

# Aanbod dienstencentra

MAART – APRIL 2024



Zedelgem

# Dienstverlening

## WARMER MAALTIJDEN

**Wanneer:** iedere werkdag, 11.30 - 13.00 u.

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

**Prijs:** 8,50 EUR of 11,50 EUR (soep, hoofdgerecht, dessert, drankje ter waarde van 1,50 EUR inbegrepen)

**Reserveren:** tot 12.00 u. de werkdag vooraf, tijdens de vakantie tegen uiterlijk 9.45u de dag vooraf!

## DOUCHE

**Wanneer:** iedere werkdag

**Van:** Tijdens de openingsuren van de dienstencentra

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

**Prijs:** wasbeurt: 2,50 EUR; drogen: 1,25 EUR

**Reserveren:** neen

## OPHAALDIENST

**Wanneer:** iedere werkdag, 9.15 - 16.30 u.

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

**Prijs: per persoon:** 1 EUR (enkele rit); 2 EUR (heen en terug)

**Reserveren:** 2 werkdagen vooraf

## BOODSCHAPPENDIENST

**Wanneer:** op afspraak

**Waar:** aanvraag via De Braambeier

**Prijs:** wettelijk tarief/km

**Reserveren:** minstens 2 werkdagen vooraf

## FIETSVERHUUR

**Wanneer:** iedere werkdag

**Welke:** gewone stadsfiets, elektrische fiets, elektrische bakfiets

**Waar:**

- Gewone stadsfiets: De Braambeier en Jonkhove
- Elektrische fiets: De Braambeier en 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

**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.

## MOBITWIN

Mobitwin helpt je om in beweging te blijven. We zorgen ervoor dat mensen met een beperking, een laag inkomen, ouderen, ... kunnen blijven deelnemen aan het dagelijkse leven.

Alle redenen zijn goed om een chauffeur aan te vragen: familie of vrienden bezoeken, naar een dagcentrum of naar de dokter gaan, boodschappen doen of naar de kapper gaan...

Neem contact op met het dienstencentrum om te kijken of je in aanmerking komt om een lidmaatschap aan te gaan. Eénmaal lid, kun je vanaf twee werkdagen op voorhand vervoer aanvragen om op je bestemming gebracht te worden met een vrijwilliger.

**Prijs:** 12 EUR/jaar + 6 EUR per bijkomend gezinslid kilometertarief volgens de geldende index

## 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.

## DIGIPUNTEN

Op volgende plaatsen kan je een digipunt vinden:

- Digipunt in Bibliotheek Zedelgem, Stadionlaan 50 open op woensdag van 15 u.-18 u.
- Digipunt in Kringwinkel 't Rad, Torhoutsesteenweg 236b open op donderdag van 10 u.- 12 u.
- Digipunt in Pasterelle, Ieperweg 11 open tweewekelijks op donderdag van 14 u.-16 u.
- Digipunt in Veltershof, Koning Albertstraat 9 open tweewekelijks op woensdagmiddag
- Digipunt in de Braambeier, Loppemestraat 14a open tweewekelijks op donderdagmiddag
- Digipunt in Jonkhove, Aartrijksestraat 9 open tweewekelijks op maandagmiddag

# 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
- 14.00 u.: Digi helper - tweewekelijks

### VRIJDAG

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

## CREATIEF

### 't Klosje



**Wanneer:** Maandag 11/03, 25/03 en 22/04

**Start:** 14.00 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:** 3,50 EUR  
(inclusief 1 consumptie)

**Inschrijven:** Neen

## Breiclubje



**Wanneer:** ledere woensdagmiddag

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Neen

## Kalligrafie



**Wanneer:** Elke donderdag  
(behalve tijdens de vakanties)

**Start:** 9.30 u.

**Inschrijven:** Neen

## CULINAIR

### Zoete Zonde



**Wanneer:**

Woensdag 06/03: Appelbeignets

Donderdag 21/03: Frangipanetaart

Woensdag 03/04: Biscuittaart

Donderdag 25/04: Boules de Berlin

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR

(inclusief een koffie, thee of water)

**Inschrijven:** Ja,

via onthaal Braambeier

(onthaal, telefoon of e-mail)

**(op = op)**

# Activiteiten | De Braambeier

## BEWEGING

### Petanque



**Wanneer:** Elke dinsdag vanaf 05/03  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** 0,50 EUR/ spel  
**Inschrijven:** Ja, de dag zelf bij de verantwoordelijke van de petanque.

### Yoga



**Wanneer:** Elke woensdag  
**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  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** 2,00 EUR per les  
**Inschrijven:** Neen

### Fitheid 50+ en figuurtraining



**I.s.m.:** Sportdienst Zedelgem  
**Wanneer:** Elke vrijdag (behalve tijdens de schoolvakanties)  
**Start:** 9.15 u.  
**Prijs:** 2,00 EUR  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden via onthaal Braambeier.

### Stoelturnen



**I.s.m.:** Sportdienst Zedelgem  
**Wanneer:** Elke vrijdag (behalve tijdens de schoolvakanties)  
**Start:** 10.30 u.  
**Prijs:** 2,00 EUR  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden via onthaal Braambeier.

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Crea-Atelier



Elke eerste dinsdag van de maand maken we een mooi bloemstukje

**I.s.m.:** Oranje  
**Wanneer:** Dinsdag 05/03 en 02/04  
**Start:** 14 uur  
**Prijs:** 15,00 EUR (materiaal en consumptie inbegrepen)  
**Inschrijven:** Ja, via onthaal Braambeier, tegen uiterlijk de week voordien.

### Piekestroef kaartclub



**Wanneer:** Donderdag 14/03, 28/03, 11/04 en 25/04  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** 1,50 EUR  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden via Piekestroef kaartclub.

