

Het ideale magazine



De Ideale
Woning

Zomer
2022

Driemaandelijks magazine
van De Ideale Woning

Vergeet ook je huisdier
niet bij extreme hitte!

p. 7



Voorwoord	3
Nieuws	4
Woontips	7
Kleurplaat	11
In de wijk	12
Fotowedstrijd	16
Spelplezier	18

Voorwoord



Dirk de Kort

Voorzitter

Beste bewoner,

Hebben jullie ook zo uitgekeken naar de zomer? Eindelijk kunnen we weer meer naar buiten. We nemen meer onze fiets of gaan een eindje wandelen. We horen kinderen spelen in de tuin, vogels fluiten in de natuur, burens praten op de balkonnetjes. Mooi weer zorgt automatisch voor meer sociale contacten en blijde gezichten. Het is toch ook veel gezelliger wanneer je af en toe een babbeltje kan doen met een voorbijganger of een buurman. Boeiende verhalen zorgen voor meer energie en enthousiasme. Maar ... warm weer en vakantie vragen ook om meer waakzaamheid. Onze medewerkers hebben in dit magazine gezorgd voor tips om je woning en jezelf koel te houden, je (t)huis extra te beschermen wanneer je op vakantie bent én om waakzaam te blijven voor elkaar.

We geven in dit nummer ook een overzicht aan activiteiten voor de zomermaanden. Wellicht vind je een activiteit in de buurt waar je met de kinderen iets leuk kan gaan doen. Heb je geen kinderen, dan heb je zeker familie of vrienden die met jou iets fijn willen plannen. Of nodig eens een buur uit om samen op avontuur te gaan!

Bij De Ideale Woning werd er de afgelopen maanden heel hard gewerkt. Er staan nog drukke maanden op de planning. Zoals jullie weten vergt de vorming van de nieuwe woonmaatschappijen heel wat voorbereidend werk en onderzoek. In het volgende magazine zullen we wat meer concrete informatie hebben over de toekomst.

Voor nu wensen we jullie een warme zorgeloze zomer en veel leesplezier.

Hou je woning en
hoofd koel.

p. 9



Nieuws

Bereikbaarheid De Ideale Woning

Onze kantoren zijn enkel geopend op afspraak.
Je kan De Ideale Woning bereiken:

Via mail

Je kan mailen naar je regioteam door gebruik te maken van de gemeentemailadressen:
gemeente@deidealewoning.be

Woon je bijvoorbeeld in Edegem, dan mail je naar:
edegem@deidealewoning.be

Via post

De Ideale Woning
Diksmuidelaan 276, 2600 Berchem



Via telefoon

Via telefoon: **03/320.29.70**

Tijdens volgende uren:

Maandag	9u00 - 12u00 en 13u00 - 15u30
Dinsdag	9u00 - 12u00
Woensdag	9u00 - 12u00
Donderdag	9u00 - 12u00
Vrijdag	9u00 - 12u00 en 13u00 - 15u30

De Nieuwe Woonmaatschappij

Zoals je reeds gehoord hebt, zullen de sociale huisvestingsmaatschappijen en sociale verhuurkantoren in Vlaanderen in de toekomst samensmelten tot woonmaatschappijen. Dat betekent dat er in jouw gemeente op termijn slechts één woonmaatschappij zal zijn. Het gebied waar De Ideale Woning vandaag actief is, wordt opgesplitst en verdeeld over het werkingsgebied van vier nieuw te vormen woonmaatschappijen. Afhankelijk van waar je woont, word je huurder bij een andere woonmaatschappij. In Het Ideale Magazine geven we telkens een update. Daarnaast laten we het belangrijkste nieuws aan jou weten via brief. Het is belangrijk dat je alle informatie die je krijgt goed leest. In het najaar zal alles ook online te vinden zijn.

