

# Aanbod dienstencentra

MAART-APRIL 2023

Initiatie schaken  
en toernooi  
lees meer op  
pagina 13

Zedelgem

# Dienstverlening

## WARME MAALTIJDEN

**Wanneer:** iedere werkdag, 11.30 - 13.00 u.  
**Waar:** De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle, Veltershof  
**Prijs:** 8 EUR of 11 EUR (soep, hoofdgerecht, dessert, drankje ter waarde van 1,30 EUR inbegrepen)  
**Reserveren:** tot 12 u. de werkdag vooraf

## DOUCHE

**Wanneer:** iedere werkdag  
**Van:** Tijdens de openingsuren van de dienstencentra  
**Waar:** De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle, Veltershof  
**Prijs:** 2 EUR  
**Reserveren:** neen  
Zelf mee te brengen: zeep, shampoo en handdoeken

## WASSALON

**Wanneer:** iedere werkdag tijdens de openingsuren  
**Waar:** De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle, Veltershof  
**Prijs:** wasbeurt: 2,50 EUR; drogen: 1,25 EUR  
**Reserveren:** neen

## OPHAALDIENST

**Wanneer:** iedere werkdag, 9.15 - 16.30 u.  
**Waar:** De Braambeier en Jonkhove  
**Prijs:** per persoon: 1 EUR (enkele rit);  
2 EUR (heen en terug)  
**Reserveren:** 2 werkdagen vooraf



## BOODSCHAPPENDIENST

**Wanneer:** op afspraak  
**Waar:** De Braambeier  
**Prijs:** 0,41 EUR/km  
**Reserveren:** minstens 2 werkdagen vooraf

## FIETSVERHUUR

**Wanneer:** iedere werkdag  
**Welke:** gewone stadsfiets, elektrische fiets, elektrische bakfiets, fietskar of bolderkar  
**Waar:**

- Gewone stadsfiets: De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle
- Elektrische fiets: De Braambeier en Jonkhove
- Elektrische bakfiets: Jonkhove
- Fietskar: Jonkhove
- Bolderkar: Jonkhove



**Prijs:**

- Gewone stadsfiets: 1 EUR/dag + 10 EUR waarborg
- Elektrische fiets: 3 EUR/dag + 20 EUR waarborg
- Elektrische bakfiets:  
3 EUR/dag + 25 EUR waarborg
- Fietskar: 0,50 EUR/dag + 5 EUR waarborg
- Bolderkar: 0,50 EUR/dag + 5 EUR waarborg

**Reserveren:** aan het onthaal van het dienstencentrum (niet via mail of telefoon), maximaal 1 maand voor de effectieve huurdatum.  
De fietsen/karren kunnen maximaal 3 dagen na elkaar gehuurd worden.

## SOCIAAL ADVIES

In de dienstencentra kan je terecht voor informatie rond thuiszorgdiensten, premies of hulp bij administratieve vragen. Daarnaast verwijzen wij je hulpvraag correct door. Gelieve vooraf een afspraak te maken met de maatschappelijk werker via 050 25 22 40.

# Activiteiten | De Braambeier

## FAST WEEKPROGRAMMA

### MAANDAG

14.00 u.: 't Klosje- tweewekelijks  
13.30 u.: Kaarting Okra Zedelgem  
Dorp - tweewekelijks  
13.30 u.: Bingonamiddag  
Okra Zedelgem Dorp  
tweewekelijks

### DINSDAG

13.30 u.: Petanque  
14.00 u.: Naald en draad

### WOENSDAG

09.15 u.: Yoga  
13.30 u.: Breiclubje  
13.30 u.: Line dance

### DONDERDAG

09.30 u.: Kalligrafie  
14.00 u.: Piekestroef kaarting  
tweewekelijks

### VRIJDAG

09.15 u.: Fitheid 50+ en figuurtraining  
10.30 u.: Stoelturnen

## CREATIEF

### Breiclubje



**Wanneer:** iedere woensdagmiddag  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:** neen

### Naald en draad



Iedereen is welkom voor een gezellige namiddag tussen naald en draad! Wel of geen ervaring, maakt voor ons geen verschil. Ben je op zoek naar een machine? Wij hebben 6 naaimachines, 2 overlock- en 1 Coverlock machine ter beschikking. Ben je eerder vertrouwd met je eigen machine, dan neem je hem gewoon mee. Heb je vragen, wat hulp nodig of gewoon zin in wat gezelschap tijdens je naai-, brei- of haakwerk, kom dan zeker eens langs.

**Wanneer:** elke dinsdag  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** 2,50 EUR  
(inclusief 1 consumptie)  
**Inschrijven:** neen

### 't Klosje



**Wanneer:** Maandag 13/03, 27/03 en 24/04  
**Start:** 14.00u  
**Inschrijven:** neen

### Kalligrafie



**Wanneer:** Elke donderdag  
(behalve tijdens de vakanties)  
**Start:** 9.30u  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:** neen

## CULINAIR

### Soepmakers



Met producten van de sociale kruidenier maken we heerlijke verse soep maar ook andere gerechten zoals chocolademousse, compote of smoothies die, eens verwerkt, terug naar de sociale kruidenier gaan.... Uiteraard kan je proeven van de gerechten die je helpen maken hebt. Iedereen is welkom met als doel gezellig samen te zijn en een helpende hand te bieden aan de sociale kruidenier.