### Digihelper



Ken jij iemand die extra hulp of opleiding nodig heeft bij het gebruiken van een smartphone, tablet of computer? Kom dan zeker naar het digipunt van de Braambeier, onze digihelper helpt je graag verder met al jouw vragen over smartphone, tablet en computer. Dit is gratis en zonder afspraak.

**Wanneer:** Donderdag 14/03, 28/03, 11/04 en 25/04  
**Start:** 14.00 u. - 16.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Neen

### Sneukelweek



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

# Activiteiten | De Braambeier

Deze week serveren we heerlijke kriekentaart.

**Wanneer:** Van maandag 25 t.e.m. 28/03

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** Ja, via onthaal van de Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail) (**op = op**)

## Bingo



**Wanneer:** Dinsdag 26/03 en 23/04

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** Ja, via onthaal Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail)

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

## Workshop "Positief en dankbaar in het leven staan"



Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het in de geluksdriehoek en staan even stil

bij welke dingen we dankbaar zijn in het leven.

**Wanneer:** Dinsdag 12/03

**Start:** 14 uur

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via de Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail)

**Opgelet:** Deze activiteit gaat door in WiFi & koffie, Sint Laurentiusstraat 28 Zedelgem

## Veilig en slim informatie opzoeken met je smartphone



In deze sessie gaan we samen leren hoe we slim en veilig gebruik kunnen maken van het internet. In een wereld vol informatie gaan we ontdekken hoe je handig kunt zoeken en betrouwbare dingen kunt vinden. We belichten tevens Chat GPT. Het is een slim computerprogramma dat met je kan praten en vragen kan beantwoorden. We laten je zien hoe je het kunt gebruiken en waarom het handig kan zijn.

**I.s.m.:** Seniorenet Vlaanderen

**Wanneer:** Donderdag 14/03

**Start:** 9 - 12 uur

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk donderdag 07/03, via de Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail) Plaatsen zijn beperkt

## Senioren Paasshow



Een show vol vrolijke liedjes en komische typetjes. Met de grootste hits en meezing liedjes van o.a. Willy Sommers, Christoff, Frans Bauer, Eddy Wally en vele anderen...Zelfs de Paashaas komt op bezoek.

**Wanneer:** Vrijdag 29/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 7 EUR

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk donderdag 22/03, via de Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail)

## Workshop "Plantenstekjes nemen"



Plantjes die te groot worden voor hun pot? Tijdens deze workshop krijg je verschillende tips over hoe je je plantjes kunt stekken. Zelf geen plantje staan, geen probleem, wij voorzien er zelf ook.

**I.s.m.:** Natuurpunt Zedelgem en WiFi en koffie

**Wanneer:** Vrijdag 19/04

**Start:** 9.30 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via de Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail)

**Opgelet:** Deze activiteit gaat door in WiFi & koffie, Sint Laurentiusstraat 28 Zedelgem

# Activiteiten | De Braambeier

## Week van de valpreventie



Tijdens de week van de valpreventie wordt er extra aandacht besteed aan wandelen en veiligheid tijdens het wandelen. We hebben een leuke wandeling/rollator parcours ontwikkeld die je meeneemt doorheen de zorgsite van LDC Braambeier, Klaverveld en Klaverhof.

Wandel mee en ontdek tijdens de wandeling de verschillende standjes waar er een gezonde verrassing op je wacht, je kan je wagen aan enkele oefeningen met de bewegingstherapeut en je krijgt handige en nuttige tips om thuis zelf toe te passen.

**I.s.m.:** WZC Klaverveld, Res. Klaverhof en Logo Brugge-Oostende  
**Wanneer:** Woensdag 24/4  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Meebrengen:** Rollator  
**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk woensdag 17/4

Lezing: "Menopauze, meer dan enkel en alleen opvliegers"



Het is een zeer belangrijke en ingrijpende periode in het leven van de vrouw. Deze levensfase roept vaak veel vragen op en verdient de nodige aandacht. Het begint vaak rond de leeftijd van 40-45 jaar. Verpleegkundige en menopauzeconsulente Anneke Gobyn komt ons wat meer uitleg geven over het fenomeen "menopauze".

**I.s.m.:** Menofocus  
**Wanneer:** Donderdag 25/04  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk donderdag 18/04, via de Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail)

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

### OKRA Bingo namiddag

Gezellige Bingo namiddag  
**I.s.m.:** OKRA Zedelgem Dorp  
**Wanneer:** Maandag 04/03, 18/03, 15/04 en 29/04  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** 3,00 EUR/ niet leden  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

### OKRA Rummikub namiddag



Gezellige rummikub namiddag  
**I.s.m.:** OKRA Zedelgem Dorp  
**Wanneer:** Dinsdag 05/03 en 02/04, Donderdag 21/03 en 18/04  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** 2 EUR/leden, 4 EUR/niet-leden  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

### Quiz

Deze namiddag zal de algemene kennis getest worden door een amusante quiz, met verschillende thema's. Het gaat over samenzijn en plezier maken. Grote prijzen worden niet uitgedeeld, maar wie weet valt er iets kleins te rapen.

**I.s.m.:** Familiehulp  
**Wanneer:** Donderdag 07/03  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55 (een koffie of thee is inclusief)  
**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 06/03 via Familiehulp via 050/33 14 55 of noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij familiehulp.

### OKRA Kaarting namiddag

Gezellige kaarting  
**I.s.m.:** OKRA Zedelgem Dorp  
**Wanneer:** Maandag 11/03, 25/03, 08/04 en 22/04  
**Start:** 13.30 u.  
**Prijs:** 4 EUR/niet leden  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA.

