

Aanbod dienstencentra

JANUARI-FEBRUARI 2025



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 en Veltershof

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: Op voorhand aan het onthaal van het dienstencentrum, minimum 2 werkdagen en maximaal 1 maand voor de effectieve huurdatum. De fietsen kunnen maximaal 3 dagen na elkaar gehuurd worden.

Onthaal Braambeier: 050 25 22 40 of

de.braambeier@zedelgem.be

Onthaal Jonkhove: 050 25 01 31 of jonkhove@zedelgem.be

MOBITWIN

Mobitwin is een vrijwilligersorganisatie die als doel heeft sociale contacten en ontmoetingen te creëren. We zorgen ervoor dat personen met verminderde mobiliteit en een beperkt inkomen vervoerd worden. Je kan bij onze centrale terecht voor ritten naar een sociale activiteit, de kapper, vrienden- en familiebezoek, het dagcentrum, enz.

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

Prijs: 18 EUR/jaar + 9 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, Loppemsestraat 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
09.30 u.: Biljart
14.00 u.: Piekestroef kaarting
tweewekelijks
14.00 u.: Digihelper
tweewekelijks

VRIJDAG

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

CREATIEF

't Klosje



Wanneer: Maandag 13/01, 27/01, 10/02 en 24/02
Start: 14.00u
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 schoolvakanties)
Start: 9.30u
Inschrijven: Neen

CULINAIR

Zoete Zonde



Wanneer:

- Woensdag 8 januari: Frangipanetaart
- Donderdag 16 januari: Boule de Berlin
- Woensdag 5 februari: Valentijnsgebak
- Donderdag 20 februari: Chocoladetaart

Start: 14.00 u.
Prijs: 4,00 EUR
(inclusief een koffie, thee of water)

Activiteiten | De Braambeier

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

Sneukelweek



Geniet deze week van pannenkoeken met suiker

Wanneer: Van maandag 27 t.e.m. donderdag 30 januari

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)

BEWEGING

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

Biljart op maat



Wanneer: Elke donderdagvoormiddag

Start: 9.30u - 10.30u

Prijs: Gratis

Inschrijven: Neen

Fitheid 50+



Wanneer: Elke vrijdag

(behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen)

Start: 9.15 u.

Prijs: 2,00 EUR

Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden via onthaal Braambeier

Meenemen: Matje

Stoelturnen



Wanneer: Elke vrijdag

(behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen)

Start: 14u

Prijs: 2,00 EUR

Inschrijven: Neen

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: Donderdag 02/1, 16/01, 30/01, 13/02 en 27/02

Start: 14.00u - 16.00u

Prijs: Gratis

Inschrijven: Neen

Piekestroef kaartersclub



Wanneer: Donderdag 9/01, 23/01, 13/02 en 27/02

Start: 13.30u

Prijs: 1,50 EUR

Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden via Piekestroef kaartersclub.

Activiteiten | De Braambeier

Bingo



Wanneer: Dinsdag 28/01 en 25/02

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

Digisnack lessenreeks: Proeven van AI



Wat leer je in deze cursus?

- Introductie tot AI = Artificiële Intelligentie
- AI- modellen en toepassingen
- ChatGPT
- Copilot
- Dall- E
- Tekst en beeldgeneratie
- Hoe AI tekst kan genereren, samenvatten en vertalen
- Het belang van duidelijke instructies

- voor AI- modellen
- Tips voor het formuleren van effectieve prompts. Gevaren en Ethiek
- Bespreken van bias, privacy en verantwoordelijkheid in AI
- Hoe we op AI op een ethische manier kunnen inzetten

Kortom, deze cursus zal je een goede basis geven om de wereld van AI te verkennen en te begrijpen hoe het ons dagelijks leven vormgeeft.

I.s.m.: CVO Miras

Wanneer: Donderdag 06/02, 13/02 en 20/02

Start: 13.30 u.