Geen nieuws is ook nieuws

Voorlopig is er weinig nieuws te melden. De verschillende woonmaatschappijen zijn druk bezig hun toekomstige organisatie vorm te geven. Een nieuwe organisatievorm uittekenen en uitwerken neemt tijd in beslag maar we maken ons sterk dat er in ons huidig werkgebied in 2023 vier nieuwe solide woonmaatschappijen zullen zijn. **Momenteel verandert er voor jou helemaal niets. Onze dienstverlening en jouw contactpersoon blijven gewoon dezelfde.**



Huurderscongres VIVAS

Het congres van de vereniging van sociale huurders (VIVAS) stond dit jaar in het teken van de woonmaatschappij en de toekomst van de sociale huurder. Met enkele huurders sloten we enthousiast aan op het congres. Tijdens het eerste deel lichtte Vlaams minister van wonen, Mathias Diependaele, nogmaals het doel toe van de vorming van de woonmaatschappijen. De nieuwe werkvorm moet door schaalvergroting de slagkracht van de woonmaatschappijen vergroten. Meer sociale woningen, kortere wachtlijsten en een betere dienstverlening staan voorop. Uiteraard werden hier en daar bedenkingen en bezorgdheden geuit door geëngageerde huurders. Tijdens het tweede deel werd er dan ook uitgebreid ingegaan op de gevolgen van de hervorming voor de sociale huurders. Wat brengt een fusie teweeg voor huurders? Hoe sociaal zal de woonmaatschappij zijn? Hoe zit het met toewijzing en betaalbaarheid van sociale woningen? Boeiende gesprekken waar nog niet altijd een antwoord geformuleerd kon worden.

Wel is duidelijk dat er in heel Vlaanderen hard gewerkt wordt om nieuwe woonmaatschappijen te vormen die de huurder centraal stellen en werk willen én kunnen maken van écht sociaal wonen. Lees zeker het volledige verslag op www.vivas.be

Nog vragen?

Zit je nog met vragen of bezorgdheden? Je kan altijd terecht bij je sociaal assistent of wijkconsulent.



Last Call: Vrijwilligersdag 15 oktober 2022

We kondigden het reeds aan maar toch herinneren we iedereen graag nog eens aan onze vrijwilligersdag. Deze gaat door zaterdag 15 oktober 2022. Muziek, lekker eten, gezellig babbelen, ... het wordt plezant.

We zetten iedereen die meewerkt aan een fijn samenleven in de buurt in de bloemetjes.

Iedereen die in ons 'vrijwilligersbestand' zit, krijgt nog een uitnodiging in de brievenbus. Hou ze in de gaten!

Ben je of ken je iemand die zich inzet voor zijn buurt of zijn bureu? Laat het ons weten.

Vragen? Neem contact op met je wijkconsulent of stuur een mailtje naar 'jegemeente@deidealewoning.be' (bijvoorbeeld essen@deidealewoning.be)



Woon tips

Vergeet ook je huisdier niet bij extreme hitte!

Oververhitting voorkomen is erg belangrijk op warme dagen. Dieren die het te warm krijgen kunnen hieraan zelfs overlijden. Laat een dier nooit onbeheerd in een auto achter. Zelfs een open raam zorgt niet voor voldoende verkoeling!

Voorkom op warme dagen activiteit tussen 12.00 en 17.00 uur. Ga liever niet naar buiten met je huisdier tussen deze tijden.

Afkoelen doormiddel van water

Mocht je hond, kat of knaagdier het erg warm hebben, dan kun je deze afkoelen door het dier nat te maken met water. Let op: gebruik geen ijskoud water. Doe je dit wel, dan trekken de bloedvaten samen, waardoor het dier moeilijk zijn warmte kan kwijtraken. Maak met name de poten, hals, oren en kop van het dier nat.

