller.
5. Bak de kip in 1 eetlepel vetstof.
6. Kook het aanbaksel los met 1 eetlepel water en voeg bij de kippenbouillon.
7. Snij de kip in reepjes.
8. Stoof de ui en de helft van de paprika 10 minuten in 1 eetlepel vetstof.
9. Roer er de bloem door en laat even sudderen.
10. Giet er de bouillon bij.
11. Voeg de plakjes courgette, de blokjes aardappelen en de tijm toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen.
12. Voeg de maïs, de room en de rest van de paprika toe en laat weer 10 minuten sudderen.
13. Doe de kip, de lente-ui en de peterselie bij de soep. Laat 5 minuten sudderen.
14. Breng op smaak met peper en zout.

TAALLES

Voor de studenten van de Engelse les, de deelnemers van de praatgroep Spaans en alle geïnteresseerden hebben we hieronder enkele oefeningen met als thema de grote lenteschoonmaak. Good Luck! Buena Suerte!

De juiste antwoorden vind je achteraan in dit boekje.

Engels

Match the verbs and nouns:

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. To dust | a. The bedroom |
| 2. To Hoover | b. The carpet |
| 3. To load | c. The dishes |
| 4. To mop | d. The dishwasher |
| 5. To mow | e. The floor |
| 6. To polish | f. The furniture |
| 7. To put away | g. The kitchen sink |
| 8. To scrub | h. The lawn |
| 9. To sweep up | i. The leaves |
| 10. To tidy up | j. The plants |
| 11. To wash | k. The table |
| 12. To water | l. The windows |



The verbs can be matched to different nouns.

Spaans

Vandaag maken we het huis schoon. H _ l _ _ _ _ _ e _ a _ _ _ _ _ .

Ik maak de badkamer schoon. Y _ l _ _ _ _ e _ b _ _ .

Mijn man wast de auto. M _ e _ _ _ _ l _ _ e _ c _ _ _ .

Ik doe de was in de wasmachine. Y _ p _ _ _ l _ r _ _ e _ l _ l _ _ _ _ .

Ik hang de was op. Y _ t _ _ _ _ l _ r _ _ .

Ik strijk de kleren. Y _ p _ _ _ _ l _ r _ _ .

De ramen zijn vuil. L _ _ v _ _ _ _ _ e _ _ _ s _ _ _ _ .

Wie stofzuigt? Q _ _ _ p _ _ _ l _ a _ _ _ _ _ _ ?

Wie doet de afwas? Q _ _ _ l _ _ _ l _ v _ _ _ _ _ ?

MIDDELTJES EN TIPS VOOR DE LENTESCHOONMAAK

Kaarsvet op het tafellaken?

Neem wat keukenpapier of bakpapier en leg een stuk op en onder de vlek. Strijk erover met een warm strijkijzer. Je kunt de stof ook eerst 48 uur in de diepvriezer leggen, zodat het harde vet afbrokkelt. Blijven er nog kleurvlekken achter? Die kun je weghalen met alcohol. Stop het tafellinnen nadien nog eens in de wasmachine.

Lippenstiftvlekken verwijderen?

Behandel de vlekken eerst en vooral met alcohol of white spirit. Vervolgens stop je het kledingstuk in de wasmachine.

Zilver poetsen?

Je kan zilver poetsen met wat tandpasta. Daarna wrijf je het zilver op met een wollen doek. Een zilveren bestek knapt ook op als je het een nachtje in zure melk legt.

Extra tip: een stuk krijt in de zilverkast voorkomt aanslag op het zilver omdat krijt het vocht absorbeert.

Olievlekken verwijderen?

Olievlekken op de vloer kan je verwijderen met kattengrit of zand. Deze slorpen de vloeistoffen op. Vlekken van olie in marmer behandel je het best met aceton. Leg een sterk absorberende doek of keukenpapier op de vlek en je zal zien dat langzaam maar zeker de vlek verdwijnt.

Een tapijt schoonmaken?

Vetvlekken op tapijt kun je verwijderen als je alleen het schuim van een fijnwasmiddel gebruikt of zelfs gewoon waspoeder op de vlek strooit. Je laat dit een nachtje intrekken en de volgende dag zuig je alles goed op. Nare geurtjes of urine van de kat kan je weggrijpen door witte azijn te deppen.



Ramen poetsen?

