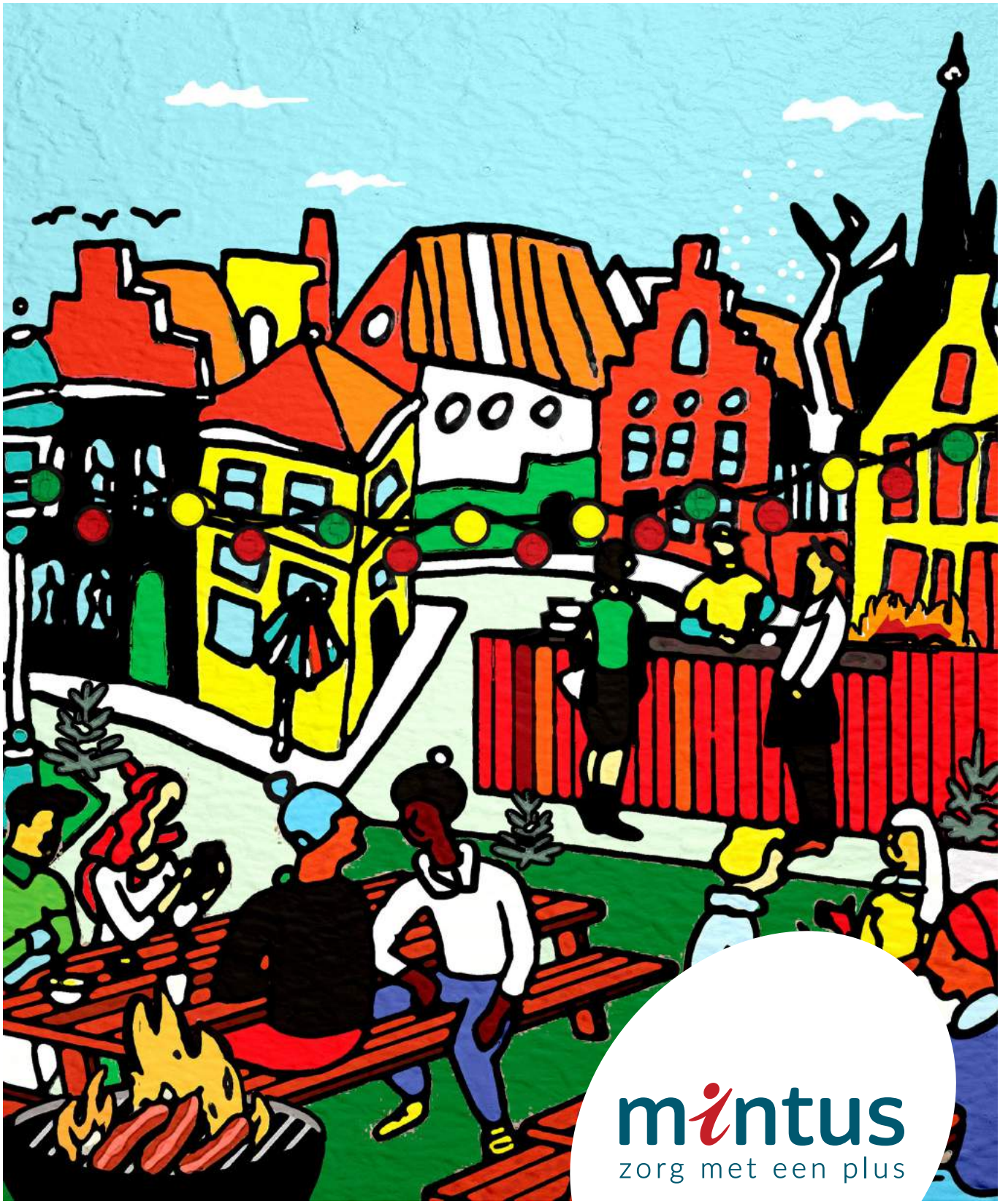
content

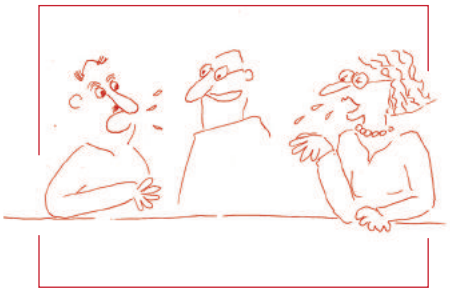
bpost
U.V. | BELGIE

tijdschrift Brugse lokale dienstencentra

NR. 6 | NOVEMBER - DECEMBER 2019



Zorgzame



“

Een zorgzame buurt betekent voor mij dat er iemand is die alle mogelijkheden in de buurt met elkaar kan verbinden. Een zorgzame buurt is loskomen van het idee dat de professionelen alles moeten doen wat mogelijk is om zorg, hulp en ondersteuning te bieden, maar dat ze ook beroep doen op de mensen in de buurt.

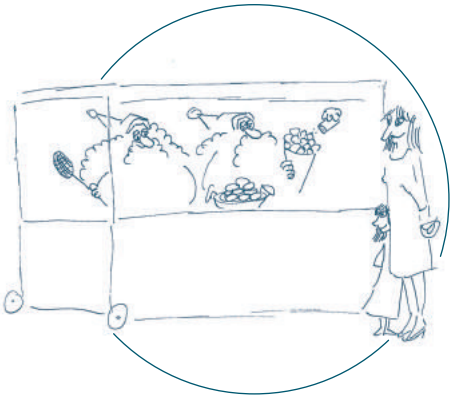
En vergis je niet... de dienstencentra zullen hierin in de toekomst een verpletterende verantwoordelijkheid hebben.

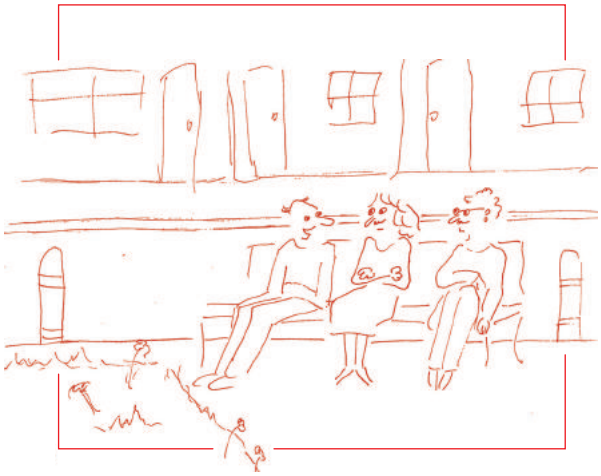
PROFESSOR DR. DOMINIQUE VERTÉ
VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

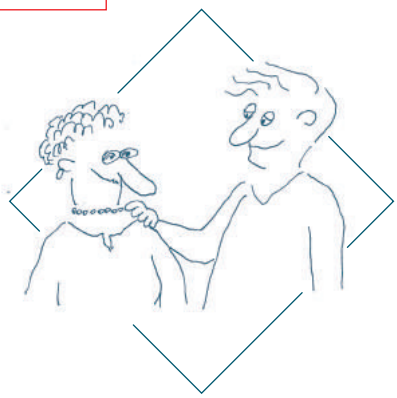
inhoud

01 Voorwoord
02 Diensten
05 In de kijker
06 Dienstencentrum De Balsemboom
09 Dienstencentrum Van Volden
12 Dienstencentrum ‘t Reitje
15 Dienstencentrum ‘t Werftje
18 Dienstencentrum De Garve
21 Dienstencentrum Meulewech
24 Dienstencentrum Den Breydel
25 Dienstencentrum Ter Leyen
28 Dienstencentrum Ten Boomgaarde
31 Dienstencentrum Levensvreugde
33 Dienstencentrum d’Oude Stoasie
35 Dienstencentrum Sconevelde
36 Dienstencentrum De Dijk
37 Updates
40 Overkoepelende informatie

buurten







Beste lezer,

November en december zijn letterlijk en figuurlijk kille maanden waar eenzaamheid helaas soms om de hoek loert. In deze maanden doen we een oproep om extra alert te zijn voor de meest kwetsbaren. In deze editie sprokkelden we getuigenissen bijeen van professionals, buren en organisaties die bezorgd zijn. Ook vanuit de lokale dienstencentra poken we ons vuur nog wat harder aan. Dat ons vuur goed brandt werd ook bevestigd in een recent onderzoek van het Nieuwsblad. Brugge scoorde zeer goed op vlak van diensten- en activiteitenaanbod voor ouderen. 8,1 op 10 (grote onderscheiding!) in verhouding met het gemiddelde van omliggende gemeentes (7,4) is een mooie opsteker voor de dienstencentra. Het nieuw Content- magazine bundelt opnieuw een gevarieerd aanbod.

Tijdens de Ouderenweek verrassen we onze trouwe maaltijdgebruikers op een copieuze feestmaaltijd omwikkeld met vleugen en slierten ambiance en sfeer. De Ouderenweek ontvouwt zich deze keer rond het thema 'de oudere als actieve schakel in de buurt'. Even later zijn er de kerstrondritten: busjes met 80-jarigen denderen in kolonne over de kasseien om de nieuwe kerstversiering in onze pittoreske stad te bewonderen. Daarna zal je je ook volop kunnen verwonderen door de kerstige en eindejaarssfeer in de verschillende centra.

"Een zorgzame buurt is een buurt waar vooral een zorgzame houding aanwezig is, waar mensen alert en attent zijn voor elkaar en direct zien als het minder goed gaat, net zo goed als ze elkaars talenten zien. Dat ze voor elkaar iets doen als ze merken dat het er bij de ander minder aan toegaat. Dat ze er mogen zijn, iets doen voor elkaar en er gewoon bij mogen horen."

DANY DEWULF | BELEIDSMEDEWERKER VERENIGING VLAAMSE STEDEN EN GEMEENTEN

Dit alles kunnen we slechts waarmaken door de grote equipe vrijwilligers die zich inzetten voor hun buurt. Onlangs nog troepten de dienstencentra-vrijwilligers samen in De Polder in Dudzele om na te denken over de nieuwe vrijwilliger en over het dienstencentrum van de toekomst. Het is hartverwarmend om te zien hoe vrijwilligers goesting hebben om hun stad nog wat warmer te maken.

"Als belangrijkste uitdagingen in het vrijwilligerswerk anno 2020 zien we twee zaken sterk naar voor komen: enerzijds is het belangrijk om verschillende generaties met elkaar te kunnen verbinden. Daarmee bedoelen we dat vrijwilligers die zich al 20 à 25 jaar actief inzetten verbonden worden met mensen die al vijf tot tien jaar vrijwilliger zijn of met personen die net binnenkomen in een organisatie. Om nieuwe vrijwilligers te werven, moeten de instapdrempels zo laag mogelijk zijn. Taakgericht werven van vrijwilligers werkt beter dan vanuit een brede functie te werven."

KOEN VERMEULEN | VRIJWILLIGERSWERK WERKT

Van een kleine vonk komt vaak een groter vuur. Daar ben ik zeker van.
Aan allen alvast sfeervolle herfstige en kerstige maanden gewenst. Graag tot gauw.

Bart

Bart Lambrecht,
diensthoofd lokale dienstencentra
E bart.lambrecht@mintus.be | **T** 050 32 78 81

Diensten

Al onze diensten zijn beschikbaar voor inwoners van Brugge vanaf 60 jaar, tenzij anders vermeld. Inkomensvoorwaarden zijn in sommige gevallen van toepassing. Meer info via onze maatschappelijk werkers: **zorgverlening@mintus.be** of **050 32 78 95**.

Tafelen in de dienstencentra (vanaf 65)

Goed en evenwichtig eten is belangrijk, gezellig tafelen ook. 65-plussers die nog mobiel zijn, kunnen op weekdagen van een middagmaal genieten in één van onze dienstencentra. Er zijn 2 menu's met soep, een hoofd- en nagerecht en een drankje. Met een doktersattest kun je ook aangepaste maaltijden krijgen. Op voorhand bestellen is verplicht.

€ 3,80 tot € 6 afhankelijk van het inkomen

Wanneer je minder goed te been bent, kunnen we vervoer van en naar het dienstencentrum voor je regelen. Deze dienst is er voor Bruggelingen ouder dan 65 die niet over eigen vervoer beschikken.

heen en terug € 0,60

Bloeddrukcontrole

Van Volden : 1ste en 3de maandagnamiddag
't Reitje: 1ste en 3de donderdagnamiddag
Levensvreugde: 2de maandagnamiddag
Den Breydel: 2de donderdagnamiddag

Bad of douche

In een aantal dienstencentra kan je terecht voor een bad of douche. Breng je toiletartikelen en badlinnen mee.
In De Balsemboom, Van Volden, 't Werftje, Ter Leyen, Ten Boomgaarde en Levensvreugde

Bruggelingen € 1 / niet-Bruggelingen € 4

Wassalon

Je maakt hiervoor een afspraak. Voorbehouden voor buurtbewoners.