Mijd heet asfalt

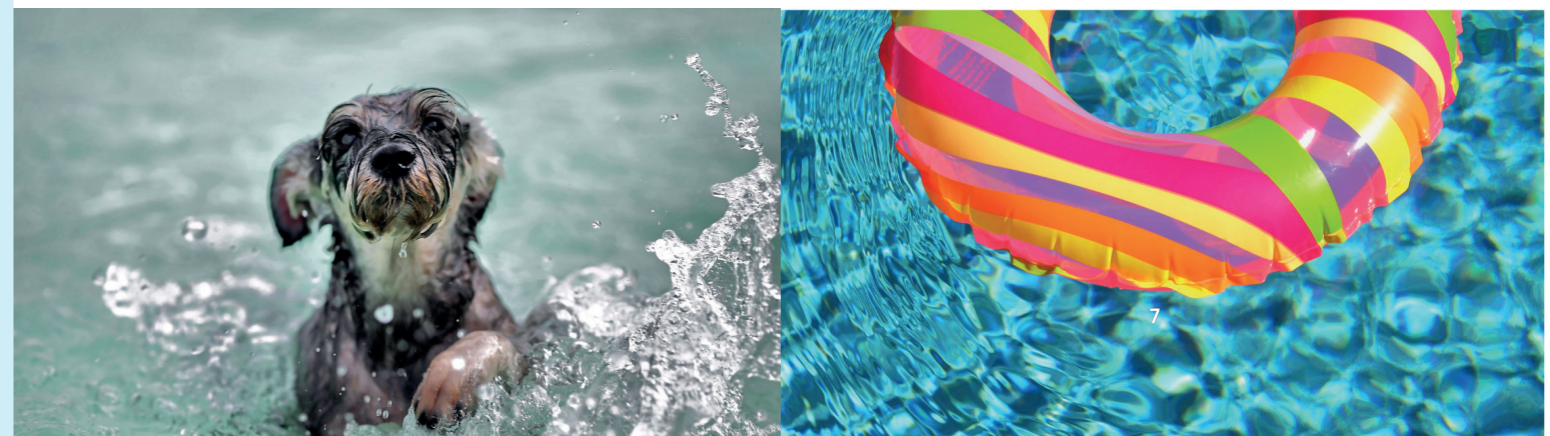
Het is een beetje een cliché maar er zijn nog steeds hondeneigenaars die hun hond op tropische dagen op het asfalt laten lopen. Dat wordt door hitte ontzettend snel warm. Honden verbranden hierdoor de kussentjes van hun poten, ontzettend pijnlijk. Twijfel je? Leg dan je blote handen maar eens een paar minuten op het asfalt.

Insmeren

Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar ook honden kunnen verbranden in de zon. Honden met een witte vacht en huid zonder pigment of honden die vaak en lang op hun rug in de zon liggen zijn het gevoeligst. Katten met een witte vacht of minder pigment blijven vaak uit zichzelf al uit de zon. Naaktkatten vermijden ook best de zon.

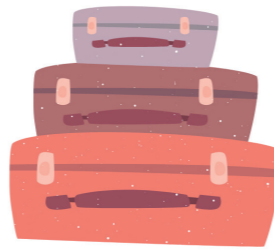
Hitteshock herkennen

Als huisdieren te lang zijn blootgesteld aan de warmte kunnen ze last krijgen van een hitteshock. Dit herken je aan de volgende symptomen: een snelle hartslag en ademhaling en het niet of nauwelijks reageren op prikkels. Bel in dit geval meteen de dierenarts en begin voorzichtig met koelen.



Ik ga op reis en neem mee...

Als kind hoef je enkel na te denken welk speelgoed de koffer in moet maar als volwassene komt er wel meer bij kijken als je voor enkele weken naar het buitenland gaat. We geven graag enkele tips mee zodat je met een gerust hart kunt vertrekken!



Een volle brievenbus kan wel eens de aandacht trekken van inbrekers, net als verdorde plantjes op de vensterbank. Heb je een goede buur of vriend die voor de plantjes wil zorgen en de brievenbus wil legen? Vraag of ze je kunnen helpen!

Zorg ervoor dat je nakijkt of alle ramen gesloten zijn, het gasvuur veilig uitstaat, geen lichten zijn blijven branden en stekkers uitgetrokken zijn, zodat je geen onnodige kosten hebt.

Kijk of je verwarming en de boiler voor warm water uitstaat.

Laat geen producten in je ijskast achter die kunnen bederven tijdens je verblijf in het binnen- of buitenland.

Vergeet je huur en rekeningen niet te betalen als dit niet met een bestendige opdracht gebeurt.

Als je een tuin hebt, laat dan zeker geen ladder rondslingeren en berg tuinmeubilair op zodat dit alvast niet als opstap kan gebruikt worden om in te breken.

Maak je vuilbak leeg en doe nog snel de afwas voor je vertrek. Je wilt geen schimmel of stank bij thuiskomst!

Laat je huis een beetje "rommelig" achter, zodat het lijkt alsof er nog in geleefd wordt. Een koffietas op tafel, een trui over de stoel, etc. Doe ook niet alle gordijnen of rolluiken toe. Dat zal de verkeerde indruk wekken.

Als je langer dan enkele weken weg bent, laat het ons dan weten. Als we je niet kunnen bereiken, weten we tenminste waarom en hoeven we ons geen zorgen te maken.