Vul een emmer met lauw water en een scheutje azijn of detergent. Spons de ramen ermee af. Begin onderaan. Daar is je raam meestal het vuilst en dan kan het sop langer inwerken. Daarna neem je een aftrekker en je maakt er vloeiende, doorgaande, elkaar overlappende bewegingen mee. Werk nu wel van boven naar beneden. Extra glanzende ruiten bekom je door na te wrijven met een prop krantenpapier. Wist je dat je ook een ongepelde ui in enkele stukken kunt gooien in het water waarmee je de ramen gaat lappen? Je hebt dan zelfs geen reinigingsmiddel meer nodig.

Extra tips om strepen te vermijden

- Grijs weer is perfect voor een poetsbeurt! Zonlicht laat het water immers meteen opdrogen en dan krijg je onvermijdelijk strepen.
- Gebruik bij voorkeur regenwater want in tegenstelling tot water van de kraan zit hier geen kalk in.
- Droog je ramen niet af met een natte doek of een nat zeemvel.

Een propere douche?

Neem water met allesreiniger of azijn en maak de hele douche schoon. Vergeet zeker het kraanwerk niet, om vlekken en kalk te vermijden. Haal ook het haar uit het afvoerputje. Zo voorkom je dat het gaat verstopen. Roestige vlekken kan je verwijderen door met cola of zout te schrobben. De kalk die zich vormt op de douchekop kan je een nachtje laten weken in een bakje water met azijn.



CREATIEF ATELIER

HARTENDIEFJE HAKEN



LIJF:

toer 1: 2l, 6v in de eerst l vanaf de haaknaald.

toer 2: 2v in elke v (12v).

toer 3: 1v, 2v in de volgende v (18v).

toer 4: 2v, 2v in de volgende v (24v).

toer 5: 3v, 2v in de volgende v (30v).

toer 6-9: 30v

toer 10: 3v, 2v samen haken (24v).

toer 11: 24v

toer 12: 2v, 2v samen haken (18v).

toer 13-16: 18v

Bevestig de veiligheidsoogjes (3 mm) tussen toer 14 en 15 met een tussenruimte van 2v.

I.p.v. veiligheidsoogjes kun je ook twee zwarte kraaltjes gebruiken.

Tevens het vogeltje stevig opvullen.

toer 17: 1v, 2v samen haken (12v).

toer 18: 2v samen haken (6v).

Afsluiten met hv en bovenkant dichtmaken.

VLEUGELTJE: (2x)

toer 1: 2l, 6v in de eerste l vanaf de haaknaald.

toer 2: 1v, 2v in de volgende v (9v).

toer 3: 2v, 2v in de volgende v (12v).

toer 4-6: 12v

toer 7: 2v samen haken (6v).

Afsluiten met hv.

Laat een draad hangen voor het vastnaaien van de vleugels op het lijf.



SNAVELTJE:

toer 1: 2l, 4v in de eerste l vanaf de haaknaald.

toer 2: 1v, 2v in de volgende v (6v).

toer 3: 2v, 2v in de volgende v (8v).

Afsluiten met hv.

Laat een draad hangen voor het aannaaien van de snavel op het lijf.

AFWERKING:

Naai met vier steekjes een vilten hartje op de buik vast.

Maak als laatste een kwastje.

Ik heb gekozen voor vier kleuren.

Knip 15 draden op ongeveer 15 cm gelijk af.

Bindt ze aan elkaar in het midden met een draadje.

Daarna dubbel vouwen en bovenaan weer samen binden met een draadje.

Onderkant op gelijke lengte afknippen.

VIDEOBELLEN

MET SKYPE OF WHATSAPP

Videobellen met SKYPE



Benodigdheden

Om te skypen hebt u uiteraard een computer met internetverbinding nodig en het programma Skype moet op de pc staan. Skype staat standaard op computers met Windows 10. Hebt u een eerdere versie van Windows, dan kunt u het programma Skype downloaden.

