

Heist-op-den-Berg

# Lokaal dienstencentrum De Pit geopend

Deze week woensdag, 3 februari, opende het nieuwe lokale dienstencentrum De Pit in het woon- en zorghuis Ten Kerselaere in Heist-op-den-Berg. De Pit wordt de ontmoetingsplaats voor de buurt, niet alleen voor de bewoners van het woonzorghuis en de mensen die van de diensten van Ten Kerselaere gebruik maken, maar ook voor alle buurtbewoners, jong en oud.

De Pit werd geopend in aanwezigheid van Luc Vleugels (burgemeester van Heist-op-den-Berg), Dirk Van Noten (schepen van Sociale Zaken en OCMW-voorzitter), en Luc Vermost (algemeen directeur van CM Mechelen).

De Pit ligt centraal in Ten Kerselaere, 'midden in de kers...' Geen toevallige naam dus.

Het lokale dienstencentrum De Pit wordt het centrum van heel wat activiteit in de buurt: café en senioren-

restaurant, kaartclub, kapsalon, bibliotheekpunt, petanque, seniorenfitness, uitstappen, voordrachten, internet- en pc-cursussen, consultaties van de sociale diensten van OCMW en CM...

Er is tevens vergaderruimte beschikbaar voor lokale verenigingen.

Vanuit De Pit wordt ook heel wat vrijwilligerswerk georganiseerd. Dat biedt oudere mensen kansen om weer actief te worden, zich betrekken te voelen in het lokale leven, en

daardoor zich gewaardeerd en nuttig te voelen.

### Samenwerking

De Pit is ook een loket waar senioren en hun familie terecht kunnen met alle vragen in verband met zorg, welzijn en wonen. Antwoorden worden gezocht in samenwerking met diverse welzijnsorganisaties.

De Pit werkt nauw samen met de gemeente, het OCMW, het cultureel centrum Zwaneberg en CM voor het organiseren van allerlei diensten aan senioren, zoals warme maaltijden, buurthulp, aangepast individueel vervoer, cursussen, gezinszorg, plaatsing van personenalarmsystemen, uitlenen van hulpmiddelen... De bedoeling van dit alles is ener-

zijds de bewoners van Ten Kerselaere te integreren in de buurt en anderzijds de ouderen uit de omgeving middelen ter beschikking te stellen om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen leven en zo een opname te voorkomen.



### Adres:

De Pit, Woon- en Zorgcentrum Ten Kerselaere, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg

### Open:

elke dag van 9 tot 16 uur

### Meer informatie:

Ilse Vandessel, centrumleider, [ldcdepit@emmaus.be](mailto:ldcdepit@emmaus.be) of [www.tenkerselaere.be](http://www.tenkerselaere.be)

## Weerbaarheidsvorming voor langdurig zieken

### De verborgen fotograaf

Met een gevarieerd cursusaanbod wil Ziekenzorg CM chronisch zieke mensen die jonger zijn dan 65 jaar middelen aanreiken om, ondanks de aandoening en de zorg, toch een kwaliteitsvol leven te kunnen uitbouwen. Het aanbod is aangepast aan hun ritme en de mogelijkheden. Een deskundige lesgever staat borg voor kwaliteit. In dit kader start binnenkort de cursus 'De verborgen fotograaf'.

Foto's maken, het lijkt zo eenvoudig. Maar met alle technische snufjes raakt de essentie van 'zien', 'aanvoelen', en 'registreren' in de verdrukking. Als beginnend fotograaf weet je vaak niet waarop je moet letten bij het fotograferen. Nochtans kan je erg creatief omspringen met je fototoestel.

### Inhoud

We starten met de technische kant van de zaak. Hoe werkt een camera? Wat is het verschil tussen een klassieke en een digitale camera? Hoe werkt een lens? Hoe werk je met scherpte, beweging...?

Daarna belichten we enkele esthetische aspecten. Hoe kies je je onderwerp? Fotografeer je horizontaal of vertikaal? Vanuit welk standpunt vertrek je? Wat met belichting, kleur, uitsnede?

Je kunt zelf foto's maken en ze nadien bespreken met de lesgever-fotograaf. Je krijgt heel wat concrete tips om mee aan de slag te gaan.

Digitale beeldverwerking komt niet aan bod in deze cursus.



### Voor wie

De cursus is bedoeld voor mensen tussen 18 en 65 jaar met een chronische ziekte. Je moet over een digitaal fototoestel beschikken. We verwachten ook dat je je eigen fototoestel al enigszins kent en/of verder wilt leren gebruiken.

### Wanneer

- Dinsdagen 2, 9, 16, 23 en 30 maart 2010
- Telkens van 14 tot 17 uur

### Waar

Hoofdzetel CM Mechelen  
Antwerpsesteenweg 261  
2800 Mechelen

### Prijs

- CM-sterprijs: 12,50 euro (leden met verhoogde tegemoetkoming)
- CM-ledenprijs: 25 euro
- Basisprijs : 75 euro

### Inlichtingen en inschrijvingen

Ziekenzorg CM Mechelen  
015 21 59 47 of  
[ziekenzorg.mechelen@cm.be](mailto:ziekenzorg.mechelen@cm.be)

## CM steunt met 10 euro en een veiligheidsvestje

### Leer deze lente 5 km joggen !

Elke dag een half uurtje bewegen, meer is er niet nodig om fit te blijven. Door te joggen bijvoorbeeld: op een rustig tempo je rondje lopen, alleen of met een groepje. Niet haalbaar voor jou? Vergis je niet: joggen kan je leren. Steeds meer mensen leren met de methode "Mieke Boeckx" in 10 weken tijd 5 km joggen. CM steunt je om eraan te beginnen.

Bij de start van een erkende serie ontvangt iedere deelnemer een gratis CM-fit fluo-vestje met reflecterende stroken. Want ook zichtbaarheid en veiligheid zijn erg belangrijk als je op de openbare weg jogt.

En CM-leden die aan het eind van de reeks het brevet van 5 km behalen, krijgen 10 euro van de inschrijvingskosten terugbetaald.

Waar kan je deze lente leren joggen in de regio Mechelen? Hieronder vind je de kalender. Neem rechtstreeks contact met de inrichters. Ben je een dagje te laat? Niet erg, je kan ook nog inpikken op de tweede of derde loopdag.



Gemeente	Start	Organisator Plaats	Contactpersoon Telefoon
Willebroek	27-3	FIWALO 't Broek Heindonk	Pierre Averals 03 866 17 64
Duffel	19-4	AC Duffel Sportcentrum Duffel	Chantal Vertommen 0494 84 51 13
Mechelen	14-4	Regionale Atletiekclub Mechelen Sportpark De Nekker	Bernadette Van Hoorebeeck 0474 93 09 23
Lier	02-3	K. Lierse Atletiek Club Netestadion	Ilse Goris 03 475 07 59
Bornem	24-2	Sparta Bornem Atletiekpiste Breeven	Guy Laureys 0477 41 62 82