# Activiteiten | De Braambeier

## Knutselen rond de lente/ Pasen

De lentebloesems beginnen zich al te ontpoppen. Dit is een inspiratie om te knutselen rond het thema lente/ Pasen.

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

**Wanneer:** Donderdag 21/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55 (een koffie of thee is inclusief)

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 19/03 via Familiehulp 050/33 14 55 of noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij familiehulp.

## Uze Noaclub



Iedereen is welkom voor een gezellige avond tussen patroontjes, mooie stofjes en naaimachines. Wel of geen ervaring, maakt voor ons geen verschil. Het is de bedoeling om patroontjes en naai- ideeën uit te wisselen.

Ben je op zoek naar een machine?

Wij hebben 6 naaimachines, 2 overlocks en 1 coverlock 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 naaiwerk, kom dan zeker eens langs.

**I.s.m.:** Gezinsbond Zedelgem

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

**Start:** 19.00 u.

**Prijs:** 5 EUR/ leden gezinsbond, 6 EUR/ niet leden

**Inschrijven:** Neen, plaatsen zijn wel beperkt maar indien je je eigen naaimachine gebruikt is er altijd plaats.

## Fotozoektocht

In de buurt van het dienstencentrum doen we een fotozoektocht. Op die manier vinden we misschien verborgen parels in onze eigen omgeving.

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

**Wanneer:** Donderdag 18/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55 (een koffie of thee is inclusief)

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 16/04 via Familiehulp via 050/33 14 55 of noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij familiehulp.

## Wandel je mee? Samen in beweging met het valpreventieparcours

*i.s.m. wzc Klaverveld en AW Klaverhof*



Woensdag 24 april



14 uur tot 16 uur



LDC De Braambeier

Een parcours met

beweegoefeningen om samen  
onze spieren soepel te maken



een muzikaal optreden



informatie over  
hoe veilig een rollator gebruiken



en gezonde snacks



*Wil je die dag meehelpen als vrijwilliger?  
Contacteer de Braambeier*

# Activiteiten | Jonkhove

## FAST WEEKPROGRAMMA

### MAANDAG

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

### DINSDAG

14.00 u.: Haakclubje

### WOENSDAG

09.30 u.: Line Dance  
17.00 u.: Kruielcafé  
(plaatsen beperkt)

### DONDERDAG

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

### VRIJDAG

09.15 u.: Yoga in de Brouwerij  
14.00 u.: Rummikub (2<sup>de</sup> vrijdag van de maand)

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  
**Start:** 17.00 u openen deuren, 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 (behalve in de schoolvakanties)  
**Start:** 09.30 u.  
**Prijs:** 2,00 EUR per les  
**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aanmelden via onthaal Jonkhove

### Yoga



**Wanneer:** elke vrijdag in de Brouwerij  
**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

## CREATIEF

### Haakclubje



Gezellig samen haakwerkjes maken.

**Wanneer:** Elke dinsdag  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Neen. Eigen materiaal meebrengen.

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Rad van fortuin

Rad van fortuin is een spel waarin de kandidaten proberen een zin of gezegde te raden, waarvan de categorie (bijvoorbeeld "eten en drinken" of "een gebeurtenis") vooraf gegeven wordt.

**Wanneer:** Vrijdag 01/03 en 05/04  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** 4 EUR (een koffie/thee en versnapering inbegrepen)  
**Inschrijven:** Ja, via onthaal van Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail)

### Doe-plek

DOE-PLEK 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:** Maandag 04/03, 18/03, 15/04 en 29/04  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Neen

## CULINAIR

### Kruielcafé



Met het kruielcafé zoeken we een betere bestemming voor voedseloverschotten: we maken een gevarieerd menu, volledig gebaseerd op wat we die week hebben ontvangen. Elke woensdag om 14.00 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 kruielcafé op [kruielcafé@zedelgem.be](mailto:kruielcafé@zedelgem.be).



# Activiteiten | Jonkhove

## Digihelper



Ken jij iemand die extra hulp of opleiding nodig heeft bij het gebruiken van een smartphone, tablet of computer? Kom dan zeker naar het digipunt van de Braambeier, onze digihelper helpt je graag verder met al jouw vragen over smartphone, tablet en computer. Dit is gratis en zonder afspraak.

**Wanneer:** Maandag 04/03, 18/03, 1/04, 15/04 en 29/04  
**Start:** 14.00 u.-16.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Neen

## Zoete Zonde



**Wanneer:**  
Dinsdag 05/03: Tompouce  
Dinsdag 19/03: Bananecake  
Dinsdag 02/04: Citroen Meringue  
Dinsdag 16/04: Appelbol met vanille ijs  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** 4,00 EUR (inclusief een koffie, thee of water)  
**Inschrijven:** ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail) (**op = op**)

## Rummikub



**Wanneer:** Vrijdag 08/03  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Neen

## Bingo



**Wanneer:** Dinsdag 12/03 en 09/04  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** 4,00 EUR (inclusief koffie/thee en versnapering)  
**Inschrijven:** Ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail)

## Kaartersclub De Vriendenkring

Maandelijks clubkaarting.

**I.s.m.:** De Vriendenkring  
**Wanneer:** Vrijdag 15/03 en 19/04  
**Start:** 17.00 u. (inhalen) en 19.30 u.  
**Prijs:** 5 EUR bij aanvang van het speeljaar en 0,50 EUR/ verliespartij  
**Inschrijven:** neen

## Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag genieten van een heerlijke zoetigheid. Deze week serveren we heerlijke kriekentaart.