Hopelijk kunnen jullie met deze tips genieten van een mooie én zorgeloze vakantie!

Hou je woning en hoofd koel.

We hebben geen glazen bol maar de komende maanden hopen we toch van het zonnetje te kunnen genieten. Met mate want zo'n hittegolf, dat hoeft nu ook weer niet. Hoe hou je je woning én je hoofd koel bij (heel) warm weer? We zetten enkele tips op een rijtje die voor verkoeling kunnen zorgen

Een frisse woning

- **Je woning verduisteren is de eerste stap om je te beschermen tegen de warmte.** Kies wel het juiste moment, naargelang de oriëntatie van je ramen. De ramen aan de westkant zorgen voor de meeste warmte. Als je je woning overdag verlaat, vergeet dan niet de gordijnen dicht te doen of de rolluiken te laten zakken vóór 10u.
- **Zet je (slaapkamer)ramen open maar doe dit alleen op het juiste moment.** Als 's nachts de temperatuur buiten afneemt, is dat hét moment om je slaapkamerraam open te zetten. De koude lucht kan je slaapkamer in komen waaien, waardoor jij het lekker koel krijgt. Heb je 's ochtends de zon op je raam staan, doe deze dan op tijd dicht om extra warmte te voorkomen. Als de zon later op de dag hoger staat en je geen zon meer in de slaapkamer hebt, kun je het raam weer een beetje open doen.
- Op warme dagen koel je het beste af door **koude lucht te laten waaien**. Maar hoe doe je dat als de temperaturen buiten heel hoog zijn? Daar is een simpele oplossing voor. Zeker met een fris briesje is dit een handige tip. Dompel een grote (bad)handdoek in koud water en wring deze goed uit. De handdoek moet goed nat zijn, maar geen druppels water meer lekken. Hang deze voor een openstaand raam -of voor een ventilator- en wacht tot de koude lucht je slaapkamer binnendringt. Door de wind die langs de koude handdoek waait, komt er koude lucht in de slaapkamer waardoor langzamerhand de temperatuur binnen afneemt.
- **Schakel elektrische apparaten uit.** Probeer televisie, computer, laptops en meer elektronische apparaten zo veel mogelijk uit te zetten – behalve de ventilator natuurlijk. Niet op standby maar zet de apparaten echt helemaal

uit. Dat is goed voor het milieu, goed voor je portemonnee (je bespaart er geld mee) en goed voor de hitte in je woning. Elektrische apparaten laten namelijk ongewild heel veel warmte vrij.

- **Zet alle deuren en ramen van je slaapkamer open en ook de deuren en/of ramen van de gang.** Meestal is op de tocht zitten niet fijn, maar bij warme dagen kan dit juist een uitkomst zijn om je slaapkamer lekker koel te houden. Hoe meer ramen en deuren je tegen elkaar open zet, hoe meer je huis kan luchten en hoe meer verse lucht er door het huis stroomt. Doe dit vooral 's avonds, op dagen met veel wind of als de zon achter de wolken verdwenen is. Zo krijg je een optimale, koele slaapkamer.
- **Gebruik een ventilator (op een goede manier).** Een ventilator heeft het beste resultaat als je deze voor een open raam of voor een bak met ijswater zet. Zo circuleert het apparaat koude lucht (van buiten of van het ijswater) doorheen je woning.

Hou je lijf en hoofd koel

- **Drink voldoende water**, een liter of twee. Voldoende vocht opnemen zorgt dat je lichaam beter afkoelt en je minder snel oververhit geraakt. Daarnaast kan je ook minder eten. Je lichaam heeft op warme dagen minder energie nodig om op temperatuur te blijven. Een maaltijd verteren vraagt energie en energie betekent warmte.
- **Drink lauwe dranken** in plaats van ijskoude dranken. Ijskoude dranken zorgen weliswaar even voor verkoeling maar je lichaam wil daarna zo snel mogelijk weer opwarmen. Resultaat? Je lichaamstemperatuur stijgt. Geen goed idee dus bij warm weer.
- **Hou je hoofd koel**, letterlijk en figuurlijk. Bescherm je tegen directe zon. Zet een pet of hoedje op en zoek naar een plekje in de schaduw. Beperk ook lichamelijke inspanning aangezien dit je lichaamstemperatuur (nog meer) doet stijgen. Op 't gemak dus. Toch te warm? Dompel je voeten onder in koud water. Je bloedsomloop zorgt ervoor dat je volledige lichaam mee geniet van het koele water. Ook je polsen onder koud water houden helpt.