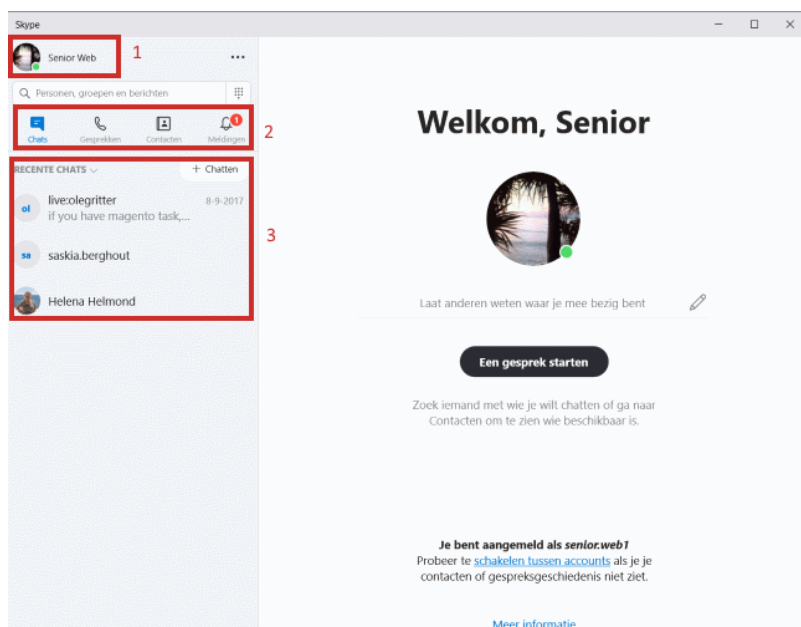
Daarnaast moet u natuurlijk de ander kunnen horen en moet u zelf tegen de ander kunnen praten. In veel computers en laptops zit een speaker en microfoon. Hebt u dat niet, dan hebt u een headset nodig. Dat is een combinatie van een koptelefoon en een microfoontje.

Skype starten

Skype start niet uit zichzelf op. Dit moet u handmatig doen:

- Klik op de Startknop > Skype.
- Het kan zijn dat u direct al wordt ingelogd. Mogelijk ziet u een venster met wat uitleg. Klik rechtsboven enkele keren op Overslaan en klik tot slot op het vinkje rechtsonder op het laatste venster.
- Bent u nog niet ingelogd? Dan ziet u alleen een blauw aanmeldscherm. Mogelijk zijn er accountgegevens van u vooraf ingevuld. Klik op de accountnaam om verder te gaan.
- Ziet u wel een accountnaam, maar is het niet de goede? Klik dan op Een ander account gebruiken. Log in via uw Skype-account of via uw Microsoft-account (zie hieronder).
- Staat er nog niets ingevuld op het aanmeldscherm? Klik dan op Aanmelden op maken. Log in via uw Skype-account of via uw Microsoft-account.
 - Klik op E-mailadres, telefoonnummer of Skype-naam.
 - Typ uw Skype-naam of het e-mailadres van uw Microsoft-account.
 - Klik op Volgende.
 - Typ het wachtwoord en klik op Aanmelden.

Wanneer Skype opent, ziet u het volgende:



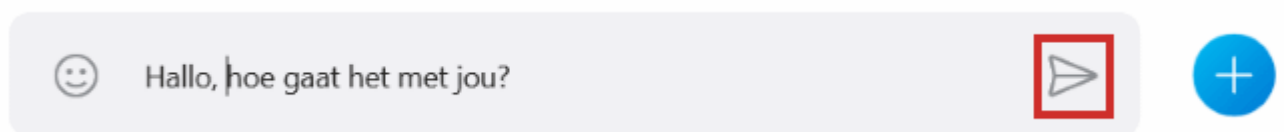
De belangrijkste onderdelen zijn:

1. Uw Skypenaam. Klik hierop om toegang te krijgen tot uw profielgegevens en uw status aan te passen.
2. De knoppen voor chats, gesprekken, contacten en meldingen.
3. Een overzicht van recente gesprekken en de bijbehorende contactpersonen.

Tussen de velden 1 en 2 staat ook een zoekveld om contactpersonen te zoeken.

Personen zoeken

- Klik in het linkermenu in de zoekbalk om personen te zoeken.
- Typ de naam van de persoon die u op wilt zoeken.
- Klik op de naam.
- Druk op de Enter-toets.
- Een overzicht van personen die zo heten, komt in beeld. Staat de betreffende persoon erbij? Klik op de naam van de persoon.
- Nu kunt u een persoonlijk bericht typen.
- Klik op **Versturen**.



Het bericht is verzonden. De desbetreffende persoon moet het gesprek eerst goedkeuren voordat jullie verder contact kunnen leggen via Skype.

Testgesprek voeren

Nu kunt u een testgesprek voeren om te kijken of het geluid en de microfoon goed werken. Als u een webcam gebruikt, dan kunt u de instellingen voor een videogesprek testen. Bij het testgesprek krijgt u meteen te zien hoe een gesprek voeren in zijn werk gaat. Het is handig dit uit te proberen.

