

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: Iedere 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 kaartersclub



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 kaartersclub.

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 Gobyen 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

beweeg oefeningen 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^{de} 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.

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 zoetheid.
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^{de} dinsdag van de maand)

WOENSDAG

09.30 u.: Capoeira (wekelijks)

14.00 u.: Bloemschikken
(maandelijks

1^{ste} woensdag van de maand
ism Covias, plaatsen beperkt!)

14.00 u.: Bingo

(maandelijks

3^{de} 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 beginneling?

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 zoetheid. 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 terecht komen 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 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



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 en 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.