**Wanneer:** Van 25 t.e.m. 29/03  
**Start:** 14.00 u  
**Prijs:** 4,00 EUR (inclusief een koffie/thee)  
**Inschrijven:** Ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail) (**op = op**)

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

Lezing: Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker



Elk jaar krijgen meer dan 6500 Vlamingen te horen dat ze dikkedarmkanker hebben. Bij het ontstaan van dikkedarmkanker heb je eerst geen klachten. Daardoor wordt de ziekte pas vaak laat ontdekt. Het is daarom belangrijk om dikkedarmkanker op te sporen voordat je klachten hebt. Dikkedarmkanker en de voorlopers ervan kunnen met een stoelgangtest vroegtijdig worden opgespoord. De behandeling is dan meestal minder zwaar en je hebt meer kans om te genezen.

**Wanneer:** Maandag 04/03  
**Start:** 14.00 u.  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** Ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail)

# Activiteiten | Jonkhove

## Cursus: Gezondheid en dienstverlening



Je krijgt veel info via het internet. Over je gezondheid en je gemeente. Begrijp je alles nog? Vind je alles terug?

Tijdens deze lessenreeks leer je: online een afspraak maken je voorschriften opzoeken je resultaten opzoeken de website van Zedelgem ontdekken en verkennen de app 'mijn burgerprofiel' ontdekken

**I.s.m.:** Ligo

**Wanneer:** Maandag 11/03, 18/03 en 25/03

**Start:** 8.45 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail)

**Opgelet! Plaatsen zijn beperkt.**

## Veilig digitaal communiceren via berichten en sociale media



Wat een prachtige ervaring kan het zijn om online verbonden te blijven met vrienden en (klein)kinderen, zelfs als zij zich aan de andere kant van de wereld bevinden! Online communicatie stelt ons in staat om de afstand te overbruggen en

bijzondere momenten te delen ongeacht de fysieke scheiding. In deze les maken we prettig en veilig gebruik van apps op ons mobiel toestel om tekst- en andere berichten te versturen zoals SMS- en Whatsapp berichten. Ook verkennen we de mogelijkheden van Facebook met aandacht voor de privacy

**I.s.m.:** Seniorenet Vlaanderen

**Wanneer:** Dinsdag 19/03

**Start:** 09.00 - 12.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail) tegen uiterlijk dinsdag 12/03.

**Opgelet! Plaatsen zijn beperkt.**

## Digisnacks: Je smartphone als GPS



Raak nooit meer de weg kwijt dankzij je smartphone: leer werken met Waze en Google Maps

**I.s.m.:** CVO Miras

**Wanneer:** Dinsdag 16/04 en 23/04

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via onthaal Jonkhove (onthaal, telefoon of e-mail) tegen uiterlijk 26/03

## Lente ontbijt



Heerlijk samen genieten van een lekker en uitgebreid ontbijtbuffet.

**Wanneer:** Dinsdag 23/04

**Start:** 8.45 u.

**Prijs:** 15 EUR/ volwassenen, 8 EUR/ kinderen tot 12 jaar

**Inschrijven:** Ja, inschrijven en betalen tegen uiterlijk woensdag 17/04

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

### Ontspanningsnamiddag

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

**Wanneer:** elke donderdag

**Start:** 13.30 u.

**Inschrijven:** Neen, de dag zelf aannemen bij OKRA

### Maken van een bloemstuk

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

**Wanneer:** Vrijdag 08/03

**Start:** 14.30 u.

**Prijs:** Info bij Annie van Brabant

**Inschrijven:** Ja, via Annie Van Brabant 050/20 15 82, 0479/365 101 of annie.van.brabant@telenet.be

### Nieuwigheden en heropfrissing van de wegcode

Gegeven door Lokaal en Federaal politiemans Johan Van de Velde

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

**Wanneer:** Maandag 11/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 5 EUR/leden, 8 EUR/ niet leden  
**Inschrijven:** Neen

### Ontspanning en gezellig samen zijn

Met taart en koffie, om 14.30 u. een optreden en om 16.30 u. een etentje

**I.s.m.:** Samana Aartrijke

**Wanneer:** Vrijdag 22/03

**Start:** 14.30 u.

**Prijs:** 15 EUR

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk donderdag 14/03

# Activiteiten | Jonkhove

## Doe plek & Tea-room

### by Cirkant

Heb je zin in een babbeltje, een potje biljart, kennis maken met andere inwoners/buurtbewoners van Jonkhove? Kom dan zeker naar onze tea-room. Drinkje en een zoetigheid zorgen voor extra gezelligheid.

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

**Wanneer:** Vrijdag 22/03 en 26/04

**Start:** 14.00 u.

## Ontspanningsnamiddag

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

**Wanneer:** Maandag 25/03 en 29/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 2 EUR/leden, 5 EUR/ niet leden

**Inschrijven:** neen

## Bloemschikken

Bolvormige groendecoraties met grassen door Ann Muylle

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

**Wanneer:** Dinsdag 26/03

**Start:** 19.00 u.

**Prijs:** 5 EUR + eventueel nog extra voor materiaal de avond zelf

**Inschrijven:** Ja tegen uiterlijk 19/03

## Bloemschikken/ Pasen



Een begeleider van het dagcentrum Horizon komt een workshop bloemschikken geven en brengt 4 cliënten mee. Er kunnen zich 4 personen inschrijven voor deze workshop waar een Paasbloemstukje gemaakt zal worden.