- Klik onder de zoekbalk op **Gesprekken**.
- Links staat de fictieve contactpersoon 'Echo / Sound Test Service'. Klik op de naam om het testgesprek te voeren.
- De fictieve contactpersoon staat rechts in beeld. Klik op  om een gesprek te starten.
- Er volgt een automatische verbinding met een testprogramma. Spreek na de piep een boodschap in. Zeg bijvoorbeeld 'Hallo, dit is een test, kun je mij goed horen?'. Wacht even af en na een tijdje wordt uw boodschap afgespeeld. Als u uzelf goed kunt horen, dan is de verbinding in orde. De 'stem' stopt het gesprek daarna.

Contactpersonen bellen

De personen die u hebt toegevoegd komen in uw lijst met contactpersonen te staan. Als er bij hun naam een groen rondje met een vinkje staat, zijn ze online en kunt u ze bellen.

- Klik links op de naam van de contactpersoon.
- Klik in het rechtervenster op de knop met telefoon of videocamera.
- Kies bij bellen voor **Gratis via Skype**.
- De verbinding wordt gemaakt, en waarschijnlijk wordt uw oproep beantwoord. Als u iemand opbelt, hoort u een 'toon' alsof de telefoon overgaat. Als uw contactpersoon opneemt, kunt u met elkaar praten. De tijdsduur van het gesprek wordt weergegeven. Klik op de afbeelding van de rode telefoon om op te hangen.
- Wanneer u een contactpersoon aanklikt, ziet u in het rechtervenster de gespreksgeschiedenis.

Status aanpassen

Linksboven in het programma ziet u uw Skypenaam met links daarnaast uw profielfoto met een groen rondje. Dat is uw status (bijvoorbeeld of u online (actief) bent of offline (onzichtbaar)). U bent standaard online (actief), maar kunt uw status natuurlijk veranderen als u even weggaat of bezig bent. Klik daarvoor op het groene rondje en kies een andere status, namelijk 'Niet storen' of 'Onzichtbaar'.

Afsluiten

Het programma is duidelijk opgezet en heeft nog veel meer mogelijkheden dan we hier bespreken. Het beste is om alles op uw gemak eens uit te proberen. Sluit daarna de sessie af:

- Klik op het pictogram van drie stipjes.
- Klik op **Afmelden**.
- Klik op **Ja** om dit te bevestigen. Gebruikt u Skype op een andere computer? Laat dan uw aanmeldgegevens wissen door te kiezen voor **Ja en aanmeldingsgegevens vergeten**.

Videobellen met WhatsApp



Videobellen met Whatsapp is simpel. Bij ieder contact in WhatsApp staat een icoontje van een videocamera. Tik erop en er wordt verbinding gemaakt. Voor het videobellen hebt u wel altijd een werkende internetverbinding nodig. Bel het liefste via wifi, anders gebruikt WhatsApp hiervoor de databundel.

Bellen met WhatsApp op de iPhone

1. Open WhatsApp.
2. Tik op het tabblad Gesprekken.
3. Tik rechtsboven op het icoon van de telefoonhoorn met een plusteken.
4. Tik achter de naam van de contactpersoon die u wilt bellen op het icoon van de videocamera.
5. De beloproep start.

Bellen met WhatsApp op Android-toestel

1. Open WhatsApp.
2. Tik op Oproepen.
3. Tik rechtsonder op het groene rondje met een telefoonhoorn en een plusteken.
4. Tik achter de contactpersoon die u wilt bellen op het icoon van de videocamera.
5. De beloproep start

OPGELET VOOR CYBERCRIMINELEN

Het coronavirus houdt ons vandaag allemaal in de ban, maar het maakt ook cybercriminelen creatief in hun pogingen geld te stelen via phishing. Wees daarom steeds op je hoede!

Opgepast voor phishing rond het coronavirus.

Het Centrum voor Cybersecurity België (CCB) waarschuwt voor een sterke stijging van valse berichten over het coronavirus:

- met aanbiedingen voor mondkapjes, alcoholgels, desinfecterende middelen ...;
- met links naar valse nieuwssites;
- met valse geldinzamelacties voor slachtoffers van het virus.

Wees daarom waakzaam voor berichten over het coronavirus en klik niet zomaar op links in verdachte berichten.

- Door te klikken op verdachte links kan je zonder het te weten virussen downloaden.
- Wanneer je je bankkaartgegevens invult op een valse website wordt je rekening geplunderd.
- Producten van valse verkoopssites worden niet geleverd, valse geldinzamelacties stelen je geld.

Cybercriminelen verspreiden virussen en ransomware verborgen achter COVID-19 berichten en applicaties.