**I.s.m.:** Oranje  
**Wanneer:** Elke maandag  
**Start:** 9.30 u.  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:** neen (plaatsen beperkt)



# Activiteiten | De Braambeier

## Zoete Zonde



### Wanneer:

Woensdag 01/03: Tiramisutaart

Donderdag 16/03: Appelbeignets

Woensdag 05/04: Paasbordje

Donderdag 20/04: roomsoesjestaart

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** ja, (op = op)

## BEWEGING

### Petanque



**Wanneer:** elke dinsdag vanaf 07/03

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** 0,50 EUR/spel

**Inschrijven:** ja, de dag zelf bij de verantwoordelijke van de petanque

### Yoga



*Opgepast, verandering in de prijs!*

**Wanneer:** elke woensdag

(behalve tijdens de vakanties)

**Start:** 9.15 u.

**Prijs:** 8,00 EUR per les of 70,00 EUR per 10 beurtenkaart

(eerste les voor beginners is gratis)

**Inschrijven:** neen, behalve voor de gratis proefles.

### Line dance

**Wanneer:** Elke woensdag

(behalve tijdens de vakantie)

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 2,00 EUR per les

**Inschrijven:** neen

### Fitheid 50+ en figuurtraining



**I.s.m.:** Sportdienst Zedelgem

**Wanneer:** iedere vrijdag

(behalve tijdens de vakanties)

**Start:** 9.15 u.

**Prijs:** 2,00 EUR

**Inschrijven:** ja,

via onthaal Braambeier of via e-mail

de.braambeier@zedelgem.be

### Zitturnen



**I.s.m.:** Sportdienst Zedelgem

**Wanneer:** iedere vrijdag

(behalve tijdens de vakanties)

**Start:** 10.30 u.

**Prijs:** 2,00 EUR

**Inschrijven:** ja,

via onthaal Braambeier of via e-mail

de.braambeier@zedelgem.be

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Crea-Atelier



Elke eerste dinsdag van de maand maken we een mooi bloemstukje.

**I.s.m.:** Oranje

**Wanneer:** Dinsdag 07/03 en 04/04

**Start:** 14 EUR

**Prijs:** 14,00 EUR (materiaal en consumptie inbegrepen)

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk de week voordien

### Bingo



**Wanneer:** Dinsdag 28/03 en 25/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR (inclusief een koffie/thee en versnapering)

**Inschrijven:** ja

### Piekestroef kaartersclub



**Wanneer:** Donderdag 09/03, 23/03,

13/04 en 27/04

**Start:** 13.30u

**Prijs:** 1,50 EUR

**Inschrijven:** ja, de dag zelf

### Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag genieten van zoetheid. Deze week serveren we heerlijke Brésiliennetaart.

**Wanneer:** Van maandag 27/03 t.e.m. donderdag 30/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** ja, op = op

# Activiteiten | De Braambeier

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

### Smartphone voor gevorderden/ontspanning



De basisbeginselen van een smartphone heb je reeds onder de knie. Maar wat kan jouw smartphone nog meer? Tijdens deze cursus krijg je een antwoord op volgende vragen: Kan ik muziek beluisteren met mijn smartphone en hoe zet ik die muziek op mijn apparaat? Kan ik een boek lezen? De krant lezen, hoe doe ik dat? Is het mogelijk om televisie te kijken op de smartphone? Is er een GPS-functie aanwezig? Kan ik via mijn smartphone een reis uitstippelen en boeken? Breng je eigen smartphone (Android) mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

**I.s.m.:** VIEF West-Vlaanderen

**Wanneer:** Donderdag 09/03, 16/03 en 23/03

**Start:** 9.30 u.

**Prijs:** 30,00 EUR (Cursus en een koffie/thee inbegrepen)

**Inschrijven:** Ja, inschrijven en betalen via onthaal van de Braambeier

### Gezondheidsacademie Infosessie veerkracht

Negatieve gebeurtenissen, een verlies, een burn-out, een depressie, stress op het werk... Wat er ook gebeurt: onze veerkracht bepaalt de manier waarop we ons een weg banen door het leven. Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over het belang van veerkracht en de impact die stress en tegenslagen op ons hebben, zowel op korte

als op lange termijn.

Is veerkracht een stabiel persoonlijkheidskenmerk of iets dat schommelt? Wordt veerkracht aangeboren of kun je veerkracht aanleren? Valt veerkracht te meten? En wat ging er tijdens de lockdowns bij veel mensen mis met die veerkracht? Michael Portzky legt uit wat we moeten weten over veerkracht en geeft een antwoord op deze vragen. Je krijgt zicht op hoe je je eigen veerkracht kan doen groeien. Portzky is neuropsycholoog en auteur van het boek 'Veerkracht'. Hij ontwikkelde ook alle Nederlandstalige veerkrachttesten.

**I.s.m.:** CM

**Wanneer:** Donderdag 23/03

**Start:** 19.30 u.

**Prijs:** 7 EUR/niet-leden, 2 EUR/CM-leden met arbeidsongeschiktheid, 5 EUR/CM-leden, 2 EUR/CM-leden met VT

**Inschrijven:** Ja, via de agenda van de CM of via 050/44 05 00

### Workshop "Etiketten maken in WORD"



Wil je graag etiketten maken om op je omslagen te kleven, maar weet je niet goed hoe hieraan te beginnen? Dan is deze workshop iets voor jou! Deelnemers moeten WORD 2019 of 2021 op hun laptop staan hebben.