Prijs: Gratis

Inschrijven: Ja, tegen uiterlijk 16/01. Plaatsen zijn beperkt

Valentijns dansnamiddag



Maak van deze Valentijnsdag een dag om nooit te vergeten. Kom met je geliefde, vriend(in) of familie naar onze dansnamiddag waar je kan genieten van leuke deuntjes en heerlijk stuk Bavarois taart. De muziek is onder leiding van Nicky Martinez en Walter.

Wanneer: Vrijdag 14/02

Start: 13.30 u.

Prijs: 7,00 EUR

Inschrijven: Ja, inschrijven en betalen tegen uiterlijk vrijdag 7/02

ACTIVITEITEN
I.S.M. VERENIGINGEN

OKRA - Bingonamiddag

Gezellige Bingonamiddag

I.s.m.: OKRA Zedelgem Dorp

Wanneer: Maandag 06/01, 20/01, 03/02 en 17/02

Start: 13.30u

Prijs: 3,00 EUR, niet-leden: 4,00 EUR

Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

OKRA - Rummikub namiddag



Gezellige rummikub namiddag

I.s.m.: OKRA Zedelgem Dorp

Wanneer: Dinsdag 7/01, 23/01, 04/02 en 20/02

Start: 13.30u

Prijs: Leden: 2,00 EUR, niet-leden: 4,00 EUR

Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

Nieuwjaarsdrink

Graag heffen we het glas op het nieuwe jaar met een nieuwjaarsdrink. We gaan zelf aan de slag om onze drankjes en hapjes te bereiden om daarna de gezelligheid te omarmen.

I.s.m.: Familiehulp

Wanneer: Donderdag 09/01

Start: 14 - 16 uur

Prijs: Betalend, meer info op 050/ 33 14 55

Inschrijven: Ja, tegen vrijdag 06/12 via het nummer 050/ 33 14 55 of via noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag vermelden bij inschrijving of je al klant bent bij Familiehulp.

Familiehulp - collectieve zorg - kook activiteit

We duiken in de kookpotten en beslagkommen, en maken zelf een eenvoudig maar heerlijk gerecht of baksel. Eventueel overschotjes kunnen meegenomen worden naar huis.

I.s.m.: Familiehulp

Wanneer: Donderdag 06/02

Start: 14 - 16 uur

Prijs: Betalend,
meer info op 050/ 33 14 55

Inschrijven: Ja, tegen vrijdag 31/1 via het nummer 050/ 33 14 55 of via noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag vermelden bij inschrijving of je al klant bent bij Familiehulp.

OKRA - Kaarting namiddag

Gezellige kaarting

I.s.m.: OKRA Zedelgem Dorp

Wanneer: Maandag 13/01,27/01, 10/02 en 24/02

Start: 13.30u

Prijs: 4 EUR/niet-leden

Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

Sint Valentijn- Dag van de geliefden

Wil je je liefste of gewoon jezelf eens extra verwennen, kom dan naar het Valentijnsontbijt.

Vanaf 8.00u tot 10.30u kan je aanschuiven voor een uitgebreid ontbijtbuffet en vooral voor een gezellige babbel. We hopen dat we je mogen verwelkomen!

I.s.m.: Femma en Raak

Wanneer: Zondag 16 februari

Start: 8.00 u.

Prijs: 12,00 EUR (lid en partner)
5,00 EUR (kinderen tot 12 jaar)
18,00 EUR (niet-leden)

Inschrijven: Ja, inschrijven en betalen kan tot 8/02 bij je teamlid en bij Marleen Dezittere, marleendezittere@gmail.com of bij uw wijkmeester en bij Luc Moeyaert, moeyaert.luc@telenet.be 050/39 18 82.

Betalen kan Cash of op rekening-nummer van Femma BE76 7755 5023 9995 met vermelding van naam en aantal deelnemers. Plaatsen zijn beperkt!