In De Balsemboom, Van Volden, 't Reitje, 't Werftje, De Garve, d'Oude Stoasie

wassen € 2,50 – drogen € 1

In Meulewech en Ter Leyen

wassen € 3,5 – drogen € 2

Gelaatsverzorging voor personen met kanker

Voor personen met kanker bieden we in 't Werftje aangepaste verzorging, met basic gezichtsverzorging en een relaxerende massage. De producten bevatten geen parabenen of parfum en zijn geschikt voor een delicate huid. Maquillage met eigen make-up is mogelijk. **Deze verzorging is gratis en kan na afspraak op het nummer 050 32 60 50.**

Verzorging

Voetverzorging (enkel op afspraak)

Professionele pedicures zorgen voor elementaire voetverzorging.
Per sessie: Korte behandeling (15 min.)
Ontsmetten van de voeten, nagels knippen en eelt verwijderen of aanpakken van een probleem: behandelen van likdoorns/ behandelen van kloven.

De Balsemboom: elke woensdagvoormiddag
Van Volden: elke donderdagvoormiddag
't Reitje: elke 2de en laatste woensdagnamiddag
't Werftje: op maandagnamiddag, dinsdag, woensdag en donderdagnamiddag
De Garve: 2-wekelijks op donderdagnamiddag
Meulewech: elke 1ste en 3de woensdagnamiddag
Ter Leyen: elke dinsdagnamiddag en maandagnamiddag van de maand
Ten Boomgaarde: 2-wekelijks op donderdagnamiddag
Levensvreugde: elke 3de maandag van 8.30 - 10.00 u. & 14.50 - 16.30 u.
d'Oude Stoasie: elke 2de, 3de en 4de dinsdag van 14.45 - 17 u.
Sconevelde: elke laatste maandag
De Dijk : elke maandagvoormiddag

Vanaf 60 jaar

€ 14

Manicure (enkel op afspraak)

De Balsemboom: 2-wekelijks op woensdag
Van Volden: elke 2de dinsdag van de maand
't Reitje: 2de woensdagnamiddag
't Werftje: op dinsdag en woensdagvoormiddag
De Garve: elke donderdag afwisselend in de voor-of namiddag
Meulewech: donderdag op afspraak
Ter Leyen: donderdag
Ten Boomgaarde: 4de dinsdag van de maand
Levensvreugde: 4de woensdag van 9.30 tot 17 u.

Vanaf 60 jaar

€ 12

Gelaatsverzorging (enkel op afspraak)

Per sessie: eventuele demaquillage, aanleggen van een masker, een korte gezichtsmassage en aanbrengen van een verzorgende dagcrème.

Een eventuele maquillage kan mits eigen make-up meebrengen en een meerkost van € 2.

De Balsemboom: 2-wekelijks op woensdag
Van Volden: 2-wekelijks op dinsdag van 9 tot 16 u.
't Werftje: op dinsdag en woensdagvoormiddag
De Garve: 2-wekelijks op maandag van 9 tot 16 u.
Meulewech: donderdag op afspraak
Ter Leyen: donderdag
Ten Boomgaarde: 4de dinsdag van de maand
Levensvreugde: 3de woensdag van 9.30 tot 17 u.

Vanaf 60 jaar

€ 15 + € 2 met eigen make-up

Boodschappendienst

De boodschappendienst van de Mintus-dienstencentra is beschikbaar van maandag tot vrijdag. Een chauffeur komt je ophalen en begeleidt je naar het grootwarenhuis, de winkel van je mutualiteit of de apotheek. Tegen betaling kun je een winkelbezoek of bezoek aan de bank of de post brengen.

De chauffeur helpt je bij het in- en uitladen van de aankopen. Onze bus is ook rolstoeltoegankelijk. Je kunt individueel of in groep gebruik maken van deze dienst.

Lidgeld bedraagt jaarlijks € 10/ vanaf 1 juli € 5. Per boodschap betaalt de klant € 2.

Contact

T 050 32 68 88 (Brugge-centrum en de deelgemeenten)

T 050 32 63 40 (Zeebrugge, Lissewege, Zwankendamme en Dudzele)

Minder Mobielen Centrale (vanaf 18 jaar)

De Minder Mobielen Centrale helpt minder mobiele mensen en met een beperkt inkomen die niet over eigen vervoer beschikken, bij hun verplaatsingen. Dankzij de Minder Mobiel Centrale kunnen ze bijvoorbeeld familie bezoeken, een dokter raadplegen of boodschappen doen.

Het vervoer is in handen van vrijwilligers die op bepaalde dagen en uren beschikbaar zijn.

Als gebruiker betaal je jaarlijks lidgeld. Daar zit de verzekering 'burgerlijke aansprakelijkheid' in.

Het lidgeld bedraagt jaarlijks € 10/ vanaf 1 juli € 5. Per gereden kilometer betaalt de klant € 0,33 en per rit € 0,50 administratiekosten.

Taxibonnen (vanaf 18 jaar)

We bieden taxibonnen aan voor wie zich moeilijk zelf kan verplaatsen. Als je geen gebruik kan maken van het openbaar vervoer of geen eigen wagen hebt, staan we tot je dienst.

Na de goedkeuring van je aanvraag, ontvang je een erkenningskaart met taxibonnen. Elke bon is bij de aangesloten Brugse taxibedrijven het dubbele waard: je rijdt dus voor de helft van de prijs.
Je hebt recht op maximaal 10 taxibonnen per maand. Beschikbaar in elk dienstencentrum. De aanvraag en prijsbepaling gebeurt via maatschappelijk werk.

Mantelzorgcafé 'De Mantelfluisteraar'

De Mantelfluisteraar heeft oog en oor voor de noden van mantelzorgers. We willen zo een antwoord bieden op hun vragen.
www.mantelzorghub.be/cafes/de-mantelfluisteraar

Langer thuis in eigen huis (vanaf 60 jaar)

Iedereen wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dagelijkse activiteiten zoals opstaan, aankleden en huishoudelijk werk lijken heel gewoon, maar ze zijn niet voor iedereen evident. Senioren ondervinden soms moeite om zich thuis te verplaatsen of om zelfstandig een bad te nemen. Met kleine aanpassingen kunnen we heel wat hindernissen in huis wegwerken.

Een ergotherapeut probeert met advies en training het juiste hulpmiddel te vinden voor jou. We begeleiden je van A tot Z voor het aanpassen van de omgeving of woning.

'Langer thuis in eigen huis' biedt onder andere:

- gratis advies over hulpmiddelen
- gratis advies over aanpassingen in uw woning en premie-aanvragen
- oplossingen voor problemen bij dagelijkse handelingen
- hulp bij het inoefenen van eenvoudige verplaatsingen thuis
- tips rond valpreventie en rugklachten

Contact

T 050 32 78 89

Bezoekteam

Samen met de Senioren Advies Raad en de dienst Welzijn van Stad Brugge maakt het Bezoekteam werk van een warm Brugge. We zoeken vrijwilligers om huisbezoeken te brengen bij kwetsbare ouderen. Interesse?
Neem contact op met Ann Dendooven op 050 32 78 90 of mail naar dienstencentra@mintus.be

Digitale hulp aan huis

Met onze dienst "digitale hulp aan huis" helpen we je zodat je vlot (terug) digitaal op weg kan.

Je kan bij ons terecht voor de volgende diensten:

- Gebruiksklaar maken van digibox, smartphone en GSM.
- Hulp bij tablet, iPad, en PC. Let wel: het gaat om hulp of info bij eenvoudige handeling zoals het kunnen installeren van Apps of uitleg om vlot te starten. Installatie of herstel van soft-, hardware en het verwijderen van virussen dienen door een erkende computerfirma te gebeuren.

De dienst 'digitale hulp aan huis' is gratis voor 65-plussers die in Brugge wonen.

Zitdagen:
Maandagvoormiddag: d'Oude Stoasie
Maandagnamiddag: Ten Boomgaarde
Dinsdagvoormiddag : Ter Leyen
Woensdagnamiddag : Ter Leyen
Donderdagvoormiddag : Meulewech
Donderdagnamiddag : Den Breydel
Vrijdagvoormiddag : Sconevelde
Vrijdagnamiddag : De Balsemboom

Contact
T 0471 76 79 56
E digitalehulp@mintus.be

Dienstencentrum 't Reitje
Ook in dienstencentrum 't Reitje, gelegen in de binnenstad, kan je terecht voor digitale hulpvragen. Er is geen vaste zitdag. Maak daarom steeds telefonisch een afspraak.

Contact
T 050 32 60 95

Bezorgd

'Bezorgd' is er voor de buurtbewoners van Meulewech, Van Volden, De Garve, 't Werftje en De Balsemboom. Met warme zorgen en aandacht voor elkaar, willen we eenzaamheid een halt toeroepen. Medewerker Ria Loquet doet o.a. kleine boodschappen, brengt een bezoekje of biedt een luisterend oor. Daarnaast gaan we ook na of buurtbewoners voldoende ondersteuning krijgen en op de hoogte zijn van het Mintus-aanbod. Meer info over 'Bezorgd' krijg je bij de centrumverantwoordelijken.

Opgelet: De tarieven voor activiteiten die plaatsvinden in Brugse musea kunnen voor niet-Bruggelingen anders zijn.

Beweegcoach

Brugge wil haar inwoners zoveel mogelijk aan het bewegen krijgen. Dat is nodig, want een Vlaming zit gemiddeld meer dan 8 u per dag stil. Meer dan de helft van de volwassenen beweegt ook te weinig. 'Bewegen op Verwijzing' maakt in Brugge het verschil. Via dit project kunnen huisartsen hun patiënten doorverwijzen naar een professionele 'Bewegen op Verwijzing'-coach. De coach geeft praktische en eenvoudige beweegtips en stelt een persoonlijk beweegplan op voor wie er interesse in heeft.
Coach Pieter Metsu
T 0472 41 73 55
E Brugge.Pieter@bewegenopverwijzing.be

Maaltijden aan huis (vanaf 65 jaar)

Elke weekdag een lekkere maaltijd bij je thuis geleverd? Het kan. De aanvraag en prijsbepaling gebeurt via maatschappelijk werk.

€ 3,80 tot € 7 afhankelijk van het inkomen

Noodoproepsysteem

Je woont zelfstandig thuis, maar voelt je wat onzeker of hebt schrik om te vallen? Een personenalarmsysteem maakt het je gemakkelijk. Het toestel is via een zender met je vast telefoontoestel verbonden. Bij een noodoproep zal onze centrale een vooraf aangeduide persoon verwittigen. Hij of zij beschikt over de sleutel van je woning. De aanvraag gebeurt via maatschappelijk werk.

€ 14 tot € 19, afhankelijk van het inkomen

Zitdagen maatschappelijk werk

Onze maatschappelijk werker heeft zitdagen in volgende dienstencentra:
De Balsemboom: woensdag van 9 tot 11.30 u.
Van Volden: vrijdag van 9 tot 12 u.
't Werftje: 1ste, 3de en 5de woensdag van 14 tot 16 u.
De Garve: 2de en 4de donderdag van 8.30 tot 11.30 u.
Meulewech: WZC Hallenhuis op woensdag
d'Oude Stoasie: 2de en 4de dinsdag van 14 tot 16 u.
De Dijk: 2de en 4de woensdag van 14 tot 16 u.

Vrijetijdsparticipatie, voor elk budget

Iedereen hoort erbij in de dienstencentra. We stellen onze deuren ook open voor mensen met een beperkt budget. Kun jij een ruggensteuntje gebruiken om één van onze geprogrammeerde activiteiten te betalen? Neem dan contact met de centrumverantwoordelijke of met het Brugs Netwerk Vrijetijdsparticipatie.

Contact
Bart Hollevoet: 050 32 74 96

Inschrijven via de website nu nog eenvoudiger met de inschrijfcode. Voorbeeld: CULINAIR | 19BB116

Ouderenweek

Ouderen als actieve schakel voor een hechtere buurt

VAN MAANDAG 18 T.E.M. ZONDAG 24 NOVEMBER 2019

De buurt is de plek waar mensen elkaar goed kennen en waar je je goed voelt. Het is een plek waar je geen drempels zou mogen ervaren. Het welzijn van mensen staat centraal in hechte buurten. De krachten van buurtbewoners komen er ruimschoots aan bod. Als mensen gelukkig zijn in hun buurt, zullen ze sneller de handen uit de mouwen steken om anderen te helpen, nieuwe dingen te ontdekken en hun buurt op een positieve manier te beïnvloeden. In je buurt kan je al eens spontaan bijspringen, zodat je op kleine schaal veel kan betekenen. Ouderen zijn dus een buurtschakel, omdat zij heel wat kunnen betekenen voor het welzijn van anderen in hun buurt.

Tijdens de Ouderenweek 2019 zetten we deze straffe ouderen uit de buurt eens in de kijker.

Dit doen we op twee manieren:

1. Per centrum zetten we één à twee verhalen in de kijker van ouderen die zich inzetten voor hun buurt. Dagelijks kun je hun verhalen volgen op onze facebookpagina.
   www.facebook.com/LokaleDienstencentraBrugge
   Achteraf worden de verhalen gebundeld in een boekje dat je zal kunnen inkijken in de dienstencentra.
2. Tijdens de 80-plusnamiddagen die in elk centrum plaatsvinden, wijzen we tijdens een loting drie gelukkige winnaars aan.
   Die 80-plussers winnen tijdens de Ouderenweek een bezoekje van een vrijwilliger. Die vrijwilliger kunnen ze inzetten voor drie zaken: een praatje met hen maken, hen een kleine, eenvoudige klus laten uitvoeren of samen met hen een wandeling maken.

Meer info volgt tijdens de volgende 80-plusnamiddag.