Kijk uit voor interactieve kaart Johns Hopkins University

Het CCB waarschuwt voor een programma waarmee je de evolutie van het virus op een wereldkaart kan volgen. Een dashboard van coronavirusinfecties en -doden van de Johns Hopkins University, wordt door kwaadaardige websites misbruikt om virussen te installeren die wachtwoorden kunnen detecteren en stelen. Het lijkt dus alsof je de echte kaart van de Johns Hopkins University ontvangt, maar eigenlijk is er een virus aan toegevoegd door hackers. De installatie ervan gebeurt enkel als JavaScript is ingesteld.

COVID-19 Tracker App bevat ransomware

Dan is er ook een Android App waarmee je gevallen van COVID-19 kan opvolgen: COVID19 Tracker App. In werkelijkheid is de app geïnfecteerd met ransomware, die de naam CovidLock kreeg. CovidLock gebruikt technieken om het slachtoffer de toegang tot zijn of haar telefoon te ontfemen door een wijziging van het wachtwoord om de telefoon te ontgrendelen, te forceren. Hierna krijg je meteen een scherm te zien waarop uitgelegd wordt hoe je binnen de 48 uur \$100 aan Bitcoins moet betalen. Wanneer je dat niet doet, wordt alle data van je toestel verwijderd en dreigt men om al je contacten, foto's, video's en alle sociale media accounts publiek te lekken op het internet.

Wat moet je doen?

- Deze berichten en applicaties zijn zeer professioneel gemaakt en lijken dan ook echt. Het is soms moeilijk om de bron te achterhalen.
- Wees daarom altijd op je hoede als je een onverwacht bericht krijgt dat niet persoonlijk aan jou gericht is.
- Denk 2 keer na voor je een bijlage in een bericht aanklikt. Vooral .exe bestanden kunnen zeer gevaarlijk zijn.
- Denk ook altijd 2 keer na voor je op een link klikt.
- Installeer enkel App's uit de officiële App Store van Google of Apple.
- Voer geen JavaScript uit als daarnaar gevraagd wordt na het downloaden van een bijlage.
- Een virusscanner zorgt ervoor dat je computer niet vatbaar is voor virussen. Het is het belangrijkste stukje software om je computer en je gegevens te beschermen. En ook al biedt geen enkele virusscanner 100 % bescherming, toch blijft het cruciaal om er eentje te installeren.
- Stuur verdachte berichten door naar verdacht@safeonweb.be.

Wees ook waakzaam voor smishing!

De jongste weken zien we een toename van het aantal phishingberichten per sms: smishing. De sms'sen lijken van een bank of officiële organisatie te komen, maar worden eigenlijk verstuurd door cybercriminelen. Via links naar valse websites komen cybercriminelen zo aan je bankgegevens, en plunderen ze je rekening. Denk daarom twee keer na vooraleer je op een link in een sms klikt.



SCHOONHEID

Nu het kapsalon, de pedicure en het schoonheidssalon gesloten zijn, kunnen we onszelf verwennen met huis- tuin- en keukenmiddeltjes.

Bananenmasker voor zacht en glanzend haar

Banaan is rijk aan Vitamine A, E en C en kalium. Kalium zorgt voor een gezonde hoofdhuid.

Mix twee rijpe bananen met een eetlepel kokosolie, een eetlepel olijfolie en een beetje honing. Breng het mengsel aan op je hoofdhuid en laat het vijf minuten intrekken. Spoel het uit met koud of lauw water. Je haar zal er zacht en glanzend uit zien.



Super Avocado masker (anti-aging)

Avocado-olie is een veelgebruikt ingrediënt in anti-aging producten en anti-rimpelcrèmes. Dus als je eens een masker voor de rijpere huid wilt maken en een halve avocado overhebt, prak hem dan fijn, doe er een eetlepel honing door en een eetlepel havermout en wat (afgekoelde) groene thee, en je hebt een supermasker. Breng het mengsel aan op je gezicht en laat het 20 minuten intrekken. Spoel het daarna goed af met lauw water. Je ziet er tien jaar jonger uit!