Nog een laatste tip: maak je vooral niet te druk. Het weer is niet te beïnvloeden en hitte is nou eenmaal heet. Ga maar eens na: van een natte, koude zomer wordt toch niemand vrolijk?



Tuinetiquette

De temperaturen stijgen, de zonnebril gaat op, de sandalen worden uit de kast gehaald en de geur van de BBQ en zonnecrème hangt in de lucht. De zomer is het seizoen waarin we allen meer buiten leven en de gezelligheid opzoeken met vrienden en familie. Enkele tips voor een vredige zomer!

- Heb je een eigen tuin? Geniet van een BBQ maar hou rekening met je buren. Muziek kan maar hou de decibels in het oog en breng de stilte terug vanaf 22u. Een goede en tevreden buur is goud waard.
- Heb je een eigen tuin en wil je verkoeling zoeken in een opblaaszwembad? Denk aan hoeveel water dit verbruikt en welke kosten dit met zich meebrengt. Wees creatief en denk eerder aan een verkoelend voetbadje en een waterpistooltje voor de kinderen. Als het een droge zomer is, geldt er bovendien al snel een verbod op het vullen van zwembaden of het wassen van de auto en zelfs het sproeien van je gras.
- Als je kinderen met waterballonnen spelen, let dan ook op het waterverbruik! Sommige appartementsblokken delen de kosten van het water. Als een kraantje blijft openstaan door spelende kinderen en er nadien een hoge rekening in de bus valt, zullen er veel ontevreden bewoners zijn. Hou dit dus mee in het oog!
- Heb je kwetsbare buurtbewoners in jouw buurt? Bij extreme hitte is het een goed idee om ze wat extra in de gaten te houden. Een beetje extra aandacht kan wonderen doen!

We wensen jullie alvast een mooie en zonnige zomer toe!



Kleurplaat



In de wijk

Malle - Bouwen aan de buurt

In 2019 startte de lokale overheid in Malle het project 'bouwen aan de buurt'. Verschillende organisaties en bewoners werken samen aan sociale verbinding in de wijk Klaverveld. Uitvalsbasis is Buurtpunt De Blomme, een ruimte voor ontmoeting of workshops, bijvoorbeeld rond mantelzorgpremies of het vergelijken van energieleveranciers.

Begin juni zette De Blomme de samenwerking tussen de buurt en de verschillende partners nog eens in de bloemetjes. Taart, zon, veel kinderen, fijne buurtbewoners en vrijwilligers zorgden voor een gezellige middag. Het project Bouwen aan de Buurt loopt stilaan op zijn einde. Tijdens het project bouwden we een fijn netwerk op met SAAMO, De Ideale Woning, CAW Antwerpen, Femma Wereldvrouwen, CE-BUD, Sociaal Huis Malle, Huis van het Kind Malle, Rap Op Stap en Huiswerkklasje De Blomme. Ook in de toekomst zullen zij oog blijven houden voor de noden in de Bloemekeswijk.

Ook Lint bouwt aan de buurt

Al enkele jaren leeft er het idee om te starten met een buurthuis in Lint. De Ideale Woning en het OCMW van Lint sloegen de handen in elkaar om dit buurthuis waar te maken. De Ideale Woning ging op zoek naar een geschikt pand en voerde de laatste weken de nodige werken uit om het om te vormen tot een buurthuis.

De afgelopen maanden kon je reeds kennis maken met de buurtwerker van het OCMW, Lieze Valenberghs, tijdens drie Baravan-momenten die zij organiseerde samen met de wijkconsulent en sociaal assistent van De Ideale Woning. Tijdens deze momenten maakten we het concept van het buurthuis bekend en dachten we na over een geschikte naam van het buurthuis. Heb jij ook een super goed idee voor een naam voor het buurthuis? Laat het dan nog zeker weten aan Lieze (lieze.valenberghs@lint.be)!