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

**Wanneer:** Dinsdag 27/03

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** 5 EUR

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 22/03 via dagcentrum.horizon@cirkant. broedersvanliefde.be

## Lezing "Wij versus zij: polarisatie als verrijking of bedreiging"

Gegeven door Criminoloog en Master in de Holocaust- en Genocidestudies Christophe Bush

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

**Wanneer:** Maandag 08/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 5 EUR/leden, 8 EUR/ niet leden

**Inschrijven:** Neen

## Moederdagbrunch

Met Peter Bulcaen

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

**Wanneer:** Dinsdag 09/04

**Start:** 19.30 u.

**Prijs:** 15 EUR/ leden, 20 EUR/ niet leden

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 02/04

## Humoristische voordracht over etiquette

Brigitte Balfort is auteur, blogger en spreker over hedendaagse sociale en zakelijke etiquette. Als beroepsjournaliste bij onder meer VTM legde Brigitte zich 20 jaar toe op koninklijk nieuws totdat ze zich in 2014 om schoolde tot etiquette consultant in de bekende etiquette school 'Minding Manners' in London. Het ontstoffen van etiquette tot zijn essentie is nu haar hoofdbezigheid. Balfort schreef intussen drie boeken over omgangsvormen: 'De etiquettebijbel' over sociale etiquette, 'De etiquettebijbel op de werkvloer' over zakelijk etiquette en 'De etiquettebijbel voor kinderen' met praktische tips.

**I.s.m.:** VLAS Torhout- Houtland

**Wanneer:** Donderdag 11/04

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 08/04 via Bea Couvreur 0498/85 00 27, 051/56 82 32 of vlas.torhout@gmail.com

## Bingo

Bingo met 5 of 6 spelrondes, prijzen einde rondes

**I.s.m.:** Samana Aartrijke

**Wanneer:** Maandag 15/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 3 EUR

**Inschrijven:** Neen

## Crea- namiddag

We maken een paaskip in stof.

**I.s.m.:** Samana Aartrijke

**Wanneer:** Maandag 15/04

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** Info bij Samana Aartrijke

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 08/04 bij bestuursleden of bij Marijke 050/20 11 81

**Mee te brengen:** Naald van middelmatige dikte, schaar, potlood en lat

## Maken van een tapasschotel

Met mozaïeksteentjes in 2 namiddagen

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

**Wanneer:** Dinsdag 16/04 en 22/04

**Start:** 14.30 u.

**Prijs:** Info bij Annie van Brabant

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 25/03 via Annie Van Brabant 050/20 15 82, 0479/365 101 of annie.van.brabant@telenet.be

# Activiteiten | Pasterelle

## FAST WEEKPROGRAMMA

### MAANDAG

13.30 u.: Breiclubje

### WOENSDAG

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

### DONDERDAG

14.00 u.: Digihelper (tweewekelijks)

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Breiclubje



**Wanneer:** Elke maandag

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** gratis

**Inschrijven:** neen

### Zoete Zonde



**Wanneer:**

Dinsdag 05/03: pannenkoeken

Donderdag 28/03: warme appeltaart

Donderdag 11/04: Boule de Berlin

Donderdag 25/04: Rijsttaartje

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** ja, via Pasterelle  
(onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

### Bingo



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

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** Ja, via Pasterelle want  
vol=vol (onthaal, telefoon of e-mail)

### Sneukelweek



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

**Wanneer:** Van maandag 25 t.e.m.  
28/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 4,00 EUR

(inclusief een koffie of thee)

**Inschrijven:** Ja, via Pasterelle  
(onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

### Digihelper



Ken jij iemand die extra hulp of  
opleiding nodig heeft bij het gebrui-  
ken van een smartphone, tablet of  
computer? Kom dan zeker naar het  
digipunt van de Braambeier, onze  
digihelper helpt je graag verder met  
al jouw vragen over smartphone,  
tablet en computer.  
Dit is gratis en zonder afspraak.

**Wanneer:** Donderdag 7/03, 21/03,  
4/04 en 18/04

**Start:** 14.00 u. - 16.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Neen

## EENMALIGE ACTIVITEITEN

Digisnacks: Ontdek de natuur  
met je smartphone



Zie je een vogel of plantje waarvan  
je de naam niet kent? Wil je kamer-  
plant niet groeien of heb je een  
probleem in de tuin? Je smartphone  
brengt raad!

**I.s.m.:** CVO Miras

**Wanneer:** Maandag 18/03 en 25/03

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via Pasterelle  
(onthaal, telefoon of e-mail) tegen  
uiterlijk maandag 11/03.

**OPGELET: Deze cursus gaat door in  
MFC Sint-Maarten, Mezenweg 18  
8210 Loppem.**

# Activiteiten | Pasterelle

## Bloemschikken



De lente staat voor de deur en binnenkort is het reeds Pasen. Om het lentegevoel wat binnen te brengen en de gure winter te vergeten, kunnen we ons huis wat opvrolijken met een zelfgemaakt bloemstuk.

Onder leiding van Annie Van Steelant maken we een leuk en mooi bloemstuk.

**Wanneer:** Donderdag 21/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 25 EUR

**Inschrijven:** Ja, inschrijven aan het onthaal van de Pasterelle tegen uiterlijk donderdag 14/03

**Mee te brengen:** Tang, mes, snoeischaar, versiering naar wens (paaseitjes of eierschalen, pluimen, rechte takken, kan ook gemaakt worden zonder takken), een platte schaal of groot plat bord.

**Wat brengt Annie mee:** Krans, oasis, half ei, mos, bloemen (tulpen en ranonkels), opvulgroen.

## Lessenreeks: Start Android



Werk je nooit of weinig met een smartphone of tablet? In deze cursus leer je stap voor stap:

- 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.

**I.s.m.:** Ligo

**Wanneer:** Maandag 15/04 t.e.m.

17/06 (wekelijks voor 10 lessen)

**Start:** 13.15 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via Pasterelle. (onthaal, telefoon of e-mail) Plaatsen zijn beperkt.