**Wanneer:** Vrijdag 21/04

**Start:** 9.30 u.

**Prijs:** 6 EUR

**Vooraf inschrijven:** Ja, inschrijven en betalen via onthaal van de Braambeier. Plaatsen zijn beperkt.

### Muziekquiz



Gezellig samenzijn met een muziekquiz. In verschillende groepen (van 2 tot 4 personen) wordt de muzikale kennis van de deelnemers getoetst over verschillende muziekstijlen en thema's. We beloven om geen al te moeilijke vragen te stellen maar wel dat het een leuke namiddag gaat worden vol plezier!

**I.s.m.:** VIEF West-Vlaanderen

**Wanneer:** Vrijdag 24/03

**Start:** 14.00u

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via onthaal van de Braambeier met naam van je groepje en aantal deelnemers (2, 3 of 4)

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

### OKRA Bingo namiddag

Gezellige Bingo namiddag.

**I.s.m.:** OKRA Zedelgem Dorp

**Wanneer:** Maandag 06/03, 20/03, 03/04 en 17/04

**Start:** 13.30u

**Prijs:** 3,00 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** Via OKRA of onthaal Braambeier

### OKRA Rummikub namiddag



Maandelijkse OKRA Rummikub namiddag.

**I.s.m.:** OKRA Zedelgem Dorp

**Wanneer:** Dinsdag 07/03, donderdag

# Activiteiten | De Braambeier

16/03 en dinsdag 04/04

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** 2 EUR/leden, 4 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** Minimum 1 dag vooraf inschrijven via Greta Perdu 0475/29 94 80 of patrick.deceuninck@telenet.be

## OKRA Kaarting namiddag



Gezellige kaarting.

**I.s.m.:** OKRA Zedelgem Dorp

**Wanneer:** maandag 13/03, 27/03 en 24/04

**Start:** 13.30u

**Prijs:** 4,00 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** Via OKRA, de dag zelf

## Algemene Quiz

**I.s.m.:** Familiehulp Collectieve hulp

**Wanneer:** Donderdag 16/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55

**Inschrijven:** Ja, via Familiehulp tegen ten laatste 09/03 via 050/33 14 55 of via mail naar noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij Familiehulp.

## Knutselactiviteit



Een knutselactiviteit rond Pasen.

**I.s.m.:** Familiehulp Collectieve hulp

**Wanneer:** Dinsdag 28/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55

**Inschrijven:** Ja, via Familiehulp tegen ten laatste 21/03 via 050/33 14 55 of via mail naar noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij Familiehulp.

## OKRA Crea namiddag



We maken een mooi paasbloemstuk o.l.v. Marina Taffeiren.

Zelf meebrengen: mesje, snoeischaar, ijzer kniptang. Ook een zak om afval in te doen.

Volgende benodigdheden kunnen besteld worden aan Marina: Groot rond bord, taartvorm oasis (5 cm dik, 22cm doorsnede), mos, tandenstokers, ijzerdraad, krammen, fijne verse takken krulwilg, eitjes, veren voor decoratie, groen. Als bloemen eventueel tulpen, rozen, pypsophila.

**I.s.m.:** OKRA Zedelgem- Dorp

**Wanneer:** Donderdag 30/03

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** 12 EUR voor de les. Kostprijs materiaal 11 EUR, bloemen, 9 EUR.

**Inschrijven:** Tegen 17/03 bij Geneviève Ryckier via 0486/46 98 59 of via e-mail genevieve.ryckier@telenet.be

## Kook/bak activiteit

We voorzien een kook/bak activiteit om mensen samen te brengen.

**I.s.m.:** Familiehulp

**Wanneer:** Donderdag 13/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55

**Inschrijven:** Ja, via Familiehulp tegen ten laatste 06/04 via

050/33 14 55 of via mail naar noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij Familiehulp.

## Infomoment wonen voor senioren

Een infosessie voor alle senioren van Groot-Zedelgem met tussenin een pauze met "café gourmand", aangeboden door de gemeente Zedelgem.

Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Woonzorgvisie
- Voorstelling van De Woonwinkel en hoe ze inwoners kunnen helpen
- Vertaling van het richtlijnen kader vanuit Wonen Vlaanderen naar gemeente Zedelgem
- Comfortabel wonen als senior
- Mijn energiefactuur helder uitgelegd
- De energiecontracten en de huidige marktsituatie
- Neem zelf het heft in handen om te besparen
- Interactief moment, met de mogelijkheid tot het stellen van vragen.

**I.s.m.:** SAR en De Woonwinkel

**Wanneer:** Maandag 17/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Vooraf inschrijven:** Inschrijven via alle dienstencentra tot en met 12 april.

## Smartphone in samenwerking met vzw Oranje



Heb je nog nooit met een smartphone of tablet gewerkt? Je hebt een smartphone of tablet, maar je kan er nog niet goed mee werken? Kom naar deze cursus en leer het toestel stap voor stap kennen.