Magische eindejaarsperiode

Bij de lokale dienstencentra wordt de eindejaarsperiode terug magisch en warm. Beleef de magie van kerst in verschillende centra. De gezelligste periode van het jaar kun je intens beleven. Samen met buren, vrienden en familie uitkijken naar Kerstmis en aftellen naar 2020.

Maandag 25 november en 2 december om 14 u.: Workshop kerstdeco
't Werftje p.15
Zaterdag 30 november om 11 u.: Eindejaarsmarkt | Sconevelde p. 35
Maandag 9 december om 9 u.: Bloemschikken kerst
Levensvreugde p. 31
Vrijdag 13 december: Kerstuitstap Reims | alle LDC p. 17
Vrijdag 13 december: Indoor kersthappening | De Garve p. 20
Vrijdag 13 december: Bloemschikken kerst | Ter Leyen p. 26
Vrijdag 13 december om 16.30 u.: Kerstmarkt | Ten Boomgaarde p. 29
Vrijdag 13 december om 14 u.: Maken van kerstdecoratie | 't Reitje p. 14
Maandag 16 december om 14 u.: Eindejaarsfeest | Van Volden p. 11
Dinsdag 17 december om 8.30 u.: Kerstontbijt | De Balsemboom p. 7
Dinsdag 17 december om 16.30 u.: Kerst- en eindejaarsfeest
Ten Boomgaarde p. 29
Woensdag 18 december: Eindejaarsfeest | Ter Leyen p. 27
Woensdag 18 december om 14 u.: Kerstfeest | Levensvreugde p. 32
Donderdag 19 december om 14 u.: Kerstfeest | De Balsemboom p. 8
Donderdag 19 december om 9.15 u.: Kerstontbijt | 't Reitje p. 13
Donderdag 19 december om 9 u. en 13.30 u.: Bloemschikken kerst
't Werftje p. 16
Zaterdag 28 december om 16 u.: Kerstmarkt | De Dijk p. 36

Jaarlijkse kerstrondrit

Vernieuwde Kerstrondrit voor 80-plussers (enkel op uitnodiging).

10 DECEMBER OM 17 U. IN 'T WERFTJE

Worden uitgenodigd: bezoekers van 't Werftje, Ter Leyen, De Garve, Levensvreugde, d'Oude Stoasie en Ten Boomgaarde.

17 DECEMBER OM 17 U. MEULEWECH

Worden uitgenodigd: bezoekers van De Dijk, De Balsemboom, Van Volden, Meulewech en 't Reitje

Je wordt ontvangen met sandwiches en tomatensoep, daarna trekken we in colonne door Brugge. Het kersttraject kreeg een facelift, met een gloednieuw lichtconcept. We sluiten af aan een winterbar met een hartversterkend jenevertje, een glühwein of een chocolademelk. Je wordt, indien gewenst, thuis opgehaald en na de rondrit word je veilig terug naar huis gebracht.

€ 6
Schrijf tijdig in, de plaatsen zijn beperkt

AN BLOMME
T 050 32 78 80 - 050 32 78 86
E an.blomme@mintus.be

De Balsemboom

GANZENSTRAAT 33, 8000 BRUGGE (CENTRUM)

Vast programma

Maandag	
9 u.	Gymnastiek
9.30 u.	Kalligrafie
10 u.	Bewegen zonder belasten
13.30 u.	Biljartclub
14 u.	Boetseren
14 u.	Boogschieten
14 u.	Hobby
14 u.	Wandelclub (2de maandag)
19 u.	Nederlands voor anderstaligen
19.30 u.	Beleggingsclub (2de maandag)
Dinsdag	
9 u.	Aerobic
10 u.	Toneelclub
14 u.	Boekbinden
14 u.	Tafeltennis
14 u.	Goed Gevoel Stappers
Woensdag	
9.15 u.	Gymnastiek
14 u.	Tearoomnamiddag (2de of 3de woensdag)
13.15u	Instapcursus Linedance
13.30 u.	Biljartclub
14.15 u.	Linedance
14 u.	Franse conversatie voor gevorderden
18 u.	Relaxatie
19.15 u.	Gymnastiek
Donderdag	
9.45 u.	Oriëntaalse dans
11 u.	Pilates
14 u.	Engelse conversatie voor gevorderden, groep 1
14 u.	Boekbinden
14 u.	Kaarten
14.30 u.	80-plusnamiddag (laatste donderdag)
19 u.	Nederlands voor anderstaligen
19 u.	Boogschieten
Vrijdag	
9 u.	Tai Chi beginners
10 u.	Tai Chi gevorderden
10 u.	Engelse conversatie voor gevorderden, groep 2
14 u.	Fotoclub (4de vrijdag)
14 u.	Tekenclub
14 u.	Digitaal spreekuur
15 u.	Koor

CULINAIR | 19BB116

Kaas – en wijnavond

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 18 U.

Tradities houden we graag in ere. Daarom nodigen we jullie uit voor de jaarlijkse kaas - en wijnavond van De Balsemboom. Mensen die liever een biertje drinken, kunnen kiezen voor een streekbiertje met kaas. Gelieve dit wel te vermelden bij je inschrijving.

€ 15 — t.e.m. 8 november

ONTMOETING 80-PLUS | 19BB117

Samen zingen

DONDERDAG 28 NOVEMBER OM 14 U.

Kom je ook naar onze gezellige 80-plusnamiddag? Marion werkte zelf 25 jaar in de zorgsector. Nu wil ze mensen raken en geraakt worden door (samen) te zingen, liedjes van vroeger en nu.

Je kan luisteren of meezingen, aan jou de keuze. We verwelkomen je om 14 u. en voorzien koffie en taart.

€ 8 — t.e.m. 26 november

CULTUUR | 19BB118

Bromley High School Choir

VRIJDAG 6 DECEMBER 17 U.

Wie vorig jaar het geluk had om het optreden van dit koor bij te wonen, zal het er volmondig mee eens zijn: deze meisjes beschikken over wonderbaarlijke engelenstemmen. Ze waren zelf zo tevreden over hun bezoek aan Brugge en De Balsemboom dat ze dit jaar opnieuw graag willen komen optreden. Het concert gaat om 17 u. van start.

Indien je zin hebt om aan te sluiten bij de sinterklaasactiviteit om 15 u. kan dit uiteraard ook. Hiervoor moet je wel apart inschrijven.

€ 2 — t.e.m. 3 december

PRIJS INSCHRIJVEN INSCHRIJFCODE

ONTSPANNING | 19BB119

Kerstontbijt

DINSDAG 17 DECEMBER OM 8.30 U.

Kerst is de periode bij uitstek om door te brengen met mensen om je heen. Nog beter wordt het als je met deze mensen gezellig rond de tafel kan zitten.

Naar jaarlijkse gewoonte kunnen jullie op dinsdag 17 december genieten van een heerlijk kerstontbijt. Er is voor iedereen wat wils, want vanaf 8u.30 voorzien we een rijkelijk buffet.

€ 8 — t.e.m. 12 december

FEEST | 19BB124

Sinterklaas in De Balsemboom

VRIJDAG 6 DECEMBER OM 15 U.

Een dag als 6 december laten we natuurlijk niet zomaar voorbij gaan. We nodigen jullie uit om een heerlijke sinterklaaskoek te komen eten. Wie weet krijgen we wel bezoek van de lieve Sint? Vanaf 15 u. ben je welkom..

Indien je ook wil komen luisteren naar het koor moet je je hiervoor apart inschrijven.

€ 6 — t.e.m. 18 november

TEAROOM | 19BB127

Zoetemondjes: lekkers uit de buurt

WOENSDAG 20 NOVEMBER OM 14 U.

Onze tearoom opent zijn deuren voor alle lekkerbekjes. In november verrassen we je met een bordje lekkers uit de buurt.

Wellicht kunnen jullie al raden welke (lange) bakker jullie zal verwennen?

€ 3 — t.e.m. 18 november

> Naast het kennen en (h)erkennen kan je een zorgzame buurt creëren door, op wijk- en stadsniveau, samen te werken op diverse thema's zoals wonen, welzijn, zorg en samenleven.

DIRK VAN GREMBERGEN
BUURTVERBINDER SINT-PIETERS

> Een zorgzame buurt begint met buren die elkaar (her)kennen. Je durft er aan je buren hulp vragen en hulp aanbieden.
>
> Ook zorgverleners en professionals stimuleren je hierin en worden zelf ook aangesproken door het buurtverhaal.

KAREL MEULEMAN
BUURTVERBINDER
SINT-ANNAKWARTIER
(BRUGGE-BINNENSTAD)

PRAATTAFEL | 19BB126

Nederlands oefenen via gezelschapsspellen

DONDERDAG 5 DECEMBER OM 19 U.

Wil je graag Nederlands oefenen of wil je mensen helpen om hun Nederlands te verbeteren? Kom dan naar de praattafels in De Balsemboom. Op donderdag 5 december is er een speciale activiteit. Via gezelschapsspellen kan je met elkaar kennismaken en oefen je het Nederlands. Breng gerust je favoriete spel mee.

Inschrijven is nodig en kan via diversiteitsdienst@brugge.be.

Deze activiteit is een activiteit van Allemaal mensen.
Het volledige programma vind je op
www.allemaalmensenbrugge.be.

gratis gewenst

FEEST | 19BB121

Kerstfeest

DONDERDAG 19
DECEMBER OM 14 U.

Om de traditie in
ere te houden, organiseren we
het kerstfeest in De Balsemboom
met taart en koffie, een optreden en
broodjes met beleg.

Dat optreden wordt verzorgd door Ocemana. Marion Naert en Rika Rotsaert komen langs met sfeervolle kerstliederen om jullie een heerlijke namiddag te bezorgen.

Welkom vanaf 14 u.

€ 15 t.e.m. 16 december

INFO | 19BB125

Spiritualiteit

DINSDAG 12 NOVEMBER OM 14 U.
DINSDAG 10 DECEMBER OM 14 U.

Roger Deschildre neemt je mee in de wereld van de mystiek.

Op dinsdag 12 november kan je kijken naar een film over Raimon Panikkar, een mysticus die zich vooral concentreert op de dialoog tussen verschillende religies.

Op dinsdag 10 december kijken we naar de dvd 'Stil vallen' met de mystica Bieke Vandekerkhove. Ook zenleraar Ton Lathouwers komt aan bod. Centraal thema is het samengaan van boeddhisme en christendom.

Meer info: www.delantaarn.be/activiteiten

gratis t.e.m. 10 november

VERGADERING | 19BB122

Centrumraad

VRIJDAG 29 NOVEMBER OM 10 U.

De laatste centrumraad van dit jaar vindt plaats op vrijdag 29 november om 10 u.

We kijken terug op een jaar vol veranderingen in De Balsemboom en blikken al voorzichtig vooruit op wat 2020 ons zal brengen. We heten iedereen van hart welkom.

ANN DENDOOVEN
T 050 32 78 90
E ann.dendooven@mintus.be

Van Volden

JORIS DUMERYPLEIN 1, 8000 BRUGGE (CENTRUM)

Vast programma

Maandag	
9 u.	Android deel 2 (sept-dec)
13 u.	Boetseren
14 u.	Matcurling (november-maart)
14 u.	Hobbyclub
14u.	Petanque (april-oktober)
13.45 u.	Teken- en schildertechnieken - Groep A
14 u.	Wandelen (2de maandag)
Dinsdag	
9 u.	Spaanse Conversatie - Gevorderden (sept-mei)
9.30 u.	Turnen
9.30 u.	Nederlands voor anderstaligen (sept-juni)
10.30 u.	Spaanse Cursus 3 - Elementaire basis vereist (sept-mei)
13 u.	Biljartclub
13.30 u.	Handgemaakte Beren (2de en 4de dinsdag)
13.45 u.	Android beginners (sept-dec)
13.45 u.	Teken- en schildertechnieken - Groep B
14 u.	Patchwork en Quilten (1de en 3de dinsdag)
14 u.	Handgemaakte Juwelen (2de en 4de dinsdag)
14 u.	Country Line Dance (november-maart)
Woensdag	
9 u.	Spaanse conversatie - Sterk gevorderden (sept.-mei)
10.30 u.	Spaanse conversatie – niveau 4 (sept-mei)
14 u.	Tekenclub
14 u.	Zomerfietsen (april – oktober)
14 u.	Spelnamiddag/ Rummicub (1ste en 3de woensdag)
Donderdag	
9 u.	iPad /iPhone deel 3 (sept-dec)
10.30 u.	Stap- je- fit
13 u.	Biljartclub
13.30 u.	Winterfietsen (september–april)
14 u.	Yoga groep C
14 u.	Schaken
14.30 u.	Culturele voordrachten (zie programma)
Vrijdag	
9 u.	Spaanse conversatie – Gevorderden (sept.-mei)
10.30 u.	Spaanse conversatie – Medium (sept.-mei)
13 u.	Boetseren
13.30 u.	Digitaal vragenuurtje (2de vrijdag)
13.45 u.	Yoga Groep A
13.30 u.	Kingen (1ste vrijdag)
14 u.	Gaaibolling (2de vrijdag)
14 u.	Manillen (3de vrijdag)
15.15 u.	Yoga Groep B

BEWEGING

Wandelclub Van Volden – Balsemboom

MAANDAG 4 NOVEMBER OM 14 U.
MAANDAG 9 DECEMBER OM 13.30 U.