**OPGELET: Deze cursus gaat door in MFC Sint Maarten, Mezenweg 18 8210 Loppem**

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

### Rummikub



**I.s.m.:** OKRA Loppem

**Wanneer:** iedere woensdag

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** gratis

**Inschrijven:** neen

## Kubben



Iedereen is welkom, ook indien je nog nooit Kubb speelde

**I.s.m.:** OKRA Loppem

**Wanneer:** 05/03, 19/03, 02/04 en 16/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** neen

## Hobbynamiddag

**I.s.m.:** OKRA Loppem

**Wanneer:** vrijdag 15/03, 29/03, 12/04 en 26/04

**Start:** 13.30 u.

**Prijs:** 1,50 EUR

**Meebrengen:** eigen materiaal

**Inschrijven:** nee

## Bloemschikken

**I.s.m.:** OKRA Loppem

**Wanneer:** Vrijdag 22/03

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Afhankelijk van het bloemstuk

**Inschrijven:** Ja, via Jenny Lamote

050/82 36 52

# Activiteiten | Veltershof

## FAST WEEKPROGRAMMA

### DINSDAG

14.00 u.: Rummikub (maandelijks - 2<sup>de</sup> dinsdag van de maand)

### WOENSDAG

09.30 u.: Capoeira (wekelijks)

14.00 u.: Bloemschikken  
(maandelijks

1<sup>ste</sup> woensdag van de maand  
ism Covias, plaatsen beperkt!)

14.00 u.: Bingo

(maandelijks

3<sup>de</sup> woensdag van de maand)

14.00 u.: Digihelper (tweewekelijks)

### DONDERDAG

14.00 u.: Hobbynamiddag  
(wekelijks)

## Hobbynamiddag



Iedereen werkt aan zijn eigen handwerk, mandala's, diamond painting, ...

**Wanneer:** iedere donderdag

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Neen

## Zoete Zonde



**Wanneer:**

Dinsdag 05/03: Bavaroistaart

Donderdag 21/03: Muffins

Dinsdag 02/04: Warme pudding met speculaas

Dinsdag 16/04: Poffertjes

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** ja, op = op

## Bloemschikken



**Wanneer:** woensdag 06/03 en 03/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 7,00 EUR

**Inschrijven:** ja, inschrijven via Veltershof tegen uiterlijk de vrijdag voor de activiteit.

**OPGELET:** plaatsen zijn beperkt!

## Schaken



Kan je al schaken of wil je het leren? Ben je een krak in schaken of een echte beginnening?

In de komende maanden is er voor elk wat wils, van snelschaken tot een initiatie voor beginners.

**I.s.m.:** Schaakvereniging 'Krakkemat'

**Wanneer:**

Donderdag 07/03, 21/03 en 18/04

**18.00 u.:** Initiatie voor beginners

**19.30 u.:** Spelen van partijen

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** luc.beuselinck@skynet.be

## VASTE MAANDACTIVITEITEN

### Digihelper



Ken jij iemand die extra hulp of opleiding nodig heeft bij het gebruiken van een smartphone, tablet of computer? Kom dan zeker naar het digipunt van de Braambeier, onze digihelper helpt je graag verder met al jouw vragen over smartphone, tablet en computer.

Dit is gratis en zonder afspraak.

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

**Start:** 14.00u - 16.00u

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Neen

# Activiteiten | Veltershof

## Rummikub



**Wanneer:** Dinsdag 12/03 en 09/04

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, via Veltershof (onthaal, telefoon of e-mail)

## Bingo



**Wanneer:** Woensdag 20/03 en 17/04

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** ja, via Veltershof (onthaal, telefoon of e-mail)

## Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag genieten van een heerlijke zoetigheid. Deze week serveren we heerlijke Kriekentaart.

**Wanneer:** Van maandag 25 t.e.m. 28/03

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** ja, op = op

## Capoeira **NIEUW!**

Capoeira is een Braziliaanse vechtsport die gevecht, dans, acrobatie, muziek, cultuur... combineert. De lesgever legt de regels van het spel uit. Het aanbod is voor iedereen toegankelijk en op maat van jouw mogelijkheden.

**Wanneer:** iedere woensdag vanaf 06/03

**Start:** 09.30 u. - 10.30 u.

**Prijs:** 1,50 EUR per les

**Inschrijven:** ja, via Veltershof, plaatsen zijn beperkt

**Meebrengen:** eigen matje

## NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

## De Lachende Banaan – Variétéshow



Omdat lachen één van de beste geneesmiddelen is tegen stress! 'De Lachende Banaan' is een dolkomisch variété optreden, met gezonde humor, sketches, bekende meezingers én pittige liedjes. Het belooft een zeer leuke show met veel variatie, muziek en prachtige kostuums.

**Wanneer:** vrijdag 15/03

**Start:** 14.00 u. - 16.00 u.

**Prijs:** 7,00 EUR (inclusief show en een gebak)

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk vrijdag 08/03

## Cursus: Veilig opzoeken en surfen op het internet



Wil je veilig surfen op het internet?

Wil je veilig bankieren met je smartphone?

Je leert:

- Wat is phishing? Hoe herken je het?
- Wat is fake news? Hoe herken je het?
- Je privacy op het internet bewaken

**I.s.m.:** Ligo

**Wanneer:** Donderdag 18/04, 25/04 en 02/05

**Start:** 08.45 u.

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** Ja, plaatsen zijn beperkt

## NOTEER ALVAST IN JE AGENDA:

### Dansnamiddag

**Wanneer:** vrijdag 31/05

**Start:** 14.00 u.

**Prijs:** 7,00 EUR

**Inschrijven:** Ja, uiterlijk vrijdag 24/05

## ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

**OPGELET: DEZE ACTIVITEIT GAAT UITZONDERLIJK DOOR IN LDC VELTERSHOF, Koning Albertstraat 11, 8210 Veldegem.**

### EHBO een ambulancier vertelt

De rol van de hulpverlener-ambulancier in de “Dringende Geneeskundige Hulpverlening” is uitermate belangrijk. De snelle evolutie die de Dringende Geneeskundige Hulpverlening en de urgentiegeneskunde kenmerken enerzijds en vooral de terechte verwachting die de bevolking heeft bij noodgevallen met het oog op een optimale gezondheidszorg anderzijds eisen alsmaar meer en meer adequate organisatie van de Dringende Geneeskundige Hulpverlening en een aangepaste kennis van de hulpverlener-ambulancier.