- Bellen en berichten sturen
- Je contacten beheren



- Een foto maken en opslaan
- Een app installeren
- Je instellingen aanpassen
- Informatie zoeken via het internet

Breng je eigen smartphone of tablet mee.

Je kan ook een tablet gebruiken van de school. Vermeld dit dan bij je inschrijving.

**I.s.m.:** Ligo en Oranje

**Wanneer:** Woensdag 19/04, 26/04, 03/05, 10/05, 17/05, 24/05, 31/05, 07/06, 14/06, 21/06

**Start:** 13.15 u.

**Prijs:** 10 EUR/10 lessen

**Inschrijven:** Inschrijven en betalen via het onthaal van de Braambeier

## Volksspelen



Allerhande volksspelen om mensen samen te brengen.

**I.s.m.:** Familiehulp

**Wanneer:** Donderdag 27/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55

**Inschrijven:** Ja, via Familiehulp tegen ten laatste 20/04 via 050/33 14 55 of via mail naar noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij Familiehulp.

## VAST WEEKPROGRAMMA

### MAANDAG

14.00 u.: Doe-plek (2-wekelijks, plaatsen beperkt)  
(i.s.m. OC Cirkant en vzw Oranje)

### DINSDAG

### WOENSDAG

09.30 u. Line Dance  
17.00 u. Kruimelcafé  
(plaatsen beperkt)

### DONDERDAG

13.30 u.: Ontspanningsnamiddag  
i.s.m. OKRA Aartrijke

### VRIJDAG

09.15 u.: Yoga in de Brouwerij

## CULINAIR

### Kruimelcafé



Met het kruimelcafé zoeken we een betere bestemming voor voedseloverschotten: we maken een gevarieerd menu, volledig gebaseerd op wat we die week hebben ontvangen. Elke woensdag om 14 u. gaan we aan de slag in de keuken in Jonkhove. Zie je het zitten om mee te helpen koken? Neem dan contact op met het kruimelcafé op [kruimelcafé@zedelgem.be](mailto:kruimelcafé@zedelgem.be).

Vanaf 17.30 u. kan je aanschuiven voor soep, rond 18.00 u. wordt het hoofdgerecht opgediend en we sluiten af met een lekker dessert. Om 19.00 u. beginnen we met opruimen en de afwas.

**Wanneer:** wekelijks op woensdag (behalve op woensdag 12/04, dan is het GESLOTEN)

**Start:** 17.00 u. deuren open, 17.30 u. soep

**Prijs:** 2,50 EUR/volwassenen, 1 EUR/kinderen tussen 3 jaar en 12 jaar

**Inschrijven:** neen, plaatsen zijn beperkt

## BEWEGING

### Line Dance

**Wanneer:** Elke woensdag vanaf 11 januari

**Start:** 09.30 u.

**Prijs:** 2,00 EUR per les  
Inschrijven: neen

# Activiteiten | Jonkhove

## Yoga



*Opgepast, verandering in de prijs!*

**Wanneer:** Elke vrijdag in de Brouwerij (behalve tijdens de vakanties)

**Start:** 9.15 u.

**Prijs:** 8,00 EUR per les of 70 EUR per 10 beurtenkaart

(eerste les voor beginners is gratis)

**Inschrijven:** neen, behalve voor de gratis proefles

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

## Bingo



**Wanneer:** Dinsdag 14/03 en 11/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR

(inclusief koffie/thee en versnapering)

**Inschrijven:** ja

## Zoete Zonde



**Wanneer:**

Dinsdag 07/03: Confituurtaart

Dinsdag 21/03: Trio van Bavarois

Dinsdag 04/04: Biscuittaart

Dinsdag 18/04: Dessertbord

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** ja, (op = op)

## Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag genieten van zoetheit. Deze week serveren we heerlijke Brésiliennetaart.

**Wanneer:** Van maandag 27/03 t.e.m. 30/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR

(inclusief een koffie/thee)

**Inschrijven:** ja, op = op

## DOE-PLEK

DOE-PLEK is een project dat in samenwerking met OC Cirkant inzet op ontmoeting. Elke week wordt er industrieel werk voorzien, zoals zakjes vullen, sorteren, labelen of verpakken van producten. Tijdens een gezellige babbel gaan we hier dan samen met enkele buurtbewoners van de voorziening mee aan de slag. Nadien is er steeds de mogelijkheid om een drankje te bestellen.

**I.s.m.:** OC Cirkant

**Wanneer:** 06/03, 20/03, 03/04 en 17/04 (Telkens de 1e en 3e maandag van de maand)

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Neen

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

## Muziekquiz



Gezellig samenzijn met een muziekquiz. In verschillende groepen (van 2 tot 4 personen) wordt de muzikale kennis van de deelnemers getoetst over verschillende muziekstijlen en thema's. We beloven om geen al te moeilijke vragen te stellen maar wel dat het een leuke namiddag gaat worden vol plezier!

**I.s.m.:** VIEF West- Vlaanderen

**Wanneer:** Vrijdag 03/03

**Start:** 14.00u

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via onthaal van de Braambeier met naam van je groepje en aantal deelnemers (2, 3 of 4)

## Workshop

'Hoe maak ik mijn familie-stamboom'



Ben jij benieuwd naar je familie-geschiedenis? Naar wie je voorouders waren, waar ze vandaan kwamen of wat ze deden? Of misschien ontdekte je wel enkele familiefoto's die je niet kan plaatsen, of hoorde je sterke verhalen over (over)grootouders waarover je meer wil weten? Redenen genoeg om aan de slag te gaan met genealogie of stamboomonderzoek!