Elke tweede maandag van de maand kan je genieten van een prachtige, uitgestippelde wandeling van acht à tien kilometer.

Wens je hieraan deel te nemen, kom dan naar de afgesproken locatie.

- **Maandag 4 november: Sint-Michiels | 19VV083**
  Afspraak aan de kerk van Sint-Michiels (Rijselstraat) om 14 u.
- **Maandag 9 december: Oostende | 19VV084**
  Afspraak aan het station van Oostende om 13.30 u.

gratis

CULTUUR | 19VV092

De geschiedenis van de fiets met Professor Vélo

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14.30 U.

De fiets kent een enorm boeiende geschiedenis. Het begon met twee wielen achter elkaar te plaatsen. Vervolgens doken allerlei tuigen op, met of zonder stuur of pedalen, met platte of volle banden. Deze zaken lagen aan de basis van de echte vélo. Hoe lang bestaat de fiets eigenlijk al en welke rol speelt Brugge hierin?

Meer hierover en hoe deze vervoermiddelen er werkelijk uitzagen en functioneerden, kom je te weten in de voordracht van Professor Vélo. Hij laat je ook kennismaken met acht oude modelfietsen.

€ 2 (betalen aan de inkom)

ONTMOETING 80-PLUS | 19VV129

Babbelbox – Vroeger en nu?

DINSDAG 19 NOVEMBER OM 14 U.

Graag willen we van jullie vernemen hoe het er vroeger aan toe ging. Wat vinden jullie van de snelle evolutie, de digitale vooruitgang, de veranderingen de jongste jaren?

- Wat missen jullie dat er vroeger wel was?
- Waar hebben jullie het moeilijk mee?
- Welke dingen zijn bijna niet veranderd?
- Welke wijsheden zou je de jongere generaties willen bijbrengen?
- ...

Kom je ook een namiddag filosoferen over vroeger en nu, met een koffietje en iets lekkers erbij? We heten je van harte welkom.

€ 5 **t.e.m. 15 november**

CULTUUR | 20VV005

Achter de schermen van het Vaticaan

DONDERDAG 16 JANUARI OM 14.30 U.

We starten 2020 met een bijzondere voordracht over het leven achter de schermen van het Vaticaan.

Rome, Vaticaanstad, Sint-Pietersbasiliek, is ons niet onbekend. Wat weten we evenwel van het verblijf van paus Franciscus?

Tijdens de voordracht geeft de spreker een beknopt overzicht van de belangrijkste gebouwen en neemt hij ons dan mee voor een bredere kijk op het Vaticaan.
We ontdekken meer over de paus en zijn entourage, het protocol, het functioneren, de diplomatie etc. Ook enkele bekende tradities licht hij toe.

€ 2 (betalen aan de inkom)

ONTSPANNING

Kaarten in Van Volden Manillen of kingen?

In Van Volden zijn verschillende kaartersclubs actief. Heb je zin om in een ontspannen sfeer een kaartje te leggen dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Iedere derde vrijdag van de maand manillen we in clubverband.

- Het volgende spelmoment staat gepland op dinsdag 15 oktober.
  19VV118

Iedere eerste vrijdag van de maand kingen we ook in clubverband.

- Het volgende spelmoment vindt plaats op donderdag 24 oktober in plaats van vrijdag 1 november.
  19VV119

Kom gerust langs om kennis te maken met de groep.

€ 3 (betalen aan de inkom)

SPORT | 19VV141

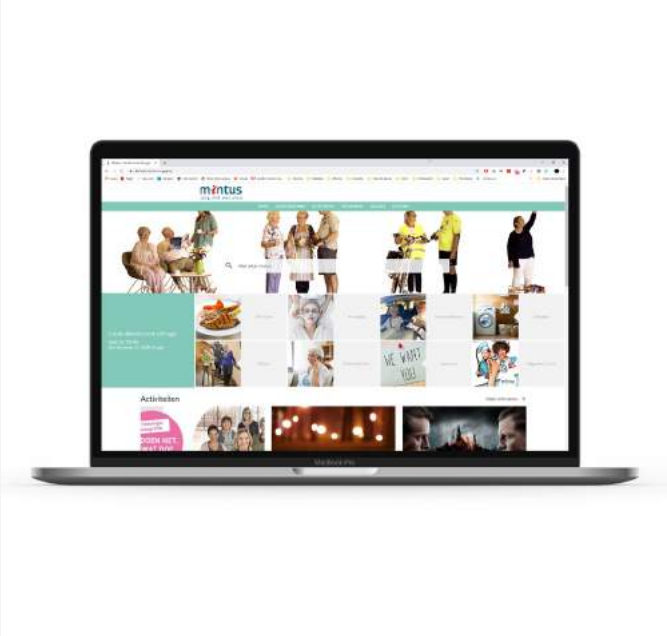
Country Line Dance

DINSDAG 12 & 26 NOVEMBER OM 14 U.
DINSDAG 3 & 17 DECEMBER OM 14 U.

We hebben een nieuwe lerares gevonden voor de lessen Country Line Dance.
Deze dansvorm ontstond in de Verenigde Staten. Verschillende dansbewegingen leer je stap voor stap aan. Je krijgt ook de kans om die voldoende in te oefenen.

Van november tot en met maart 2020 komen we tweemaal per maand samen om te dansen, telkens van 14 u. tot 16 u.

€ 2,5 /les (betalen aan de inkom)



INFO | 19VV145

Nieuwe website dienstencentra

MAANDAG 18 NOVEMBER OM 14 U.

Sinds enige tijd hebben de dienstencentra een nieuwe website. Op die manier kan je rechtstreeks inloggen in ons systeem en je voor een activiteit inschrijven.

Zo volgen we met de dienstencentra de digitale evolutie. In een volgende stap willen we je ook de mogelijkheid bieden om via deze site te betalen.

Hoe je moet inloggen en inschrijven, zetten we uiteen en demonstreren we tijdens deze infonamiddag.

Uiteraard kan je naast de website nog steeds in de dienstencentra terecht om je in te schrijven. Wij helpen je graag verder.

gratis

WELLNESS | 19VV144

Stijl en kleuradvies

DONDERDAG 21 NOVEMBER OM 14 U.

Speciaal voor de feestdagen geven we jullie advies om er stralend uit te zien. Deze sessie over stijl en kleuradvies gaat dieper in op jouw persoonlijkheid. De kleur van de kledij die je draagt heeft veel impact op je uiterlijk, hoe je je voelt en hoe anderen naar je kijken. Waarom staan bepaalde kleuren je heel mooi? We geven advies volgens je type. Wil je er op je best uitzien tijdens de feestdagen? Kom dan zeker naar deze uiteenzetting.

€ 7 t.e.m. 18 november

CULTUUR | 19VV093

Klimaatproblematiek

DONDERDAG 28 NOVEMBER OM 14.30 U.

Hoe is het gesteld met ons klimaat? Tijdens deze voordracht krijgen we zicht op de klimaatproblematiek. Verschillende domeinen komen aan bod zoals ons ecosysteem, duurzame mobiliteit en voeding, hernieuwbare energie, duurzaam toerisme etc.
Waar staan we vandaag? Waar kunnen we naartoe? Wat zijn de verwachtingen voor de toekomst? Welke stappen kunnen we zelf zetten om op wijkniveau bij te dragen aan een duurzame buurt?

Je verneemt het allemaal tijdens deze interessante voordracht.

€ 2 (betalen aan de inkom)

FEEST | 19VV146

Eindejaarsfeest Van Volden met Frank Valentino

MAANDAG 16 DECEMBER OM 14 U.

Het einde van het jaar komt alweer in zicht. Daarom voorzien we ook dit jaar een eindejaarsfeest met een speciaal optreden van Frank Valentino.

Terwijl jullie genieten van een heerlijk aperitiefje staat de Brugse zanger in voor een show met een reeks liedjes gekozen uit zijn carrière die inmiddels liefst veertig jaar omvat.

Het wordt dus een boeiende namiddag met aperitief, show en allerlei heerlijks.

Schrijf je tijdig in als je dit optreden niet wil missen.

€ 14 t.e.m. 12 december

CULTUUR | 19VV089

Multimediavoorstelling over Italië

DONDERDAG 12 DECEMBER OM 14.30 U.

Met deze voordracht brengt Rik Taveirne een samenvatting van zijn Giro d'Italia. Het land van de laars vormt bij uitstek de reisbestemming voor toeristen die te vinden zijn voor een strandvakantie of culturele beleving. Italië ruikt immers naar vakantie, smaakt naar lekker eten en proeft als lekkere wijn.

Taveirne neemt ons mee langs wereldberoemde en wondermooie plaatsen zoals Toscane, Rome en Pompeï en eindigt zijn rondreis in het vermaarde Venetië, de stad van de verliefden. Met leuke weetjes over een vulkaanuitbarsting, een vioolbouwer en plaatselijke optochten zal hij ons ongetwijfeld opnieuw weten te boeien.

€ 2 (betalen aan de inkom)

NANCY DAVID
T 050 32 60 95
E nancy.david@mintus.be

EVELINE WULBRECHT
T 050 32 60 95
E eveline.wulbrecht@mintus.be

't Reitje

ANNUNTIATENSTRAAT 34, 8000 BRUGGE (CENTRUM)

Vast programma

Maandag	
10.30 u.	Spaanse conversatie voor matig gevorderden (start: 16 september)
13.30 u.	Fitness
13.30 u.	Spaanse Conversatie voor gevorderden (start: 16 september)
19.45 u.	Tich Nhat Hanh meditatie (12/11, 25/11, 9/12)
Dinsdag	
13.30 u.	Brei- en Haakclub
14.30 u.	Tearoomnamiddag (elke dinsdagnamiddag)
Woensdag	
8.30 u.	Fitness
9.30 u.	Fitness
13.30 u.	Praatgroep
14 u.	Manillen (1ste en 3de woensdag)
14 u.	Petanque (2de en 4de woensdag)
18.30 u.	Qi Gong en healing tao
Donderdag	
9.45 u.	Franse praatgroep (start: 5/09)
13.30 u.	Creatief Atelier
14.30 u.	80-plus namiddag (3de donderdag)
18 u.	Hommelspelen voor beginners (start: 5/09)
19 u.	Hommelspelen voor gevorderden (start: 5/09)
Vrijdag	
9 u.	Kookworkshop
13.30 u.	Teken- en schilderclub
Zaterdag	
14 u.	ReitjeComputerClub (16/11)

MULTIMEDIA | 19RE187

Maak zelf je fotoalbum

WOENSDAG 13 NOVEMBER OM 9.30 U.

Heb je heel wat mooie foto's op jouw pc of laptop staan en zou je op basis hiervan graag een mooi fotoalbum maken laten drukken?

Tijdens deze vier lessen bekijken we de verschillende mogelijkheden en leer je jouw eigen album ontwerpen met twee verschillende programma's.

Het aantal inschrijvingen is beperkt. Het inschrijvingsgeld betaal je aan de lesgeefster.

€ 20 voor vier lessen — t.e.m. 15 november

SPEL | 19RE180

Bingo

VRIJDAG 15 NOVEMBER OM 14 U.

Onder begeleiding van Roland en aangepaste muziek spelen we opnieuw bingo. Hierbij vallen leuke prijzen te winnen. Het aantal inschrijvingen is beperkt. De deelnameprijs omvat ook twee kopjes koffie of thee inbegrepen.

€ 4 — t.e.m. 14 november

MULTIMEDIA | 19RE188

Googlefoto's voor beginners

DINSDAG 5 NOVEMBER OM 9.30 U.

De meest eenvoudige manier om foto's met je smartphone te nemen, is door gebruik maken van de gratis foto-app van Google.

Dankzij deze app kun je op zeer eenvoudige manier eindeloos veel foto's opslaan, zonder dat je smartphone vol loopt. Je hebt dus geen kabels meer nodig om beelden over te zetten naar je computer. Bovendien kun je, indien je dit wenst, bestanden mooi in groepjes zetten. Je kan ook een filmpje maken, zonder dat je iets hoeft te doen. Een fotoalbum maak je én deel je in enkele minuten. Die albums kan je ook eenvoudig doorbladeren op je televisietoestel.

Op deze beginnerscursus, die plaatsvindt op de donderdagen 5, 12 en 19 november, kom je er alles over te weten.

gratis — t.e.m. 29 oktober

ONTMOETING 80-PLUS | 19RE184

Demokoffer

DONDERDAG 21 NOVEMBER OM 14.30 U.

Stéphanie Theuninck, ergotherapeute aan huis, komt ons de nieuwe demokoffer met hulpmiddelen voorstellen. Op deze namiddag kun je die hulpmiddelen ook uittesten. Stéphanie zal hierbij de nodige deskundige uitleg geven. Je kan haar ook om advies vragen. Er zal koffie en taart klaarstaan.

€ 5 — t.e.m. 19 november

ONTMOETING 80-PLUS | 19RE181

Kerstontmoeting

DONDERDAG 19 DECEMBER OM 14.30 U.

We bieden een gezellige namiddag aan met een sfeervol optreden van de Hommeltjes en voorzien ook in versnaperingen met koffie

€ 5 — t.e.m. 12 december

PRIJS INSCHRIJVEN INSCHRIJFCODE

MULTIMEDIA | 19RE190

ReitjeComputerClub: Windows 10 voor beginners

ZATERDAG 16 NOVEMBER OM 14 U.