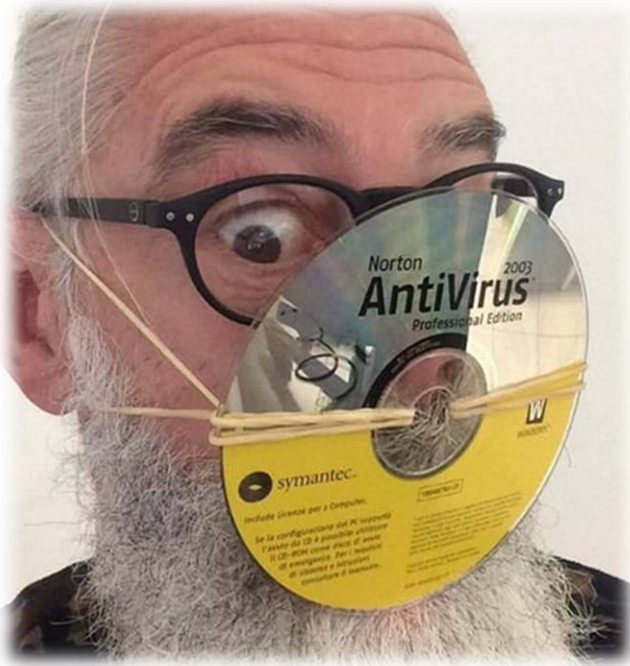
Voetenbad (anti-eelt)

Hoewel een beetje eelt je voeten beschermt, kan overtollig eelt tot verschillende klachten leiden.

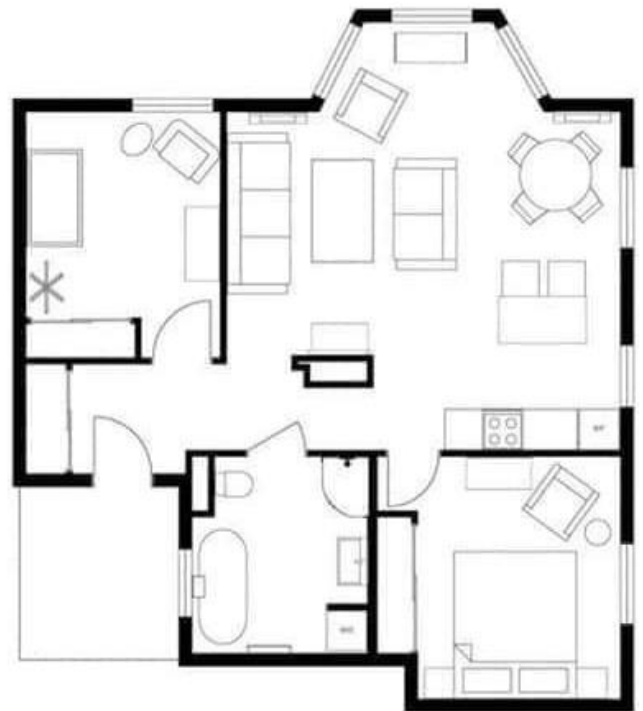
Vul een teiltje half met wat warm water en voeg hier wat keukenzout aan toe. Laat je voeten hierin 10 minuten weken, gebruik daarna een puimsteen of voetvijl om het eelt voorzichtig weg te schuren. Spoel je voeten af en smeer ze in met een hydraterende crème.



MOPJES



Op de kaart aan het kijken
waar we dit weekend eens
naartoe zullen gaan.



WIST-JE-DATJES

- ✓ Vlinders met hun poten proeven?
- ✓ Als je je rechteroog sluit, nooit over je rechterschouder kunt kijken?
- ✓ De aansteker al werd uitgevonden voor de lucifers?
- ✓ De kolibrie achteruit kan vliegen?
- ✓ De sterkste spier van het menselijk lichaam de tong is?
- ✓ De totale lengte van je bloedvaten wel 100.000 kilometer is?
- ✓ Donald Duck strips verboden waren in Finland, omdat hij geen broek draagt?
- ✓ Een giraf net zoveel nekwerfels heeft als een mens?
- ✓ Heet water sneller bevriest dan koud water?
- ✓ Je in de ochtend langer bent dan in de avond?
- ✓ Een kakkerlak 9 dagen in leven kan blijven zonder zijn hoofd?
- ✓ Er niet één normaal Nederlands woord rijmt op het woord twaalf?
- ✓ Een kat meer dan 32 spieren in elk oor heeft?
- ✓ Er gemiddeld 100 mensen per jaar stikken in een balpen?
- ✓ Een krokodil zijn tong niet kan uitsteken?
- ✓ Je niet aan je elleboog kan likken?
- ✓ Je voet even groot is als de binnenkant van je onderarm?
- ✓ Pinda's één van de ingrediënten van dynamiet zijn?
- ✓ Marilyn Monroe 6 tenen had?
- ✓ Als er geen kleurstof in cola zat, het dan groen was?
- ✓ Een zoen van 1 minuut 26 calorieën verbrandt?
- ✓ Dat net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?
- ✓ Mensen met rood haar minder pijn voelen?
- ✓ Vrouwen bijna twee keer zoveel met hun ogen knipperen dan mannen?