In drie sessies van ongeveer 3 uur leer je de basisvaardigheden die nodig



# Activiteiten | Jonkhove

zijn om op onderzoek te trekken en ga je meteen ook praktisch aan de slag. Sessie 1 bestaat uit theorie, in sessie 2 ga je op ontdekking in het Gemeente-archief en in sessie 3 leer je de praktijk.

Meer info is te verkrijgen aan het onthaal van de dienstencentra.

**I.s.m.:** Heemkundige kring 'Pastoor Ronse' en de dienst 'Erfgoed en archief Zedelgem'

**Wanneer:** Dinsdag 04/04, 11/04 en 18/04

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** 15 EUR voor de 3 sessies

**Inschrijven:** Ja, inschrijven en betalen verplicht tegen uiterlijk 28/03 via onthaal Jonkhove

**Benodigheden:** Eigen laptop of tablet

## Voordracht

"Oud is niet out, maar goud" door Geert Messiaen, doctor in rechten en master notariaat



De vergrijzing van onze samenleving is een feit. Toch blijkt ons ouderensbeleid onvoldoende aangepast aan de behoeften van en mogelijkheden bij ouderen. Tijdens deze lezing krijgen de deelnemers een antwoord op volgende vragen: Welke plaats hebben ouderen in de maatschappij? Welke zorg voorzien we? Hoe kunnen ouderen maximaal blijven participeren?

**I.s.m.:** VIEF West en vzw Liever Thuis LM

**Wanneer:** Vrijdag 14/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 7 EUR (koffie/thee inbegrepen)

**Inschrijven:** Ja, vooraf inschrijven en betalen via onthaal Jonkhove

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

### Ontspanningsnamiddag

**I.s.m.:** OKRA Aartrijke

**Wanneer:** elke donderdag

**Start:** 13.30 u.

**Inschrijven:** ja

### Ontspanningsnamiddag

**I.s.m.:** NEOS Aartrijke

**Wanneer:** Maandag 27/03 en 24/04

**Start:** 13.00 u.

**Prijs:** 2 EUR/leden,

5 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** neen

### Kaartersclub De Vriendenkring

Maandelijks clubkaarting.

**I.s.m.:** De Vriendenkring

**Wanneer:** Vrijdag 17/03 en 21/04 (24/04 = laatste kaarting)

**Start:** 17.00 u. (inhalen) en 19.30 u.

**Prijs:** 5 EUR bij aanvang van het speeljaar en 0,50 EUR/verliespartij

**Inschrijven:** neen

### Kookles

Maken van een hapje, voorgerecht, hoofdgerecht en dessert.

**I.s.m.:** Femma Aartrijke

**Wanneer:** Donderdag 9 maart

**Start:** 18.30 u.

**Prijs:** 11 EUR/leden,

14 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** ja

### KWB Kaarting



35<sup>e</sup> kaarting jaar KWB Aartrijke, elke 2<sup>e</sup> vrijdag van de maand.

**I.s.m.:** KWB Aartrijke

**Wanneer:** Vrijdag 10/03 en 31/03

**Start:** 19.30 u.

**Prijs:** 5 EUR/aanvang nieuw kaarterjaar en 0,30 EUR/verliespartij

**Inschrijven:** neen

### Muzikaal optreden door cabaretier Karel Declercq

Zing mee met onze Vlaamse artiesten in dit sfeervol zangoptreden vol levensliederen.

'De Keurschlager' zingt mee met het Vlaamse levenslied.

**I.s.m.:** NEOS Aartrijke

**Wanneer:** Maandag 13/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 5 EUR/leden,

8 EUR/ niet-leden

**Inschrijven:** neen

### Doe plek & Tea-room by Cirkant



Met OC Cirkant willen we jou ontmoeten!

Tijdens tea-room Cirkant en doe-plek willen we van de cafetaria van Jonkhove een ontmoetingsplek maken. Wil je samen met onze cliënten, buurtbewoners en andere bezoekers van Jonkhove samen werken aan semi-industrieel werk, zoals labelen, zakjes vullen, sorteren of verpakken? Of gewoon genieten van anderen ontmoeten, iets drinken bij een gezellige babbel of een potje biljart spelen of kaarten? Het kan allemaal en iedereen is welkom!

**I.s.m.:** OC Cirkant

**Wanneer:** Vrijdag 17/03 en 28/04

**Start:** 14.00 u.

# Activiteiten | Jonkhove

**Voordracht:**  
"De kwaliteit van onze voeding"  
door Prof. André Huyghebaert



Allerhande informatie over voeding wordt verspreid via de media. Naast feiten worden ook fabels verteld. De wijze waarop we ons voeden is de laatste tientallen jaren grondig gewijzigd.

Vanuit wetenschappelijk standpunt is het verband tussen voeding en gezondheid beter gekend. Voeding is en blijft een basisbehoefte voor de mens. Voedselzekerheid en -beschikbaarheid blijft een belangrijk gegeven zowel in onze samenleving als in ontwikkelingslanden.

De principes van voedselveiligheid worden kort toegelicht met enkele belangrijke voorbeelden over kwik, mycotoxines, pesticiden, salmonella en campylobacter.