Wat moet je allemaal weten om vlot met Windows 10 te werken? We vertellen het je op deze inleiding voor beginners, die ook handig kan zijn voor wie nog niet met Windows 10 werkt.
Wat en waarom zijn er updates voor Windows 10? Wat zijn apps en hoe gebruik je die bij Windows 10? Hoe bekijk je foto's en maak je tekst met Windows 10?

Na deze uiteenzetting ben je helemaal klaar om met Windows 10 te werken. Of om nieuwe zaken in dit computerprogramma te gebruiken.

gratis — t.e.m. 15 november

CULTUUR | 19RE189

Kunst: wat mag je niet missen in 2020?

DINSDAG 26 NOVEMBER OM 9.30 U.
DINSDAG 3 & 10 DECEMBER OM 9.30 U.

Nogal wat mensen vinden kunst moeilijk te begrijpen. In deze cursus zoeken we de aangename, spannende en vrolijke kant van kunst op. We schenken weinig aandacht aan moeilijke woorden en geven niet al te veel informatie over stijlen. Daartegenover staat de ruime aandacht voor muziekjes, schilderijen, beelden etc.

We geven ook antwoord op enkele pertinente vragen: waar kun je al dat moois bekijken? Wat mag je in 2020 zeker niet missen?

gratis — t.e.m. 19 november

INFO | 19RE194

Cohousing Stoer Huus

DONDERDAG 28 NOVEMBER OM 14.30 U. & 19.30 U.

Mocht je het nog niet weten, onlangs werd een cohousingproject in jouw buurt gerealiseerd met de naam Stoer Huus.

Niet zomaar een cohousingproject, maar het eerste in West-Vlaanderen en dan nog in de prachtige historische binnenstad van Brugge.

Wil je de bewoners wat beter leren kennen, meer te weten komen over hoe het ontstaan van Stoer Huus en wat cohousing precies inhoudt? Kom dan naar onze infosessies op donderdag 28 november om 14.30 u. en om 19.30 u. in 't Reitje. Aansluitend staat een rondleiding op het programma en dit op een boogscheut van je favoriete buurthuis.

Schrijf je tijdig in want het aanbod plaatsen is beperkt. Glaasje water inbegrepen.

€ 1

MULTIMEDIA | 20RE001

Noteer alvast in je agenda

WOENSDAG 8 JANUARI OM 9.30 U.

iPad voor beginners.

€ 24 voor acht lessen — t.e.m. 18 december

ONTSPANNING | 19RE182

Kerstontbijt

DONDERDAG 19 DECEMBER OM 9.15 U.

Wat is er gezelliger dan 's morgens samen aan het ontbijt te zitten keuvelen bij een kop heerlijk geurende koffie? Naar aanleiding van Kerst organiseren we opnieuw een uitgebreid ontbijtbuffet.
We voorzien een grote keuze aan vers gebakken brood en boterkoeken, koffie of thee, verschillende soorten charcuterie, zoet beleg etc. Om kort te gaan: en heus driesterren ontbijt.

Wie hier van wil smullen, dient tijdig inschrijven in te schrijven. Het aantal plaatsen is immers beperkt tot 45 personen.

€ 10 — t.e.m. 11 december

SPEL | 19RE185

Kerstbingo

MAANDAG 23 DECEMBER OM 14 U.

Na het succes van vorig jaar organiseren we opnieuw een gezellige Kerstbingo. Om ons in de juiste sfeer te brengen, zorgt Roland voor aangepaste kerstmuziek. Hierbij vallen leuke prijzen te winnen.

Het aantal inschrijvingen is beperkt. In de prijs zitten twee kopjes koffie of thee en een aangepaste kerstversnapering.

€ 5 — t.e.m. 19 december

INFO | 19RE183

Een blik achter de schermen van een dokterspraktijk

DONDERDAG 12 DECEMBER OM 14.30 U.

Tot 2006 had dokter Albert Clarysse 2006 een privépraktijk in Brugge. Hij was ook een vooraanstaande oncoloog of kankerspecialist in het Brugse AZ Sint-Jan. Daar heeft hij duizenden mensen geholpen.

Twaalf jaar na zijn pensioen pakt hij uit met zijn mémoires. Aan de hand van een interview zal hij zijn levensgeschiedenis beschrijven. Die ging van start in Izegem, kreeg een vervolg in Amerika en eindigde in Brugge.

Tijdig inschrijven, luidt de boodschap, want het aantal plaatsen is beperkt.

€ 2 — t.e.m. 11 december

CREATIEF | 19RE197

Maken van figuren in sokken

VRIJDAG 29 NOVEMBER OM 14 U.

Wil je uw woonkamer wat gezellig maken tijdens de koude wintermaanden? Dan hebben wij de geschikte activiteit voor jou! Met eenvoudig materiaal kan je leuke figuren maken. Breng alvast een goede schaar, naald en draad mee.

€ 10 t.e.m. 22 november

CREATIEF | 19RE198

Maken van zeep

VRIJDAG 6 DECEMBER OM 14 U.

Als je restjes zeep verzamelt, kan je heerlijk geurige zeepjes maken door natuurlijke ingrediënten toe te voegen. Een idee voor een eindejaarsgeschenk of om uw huiskamer op te smukken! Meebrengen: plastic vormen om zeep te maken.

€ 10 t.e.m. 29 november

VERGADERING | 19RE186

Centrumraad

WOENSDAG 11 DECEMBER OM 9 U.

Het is opnieuw tijd om samen rond de tafel te zitten. Wat verwacht je van het dienstencentrum? Waarmee kunnen we jullie helpen? Heb je opmerkingen of suggesties? Lijst ze gerust op. We kunnen ze dan samen bespreken.

CREATIEF | 19RE199

Maken van kerstdecoratie

VRIJDAG 13 DECEMBER OM 14 U.

Wil je iets speciaals maken met weinig materiaal? Kom dan zeker naar de kerstworkshop! Je hebt gewoon hout, acrylverf, stenen en een beetje creativiteit nodig. Meebrengen: steentjes (ronde 4-7cm en platte)

€ 10 t.e.mt. 15 november

ONTSPANNING | 19RE148

Humor in de poëzie

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14 U.

Toneelspeelster en vrijwilligster Fabienne is een vaste waarde binnen het Brugs toneelwereldje. Ze zal gedichten voorlezen die doorspekt zijn met humor. We starten de namiddag met een kopje koffie of thee.

€ 2 t.e.m. 13 november

INFO | 19RE121

Maak kennis met het buurtnetwerk Hoplr

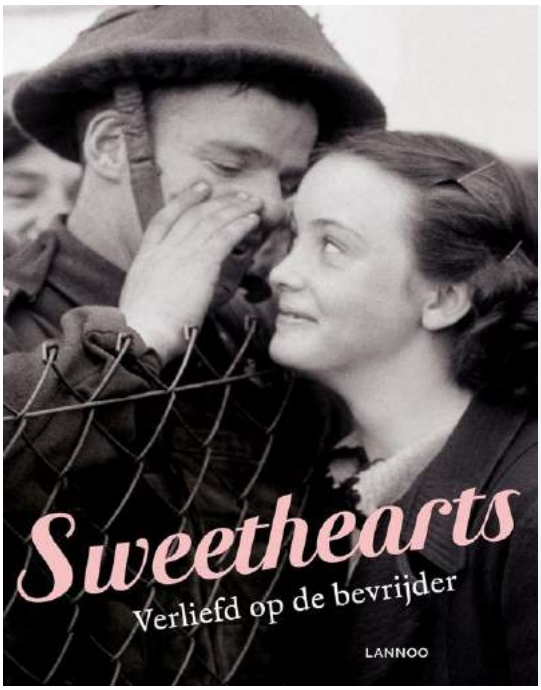
MAANDAG 2 DECEMBER OM 18.30 U.

Hoplr is de naam van het sociale netwerk voor jouw buurt. Hierop kan iedereen die in Sint-Gillis woont zich aanmelden om op een eenvoudig manier buren te bereiken. Waarvoor kan je deze buurtwebsite zoal gebruiken?

- Om je buren beter te leren kennen
- Om een buurtfeest te melden

Hoplr valt gemakkelijk te downloaden. Is dit voor jou nog niet zo duidelijk? Wij leggen de werking graag uit tijdens deze infosessie. Op die manier kan jij ook online je buren bereiken.

gratis t.e.m. 29 november



CULTUUR | 19DG156

'Sweethearts': Verliefd op de bevrijder

DONDERDAG 5 DECEMBER OM 14 U.

Na de bevrijding in 1944 werden honderden Vlaamse vrouwen verliefd op een Brits militair. Soms leidde dit tot een flirt of een kortstondige relatie, maar even vaak beloofden ze elkaar eeuwige trouw. Sommige koppels vestigden zich in ons land, andere beproefden hun geluk in Groot-Brittannië. Wie waren die tommy's die met een meisje van hier aan de haal gingen? Wie waren die oorlogsbruiden die zich in de armen gooiden van een soldaat die soms vreselijke dingen had meegemaakt? Dirk Musschoot reisde jarenlang België en Groot-Brittannië af en vond tientallen love story's van Brits-Belgische bevrijdingskoppels. Hij komt zijn boek voorstellen en zijn zoektocht toelichten. Daarom wordt het een voordracht waar emoties zeker niet zullen mankeren.
Wil ook jij deze voordracht bijwonen? Schrijf je dan tijdig in.

Deze voorstelling vindt plaats in De Garve.

€ 4 t.e.m. 5 december

ASHLEY VANHOORDE
T 050 32 60 50
E ashley.vanhoorde@mintus.be

't Werftje

WERFSTRAAT 88, 8000 BRUGGE (CHRISTUS KONING)

Vast programma

Maandag	
9.30 u.	Viniyoga
11 u.	Viniyoga
14 u.	Creatief Atelier
14 u.	Kaarten
19 u.	Kantklossen
Dinsdag	
9 u.	Soepenclub (1ste dinsdag)
13.30 u.	Biljartclub
14 u.	Kaarten
14 u.	Gelukscafé (3de dinsdag)
14.30 u.	80-plusnamiddag (2de dinsdag)
15.30 u.	Walking Football (Tempelhof St – Pieters)
16 u.	Badminton (Tempelhof St.-Pieters)
Woensdag	
10 u.	Engelse conversatie
9.30 u.	Digitale creativiteit voor gevorderden
13.30 u.	Digitale creativiteit voor beginners
14 u.	Tekenen en schilderen
14 u.	Viking Kubb
19.30 u.	Yoga
Donderdag	
9 u.	Step-Aerobic
9.30 u.	Aquagym
10.30 u.	Sacrale dans
10.30 u.	Voetreflexologie
14 u.	Franse conversatie
14 u.	Fitbal
14.30 u.	Badminton (sporthal De Polder)
15.15 u.	Figuurturnen
20 u.	Yoga
Vrijdag	
9 u.	Zentangle tekenen en exeperimentele expressie
10 u.	Italiaanse conversatie
13.30 u.	Biljartclub
14 u.	Bridgeclub
14 u.	Nordic walking (om de 14 dagen)
14.45 u.	De vuurbloem (2de vrijdag)
20 u.	Cijfers en letters (om de 14 dagen)

CREATIEF

Creatieve workshop: kerstdeco

MAANDAG 25 NOVEMBER OM 14 U.
19WE096
MAANDAG 2 DECEMBER OM 14 U.
19WE097

Voor het kersdecor verwerken we katoenenstof tot een paddenstoel. Je kan die gebruiken als decoratie, spelden- of geurkussen etc.
Je brengt mee:

- schaar
- enkele kopspelden
- gewone naainaald + wit -garen
- voor een geurkussen bijvoorbeeld lavendel.

Zelf voorzien we in katoenen stof, vulling en kraaltjes.

€ 2 — t.e.m. 20 november

SPORT

Nordic walking

VRIJDAG 8 & 22 NOVEMBER OM 14 U.
VRIJDAG 6 & 20 DECEMBER OM 14 U.

Onze actieve wandelaars met stokken of Nordic walkers stappen gedurende het jaar heel wat kilometers af. Om de twee weken is er op een andere locatie een parcours uitgestippeld om genoeg beweging te hebben. Vanaf november gaan we om 14 u. opnieuw van start.

Dit staat er op het programma in november en december.

Vrijdag 8 november: bosjes Wenduine – Hubertmolen, Ringlaan Wenduine (een eenrichtingswandeling. We keren terug met tram)

Vrijdag 22 november: Beverhoutsveld – restaurant Zotte Mutse aan de Kasteelhoek 37 in Beernem

Vrijdag 6 december: Duinbergen – nieuw zwembad Knokke: Put De Cloet, gelegen aan de sportoase in de Duinenwaterstraat.

Vrijdag 20 december: Tillegembos– parking Witte Molenstraat

Vrijdag 3 januari: Beisbroek – Diksmuidse Heirweg ter hoogte van de Zeeweg

CULINAIR

Tearoomnamiddagen

MAANDAG 18 NOVEMBER OM 14 U.
19WE098
MAANDAG 16 DECEMBER OM 14 U.
19WE099

De derde maandag van de maand is de dag waarop je er even niet moet denken aan diëten of je lijn. Gewoon denken: welk heerlijk dessert zullen ze vandaag voorschotelen in 't Werftje? We lichten al een tipje van de sluier. In november staat bananentaart op het menu, in december kiezen we voor een kerstgebak. Smakelijk.