Wist je
dat?

WOORDZOEKER

puzzel
FUN

WOORDZOEKER

ACHTERBLIJVEN
AIRBAG
AMFETAMINE
AMMONIA
BAGAGEKLUIS
BEHANDELKAMER
BEJAARDENHULP
BELANGHEBBEND
BEMERKING
BEMINNELIJK
BERGGEIT
BIGAMIE
BOSREUS
CINEAST
COLLIE
CORGI
DAGCREME

EENKENNIG
EERSTGEBORENE
EIGEEL
ELASTICITEIT
EXTREEM
GEHALTE
GEMAKSHALVE
GENADE
GIERZWALUW
GROEI
KANSAS
KREET
MEELTOR
MIRAKEL
MODEONTWERPER
OEKRAINER
ONDEROP

PLACEMAT
PLEVIER
PUREE
REEBOUT
REFORMATIE
SASMEESTER
SCHEEN
SCHOR
SLAAGS
SNAPSHOT
STACARAVAN
TEGENWERKEN
THEORIE
TROMPET
VAKBROEDER
VASTBESLOTEN
WATERVLO

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

OPLOSSING:

10 TIPS TEGEN VERVELING

- 1) TV TEIGE CORONA mè be.brussleir en RING-TV**
BE.BRUSSELEIR EN RING-TV sloêge d'anne in malkander en zêrge vè televeeze teige Corona mè Brussels Volkstejoêter. Bij het drukken van dit boekje was de programmatie nog niet bekend. Kijk regelmatig eens naar Ring-TV voor meer informatie.
- 2)** <https://www.uitinvlaanderen.be/tip/livestreams-om-thuis-te-volgen> kan je thuis live een concert of opera volgen.
- 3)** Klanten van Telenet kunnen gratis films en series bekijken. In de TV-theek is er een aparte categorie: #SamenErdoor. Ook op Playtime (kanaal 11) zenden ze gratis films en series uit.
Klanten van Proximus krijgen toegang tot een gratis selectie van verschillende films op aanvraag voor jong & oud en gratis concerten die je via het kanaal Pickx Live kan bekijken.
- 4)** Maak een bucketlist (verlanglijstje) met 10 dingen die je graag zou doen als de corona-periode voorbij is.
- 5)** Duik even terug in het verleden en blader door oude fotoboeken.
- 6)** Bel een jeugdvriend(in) en haal samen leuke herinneringen op.
- 7)** Zet vrolijke muziek op, daar krijg je energie van!
Wie internet heeft kan een playlist maken op Spotify of Youtube.
- 8)** Brei al een warme sjaal voor in de winter.
- 9)** Haal een oude hobby van onder het stof: maak een puzzel, een schilderij, schrijf een gedicht,...
- 10)** Speel een solo-gezelschapsspel zoals patience.



POËZIE

Wanneer jij uittreedt - Dimitri Casteleyn

*Wanneer jij uittreedt
zullen de klokken luiden
komen we op straat en
zullen we mekaar
omhelzen en knuffelen
als nooit tevoren.*

*Wanneer jij uittreedt
zullen we mekaar bewonderen
voor zoveel veerkracht
zoveel doorzetting
zoveel solidariteit.*

*Wanneer jij uittreedt
is jouw bezette oorlog
geschiedenis, ben jij
geïsoleerd en wij niet meer.*

*Wanneer jij uittreedt
gaan we ons milieu
omarmen.*

*Wanneer jij uittreedt
zullen we woorden tekort komen.*

Wanneer jij uittreedt.