Activiteiten | Jonkhove

FAST WEEKPROGRAMMA

MAANDAG

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

DINSDAG

09.30 u. - 10.30 u.:
Biljart op maat
14.00 u.: Haakclubje

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
14.00 u.: Rummikub
(2^{de} vrijdag van de maand)

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 14.00 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 kruimelcafé op 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
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

Biljart op maat



Wanneer: elke dinsdagvoormiddag
Start: 9.30u - 10.30u
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Line Dance

Wanneer: Elke woensdag
(behalve in de schoolvakanties),
start terug op woensdag 8/1/2025
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

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.

Activiteiten | Jonkhove

I.s.m.: OC Cirkant

Wanneer: 6/01, 20/01 en 3/02, 17/02

Start: 14.00 u.

Prijs: Gratis

Inschrijven: Neen

Rummikub



Wanneer: Vrijdag 14/02

Start: 14.00 u.

Prijs: Gratis

Inschrijven: Neen

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 Jonkhove, onze digihelper helpt je graag verder met al jouw vragen over smartphone, tablet en computer.

Dit is gratis en zonder afspraak.

Wanneer: Op maandag 6/01, 20/01 en 3/02 en 17/02

Start: 14.00u-16.00u

Prijs: Gratis

Inschrijven: Neen

Bingo



Wanneer: Dinsdag 14/01 en 11/02

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR

(inclusief koffie/thee en versnapering)

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

Sneukelweek



Geniet deze week van lekkere pannenkoeken met een heerlijke kop koffie.

Wanneer: Van maandag 27/01 tem 31/01

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR

(inclusief een koffie of thee)

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

Zoete Zonde



Wanneer:

• 7/01: Verwenbordje

• 21/01: Rijsttaart

• 4/02: Tompouce

• 18/02: Trio Bavarois

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)

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. Drankje en een zoetigheid zorgen voor extra gezelligheid.

I.s.m.: OC Cirkant

Wanneer: Vrijdag 24/1 en 28/2

Start: 14.00 u.

Rolstoelvolksdansen



I.s.m.: OC Cirkant

Wanneer: dinsdag 7/01 en 4/02

Start: 14.15u. - 15.15u

Prijs: Gratis

Vooraf inschrijven: Nee

Uit Volle Borst

I.s.m.: OC Cirkant

Wanneer: Dinsdag 28/01 en 18/01

Start: 14.15u. - 15.15u

Prijs: Gratis

Vooraf inschrijven: Nee

Dansen op (de) maat



Bewegen is gezond en houdt je fit! Wil je bewegen op de muziek, zonder een routine te moeten volgen? Kom luisteren of bewegen op de muziek!

I.s.m.: Zedelgem Lions

Wanneer: Vrijdag 10/01 en 14/02

Start: 14u - 15u

Prijs: 5 EUR

Vooraf inschrijven: Ja, tot ten laatste 1 week op voorhand in dienstencentrum Jonkhove (050/25 01 31 of jonkhove@zedelgem.be)

Activiteiten | Jonkhove

NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

Ontbijt Jonkhove



Geniet van een vers en uitgebreid ontbijtbuffet, met heerlijke broodjes, vers fruit en warme dranken. Dit is de perfecte gelegenheid om bij te praten met vrienden en nieuwe gezichten te leren kennen. Kom langs en maak er een gezellige ochtend van!

Wanneer: dinsdag 25/02

Start: 08u45

Prijs: €15

Inschrijven: Ja, bij onthaal Jonkhove, telefonisch op 050/25 01 31 of jonkhove@zedelgem.be

ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

OKRA - Ontspanningsnamiddag

I.s.m.: OKRA Aartrijke

Wanneer: elke donderdag

Start: 13.30 u.

Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

KWB kaarting

I.s.m.: KWB Aartrijke

Wanneer: 0Vrijdag 10/01 en 14/02

Start: 19u30

Prijs: € 5 bij begin kaartkampioenschap, bij verlies partij € 0,50

Inschrijven: Neen

KWB kippenbilen kaartavond

BKWB Aartrijke

Wanneer: 0Vrijdag 22/02

Start: 17u

Prijs: € 2.50 per kaart - 2 kaarten geeft recht op 1 pak kippenbilen

Inschrijven: Kaarten verkrijgbaar bij bestuursleden en zelfde avond

Kaartersclub de Vriendenkring

I.s.m.: Kaartersclub de vriendenkring

Wanneer: 0Vrijdag 17/01 en 21/02

Start: 19u30

Prijs: 5 EUR bij aanvang van het jaar en iedere kaartavond € 0.50/verliespartij

Inschrijven: Neen

Samana: bingo

I.s.m.: Samana Aartrijke

Wanneer: Maandag 017/02

Start: 14u

Prijs: 4 EUR

Inschrijven: Neen

Vlas voordracht: De wetenschap van verjonging

Veroudering is de basisoorzaak van talloze verouderingsziekten die iedereen vroeg of laat zal krijgen, zoals hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer, osteoartritis of kanker. Toch heeft de farmaceutische industrie opmerkelijk weinig interesse in veroudering. Veroudering is geen officiële ziekte. Absurd, want hierdoor is er geen goedkeuring en terugbetaling mogelijk voor bewezen bruikbare medicatie en therapieën om veroudering te behandelen.

Reginald Deschepper heeft zich jarenlang verdiept in een gigantisch pak aan informatie over zijn en eenieders probleem: verouderen! We kunnen nu al het verouderingsproces beïnvloeden om zo talloze vervelende en op zich dodelijke ouderdomsziekten uit te stellen en voorkomen dat ze vat op ons krijgen. We kunnen heel wat doen om onze biologische klok te vertragen. Reginald brengt ons wetenschappelijke doordachte, grondig geteste en vooral bruikbare informatie over artsen, therapeuten, maar vooral voor eenieder die beter dan voorheen maar ook veel ouder wil worden.

I.s.m.: VLAS

Wanneer: Donderdag 9/01

Start: 14.00 u.

Prijs: Leden: 9,00 EUR, niet-leden: 12,00 EUR

Inschrijven: Ja, 3 dagen voor voordracht bij Bea Couvreur: 0498/85 00 27 - 051/56 82 32 of via

Mail: vlas.torhout@gmail.com

VI@s - de toekomst van de gezondheidszorg

Hoe kunnen we duurzame en kwaliteitsvolle zorg blijven garanderen in de toekomst? Hoe is de gezondheidszorg vandaag georganiseerd en wat kan er beter? Welke rol heeft preventie en gezondheids promotie? De "gezondheidszorg" zoals we die vandaag kennen is vooral een "ziekenzorg". Teneinde deze "ziekenzorg" te kunnen blijven leveren en ontwikkelen, zijn er meer middelen nodig.

Deze kunnen beschikbaar gemaakt worden vanuit bestaande budgetten, indien we tevens de "shift" maken naar een focus op preventie en gezondheids promotie. Alleen zo kunnen we een duurzame en kwaliteitsvolle ziekenzorg blijven garanderen. Marc Noppen is CEO van het UZ Brussel, longarts en professor aan de VUB.

I.s.m.: VLAS

Wanneer: Donderdag 30/01

Start: 14.00 u.

Prijs: Leden: 9,00 EUR, niet-leden: 12,00 EUR

Inschrijven: Ja, 3 dagen voor voordracht bij Bea Couvreur: 0498/85 00 27 - 051/56 82 32 of via

Mail: vlas.torhout@gmail.com

VI@s -Diabetes type 2

In ons land worden er 810.000 mensen behandeld voor diabetes. Dat is ongeveer 7,1 % van de bevolking. Maar men schat dat er nog 400.000 mensen met diabetes rondlopen en het zelfs niet weten. Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van

Activiteiten | Jonkhove

diabetes. Vroeger werd diabetes type 2 ouderdomssuikerziekte genoemd. Deze vorm is gelinkt aan ouderdom en levensstijl en komt meestal op latere leeftijd voor. Het aantal mensen met diabetes is in tien jaar tijd met een kwart gestegen. Waarschijnlijk wordt de ziekte nu vaker opgespoord, doch de stijging kan ook te maken hebben met hart en bloedvaten, ogen, nieren en voeten. Risicofactoren zijn zeker een onvoldoende beweging en toenemend overgewicht.