€ 3

ONTSPANNING | 19DC016

Ciné Lumière: 'The Best of Dorien B.'

MAANDAG 9 DECEMBER OM 14.30 U.

Dierenarts Dorien heeft alles om gelukkig te zijn, maar als ze haar ouders betrapt op overspel en haar eigen man plots wel erg goed overeenkomt met een vrouwelijke collega begint ze te twijfelen. Een telefoontje met slecht nieuws is de druppel. Ze voelt zich verloren en kan bij niemand terecht. Tijd voor een evaluatiemoment van haar leven: is dit het dan?

The Best of Dorien B.' ging in première op het Internationaal Filmfestival Rotterdam en kreeg daar heel wat enthousiaste reacties. In eigen land opende de film opende het Filmfestival van Oostende.

Afspraak aan Ciné Lumiére, Sint-Jakobstraat 36 in Brugge.

€ 6 gewenst

INFO | 19WE101

Telecommunicatie: Wat te kiezen?

DONDERDAG 12 DECEMBER OM 14.30 U.

België is een duur land voor telecommunicatie. We vergelijken en bespreken de verschillende abonnementsformules, de kwaliteit van de operatoren, de speedtest oftewel de internetsnelheid uitgedrukt in Mbps en onbeperkt sms'en. Finaal peilen we ook naar het beste tarief.

gratis gewenst

INFO | 19WE102

De ziekenhuisfactuur

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14 U.

Kom meer te weten over wat er allemaal op je ziekenhuisfactuur staat. Wat zijn de kamer- en ereloonsupplementen, medicatie, niet-vergoedbare materialen, diverse kosten etc.? Leer ook wat je van je factuur mag verwachten en wat je moet doen bij eventuele klachten. Voor heldere uitleg gaan we langs in het AZ-Sint-Jan.

gratis t.e.m. 13 november

CREATIEF

Vier seizoenen bloemsierkunst: Kerst

DONDERDAG 19 DECEMBER OM 9 U. | 19WE104
DONDERDAG 19 DECEMBER OM 13.30 U.
19WE105

Elk seizoen iets fleurigs op tafel. Niet enkel bloemschikken, maar ook nieuwe technieken worden aangeleerd om een waar pronkstuk op tafel te toveren. In oktober hadden we het al een keer over bloemsierkunst. Nu gaan we hiermee verder, zodat je thuis kan uitpakken met een kerstpronkstuk.

€ 5 voorschot te betalen bij inschrijving noodzakelijk

ONTMOETING 80-PLUS | 19WE106

Voordracht over Jan Breydel en Pieter De Coninck

DINSDAG 12 NOVEMBER OM 14.30 U.

Voor de voorlaatste 80-plus namiddag van dit jaar duiken we de geschiedenisboeken in voor het verhaal over Jan Breydel en Pieter De Coninck. De voordracht is een historische uiteenzetting met een powerpointpresentatie met onder andere tonnen middeleeuwse documenten. Bedoeling is de ware aard van dit tweetal te tonen en nogal wat verkeerde voorstellingen te weerleggen.

€ 6 t.e.m. 8 november

CULINAIR | 19WE110

Soepenclub

DINSDAG 12 NOVEMBER OM 9 U.
DINSDAG 3 DECEMBER OM 9 U.

Culinair aan de slag met soepen. We gingen ermee van start in september en gaan verder op ons elan. Voor november hebben we minestronesoep gekozen. In december opteren we voor venkelroomsoep met dille.

Opgelet: in november vindt deze activiteit op dinsdag 12 november plaats en niet op dinsdag 5 november.

noodzakelijk

UITSTAP | 19WE100

De Grote Sinterklaasshow

ZONDAG 1 DECEMBER OM 11.45 U.

Bij buurtgericht werken, willen we ons ook richten tot de allerkleinsten en hun mama en papa. Hierbij denken we vanzelfsprekend aan die oude Spaanse vriend Sinterklaas. Sinterklaas en zijn zwarte pieten zetten het Sportpaleis in Antwerpen weer helemaal op stelten met de enige echte Grote Sinterklaasshow. Het belooft één groot feest te worden met al jouw Studio 100-vrienden, zoals Hanne, Klaasje en Marthe van K3 en Mega Mindy. Ook Nachtwacht, Campus 12, Samson en Gert, Piet Piraat, Kabouter Plop en Baba Yega zullen van de partij zijn. Hetwordt een onvergetelijk feest. Ben jij er ook graag bij?

We leggen een bus in vanaf 't Werftje met tickets eerste categorie.

Afspraak aan 't Werftje.

€ 49

t.e.m. 18 november

FEEST | 19WE109

(Sinter)klaaskoekenontbijt

VRIJDAG 6 DECEMBER OM 9 U.

Sinterklaas en zijn pieten zijn in het land en ook 't Werftje zijn ze niet vergeten. Wij voorzien een lekkere lading klaaskoeken, warme chocolademelk en massa's gezelligheid. Aarzel niet om in te schrijven. Wie ons dienstencentrum kent, weet dat we niet al teveel plaats hebben. Het is dus voor de rappe.

€ 6

INFO | 19WE103

De ombudsdienst

DINSDAG 26 NOVEMBER OM 14 U.

De Ombudsman onderzoekt en bemiddelt in klachten van burgers over diensten van het stadsbestuur, de lokale politie, het OCMW en de intercommunales.
De ombudsdienst Stad Brugge, wie zijn ze, wat doen ze en wanneer en waarvoor kan je bij hen terecht? Een leuke infonamiddag waarbij je op bovenstaande vragen een antwoord mag verwachten.

gratis

t.e.m. dag zelf

UITSTAP | 19WE108

Kerstuitstap Reims (Frankrijk)

VRIJDAG 13 DECEMBER OM 7 U.

Onze jaarlijkse kerstuitstap gaat dit jaar richting Reims. Daar vindt één van de grootste kerstmarkten van Frankrijk plaats. In Reims geniet je van 125 kerststalletjes met onder andere lokale delicatessen, traditionele producten en vele kerstcadeautjes. De kerstmarkt staat vooral bekend om zijn chalets van de kleine en grote champagneboeren die hun eigen champagnes aan een voordelige prijs verkopen. Naast de kerstmarkt kun je genieten van een groot reuzenrad, een nagebouwd kerstdorp en natuurlijk de pracht van de stad.
Op de bus voorzien we opnieuw een klein, maar stevig ontbijt.

We vertrekken om 7 u. op de parking van Tempelhof Sint-Pieters – tevens de parking van de Hondenschool - en keren terug naar Brugge omstreeks 18.30 u.

€ 25

RITA VANDENBUSSCHE
T 050 32 60 60
E rita.vandenbussche@mintus.be

De Garve

PANNEBEKESTRAAT 33, 8000 BRUGGE (SINT-JOZEF)

Vast programma

Maandag	
9 u.	Gewrichtsonderhoudende technieken
10.15 u.	BBB
13.30 u.	Kaarten
14.00 u.	Fietsen
14 u.	Darts
14 u.	Schilderclub Aquarelle
14 u.	Wenskaarten
14 u.	Petanque
18.30 u.	koken (maandelijks)
18.30 u.	Tai chi
18.30 u.	kokerellen (maandelijks)
Dinsdag	
10 u.	Petanqueclub Aristide
14 u.	Creatief atelier
14 u.	Lotto
14 u.	Android gebruikers (2de dinsdag, oktober)
14 u.	Android beginners (1ste dinsdag, oktober)
14 u.	Android gevorderden (4de dinsdag, oktober)
14 u.	Petanque
14 u.	Fotoclub (3de dinsdag)
14 u.	Naaitafel (2de dinsdag)
19 u.	Driftkingz
14 u.	Patchwork
Woensdag	
14 u.	Dansmozaïek 1
14 u.	Breiclub (3de woensdag)
14 u.	Petanque
18.30 u.	Hatha-yoga
19 u.	Spaanse conversatie gevorderden
Donderdag	
10 u.	Salsa
10 u.	Petanqueclub: 'Sjanse Thope'
14 u.	Fotoclub (3de donderdag)
14 u.	Dansmozaïek 2
14 u.	Borduren
14 u.	Petanque
19 u.	Kantklossen (om de 14 dagen)
19 u.	Handwerken en borduren (om de 14 dagen)
19 u.	Keramiek
Vrijdag	
13.30	Naaldkant (om de 14 dagen)
14 u.	Petanque
14 u.	Apple Senioren Brugge (2de vrijdag)
19 u.	Fotoclub (1ste vrijdag)
19 u.	Buurt Computer Club (3de vrijdag)
19.30 u.	Vrienden van de volkstuinen (3de vrijdag)
20 u.	Nsanga (4de vrijdag)

TEAROOM

Winterverwennerijen in De Garve

Dinsdag 19 november: appeltaart met slagroom

Dinsdag 3 december: chocoladetaart

€ 3 — een week op voorhand

CULTUUR | 19DG156

Voordracht 'Sweethearts': Verliefd op de bevrijder i.s.m. 't Reitje

DONDERDAG 5 DECEMBER

Na de bevrijding in 1944 werden honderden Vlaamse vrouwen verliefd op een Britse militair. Soms leidde dit tot een flirt of een kortstondige relatie, maar even vaak beloofden ze elkaar eeuwige trouw. Sommige koppels vestigden zich in ons land, andere beproefden hun geluk in Groot-Brittannië.

Wie waren die Tommy's die met een meisje van hier aan de haal gingen? Wie waren die oorlogsbruiden die zich in de armen gooiden van een soldaat die soms vreselijke dingen had meegemaakt? Dirk Musschoot reisde jarenlang België en Groot-Brittannië af en vond tientallen love story's van Brits-Belgische bevrijdingskoppels. Hij komt zijn boek voorstellen en zijn zoektocht toelichten. Het belooft een voordracht te worden waar emoties zeker niet zullen ontbreken.

Wil je deze voordracht bijwonen? Schrijf je dan tijdig in.

Deze voorstelling vindt plaats in De Garve.

€ 4 — t.e.m. 5 december

FEEST | 19DG157

Sinterklaasnamiddag met een kleurwedstrijd voor de kleintjes

WOENSDAG 4 DECEMBER

De sint die is er vroeg bij dit jaar. We zorgen voor een namiddag vol ambiance en plezier. We zorgen voor een extra verzorgd klaasbordje dat je op voorhand kan bestellen. Kinderen die hun gekleurde klaastekening ingeven, krijgen een geschenkje. Schrijf je tijdig in en kom mee genieten.

€ 6 — t.e.m. 2 december

PRIJS INSCHRIJVEN INSCHRIJFCODE

BUURTACTIVITEIT | 19DG155

Veiling for Life met als goed doel de nachtopvang voor daklozen in Sint-Jozef

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14.30 U.

Zoals eerder aangekondigd kunnen clubs of gulle gevers hun kunstwerkjes tot maandag 4 november aanbieden. Op deze dag stallen we alle werkjes uit en kan het bieden een aanvang nemen. Bij sommige werken wordt een minimumbod ingesteld.

Je kan je bod komen binnenbrengen in de bureau. We houden lijsten bij met alle biedingen. In onze cafetaria kan je elke dag zien op welk bedrag deze biedingen staan.

Op donderdag 14 november houden we vanaf 14.30 u. de eindveiling. Bieders kunnen het tegen elkaar opnemen. Als het ware Sotheby's in De Garve. Wie had dit ooit gedacht? Trotse eigenaars kunnen na afloop hun werk mee naar huis nemen.

Heb je zin om iets binnen te brengen? Geef dan een seintje op het nummer 050 32 60 60.

BUURTACTIVITEIT | 19DG165

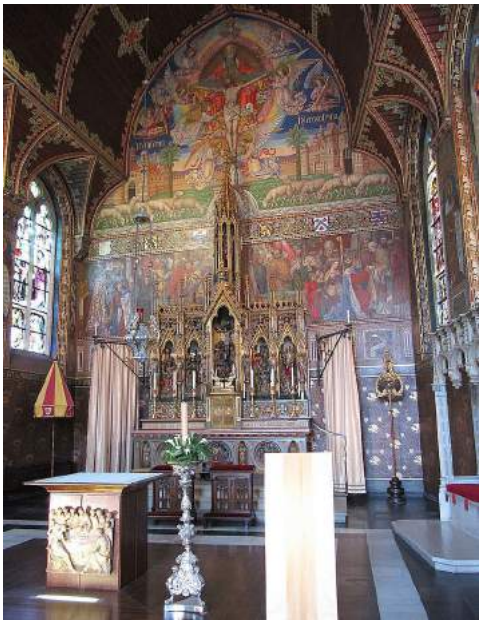
Afsluiter warmste week: samen een boterhammeke eten

DINSDAG 17 DECEMBER VANAF 16 U.

Wat dacht je van gezellig samen een boterhammeke eten voor 'De Warmste Week' van Studio Brussel. We bieden een boerestute met hespe of koas en een goeie pinte aan.

Bij deze speciale gelegenheid houden we de cafetaria wat langer open. Inschrijven op voorhand is vereist. Kom met je vrienden en/of familie en help voor de laatste keer mee het goede doel ondersteunen.