MENU APRIL

Woensdag	01/04	Seldersoep Hamrolletjes met witloof en aardappelpuree
Donderdag	02/04	Portugese soep Varkensstoofpotje, rauwkostsalade en gebakken aardappelen
Vrijdag	03/04	Savooikoolsoep Gepaneerde pladijs met remouladesaus en wortelpuree
Zaterdag	04/04	Erwtensoepp Kippenreepjes in champignonsaus, oventomaat en aardappelen
Zondag	05/04	Courgettesoep met kruidenkaas Ossetong in madeira, gestoofde champignons en puree
Maandag	06/04	Tomatensoep met venkel Gebakken kipfilet met choronsaus, erwten op Franse wijze en aardappelpuree
Dinsdag	07/04	Pastinaaksoep Groentelasagne
Woensdag	08/04	Cressonsoep Varkenslapje met mosterdsaus, andijvie en aardappelen
Donderdag	09/04	Juliennesoep Stoofvlees, rauwkostsalade en rösties
Vrijdag	10/04	Peterseliesoep Wijtingfilet met witte wijnsaus en pompoenpuree
Zaterdag	11/04	Rammenassoep Ardeense burger rozemarijnsaus, schorseneren in béchamel en aardappelen
Zondag	12/04	Aspergesroomsoep Kalkoenfilet met sausje van Hoegaerden, romanesco en aardappelnootjes
Maandag	13/04	Tomatensoep met balletjes Kalfsblanket met brunoise en krieltjes
Dinsdag	14/04	Witloofsoep Boomstammetje met vleesjus, spinazie in room en aardappelpuree
Woensdag	15/04	Courgettensoep Kalkoenpavé met dragonsaus en savooikoolpuree
Donderdag	16/04	Wortel-gembersoep Kippenbil met appelmoes en aardappelpuree
Vrijdag	17/04	Ajuinsoep met gemalen kaas Hokifilet met dijonnaisesaus, gestoofde prei en aardappelen
Zaterdag	18/04	Spinaziesoep Rundsburger met bruine saus, bloemkool en peterselie-aardappelen
Zondag	19/04	Kippenroomsoep Varkensgebraad met blackwellsaus, prinsessenboontjes met ui en puree

Maandag	20/04	Tomatensoep Gebakken kipfilet met champignonsaus, worteltjes en aardappelpuree
Dinsdag	21/04	Champignonsaus Boerenbraadworst, graantjesmosterdsaus, rode kool met appel en aardappelen
Woensdag	22/04	Preisoep Spaghetti bolognaise van kippengehakt
Donderdag	23/04	Currysoep met kip Rundsstoofvlees met rauwkostsalade en rozemarijnaardappelen
Vrijdag	24/04	Bouillon met vermicelli Gebakken polak met duglérésaus, andijvie en aardappelen
Zaterdag	25/04	Wortelsoep Spiering met honing tijmsaus en venkelpuree
Zondag	26/04	Vissoep Kalfsgebraad met aalbessensaus, gebakken witloof aardappelnootjes
Maandag	27/04	Tomatensoep met venkel Vleesbrood met vleesjus, krieken en gebakken aardappelen
Dinsdag	28/04	Bloemkoolsoep Kalkoenlapje met pepersaus, witte kool in béchamel en aardappelen
Woensdag	29/04	Komkommersoep Kipkrokantje met courgette Provençale en aardappelen
Donderdag	30/04	Andijviesoep Italiaanse rundstoverij, gemengde sla en gebakken aardappelen
Vrijdag	01/05	Broccoliroomsoep Asperges met hollandaise, zalm en krietjes
Zaterdag	02/05	Erwtensop Roerei met hollandaisesaus, warme tomaat en aardappelen
Zondag	03/05	Paprikasoep Gebraad met rode wijnsaus, Mexicaanse mix en rösties

**DE MAALTIJDEN DIE U AAN HUIS GELEVERD KRIJGT WORDEN
GEFACTUREERD. DE FACTUUR ZAL U PER POST BEZORGD WORDEN.**

*Eet
Smakelijk!*

OPLOSSING TAALLES

ENGELS

1 f 2 b 3 d 4 e 5 h 6 k
7 c 8 g 9 I 10 a 11 l 12 j

SPAANS

Vandaag maken we het huis schoon.	Hoy limpiamos el apartamento.
Ik maak de badkamer schoon.	Yo limpio el baño.
Mijn man wast de auto.	Mi esposo lava el carro/ coche.
Ik doe de was in de wasmachine.	Yo pongo la ropa en la lavadora.
Ik hang de was op.	Yo tiendo la ropa.
Ik strijk de kleren.	Yo plancho la ropa.
De ramen zijn vuil.	Las ventanas están sucias.
Wie stofzuigt?	Quién pasa la aspiradora?
Wie doet de afwas?	Quién lava la vajilla?

OPLOSSING WOORDZOEKER

TOESTEMMING

Wij wensen:

- ✓ Jullie allen een goede gezondheid toe.
- ✓ Dat iedereen de maatregelen goed zal naleven.
- ✓ Dat ons land snel virusvrij zal zijn.
- ✓ Dat we jullie allemaal snel terug mogen verwelkomen.
- ✓ Dat jullie een zinvolle tijdsbesteding hebben.
- ✓ Dat jullie voldoende sociaal contact hebben.
(via telefoon, skype,...)
- ✓ Dat jullie voldoende WC-papier in huis hebben 😊.
- ✓ Iedereen een vrolijk Pasen!