I.s.m.: VLAS

Wanneer: Donderdag 20/02

Start: 14.00 u.

Prijs: Leden: 9,00 EUR,

niet-leden: 12,00 EUR

Inschrijven: Ja, 3 dagen voor voordracht bij Bea Couvreur: 0498/85 00 27 – 051/56 82 32 of via
Mail: vlas.torhout@gmail.com

NEOS – Ontspanningsnamiddag

Wil je een gezellige namiddag doorbrengen met vrienden, kom dan naar ons gezellig samenzijn. Kaarten of rummikub spelen: voor elk wat wils.

I.s.m.: NEOS Aartrijke

Wanneer: Maandag 27/01 en 24/02

Start: 14.00 u.

Prijs: Leden: 2,00 EUR,

niet-leden: 5,00 EUR

Inschrijven: Neen

NEOS – hutsepot

Wil je een gezellige namiddag doorbrengen met vrienden, kom dan naar ons gezellig samenzijn om te genieten van een lekkere hutsepot. (menu: aperitief, hutsepot, 1 drankje, dessert en koffie)

I.s.m.: NEOS Aartrijke

Wanneer: Maandag 13/01

Start: 12u-18u

Prijs: Neos-Leden Aartrijke: 28 EUR, niet-leden Neos Aartrijke 35 EUR

Inschrijven: Ja, bij Frans Neyens

050/ 20 90 03 of 0496 18 06 33

Tegen welke datum? Voor 5 januari 2025

NEOS – Voordracht door Professor Landbouwkunde en toegepaste biologische wetenschappen Eric De Maerteleire

Hoe ons immuunsysteem versterken? Wat is de functie van ons immuunsysteem en welke factoren hebben er invloed op?

Wat is de invloed van de voeding en hoe kunnen we ons immuunsysteem versterken?

I.s.m.: NEOS Aartrijke

Wanneer: Maandag 10/02

Start: 14.00 u.

Prijs: Leden: 5,00 EUR,

niet-leden: 8,00 EUR

Inschrijven: Neen

FEMMA en KWB Valentijnsontbijt

Valentijnsontbijt en gezellig samenzijn!

I.s.m.: Femma en KWB

Wanneer: Zondag 16 /02

Start: 9u

Prijs: € 15 (leden) en €18 (niet-leden)

Inschrijven: Ja, voor 10/02/250

Via bestuursleden en
reknr0BE82 0689 3247 4868

FEMMA koken

We maken een menu van aperitief tot en met dessert

I.s.m.: Femma

Wanneer: Dinsdag 25/02

Start: 9u

Prijs: Leden: € 15,00

niet-leden € 20,00

Inschrijving is slechts geldig mits betaling

Inschrijven: Van Brabant Annie: 050/20 15 82 - 0479 365 101

annie.van.brabant@telenet.be

Meebrengen: bord, glas, tas, bestek, schilmes, snijplank, keukenhandoek, klein potje met deksel

Ferm DECO Object upcyclen met servietten

Een aftandse vaas of een oude kandelaar? Ga eens langs de Kringloopwinkel, kijk eens op zolder of wie weet ligt er nog een schat in de kelder: jij maakt van je object terug een knaller! Neem het onder handen met servetten en laat het opnieuw schitteren in je interieur.

I.s.m.: Femma en KWB

Wanneer: Donderdag 6/02

Start: 19u30-22u

Prijs: € 10,00

Inschrijven: Ja, voor 30/01/2025

d.m.v. overschrijving op Ferm rekening BE04 7481 0107 6531

Meer info: Krista Vander Meulen: 0494/47 26 77

aartrijke.ferm@gmail.com

Cirkant Bloemschikken Valentijn

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 herfstbloemstukje zal gemaakt worden.