€ 5 t.e.m. 13 december



CULTUUR | 19DG159

De Edele Confrérie van het Heilig Bloed

VRIJDAG 22 NOVEMBER OM 14 U.

Sinds 1304 trekt de Heilig-Bloedprocessie door het prachtige Brugge. De Edele Confrérie bewaart en vereert het heilig bloed al meer dan 600 jaar. Zij beheert ook het museum van de basiliek.

Heb je interesse in de geschiedenis van de relikwie van het heilig bloed en ben je nieuwsgierig naar dit sterk religieuze verbond dat in Brugge bestaat? Vergeet dan niet je tijdig in te schrijven. Dit erfgoed kent zijn ontstaan in de veertiende eeuw en heeft een bijzonder boeiende geschiedenis.

€ 2 t.e.m. 22 november

CULTUUR | 19DG158

De Krook: Een bibliotheek voor de 21ste eeuw

DINSDAG 12 NOVEMBER OM 14 U.

Heb je zin om de nieuwe bibliotheek van Gent te ontdekken? Dit kan, op dinsdag 12 november. We vertrekken met de trein uit Brugge en krijgen de kans om onder begeleiding van een gids het gebouw te bezoeken.

Hoe zit het met de nieuwe stijl? En wat zijn de digitale mogelijkheden? We nemen ook een kijkje achter de schermen. Ga met ons mee en kom te weten waarom deze bib zo bijzonder is.

Schrijf je tijdig in, want het aantal plaatsen is beperkt.

Plaats van afspraak: om 12.50 u. aan de inkom van het station in Brugge. Rond 17.30 u. keren we met de trein terug.

€ 6 t.e.m. 8 november

BUURTACTIVITEIT

19DG160

Indoor kersthappening

VRIJDAG 13 DECEMBER

De gezelligste tijd van het jaar komt er opnieuw aan. We kruipen dicht bij elkaar aan en laten ons betoveren door de gezellige drukte van een kersthobbymarkt en een sfeervolle tearoom die voor elk wat wils biedt. Ben je op zoek naar een klein kerstcadeau of wil je genieten van een gezellig samenzijn met een hapje en/of drankje dan ben je bij deze happening aan het goede adres.

Wens je deel te nemen als standhouder aan onze hobbymarkt? Neem dan contact op met ons centrum.

Op deze bijzondere dag houden we ook een wafelbak en allerlei andere kleine acties voor het goede doel. Ambiance verzekerd.

Iedereen is welkom op deze speciale dag waar we samen met jou naar uitkijken.

gratis

ONTSPANNING | 19DG164

Kerstbingo met prachtige prijzen

DINSDAG 17 DECEMBER OM 14 U.

Op deze namiddag kunnen onze trouwe bingoliefhebbers alweer genieten van een namiddag waarbij we zorgen voor extra mooie prijzen. Kerst komt eraan, dus willen we jullie extra verwennen. Iedereen heten we van harte welkom op deze namiddag.

Wens je na de bingo aan te sluiten op de afsluiter van 'De Warmste Week ' van Studio Brussel met een boerestute met hespe of koas en een goeie pinte, dan kan dit. Vergeet echter niet je in te schrijven.

€ 2 t.e.m. 15 december

BEZOEK | 19DG162

Bezoek Cozmix en herbeleef het verhaal van de Apollo

WOENSDAG 13 NOVEMBER OM 14 U.

We bezoeken Cozmix en maken kennis met een filmvoorstelling in het planetarium. Doormiddel van een projectie maak je kennis met spectaculaire beelden en boeiende onderwerpen uit de sterrenkunde. Het ene moment lijk je te wandelen op Mars, het volgende ogenblik vertoef je bij de Orionnevel en nog even later bevind je je middenin een gigantisch sterrenstelsel.

Deze namiddag maken we heel bijzonder. We herbeleven het verhaal van de Apollo. Wie herinnert er zich nog Neil Armstrong en zijn eerste passen op de maan? Om af te sluiten kunnen we de observatietoren en de telescopen bezoeken.

Afspraak om 13.45 u. aan Bezoekerscentrum Cozmix , Volksterrenwacht Beisbroek, Zeeweg 96 in Brugge.

€ 7 t.e.m. 11 november

NIEUWS VANUIT DE CLUBS

Stijldansgroep

In ons dienstencentrum is er sinds jaren op woensdagnamiddag een stijldansgroep actief. Ze hebben hun repertoire aangepast, dus drong een nieuwe naam zich op.

Ze kozen voor de naam Dansmozaïek, net als een andere bij ons actieve groep. Daarom splitsen we deze entiteiten op.

- Dansmozaik 1 voor gevorderden schiet op woensdag om 14 u. uit de startblokken.
- Dansmozaik 2 voor beginners gaat elke donderdag om 14 u. van start.

MAARTEN DERRE
T 050 32 70 91
E maarten.derre@mintus.be

Meulewech

KOSTERIJSTRAAT 40, 8200 SINT-ANDRIES

Vast programma

Maandag	
10.30 u.	Frans conversatie
14.30 u.	Tweemaandelijkse filmclub in Ciné Lumière
14.30 u.	Kalligrafie
19 u.	Hatha-yoga
Dinsdag	
10.30 u.	Seniorengym
13.30 u.	Creaclub
14.30 u.	80-plusnamiddag (elke laatste dinsdag)
19 u.	Tai Chi
14 u.	Vrij kaarten
Woensdag	
14 u.	Gebaknamiddag
14 u.	Kantklossen
Donderdag	
9 u.	Multimediaclub
14 u.	Vrij kaarten
Vrijdag	
15 u.	Aquagym zwembad Guilini
18.30 u.	Meditatie -en relaxatietechnieken (Den Breydel)

SPEL | 19MWO73 & 19MW074

Lotto-Bingo

MAANDAG 18 NOVEMBER OM 14.30 U.
MAANDAG 16 DECEMBER OM 14.30 U.

De laatste Lotto-bingo's van het jaar 2019. Wie dit jaar nog niet in de prijzen is gevallen, kan voor de laatste keren dit jaar zijn of haar kans wagen. Wie wel al in de prijzen is gevallen, kan nogmaals zijn of haar geluk beproeven. Prijs of niet, iedereen is een winnaar door de leuke en spannende namiddag.

€ 3 — t.e.m. dag zelf

ONTMOETING 80-PLUS | 19MW076

Muziek

DINSDAG 26 NOVEMBER OM 14.30 U.

De laatste 80-plus ontmoeting van dit jaar kan niet anders dan een groot feest zijn. We vragen één van onze veelgeprezen artiesten en gaan loos op zijn of haar muziek. We doen dit door mee te zingen, te dansen of simpelweg de anderen te observeren.
Zoals steeds voorzien we onze 80-plus ontmoeting koffie en taart.

€ 5 — t.e.m. 21 november

FEEST | 19MW077

Sinterklaas

VRIJDAG 6 DECEMBER OM 14.30 U.

De Goedheilige man is terug in het land en zal langskomen in Meulewech. Wie braaf is krijgt lekkers, wie stout is de roe. Grote vraag is dan ook of er veel bezoekers zullen durven opdagen om te vernemen hoe het verdict over hen luidt.

Iedereen bieden we een tas warme chocolademelk en een sinterklaaskoek aan. Het loont dus de moeite om het risico te lopen langs te komen.

€ 6 — t.e.m. 2 december

INFO | 19MW078

Omgaan met dementie

MAANDAG 25 NOVEMBER OM 14 U.

Het is niet altijd eenvoudig om met (beginnende) dementie om te gaan. Het valt moeilijk te aanvaarden en niet gemakkelijk te begrijpen.

Daarom vinden we het belangrijk om hier de nodige informatie rond te verschaffen. Tijdens deze infosessie geven we de nodige tips. Er is ook voldoende ruimte om ervaringen met elkaar te delen.

gratis — t.e.m. 14 november

CULINAIR | 19MW080

Breughelmaaltijd

VRIJDAG 22 NOVEMBER OM 11.30 U.

Eén van onze jaarlijks culinaire klassiekers, maar wel één voor de liefhebbers. Volgens het woordenboek is de definitie van een Breughelmaaltijd een maaltijd met oervlaamse kost. Aan de basis liggen taferelen geschilderd door Pieter Brueghel waar overdadige middeleeuwse maaltijden op te zien zijn. Uiteraard voorzien wij in een aperitiefje en een nagerechtje.

Wees tijdig met inschrijven, want het aantal plaatsen is beperkt.

€ 12 — t.e.m. 15 november

SPEL | 19MW079

Sjoelbakcup

VRIJDAG 13 DECEMBER OM 14.30 U.

Het laatste spel sjoelbakcup van dit jaar zal ervoor zorgen dat de eindwinnaar van 2019 bekend zal raken. Wie zal de opvolger worden van Regina? Of volgt zij zichzelf op?

Het belooft een spannende ontknoping te worden, omdat enkel deelnemers qua puntenaantal heel dicht bij elkaar liggen. We verwachten dan ook dat de spanning te snijden zal zijn.

€ 1 t.e.m. dag zelf

MULTIMEDIA | 19MW081

Smartphone

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 9.30 U.

Het meest gebruikte multimediatoestel is vandaag zonder twijfel de smartphone. Er zijn dan ook veel bezoekers die een grondige uitleg over dit mobieltje kunnen gebruiken. Onze multimediaspecialist Marian staat klaar om al je vragen te beantwoorden. Met het nodige geduld legt zij de geheimen van de smartphone uit. Opgelet: het aantal plaatsen is beperkt. Tijdig inschrijven is dus noodzakelijk.

gratis (5 lessen) t.e.m. 12 november

BEWEGING | 19MW082

Wandeling in Sint-Andries

DONDERDAG 28 NOVEMBER OM 9.30 U.

De meeste voornemens om te bewegen, borrelen op als de zomer in zicht komt. Met de hedendaagse debatten rond de klimaatproblematiek is elke periode in het jaar een mogelijkheid om zichzelf fit te krijgen of te houden. Beweging is immers noodzakelijk en laat je langer gezond blijven, wat uiteraard van tel is. Daarom zetten we een twee uur durende wandeling in Sint-Andries op het getouw. Achteraf krijgen de volhouders een koffie aangeboden.

gratis t.e.m. 26 november

ONTSPANNING | 19MW083

Filmnamiddag

DONDERDAG 5 DECEMBER OM 14.30 U.

In de winter, wanneer het buiten koud en donker is, is het ontzettend gezellig om samen naar een film te kijken. Het weer laat het niet altijd toe om naar de cinema te gaan. Daarom toveren we Meulewech om tot een authentieke bioscoopzaal. De film die we programmeren, is 'De Collega's 2.0', een herwerking van de bekende serie van vroeger.

In deze film krijgen De Collega's een nieuw diensthoofd. Alexander wil de slabakkende afdeling laten samenwerken, maar stoot op onverschilligheid en verzet. Als ultieme redmiddel neemt hij hen mee op een teambuildingweekend. Daar blijkt dat er meer op het spel staat dan eerst was gedacht.

€ 1

ONTSPANNING | 19DC016

Ciné Lumière: 'The Best of Dorien B.'

MAANDAG 9 DECEMBER OM 14.30 U.

Dierenarts Dorien heeft alles om gelukkig te zijn, maar wanneer ze haar ouders betrapt op overspel en haar eigen man plots wel erg goed overeenkomt met een vrouwelijke collega, slaat ze aan het twijfelen. Een telefoontje met slecht nieuws is de spreekwoordelijke druppel. Ze voelt zich verloren en kan bij niemand terecht. Tijd voor een evaluatiemoment van haar leven: is dit het dan?

'The Best of Dorien B.' ging in première op het Internationaal Filmfestival Rotterdam en kreeg daar heel wat enthousiaste reacties. In eigen land opende de film het Filmfestival van Oostende.

Afspraak aan Ciné Lumiére, Sint Jakobstraat 36 in Brugge.

€ 6 gewenst

SPEL | 19MW084

Bridgen

DONDERDAG 21 NOVEMBER OM 14 U.

Bridgen is zeker niet het gemakkelijkste kaartspel, maar blijft één van de meest uitdagende. Samen met je partners en je logisch verstand kan je je tegenstanders onder tafel spelen.

Opgelet: dit is geen namiddag waarin we je het spel aanleren. Enige voorkennis in het spel is dus een vereiste.

gratis t.e.m. 19 november

> Een warme buurt is als het leven van de Kantelkantine de woensdagnamiddag in het ontmoetingscentrum Sconevelde van Male waar iedereen, jong en oud, arm en rijk, met en zonder beperkingen zich thuis voelt om samen te koken en men de klaargemaakte maaltijden aanbiedt in een grenzeloze gastvrijheid.

CARLOS SEYSSENS
VZW DE KANTEL

CULTUUR | 19DG158

De Krook: Een bibliotheek voor de 21ste eeuw

DINSDAG 12 NOVEMBER OM 14 U.

Heb je zin om samen met ons de nieuwe bibliotheek van Gent te ontdekken? We vertrekken met de trein uit Brugge en krijgen de kans om onder begeleiding van een gids het gebouw te bezoeken. Hoe zit het met de nieuwe stijl en wat zijn de digitale mogelijkheden? We nemen ook een kijkje achter de schermen. Ga mee en kom te weten waarom deze bib zo bijzonder is. Schrijf tijdig in, want de plaatsen zijn beperkt.

Plaats van afspraak: om 12.50 u. aan de inkom van het station in Brugge. We keren terug met de trein rond 17.30 u.