**I.s.m.:** VLAS

**Wanneer:** Donderdag 23/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 9 EUR/leden, 12 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** ja, tegen uiterlijk 20/03 via onthaal Jonkhove

## Bloemschikken



Maken van een bloemstuk.

**I.s.m.:** Femma Aartrijke

**Wanneer:** Vrijdag 24/03

**Start:** 14.30 u.

**Prijs:** 25 EUR/leden,  
30 EUR/niet-leden (alles inbegrepen)  
**Inschrijven:** ja, tegen uiterlijk 15/03

**Voordracht:**  
"Ouder worden, een mooie en lange toekomst"

Guido Cuyvers, docent ouderenbeleid en beleidsbeïnvloeding aan de Thomas More Hogeschool, leert ons dat in tegenstelling tot wat de stereotypen over oud worden doen geloven, de periode na de zestig voor velen erg positief en beloftevol is. Ze kan de mooiste tijd worden in het leven op vele vlakken, dat blijkt uit heel wat onderzoek.

Daarbij spelen zowel ouder worden de mensen zelf als verenigingen en de samenleving een belangrijke rol. Wat zorgt er voor dat succes, en welke zijn mogelijke bedreigingen voor een lange en mooie toekomst?

**I.s.m.:** VLAS

**Wanneer:** Donderdag 06/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 9 EUR/leden,  
12 EUR/niet-leden

**Inschrijven:** ja, tegen uiterlijk 03/04

**Ferm:**  
Gerechten in 30 minuten



Weinig tijd maar toch zin in een originele en heerlijke maaltijd? Sneller koken betekent allerm minst dat je moet inboeten in originaliteit of smaak. We maken 7 originele recepten klaar.

**I.s.m.:** FERM Aartrijke

**Wanneer:** Maandag 7/03

**Start:** 14u-17u of 19u-22u

**Prijs:** 10 EUR/leden,  
13 EUR/niet-leden  
(inclusief proevers en drankje)  
**Inschrijven:** Neen

**Ferm:**  
Line dance

In een gezellige sfeer en onder begeleiding samen line-dansen.

**I.s.m.:** FERM Aartrijke

**Wanneer:** Donderdag 16/03, 23/03 en 30/03

**Start:** 19.30 u. – 21.30 u.

**Prijs:** €5

**Inschrijven:** Neen

**Ferm:**  
Bakken voor kinderen

Ook kinderen zijn soms graag bezig met koekjes bakken. Daarom gaan wij samen met de kinderen klein gebak klaarmaken onder begeleiding van Wouter Figeys.

**I.s.m.:** FERM Aartrijke

**Wanneer:** Dinsdag 4/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** €10

**Inschrijven:** Ja, ten laatste voor 31/03 bij:

- Annick Willem:

0474 45 60 91

annick.willem@outlook.com

- Christiane Lanszweert:

050 20 82 27

christiane.lanszweert@telenet.be

# Activiteiten | Pasterelle

## VAST WEEKPROGRAMMA

### MAANDAG

13.30 u.: Breiclubje

### WOENSDAG

14.00 u.: Rummikub  
(i.s.m. OKRA Loppem)

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Breiclubje



**Wanneer:** Elke maandag

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** gratis

**Inschrijven:** neen

### Zoete Zonde



**Wanneer:**

Dinsdag 14/03: Boule de Berlin

Donderdag 30/03: Warme Appelstrudel

Dinsdag 11/04: Pannenkoeken

Dinsdag 25/04: Appelbeignets

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, plaatsen zijn beperkt

### Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag

genieten van zoetheid. Deze week serveren we heerlijke Bresliennetaart.

**Wanneer:** Van maandag 27/03 t.e.m. 30/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR  
(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, op = op

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

### Workshop

“Al spelend in gesprek over vroeger”



Via een leuk en eenvoudig spel gaan we in gesprek over vroeger. Zo leer je de andere deelnemers op een andere manier kennen. De categorieën die aan bod komen zijn: mijn kindertijd, geloof en feesten, liefde, familie, in en rond het huis, beroep, vrije tijd en mijn dorp of stad.

Enkele voorbeelden van vragen die kunnen opduiken zijn “Wat is het mooiste cadeau dat u als kind van Sinterklaas kreeg?”, “Herinner je je nog jouw eerste kus?” en “Kan je enkele zinnen in jouw dialect zeggen?”.

**I.sm.:** VIEF West

**Wanneer:** Vrijdag 28/04

**Start:** 13.30u

**Prijs:** 7,00 EUR (inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, inschrijven en betalen via Pasterelle tegen uiterlijk 14/04



# Activiteiten | Pasterelle

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

### Rummikub



**I.s.m.:** OKRA Loppem  
**Wanneer:** iedere woensdag  
(uitgez. 15/03)  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:** Neen

### Petanque



**I.s.m.:** OKRA Loppem  
**Wanneer:** donderdag 09/03, 23/03,  
06/04 en 20/04  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:** Neen

### Kubb



**I.s.m.:** OKRA Loppem  
**Wanneer:** dinsdag 07/03, 21/03,  
04/04 en 18/04  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:** Neen

### Hobbynamiddag

**I.s.m.:** OKRA Loppem  
**Wanneer:** vrijdag 03/03, 17/03,  
31/03, 14/04 en 21/04  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** 1,50 EUR  
**Meebrengen:** eigen materiaal  
**Inschrijven:** Neen



# Activiteiten | Veltershof

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Zoete Zonde

**Wanneer:**

Dinsdag 07/03: Dessertbord

Dinsdag 21/03: Fruittaart

Dinsdag 11/04: Paaskoeken

Dinsdag 25/04: Merveilleux (Merengue)

**Start:** 14.00 u.**Prijs:** 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, op = op

### Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag genieten van zoetheid. Deze week serveren we heerlijke Bresliennetaart.