Maar wat is een buurthuis juist? Een buurthuis is een plaats, dicht bij huis, waar iedereen welkom is en waar

ruimte is voor spontane ontmoeting. In het buurthuis in Lint worden er twee ontmoetingsmomenten georganiseerd waar je iets kan komen drinken, een babbeltje kan slaan met je burens, maar waar je ook terecht kunt bij de buurtwerker met vragen, voor een gesprek, formulieren die je moet invullen, paperassen waar je niet aan uit kunt, ... Verder zal de Praatgroep Nederlands, die momenteel doorgaat in De Witte Merel, verhuizen naar het buurthuis. Tijdens deze praatgroep krijgen anderstaligen de kans om met vrijwilligers en andere anderstaligen hun Nederlands te oefenen. Doorheen het jaar worden er verder ook verschillende infosessies georganiseerd door het OCMW. Benieuwd naar meer? Hou in augustus je brievenbus in het oog! Je ontvangt dan een flyer met alle details over de openingsuren van het buurthuis. Het buurthuis zal de deuren openen in september.

Adres nieuw buurthuis: Van Putlei 79, Lint

15 mei: fijne familiedag in Borgerhout

Zondag 15 mei, een schitterende lentedag, met zon in overvloed. In het Te Boelaerpark in Borgerhout was er volop ambiance. Buurtbewoners konden er terecht voor een gratis familiedag. Aan de hand van allerlei activiteiten ontdekten ze hoe een gezin er tegenwoordig uitziet, namelijk met veel meer diversiteit dan enkele jaren geleden. Denk bijvoorbeeld maar aan veel meer verschillende nationaliteiten.

Diverse verenigingen

Het initiatief voor dit gebeuren ging uit van het Huis van het Kind Groenenhoek (coördinator Anke Van Loon). Veel andere verenigingen uit de buurt waren ook van de partij. Ze stelden hun werking voor en boden een uitgebreid gamma activiteiten aan. Vanaf 12 uur kon je picknicken. De Gezinsbond zorgde voor niet minder dan 175 gratis picknickpakketten. Drank- en snackkraampjes met democratische prijzen ontbraken uiteraard niet. De Ideale Woning installeerde hun Baravan.

Geen tijd voor verveling

Er was voor klein en groot veel te beleven. Het is onbegonnen werk om alles op te sommen. Wat volgt is een kleine greep uit het aanbod. Er was een springkasteel, een grimestand, een speelhoekje voor de allerkleinsten, verschillende voorleesmomenten, enz. Voor de iets oudere kinderen waren er allerlei creatieve workshops, zoals vogelkastjes bouwen, bellen blazen, dansen, droomvangers maken, tekenen, ... Kortom, iedereen vond wel iets! De glunderende gezichten spraken dan ook boekdelen.

Tekenende kinderen

We spraken ook met Luc Vanderhaeghen. Door het jaar organiseert hij op woensdagnamiddagen in het buurthuis tekenlessen voor kinderen uit de buurt. Hij mocht natuurlijk niet ontbreken op de familiedag. Zijn dochters en broers zorgden voor de nodige hulp en konden hem overtuigen om deel te nemen. Ter plaatse zorgden Violette en haar collega's van De Ideale Woning voor de nodige logistieke steun. Luc startte met de jongeren tekentechnieken aan te leren. De kinderen wilden heel graag tekenen. Luc was voorzien van voldoende papier en tekengerief om alle artiesten in spe aan het werk te zetten! Er werden echte kunstwerkjes gemaakt! Zo werd de familiedag ook voor Luc een groot succes.

Huis van het Kind

Buiten de familiedag kan je uiteraard ook terecht in het Huis van het Kind voor alle informatie over het grootbrengen van kinderen en jongeren. Wist je dat je daar zelfs ook speelgoed kan lenen? In Borgerhout (Lodewijk van Berckenlaan361) werd eind 2019 een kantoor geopend. Je kan er terecht op woensdag van 13 tot 16 uur tijdens het open spreekuur. In samenwerking met Kind en Gezin is er spreekuur waarop een verpleegkundige info geeft over de zorg voor baby's en peuters. Ook voor iets oudere kinderen (tot 24 jaar) staat een opvoedingsconsulent ter beschikking. Voor meer informatie kijk je best eens op de website: www.huisvanhetkindantwerpen.be !