Iemand in nood, wat doe je? Veel mensen raken in paniek en weten niet wat gedaan. Nochtans kan je erger voorkomen door meteen hulp te bieden zowel bij ongevallen als bij psychische problemen.

Heidi Dumon vertelt over allerhande situaties waarin we kunnen terechtkomen en wat we dan kunnen doen. Ze leert ons ook het gebruik van de Automatische Externe Defibrillator AED.

**I.s.m.:** VLAS Torhout- Houtland

**Wanneer:** Donderdag 14/03

**Start:** 14.00 u.

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

**Inschrijven:** Ja, tegen uiterlijk 11/03  
via Bea Couvreur 0498/85 00 27,  
051/56 82 32 of  
vlas.torhout@gmail.com



**APPARTEMENTEN  
VELTERSHOF**  
Koning Albertstraat 11 te Veldegem

**TE KOOP  
VOOR IEDEREEN**  
geen doelgroep-  
voorwaarden meer

- ✓ Appartementen afgewerkt en instapklaar
- ✓ Ondergrondse parking

**VOORZIENINGEN EN DIENSTVERLENING BIJ DE HAND**

- ✓ Cafetaria met zonneterras
- ✓ Warme maaltijden in het dienstencentrum
- ✓ Leuke activiteiten: zoete zondes, crea, dans, schaken...
- ✓ Petanquebaan op binnenplein
- ✓ Bibliotheek op het binnenplein
- ✓ Bushalte bij de ingang

**MEER INFO OF PLAATSBEZOEK**  
Immo Stijn  
Markt 19, 8210 Veldegem  
050 65 73 40 - stijn@immostijn.be



# Algemene info en weetjes

## ACTIVITEITEN BUNDELS

Vanaf heden worden er activiteiten bundels per seizoen aangeboden, in plaats van om de twee maanden. Je kan steeds in het dienstencentrum nagaan of er een nieuwe bundel beschikbaar is.

**Wanneer:** Elke werkdag

**Start:** Tijdens de openingsuren

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

**Prijs:** gratis

## COLLECTIEVE SLUITINGSDAGEN

De dienstencentra zijn **gesloten** op maandag 1 april.



## WIST JE DAT...

- Er in elk dienstencentrum gratis wifi ter beschikking is?
- Er in elk dienstencentrum een openbare computer beschikbaar is die kan gevraagd worden aan een medewerker?  
Dit gaat over een laptop met toebehoren die je gratis kan gebruiken

ken tijdens de openingsuren. Er is overal een eID-kaartlezer en bijna overal een printer aanwezig. Op de momenten dat de digihelpers aanwezig zijn, kun je bij hen terecht met je vragen of voor hulp.

- Je kan via bepaalde digipunten een gratis laptop of tablet voor thuis ontlenen? Ga hiervoor naar een digipunt tijdens de openingsuren. Samen met de digihelper brengen we je aanvraag in orde. Bij het ophalen van de laptop of tablet krijg je de nodige uitleg. Je kan de tablet of laptop zeker 3 maanden gebruiken. Dit kan verlengd worden in overleg met de sociale dienst.
- De dienstencentra hebben een groot aanbod aan 'digisnacks'. Hierin krijg je in 2 of drie lessen alles aangeleerd rond een bepaalde toepassing. Houd hiervoor zeker de programmatie binnen deze katern in de gaten.

## DIGIPUNTEN IN DE DIENSTENCENTRA

### Braambeier

- 2-wekelijks op donderdagmiddag
- Data: 14/03, 28/03, 11/04 en 25/04
- Tijd: 14.00 u. - 16.00 u.

### Pasterelle

- 2-wekelijks op donderdagmiddag
- Data: 07/03, 21/03, 04/04 en 18/04
- Tijd: 14.00 u. - 16.00 u.

### Jonkhove

- 2-wekelijks op maandagmiddag
- Data: 04/03, 18/03, 1/04, 15/04 en 29/04
- Tijd: 14.00 u. - 16.00 u.

### Veltershof

- 2-wekelijks op woensdagmiddag
- Data: 06/03, 20/03, 03/04 en 17/04
- Tijd: 14.00 u. - 16.00 u.

Een overzicht van alle digipunten vind je op de gemeentelijke website: [www.zedelgem.be/digipunten](http://www.zedelgem.be/digipunten)



# Algemene info en weetjes

We stellen hieronder de **Beweegcoach** voor en wat **Bewegen op verwijzing (BOV)** nu precies is.



Link naar een filmpje waarin de vragen door Pieter zelf beantwoord worden.

## Wat is 'bewegen op verwijzing'?

Iedereen die meer wil bewegen maar er niet toe komt, een duwtje in de rug nodig heeft of een stok achter de deur. Die kan een beroep doen op een erkende persoonlijke beweegcoach 'Bewegen op Verwijzing' voor elke Zedelgemnaar.