**Wanneer:** Van maandag 27/03 t.e.m. 30/03**Start:** 14.00 u.**Prijs:** 4,00 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, op = op

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

### Dansnamiddag met Marino Punk en een stukje taart

**Wanneer:** Vrijdag 17/03**Start:** 14.00 u.**Prijs:** 7,00 EUR**Inschrijven:** Ja, inschrijven via Veltershof tegen uiterlijk woensdag 15/03

### Rollator Parcours

In kader van de week van de valpreventie willen wij de rijvaardigheid van de bezoekers testen op een rollator parcours. Je krijgt tips om je veilig in huis of op straat te bewegen en het valrisico te verkleinen.

**Wanneer:** Donderdag 27/04**Waar:** Bij mooi weer op het binnenplein, bij regen in de grote zaal**Start:** 14.00 u.**Prijs:** GRATIS**Meebrengen:** Rollator**Inschrijven:** Ja, in Veltershof

### Initiatie schaken en tornooi



Beginners kunnen een initiatie volgen en de gevorderden kunnen tegen elkaar schaken.

**Wanneer:** Donderdag 02/03, 09/03, 16/03, 23 en 30/03**Start:** 13.30 u.**Prijs:** Gratis**Inschrijven:** Via de QR-code, mail naar luc.beuselinck@skynet.be of aan het onthaal in Veltershof.

### Bloemschikken

**Wanneer:** Woensdag 01/03 en 05/04**Start:** 14.00 u.**Prijs:** 5,00 EUR**Inschrijven:** Ja, inschrijven via Veltershof tegen uiterlijk de vrijdag voor de activiteit

### Infosessie Sociale voordelen 65+

Heb ik vanaf 65 jaar extra voordelen door mijn leeftijd of hangt dit samen met mijn algemene gezondheid? In de loop van de namiddag krijg je antwoord op deze vragen.

**Wanneer:** Maandag 13/03**Start:** 14.00 u.**Prijs:** Gratis**Inschrijven:** Ja, inschrijven via Veltershof

# Activiteiten | Veltershof

## Muziekquiz



Gezellig samenzijn met een muziekquiz. In verschillende groepen (van 2 tot 4 personen) wordt de muzikale kennis van de deelnemers getoetst over verschillende muziekstijlen en thema's. We beloven om geen al te moeilijke vragen te stellen maar wel dat het een leuke namiddag gaat worden vol plezier!

**I.s.m.:** VIEF West- Vlaanderen

**Wanneer:** Vrijdag 31/03

**Start:** 14.00u

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via onthaal van Veltershof met naam van je groepje en aantal deelnemers (2, 3 of 4 personen)

Infomoment:  
"Ik, jij, samen mens..."



**infopunt  
dementie**  
Groot-Zedelgem



In het infomoment komen de verschillende soorten dementie aan bod. Er worden tips aangereikt om met het ziektebeeld om te gaan. Nadien is er een mogelijkheid om vragen te stellen.

**I.s.m.:** Infopunt Dementie Zedelgem

**Wanneer:** Donderdag 20/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** €5,00

(inclusief één koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, via onthaal van Veltershof

## Slapen... een nachtmerrie?!



In deze training van 4 sessies voor volwassen beogen we meer inzicht te krijgen in slaapproblemen, slaaphygiëne en proberen we piekeren aan te pakken. De training zal gegeven worden door 2 psychologen: Ilse Hostyn en Charlotte Dejonckheere.

**I.s.m.:** Eerstelijnspsychologen conventie

**Wanneer:** Donderdag 27/04, 11/05, 25/05 en 08/06

**Start:** 18.00 u. tot 20.00 u.

**Prijs:** €10,00 voor de 4 sessies

**Inschrijven:** Ja, via charlotte@leegveld.be of in Veltershof (opgelet: max. 15 deelnemers)

**Save the date**

**Wandel je mee?  
Samen in beweging!**

**12<sup>de</sup> Week van de Valpreventie  
24 - 30 april 2023**

Vlaanderen  
logo+  
GEZOND LEVEN  
Valpreventie.be



# Algemene info en weetjes

## Activiteiten Bundels

Vanaf januari is er een “Thema dagen” bundel ter beschikking in de dienstencentra. In deze bundel vind je onder meer lekkere gerechten, puzzels, kleurplaten, liedjes, verhalen en nog veel meer leuke activiteiten. Heb je interesse in deze bundel? Kom er gerust eentje halen in onze dienstencentra.

**Wanneer:** Elke werkdag

**Start:** Tijdens de openingsuren

**Waar:** Braambeier, Jonkhove, Pasterelle en Veltershof

**Prijs:** Gratis

## Suggestie ‘Witloofrolletjes met ham en kaassaus’



Geniet in elk dienstencentrum van een heerlijke, warme, winterse suggestie.