Vrijetijdsaanbod

Op 2 en 3 juli kan je naar Circus Boelaere in het Te Boelaarpark. Je geniet er van gratis circusacts in een zomerse parksfeer. Verwacht je aan clowns, jongleurs, acrobaten, met flink wat humor en muziek. Leuk voor de hele familie!

Parkhappening Brecht - Basement Bastards/Usual. Op maandag 4 juli van 19u tot 23u in het gemeentepark van Brecht, gratis. Een leuke avond voor jong en oud !

Pleinpret in de zomer! Tijdens de maand juli vind je de monitoren van district Antwerpen elke week op een ander plein. Alle kinderen kunnen gratis meespelen en genieten van workshops, die al om 10u starten en eindigen om 16u.

- 4 tot 8 juli: Harmoniepark
- 12 tot 15 juli: Kiel aan de Silvertopblokken (Speeltuinen Floris Primsstraat)
- 18 tot 20 juli: ABC Linkeroever (Speeltuinen Julius Vuylstekelaan)
- 25 tot 29 juli: Tampicopark Luchtbal

BabelFabel, woensdag 6, 13, 20 en 27 juli en 3, 10, 17 en 24 augustus van 14u tot 16u, Archipelsite Dam (tegenover Lange Lobroekstraat 77). Kom met je kleine kinderen van 4 tot 8 jaar genieten van een heerlijk voorleesuurkje vol mooie, grappige en spannende verhalen uit de hele wereld. Na het verteluurkje steek je de handen uit de mouwen tijdens een knutselactiviteit waarbij de fabels onze inspiratiebron zijn.

Openingsfeest Kielpark, woensdag 8 juli om 13u. Ontdek samen het nieuwe basketbalplein en de vernieuwde speeltuin in Kielpark.

Zomerzoektocht in het Rivierenhof, Deurne van 1 juli tot 31 augustus. Voor slechts € 5 kan je een deelnameboekje aankopen om een fijne zoektocht door het park te maken met de kinderen.

Woon je in de buurt van Kalmthout? Overweeg dan zeker om deel te nemen aan de Zomerspeurtocht in het Arboretum van Kalmthout, vanaf 1 juli tot 31 augustus. Kinderen -12 jaar bezoeken de tuin gratis en voor de speurkaart betaal je slechts € 2,5.

Vrijetijdsaanbod

Volg deze zomer gratis lessen yoga, tai chi en qi gong in jouw buurt in openlucht. Ervaring is niet nodig en inschrijven hoeft ook niet. Kom dus gewoon langs en doe mee!

Yogalates: elke zondag - 9 tot 10.30u, Stadspark, Antwerpen (aan het oorlogsmonument aan de Van Eycklei)

Yoga: elke zaterdag - 10 tot 11.30u, Krugerplein, Borgerhout (schoolpoort 'De Kleine Wereldburger' in de Generaal De Wetstraat)

Yoga: elke zondag vanaf 19 juni - 10.30 tot 12u, Te Boelaerpark, Borgerhout (Boelaerbar)

Yoga: elke zondag - 11 tot 12u, Bremweide, Deurne (grasveld via de ingang Ter Heydelaan aan tramhalte Hermans)

Yoga: elke woensdag vanaf 6 juli - 10 tot 11u. Niet op 18 augustus. Elke donderdag vanaf 7 juli - 19 tot 20u. Niet op 17 augustus, Grasveld aan Kasteel Veltwijck, Ekeren

Pilates: elke zaterdag - 10.30 tot 11.30u, Binnentuin van het districtshuis Merksem (ingang naast het politiekantoor)

Tai chi: elke maandag vanaf 4 juli - 19.30 tot 20.30u, Steytleinckpark, Wilrijk (grasveld vlakbij ingang Sint-Bavostraat)

Yoga: elke maandag - 19 tot 20.30u, vrijetijdscentrum De Schelde, Zandvliet (Grasveld bij de speeltuin)

Yogalates: elke woensdag - 19 tot 20.30u, Bib Viswater, Berendrecht

Fotowedstrijd

Op de volgende pagina zie je een gedicht van Peter Holvoet-Hanssen dat aangebracht werd op de kaaimuur in Antwerpen.