I.s.m.: OC Cirkant

Wanneer: Woensdag 12/02

Start: 13u30

Prijs: Leden € 5,00

Inschrijven: Ja, tegen 13/12 bij

Bart of Valerie (050/20 90 32 -

0492/144 338 - dagcentrum.horizon@cirkant.broedersvanliefde.be)

Bijkomende info: mochten de deelnemers een snoeischaar hebben, mogen ze die zeker meebrengen. Wie wil kan gerust ook wat bloemen, takken, bladeren... meebrengen uit de tuin.

Activiteiten | Pasterelle

FAST WEEKPROGRAMMA

MAANDAG

13.30 u.: Breiclubje
14 - 15 u.: Stoelturnen/dansen
op muziek

WOENSDAG

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

FASTE MAANDACTIVITEITEN

Breiclubje



Wanneer: Elke maandag
Start: 13.30 u.
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Zoete Zonde



Wanneer:

- Dinsdag 07/01 poffertjes
- Donderdag 23/01 rijsttaartje
- Dinsdag 11/02 trio van bavarois
- Donderdag 27/02 appelbeignets

Start: 14.00 u.
Prijs: 4,00 EUR
(inclusief een koffie, thee of water)
Inschrijven: Ja, via de Pasterelle
(onthaal, telefoon of e-mail) (op = op)

Bingo



Wanneer: Donderdag 6/02
Start: 14.00 u.
Prijs: 4,00 EUR
(inclusief een koffie/thee en versnapering)

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

Sneukelweek



Geniet deze week van lekkere pan-
nenkoeken met een heerlijke kop
koffie of thee.

Wanneer: Van maandag 27/01 tot
31/01

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR

(inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: Ja, via de 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 Pasterelle, onze
digihelper helpt je graag verder met
al jouw vragen over smartphone,
tablet en computer.
Dit is gratis en zonder afspraak.

Wanneer: Donderdag 9/01 en 23/1
en 6/02 en 20/2

Start: 14.00u - 16.00u

Prijs: Gratis

Inschrijven: Neen

Activiteiten | Pasterelle

Stoelturnen (NIEUW)



Wanneer: Maandag 6/01, 13/01, 20/01, 27/01, 10/02, 17/02, 24/02
Start: 10.30 u.
Prijs: 2,00 EUR
Inschrijven: Neen, de dag zelf aanmelden via Pasterelle

EENMALIGE ACTIVITEITEN

Ontbijt



Geniet van een vers en uitgebreid ontbijtbuffet, met heerlijke broodjes, fruit en warme dranken. Dit is de perfecte gelegenheid om bij te praten met vrienden en nieuwe gezichten te leren kennen. Kom langs en maak er een gezellige ochtend van!

Wanneer: Dinsdag 14 januari 2025
Start: 8.45 uur
Prijs: € 15,00
Inschrijven: Ja, via de Pasterelle (onthaal, telefoon of e-mail)

Kwispelstappers



Heb je nood aan een frisse neus en wat beweging? Doe dan zeker mee met onze korte wandelingen met de Kwispelstappers. Uiteraard zijn hondjes van harte welkom op deze wandelingen.

Wanneer: Voor data van deze wandelingen, neem contact op met de Pasterelle
Start: 14 u
Prijs: Gratis
Inschrijving: Neen
Noot: Deze wandeling is onder voorbehoud van de weersomstandigheden!

ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

Rummikub



I.s.m.: OKRA Loppem
Wanneer: Iedere woensdag
Start: 13.30 u.
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Kubb



Iedereen is welkom, ook indien je nog nooit Kubb speelde

I.s.m.: OKRA Loppem
Wanneer: dinsdag 4/02, 20/02
Start: 14.00 u.
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Petanque

I.s.m.: OKRA Loppem
Wanneer: Donderdag 2/01, 16/01, 6/02, 20/02
Start: 14.00 u.
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Hobbynamiddag

I.s.m.: OKRA Loppem
Wanneer: Vrijdag 10/01, 24/01, 7/02, 21/02
Start: 13.30 u.
Prijs: € 1,50
Meebrengen: Eigen materiaal
Inschrijven: Nee