**Wanneer:** Dinsdag 07/03

**Waar:** LDC Jonkhove, Pasterelle, Veltershof en Braambeier

**Start:** 11.30 u. - 13.00 u.

**Prijs:** 8 EUR/inwoner van groot Zedelgem 55+,

11 EUR/niet-inwoner van groot Zedelgem of geen 55+

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk dinsdag 28/02 in het dienstencentrum naar keuze (opgelet: plaatsen zijn beperkt)

## Complimentendag op woensdag 1 maart

Op dinsdag 1 maart is het complimentendag en dat willen we niet zomaar laten passeren. We vinden namelijk dat iedereen elke dag een verschil maakt in de maatschappij, en dat verdient een complimentje.

Binnen de dienstencentra zetten we hier alvast op in!

## Week van de valpreventie

Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. En wist je dat ouderen 10 keer meer kans hebben om op spoed te belanden als gevolg van een val dan na een verkeersongeval?

Gelukkig kan je heel wat doen om het risico op een val te verkleinen. De allerbelangrijkste tip: Blijf in beweging, met aandacht voor je veiligheid! Het aantal minuten bewegen wordt best stapsgewijs opgebouwd tot 150 tot 300 minuten beweging per week. Maar nog belangrijker is dat iedere vorm van beweging, hoe klein ook, een stap in de goede richting is!

Regelmatig wandelen vermindert de kans op een val omdat

- je de gezondheid van je botten en je spieren op peil houdt;
- je gewrichten soepel blijven;
- je in conditie blijft.

Hoe meer je wandelt, hoe groter de voordelen. Plan het daarom in bij je dagelijkse activiteiten door bv. te voet naar de bakker of de winkel te gaan. Bovendien is wandelen niet duur. Je hebt er enkel stevige en comfortabele schoenen voor nodig die je een goede houvast geven. Een val kan je ook op andere manieren voorkomen:

- Oefen je spieren en evenwicht
- Ga voor een veilig huis
- Kies veilige schoenen en zorg voor je voeten
- Draag zorg voor je ogen
- Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

• Let op met medicijnen  
• Eet evenwichtig en gezond  
Heb je moeite met je evenwicht? Heb je angst om te vallen? Ben je onlangs gevallen? Vraag dan advies aan je huisarts.

Meer tips en informatie vind je op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

Ontdek op 27 april het rollator parcours in Veltershof! Meer info op pagina 13.

ACTIVITEITEN GEORGANISEERD DOOR DE SPORTDIENST ZEDELGEM

## Conditiegym

**Wanneer:** Elke maandag

**Start:** 9.30 u.

**Waar:** De Groene Meersen

**Prijs:** Meer info omtrent de prijs via sportdienst Zedelgem

**Inschrijven:** Ja, via [inschrijvingen.zedelgem.be](http://inschrijvingen.zedelgem.be)

**Meer info:** 050/28 86 02

[sport@zedelgem.be](mailto:sport@zedelgem.be)

[www.zedelgem.be](http://www.zedelgem.be)

## Fitheidsturnen 55+

**Wanneer:** Elke dinsdag in DC

Jonkhove en De Bosserij

Elke donderdag in De Groene Meersen

**Start:** 14.00 u. op dinsdag in

Jonkhove

15.30 u. op dinsdag in De Bosserij

14.15 u. op donderdag in De Groene Meersen

**Prijs:** Meer info omtrent de prijs via sportdienst Zedelgem

**Inschrijven:** Ja, via [inschrijvingen.zedelgem.be](http://inschrijvingen.zedelgem.be)

**Meer info:** 050/28 86 02

[sport@zedelgem.be](mailto:sport@zedelgem.be)

[www.zedelgem.be](http://www.zedelgem.be)

## Fitnastiek

**Wanneer:** Elke donderdag

**Start:** 9.30 u.

**Waar:** De Groene Meersen

**Prijs:** Meer info omtrent de prijs via sportdienst Zedelgem

**Inschrijven:** Ja, via [inschrijvingen.zedelgem.be](http://inschrijvingen.zedelgem.be)

**Meer info:** 050/28 86 02

[sport@zedelgem.be](mailto:sport@zedelgem.be)

[www.zedelgem.be](http://www.zedelgem.be)

## Dienstencentrum De Braambeier



📍 Loppemsestraat 14a, 8210 Zedelgem  
☎ 050 25 22 40  
✉ de.braambeier@zedelgem.be

---

Maandag	11.00 - 16.00 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 16.00 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

## Dorpshuis De Pasterelle



📍 Ieperweg 11, 8210 Loppem  
☎ 050 25 01 37  
✉ de.pasterelle@zedelgem.be

---

Maandag	11.00 - 16.00 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 16.00 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

## Dienstencentrum Veltershof



📍 Koning Albertstraat 11, 8210 Veldegem  
☎ 050/ 30 10 62  
✉ veltershof@zedelgem.be

---

Maandag	11.00 - 16.00 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 16.00 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

## Dienstencentrum Jonkhove



📍 Aarrijksestraat 9, 8211 Aartrijke  
☎ 050 25 01 31  
✉ jonkhove@zedelgem.be

---

Maandag	11.00 - 13.30 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 13.30 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.