Wellicht zijn er gedichten of spreuken te vinden of misschien een mooie graffiti in de gemeente waar jij woont. Ga tijdens het mooie weer eens op zoek. Het hoeft niet in je eigen gemeente te zijn maar wel in een gemeente waar De Ideale Woning actief is. Een lijst van deze gemeente volgt hierna:

Regio Centrum

- Berchem
- Borgerhout
- Deurne

Regio Oost

- Antwerpen
- Schoten
- Wijnegem
- Wommelgem
- Borsbeek
- Mortsel
- Hove
- Boechout
- Ranst

Regio Noord

- Merksem
- Ekeren
- Stabroek
- Kapellen
- Kalmthout
- Essen
- Brecht
- Malle

Regio Zuid

- Wilrijk
- Edegem
- Hemiksem
- Aartselaar
- Kontich
- Lint
- Rumst
- Niel



Je ziet, keuze genoeg!

Neem een originele foto van jezelf met een spreuk, een gedicht of graffiti, of als je liever zelf niet op de foto staat zonder jezelf, en stuur ze voor **30 augustus 2022** naar info@deidealewoning.be. We ontvangen ook graag jouw goedkeuring om de foto te gebruiken in de communicatie van De Ideale Woning. Niet vergeten! Een onschuldige hand kiest de winnaar waar wij een leuke prijs voor voorzien! Enkele foto's zullen ook opgenomen worden in de volgende editie van ons magazine.



Spelplezier

Woordzoeker

Zoek alle woorden uit de lijst onderaan en streep ze door. De letters die overblijven vormen samen een uitspraak over de zomer.

Tip: één letter kan in verschillende woorden zitten of niet?

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

- | | | | | |
|-----------|----------|----------|--------------|-------------|
| BADMINTON | BOS | KAMPVUUR | TUIN | ZANDKASTEEL |
| BADPAK | COCKTAIL | PARASOL | VAKANTIE | ZEE |
| BAL | GRAS | RANJA | VLIEGER | ZON |
| BARBECUE | HANGMAT | SLIPPERS | VLINDER | ZONNEBRIL |
| BIKINI | IJS | SPROEIER | WARM | ZWEMBAD |
| BLOEMEN | KAMPEREN | STRAND | WATERPISTOOL | ZWEMBROEK |
| | | | | ZWEMMEN |

Oplossing



Corona

Wie wil dat woord nog horen, Corona? We hebben het allemaal moeilijk gehad. De zomer staat voor de deur, we kunnen weer allemaal naar buiten. Sommigen onder ons gaan op vakantie in het binnen- of buitenland. En dan ... komt het nieuws dat het aantal besmettingen met het coronavirus weer sterk is gestegen. Dat blijkt uit cijfers van Sciensano.

Tussen 7 en 13 juni raakten elke dag gemiddeld 2.432 mensen besmet, een stijging met maar liefst 79 procent tegenover de week ervoor. Het virus is weer aan kracht aan het winnen.

Betekent dit dat we moeten panikeren? Nee zeker niet, maar het is wel aangewezen om voorzichtig te blijven en het nieuws goed op te volgen. Wat kan je doen:

- Blijf alert voor de symptomen;
- Hou afstand wanneer dat kan;
- Ontsmet je handen regelmatig alsook je werkplek;
- Verlucht zoveel mogelijk je woning en je auto;
- Draag je mondkapje wanneer je twijfelt of gewoon wanneer je je daar veiliger bij voelt.

En vooral ... geniet van de zomer!

Pak zelf je schulden aan en vermijd extra kosten

Ik heb meerdere schulden

Heb je meerdere schulden en kan je onmogelijk onmiddellijk betalen? MyTrustO kan je daarbij helpen. Je kan onder begeleiding een haalbaar afbetalingsplan laten opstellen ten overstaan van al jouw schuldeisers. Zo vermijd je gerechtskosten.



Contact MyTrustO

T 03 220 12 00
www.mytrusto.be

Of maak een afspraak via de MyTrustO-app. Dat kan eenvoudig door de QR-code te scannen met je smartphone.



Juli 2022 - Jaargang 14 NR 48 - Verschijnt 4x/jaar
Afgiftekantoor: Antwerpen X - Erkenningsnummer: P919484
Verantwoordelijke uitgever: Gert Eyckmans



De Ideale Woning
Diksmuidelaan 276, 2600 Berchem
03 320 29 70
info@deidealewoning.be
www.deidealewoning.be

Telefonisch bereikbaar:
elke weekdag van 9 tot 12 uur
ma en vr ook van 13 tot 15.30 uur