Activiteiten | Veltersshof

FAST WEEKPROGRAMMA

DINSDAG

14.00 u.: Rummikub
(maandelijks - 2^{de} dinsdag van de maand)

WOENSDAG

09.30 u.: Capoeira
(wekelijks - niet in de vakantie)
14.00 u.: Bloemschikken
(maandelijks - 1^{ste} woensdag van de maand)
14.00 u.: Bingo
(maandelijks - 3^{de} woensdag van de maand)
14.00 u.: Digihelper
(tweewekelijks)

DONDERDAG

14.00 u.: Hobbynamiddag
(wekelijks)

FASTE MAANACTIVITEITEN

Hobbynamiddag



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

Wanneer: Iedere donderdag
Start: 14.00 u.
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Capoeira



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
Start: 09.30 u. - 10.30 u.
Prijs: € 1,50 per les
Inschrijven: Ja, via Veltersshof (onthaal, telefoon of e-mail), plaatsen zijn beperkt
Meebrengen: eigen matje

Zoete Zonde



Wanneer:

- Dinsdag 07/01: Appelbeignets
- Donderdag 23/01: Tiramisu
- Dinsdag 04/02: Chocomousse
- Donderdag 20/02: American Pancakes

Start: 14.00 u.
Prijs: € 4,00 (inclusief een koffie, thee of water)
Inschrijven: Ja, op = op

Bloemschikken



Wanneer: Woensdag 05/02 (niet op woensdag 08/01!)
Start: 14.00 u.
Prijs: € 7,00
Inschrijven: Ja, inschrijven via Veltersshof (onthaal, telefoon of e-mail) tegen uiterlijk de vrijdag voor

de activiteit.

OPGELET: plaatsen zijn beperkt!

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 Veltersshof, onze digihelper helpt je graag verder met al jouw vragen over smartphone, tablet en computer. Dit is gratis en zonder afspraak.

Wanneer: Woensdag 08/01, 22/01, 05/02 en 19/02
Start: 14.00u - 16.00u
Prijs: Gratis
Inschrijven: Neen

Rummikub



Wanneer: dinsdag 14/01 en 11/02
Start: 14.00 u.
Prijs: Gratis
Inschrijven: Ja, via Veltersshof (onthaal, telefoon of e-mail)

Bingo



Wanneer: Woensdag 15/01 en 19/02
Start: 14.00 u.

Activiteiten | Veltershof

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

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

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 09/01, 16/01, 23/01, 06/02, 13/02 en 20/02

Start:

- 18.00 u.: Initiatie voor beginners
- 19.30 u.: Spelen van partijen

Prijs: Gratis

Inschrijven:

luc.beuselinck@skynet.be

Sneukelweek



Geniet deze week van lekkere pannenkoeken met suiker en een heerlijke kop koffie.

Wanneer: Van maandag 27/01 tot en met donderdag 30/01

Start: 14.00 u.

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

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

NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

Infosessie Diabetes



De relatie tussen obesitas en suikerziekte is complexer dan gedacht. Het klopt dat het risico op diabetes stijgt bij mensen met obesitas. 15% van de mensen met overgewicht ontwikkelt diabetes en 85% van de patiënten met diabetes type 2 heeft overgewicht. Een duidelijk verband dus.

Over het ziektebeeld, de prevalentie, de symptomen, de gevolgen... komt diëtiste & diabeteseducator Lisa Tavernier wat meer duiding geven, maar vooral hoe je het kan voorkomen. Samen komen we meer te weten hoe we ons kunnen inzetten op een gezonde levensstijl.