Wij helpen mensen op weg naar een actiever leven via professionele coaching en een beweegplan op maat tegen voordeeltarief, dankzij de Vlaamse Overheid. Aan dit tarief kan je gecoacht worden met een officiële verwijsbrief (zie verder)

## Wat houdt jouw taak als beweegingscoach precies in en wat mogen de mensen van jou verwachten als ze langskomen?

Wij evolueren naar een haalbaar beweegplan op maat, rekening houdend met ieders persoonlijke uitdagingen. Dit in eerste instantie in het dagelijks leven (beweging thuis, tijdens verplaatsing, op werk...). Daarnaast maken wij mensen ook wegwijs in het beweegaanbod in de buurt. Deelnemers proberen vervol-

gens hun persoonlijk plan uit en wij sturen bij waar nodig! We staan ook stil bij de voornaamste drempels of excuses zoals slecht weer, geen goesting of pijn en zoeken mee naar haalbare oplossingen. In max. 7u coaching/jaar evolueren we naar een duurzaam plan waar mensen mee in beweging geraken én blijven!

## Hoe komen de mensen bij jou terecht? Kan iedereen bij jou terecht of zijn er bepaalde voorwaarden?

Elke volwassene die hier nood aan ervaart, kan bij ons terecht. Maak een afspraak met een 'Bewegen Op Verwijzing-coach' in je buurt en breng een doorverwijsbrief mee van je arts of zorgverlener. Nieuw sinds 2024 is dat het aantal zorgberoepen

# Algemene info en weetjes

dat mag doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach is uitgebreid. Dit betekent dat je als inwoner van Groot-Zedelgem niet alleen door een arts of specialist naar een persoonlijke beweegcoach kan verwezen worden, maar ook door een kinesitherapeut, diëtist, apotheker, thuisverpleegkundige, maatschappelijk werker, psycholoog, ergotherapeut, vroedvrouw of podoloog. Vraag hiernaar en wacht niet af tot zij hier mee afkomen! Ook eerstelijnszone WE40 is hier trouwens actief bij betrokken

## Hoeveel kost dit voor de mensen die hier gebruik van wensen te maken?

Er is een mooi voordeeltarief dankzij de Vlaamse Overheid. Dit is €5/kwartier (ofte €20/u) voor individuele coaching. Heb je verhoogde tegemoetkoming? Dan betaal je €1/kwartier.

Hoewel het merendeel kiest voor individueel, kan dit ook in groep. Dan kost coaching €1/kwartier of €0,5/kwartier met verhoogde tegemoetkoming. Op dit moment loopt er geen groepscoaching in Zedelgem, al kan dit zeker aangevraagd worden (bv. in lokaal dienstencentrum).

## Welke resultaten wens je samen met de mensen te bereiken? En heb je enig idee hoe de huidige deelnemers de sessies ervaren?

Uit navraag en onderzoek blijkt dat inactieve patiënten actiever worden wanneer ze begeleiding krijgen van een Bewegen Op Verwijzing-coach. Na 6 maanden bewegen deelnemers gemiddeld 49 minuten meer per week. Zoals je wellicht weet heeft bewegen natuurlijk enorm veel voordelen voor jouw fysieke en mentale gezondheid. Naast deze, ervaren

### MOGELIJKE POSITIEVE BIJWERKINGEN VAN BEWEGEN OP VERWIJZING

(pilotproject Leuven, 2013-2014)  
© VLAAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021

- meer sociale contacten
- gezonder eten
- minder tv-kijken
- beter voelen
- meer buiten komen
- beter slapen

onze deelnemers van Bewegen Op Verwijzing nog andere voordelen: meer sociale contacten, gezonder eten, minder tv-kijken, zich beter voelen, meer buiten komen, beter slapen. We werken altijd op maat en passen ons aan aan de doelstelling die de cliënt voor ogen heeft. Het pro-

ject is aan het groeien, wat aantoont dat de deelnemers én de verwijzers (vnl. huisartsen) tevreden zijn!



Meer info via [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be) en [www.zedelgem.be/bewegen-op-verwijzing](http://www.zedelgem.be/bewegen-op-verwijzing)

Erkend BOV-coach Brugge-Zedelgem Pieter  
Pieter.Metsu@bewegenopverwijzing.be, T 0472 41 73 55

### Ben je (of ken je) iemand die meer beweging kan gebruiken en een duwtje in de rug nodig heeft?

Neem contact op met je coach en vraag een verwijsbrief aan een arts of zorgverlener in je buurt. Deze zorgberoepen mogen nu ook van de Vlaamse Overheid doorverwijzen: (huis)arts, (thuis)verpleegkundige, kinesitherapeut, diëtist, apotheker, maatschappelijk werker, psycholoog, ergotherapeut, vroedvrouw en podoloog.

# Contact en openingsuren

## Dienstencentrum De Braambeier



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

---

Maandag	11.00 - 16.30 u.
Dinsdag	11.00 - 16.30 u.
Woensdag	11.00 - 16.30 u.
Donderdag	11.00 - 16.30 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 - 16.30 u.
Dinsdag	11.00 - 16.30 u.
Woensdag	11.00 - 16.30 u.
Donderdag	11.00 - 16.30 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

## Dienstencentrum Veltershof



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

---

Maandag	11.00 - 16.30 u.
Dinsdag	11.00 - 16.30 u.
Woensdag	11.00 - 16.30 u.
Donderdag	11.00 - 16.30 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

## Dienstencentrum Jonkhove



📍 Aatrijksestraat 9, 8211 Aatrijke  
☎ 050 25 01 31  
✉ jonkhove@zedelgem.be

---

Maandag	11.00 - 16.30 u.
Dinsdag	11.00 - 16.30 u.
Woensdag	11.00 - 16.30 u.
Donderdag	11.00 - 13.30 u.
Vrijdag	11.00 - 16.30 u.