Wanneer: Dinsdag 21/01

Start: 14.00u - 15.00u

Prijs: Gratis

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

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

SLUITINGSDAGEN

De dienstencentra zijn **gesloten** op **1 januari 2025**



Algemene info en weetjes

SAMENWERKING IN DE KIJKER

Binnen de lokale dienstencentra kan je naast de dienstverlening en activiteiten ook terecht bij partners voor diverse dienstverlening:

1. Consultatiebureau Kind en Gezin – Zedelgem



Bij 12 belangrijke momenten in de eerste 2,5 jaar van je kind staat het consultatiebureau voor je klaar. De verpleegkundige en de arts volgen de groei, gezondheid en ontwikkeling van je kindje op. Tijdens deze consulten krijgt je kindje ook de nodige vaccinaties, en er is ruimte voor vragen over bijvoorbeeld voeding, slapen of opvoeding.

De vrijwilligers zorgen voor een warm onthaal en maken het consult extra fijn met speelgoed en boekjes voor broertjes of zusjes.

Kind en Gezin: meer dan wegen en meten. Samen zorgen we voor een gezonde start!

→ **Locatie:** LDC De Braambeier

→ **Wanneer:** enkel op afspraak via www.kindengezin.be of de Kind en Gezin-lijn 078 150 100

2. Eerstelijnspsycholoog



Binnen Zedelgem zijn er meerdere vindplaatsen (o.a. in 2 dienstencentra). Op een vindplaats komt er een eerstelijnspsycholoog op vaste momenten langs. Naast de individuele gesprekken, bestaat er ook een groepsaanbod.

Wil je meer weten of een afspraak maken? Scan de QR code voor meer info.



→ **Locaties:** LDC de Braambeier en

LDC Veltershof

→ **Wanneer:** enkel op afspraak

3. Rap op Stap



Wij zijn een reisbemiddelingskantoor voor mensen met een beperkt budget. Je kan bij ons een uitstap boeken. Je hoeft geen lid te zijn en geen afspraak te maken. Stap maar gewoon binnen!

Voor wie:

- je hebt recht op een leefloon
- je zit in budgetbegeleiding of schuldbemiddeling
- je hebt recht op verhoogde tegemoetkoming
- je werkt in een beschutte of sociale werkplaats
- ...

Ben je niet zeker of je in aanmerking komt? Stap gerust eens binnen en dan bekijken we het samen.

→ **Locatie:** LDC Veltershof

→ **Wanneer:** iedere maandag 13u-16u, muzieklokaal

4. Ferm - secretariaat kinderopvang

Ferm

kinderopvang

→ **Locatie:** LDC de Braambeier, eerste verdieping, groen lokaal

→ **Wanneer:** maandag en donderdag tussen 9u00 en 13u00.

Wil je zeker zijn dat iemand aanwezig is? 050/35 64 18 of bko.zedelgem@samenferm.be

5. AanZet loket



Het AanZet loket is er voor iedereen met een handicap-specifieke vraag. Je kunt er terecht voor onafhankelijk advies, informatie en een juiste doorverwijzing in het hulpverleningslandschap. We geven uitleg over de verschillende mogelijkheden die je hebt in het kader van je handicap, we helpen zoeken naar gepaste hulp en ondersteuning en we bieden hulp bij administratieve zaken. We helpen je dus minstens één stapje verder. Het AanZet-loket is een samenwerking tussen VZW Oranje en OC Cirkant.

→ **Locatie:**

- LDC Jonkhove: elke 1^{ste} en 3^{de} maandag van de maand (14u-15u30)
- Gemeentehuis Zedelgem: elke 3^{de} maandag van de maand (16u30 tot 18u15).

→ **Wanneer:** enkel op afspraak via www.aanzetloket.be of 0492 19 17 43

DIGIPUNTEN IN DE DIENSTENCENTRA

Digipunt	Wanneer?	Contact?
LDC De Braambeier	Donderdag: 02/01, 16/01 en 30/01 14.00u - 16.00u	050 25 22 40
LDC Jonkhove	Maandag: 06/01 en 20/01 14.00u - 16.00u	050 25 01 31
LDC de Pasterelle	Donderdag: 09/01 en 23/01 14.00u - 16.00u	050 25 01 37
LDC Veltershof	Woensdag: 08/01/ 22/01, 05/02 en 19/02 14.00u - 16.00u	050 30 10 62

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.