€ 6 t.e.m. 8 november

VERGADERING | 19MW075

Centrumraad

WOENSDAG 27 NOVEMBER OM 10.15 U.

De laatste centrumraad van dit jaar. Kom alles te weten over waar de dienstencentra mee bezig zijn en laat je eigen stem horen. Heb je ideeën, suggesties of opmerkingen dan willen wij die graag horen. Je inbreng zullen we zeker meenemen naar de toekomst, het loont dus de moeite om langs te komen.

MAARTEN DERRE
T 050 32 70 91
E maarten.derre@mintus.be

Den Breydel

KENNEDYPARK, 8200 SINT-ANDRIES
TUSSEN JAN BREYDELLAAN EN SINT-JANSDREEF

Repair Café
Weggooien? Mooi niet!

BUURTACTIVITEIT | 19DB033

Repair café

ZATERDAG 9 NOVEMBER OM 14 U.

Het Repair café komt naar buurtpaviljoen Den Breydel. Op deze gratis bijeenkomst kunnen buurtbewoners langskomen om door een groep vrijwilligers kleine herstellingen te laten doen aan kleine elektrische huishoudapparaten, kledingstukken etc. Ook multimediavragen kunnen aan bod komen.

We heten iedereen van harte welkom. Wie wil, kan een koffie drinken.

gratis — t.e.m. dag zelf

CULTUUR | 19DB036

Iedereen filosoof

DINSDAG 3 DECEMBER OM 9.30 U.

In onze hedendaagse maatschappij gekenmerkt door ideologieën die op waarden steunen en het opkomend populisme (denk hierbij aan die luide roepers op sociale media) kan filosofie een belangrijke zingevingsstructuur zijn.

Wat is filosofie, behalve de grote zoektocht naar de (onbereikbare) waarheid? Waar heeft het zijn oorsprong? En hoe kan het helpen in ons dagelijkse leven?

Deze ochtend biedt een rationele leidraad voor een vergankelijke hartslag.

€ 2 — t.e.m. 29 november

INFO | 19DB037

De gemeenschapswacht

DINSDAG 10 DECEMBER OM 14.30 U.

Tijdens een korte infosessie kom je te weten over alles wat een gemeenschapswacht doet en wat hij of zij voor jou kan betekenen.

gratis — t.e.m. 6 december

INFO | 19DB034

Sint-Maarten

WOENSDAG 13 NOVEMBER OM 14.30 U.

Omdat Sinterklaas alle aandacht naar zich toetrekt, focussen wij ons op Sint-Maarten. Over de ontstaansgeschiedenis van het feest wordt al heel lang gespeculeerd. Vaak gaat men van de veronderstelling uit dat het feest teruggrijpt naar een Germaans winterfeest, maar ook een zuiver kerkelijke oorsprong is mogelijk.

Wij trekken ons daar niets van aan en vieren feest in de hoop dat Sint-Maarten langskomt. Verwacht je aan lekkernijen die we doorheen het buurtpaviljoen slingeren.

Stoockt vier, maeckt vier:
Sinte Marten komt hier
Met syne bloote armen
Hij soude hem gheerne warmen?

gratis — t.e.m. 12 november

INFO | 19DB035

Mantelzorg en werk: Hoe combineren en waarvan moet je op de hoogte zijn als werknemer?

WOENSDAG 20 NOVEMBER OM 19 U.

We kunnen niet genoeg benadrukken hoe belangrijk mantelzorgers zijn binnen het hedendaagse zorgklimaat. Met onze mantelzorgcafés willen wij dan ook steun en hulp aanbieden aan iedereen die deze taak op zich neemt.

Tijdens deze infosessie leggen wij de nadruk op de combinatie tussen werk en mantelzorg, want het zal niet verbazen dat de meeste mantelzorgers zelf nog een voltijdse job hebben. Het kan een steun zijn om van anderen te vernemen hoe zij dit aanpakken. Misschien pik je op deze infoavond wel tips van hen op?

gratis — t.e.m. 15 november

> **Als iedereen de bloemetjes eens buiten zet, wordt de buurt een stuk mooier.**

JAN ARTEEL
PASTORIE PREFEREE SINT-PIETERS

PRIJS — INSCHRIJVEN — INSCHRIJFCODE

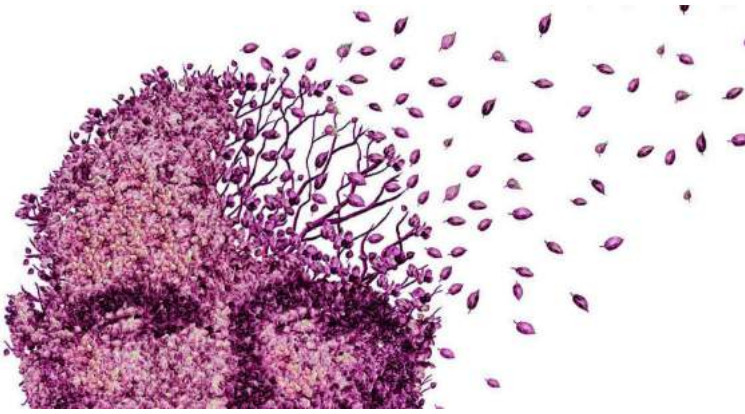
ELS VERSTRAETE
T 050 32 60 10
E els.verstraete@mintus.be

Ter Leyen

KROOSMEERS 1, 8310 ASSEBROEK

Vast programma

Maandag	
9.15 u.	Zumba gold
10.30 u.	Qi Gong
13.30 u.	Tafeltennis
14 u.	Wenskaarten maken
14 u.	Kaarten
15.15 u.	Snorkelen (Jan Guilini)
18.30 u.	Yoga
19.45 u	Zumba step
20.15 u.	Zumbe fitness
Dinsdag	
8.45 u.	Computercursus voor beginners
10 u.	Sacrale dans (niet de 1ste dinsdag)
14 u.	Het naaiateliertje (3de dinsdag)
14 u.	IPad lessen voor dummies
14 u.	Koersbal (okt-april)
19 u.	ViniYoga
20.15 u.	Strong by Zumba
Woensdag	
9 u.	Smartphone voor dummies (Android)
9.30 u.	Step aerobic
14 u.	Krulbollen
14 u.	Samen rond de tablet (2-wekelijks)
18.45 u.	Happines groep 1
20 u.	Happines groep 2
Donderdag	
9 u.	Zumba gold
10.15 u.	Yoga
14 u.	Mantelzorgcafé (1ste donderdag)
14 u.	80-plusnamiddag (2de donderdag)
14 u.	Kaarten (1ste en 3de donderdag)
14 u.	Handwerkatelier
19.30 u.	Zelfverdediging
Vrijdag	
8.45 u.	Gezondheidswandeling
9.30 u.	BB
10.30 u.	Senioren gym
14 u.	ACC (3de vrijdag)
14 u.	Krulbollen
18.30 u.	Creatieve dans (1ste en 3de vrijdag)
Zaterdag	
10 u.	Zumba toning
10.30 u.	Zumba fitness
Zondag	
10 u.	Qi gong
Dagelijks	
14 u.	Vrij Krulbollen



INFO | 19TL174

Cursus 'Dementie en nu' helpt je op weg

DINSDAG 19 NOVEMBER OM 19 U.

Dementie wordt wel eens de ziekte van de toekomst genoemd, want het treft steeds meer mensen.

Krijgt een familielid, partner of vriend de diagnose dementie dan stapelen de vragen zich op. Je correct informeren en goed voor jezelf zorgen, is dan ook bijzonder belangrijk. Hoe doe je dit? De cursus 'Dementie en nu' helpt je op weg.

Om de zorg vol te houden, kan het helpen:

- Als je meer weet over de ziekte en de impact ervan
- Je tips krijgt hoe je met de ziekte kunt omgaan en waar je ondersteuning kan vinden
- Je leert omgaan met je eigen gevoelens, gedachten, gemis en belasting
- Je mensen ontmoet die in dezelfde situatie zitten en die je begrijpen en steunen.

De cursus 'Dementie en nu' richt zich héél specifiek op de mantelzorger die thuis of daarbuiten voor iemand met dementie zorgt. In tien bijeenkomsten worden kennis, inzichten en vaardigheden aangereikt en is er ruimte voor uitwisseling met lotgenoten en cursusbegeleiding. Deze cursus is een samenwerking tussen Mintus, Samana CM vzw Mantelzorg en het CM-thuiszorgcentrum.

€ 80 (inclusief tien sessies en het boek 'Dementie en nu')

CREATIEF | 19TL175

Praatcafé kanker: Workshop tekenen

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14 U.

Geloof het, tekenen kan je leren. In deze workshop leer je hoe je gezichten kan tekenen en ontdek je hoe ontspannend deze activiteit kan zijn.

Deze workshop wordt gegeven onder begeleiding van Beni Debacker, vrij beeldend kunstenaar die professioneel medailles, penningen en munten ontwerpt en graveert.

gratis **t.e.m. 12 november**

CREATIEF | 19TL180

Bloemschikken: Kerstbloemstuk

VRIJDAG 13 DECEMBER OM 14 U.

De winter is in aantocht, de gezelligste tijd van het jaar. Wat is er beter om die gezelligheid binnen te halen dan een zelfgemaakt kerstbloemstuk? Tussenin is er tijd voor een tas koffie en een stukje cake. Gelieve enkel nog een snoeischaar, een short en een grote zak mee te brengen.

€ 25 t.e.m. 6 december

ONTMOETING 80-PLUS | 19TL176

Rad van Fortuin

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14 U.

'Laat het rad maar draaien ' is een zin die bij iedereen wel herinneringen oproept. Die pure nostalgie beleven we opnieuw. Bereid je alvast voor met het herhalen van gezegden en uitdrukkingen.

De namiddag sluiten we af met een koffietafel.

€ 5 t.e.m. 13 november

CULINAIR | 19TL178

Breughelmaaltijd

DONDERDAG 21 NOVEMBER OM 12 U.

Iedereen kent wel het refrein van het liedje Van D'Djavel: "Smout, vet, hespe en spek, hoofdvlees, koteletten en paté. Worsten en bloeling en vette darms, Schotelvlees en zwienepoot". Voor de eerste keer serveren we in Ter Leyen een Breughelmaaltijd gebaseerd op bovenstaande tekst.

€ 10 t.e.m. 18 november

INFO | 19TL186

Mantelfluisteraar: Leren piekeren hanteren

DONDERDAG 5 DECEMBER OM 14 U.

Word jij ook regelmatig geplaagd door piekervragen waarop met de beste wil van de wereld geen sluitend antwoord te verzinnen valt? Waarschijnlijk heb je het al door: alle goede bedoelingen ten spijt slorpt dat gepieker heel wat van je energie op. Dit lijdt niet tot een oplossing van het probleem, maar naar het uitvergroten ervan. Daarom is piekeren een grote energievreter. Gelukkig is piekeren geen ongeneeslijke ziekte. Piekeren is vooral een slechte gewoonte.

In deze lezing leer je een aantal praktische tips om te leren om te gaan met piekeren. Ook krijg je een werkbaar schema voorgesteld om je gedrag bij te sturen.

gratis t.e.m. 3 december

INFO | 19TL182

Lezing: 'Brexit, wat nu?'

VRIJDAG 29 NOVEMBER OM 14 U.

De aanwezigen komen alles te weten over de Brexit: Hoe verlopen de onderhandelingen? Wat zijn de op tafel liggende scenario's? En vooral: wat zijn de mogelijke gevolgen?

De spreker van Europahuis Ryckevelde bespreekt dit alles op een interactieve manier, doorspekt met weetjes, sprekende beelden en voorbeelden. Er is voldoende ruimte voor een eigen inbreng en vragen van deelnemers.

€ 2 t.e.m. 26 november

CULINAIR | 20TL001

Nieuwjaarsontbijt

VRIJDAG 10 JANUARI OM 8.30 U.

Wat is er gezelliger dan 's morgens samen aan het ontbijt te zitten keuvelen bij een kop heerlijk geurende koffie? Om 2020 goed in te zetten, schuiven we nog eens aan de ontbijttafel samen.

Je hebt de keuze uit vers gebakken brood en boterkoeken, koffie en thee, verschillende soorten charcuterie, yoghurt, zoet beleg, koffie en fruit. Kortom, een heus driesterrenontbijt.

€ 9 t.e.m. 8 januari

ONTMOETING 80-PLUS | 20TL002

Nieuwjaars bingo en Lotto

DONDERDAG 9 JANUARI OM 14 U.

Laat de balletjes maar rollen. We zetten het nieuwe jaar in met een leuke bingo, De twee zwaantjes, den oukden, pallulletje , kop en koente zijn allemaal begrippen uit de bingo en Lotto. Wil je nog meer van deze namen leren of geniet je gewoon van een middagje Lotto spelen? Voor iedereen staat een prijs klaar.

Afsluiten doen we oudergewoonte met een koffietafel.

€ 7 t.e.m. 8 januari

ONTSPANNING | 19TL187

Sinterklaas tearoom

VRIJDAG 6 DECEMBER OM 14 U.

De sinterklaasperiode is de perfecte gelegenheid om nog eens gezellig samen te zitten. Samen genieten we van een verse kop koffie of warme chocolademelk. Voor de gelegenheid zorgen we voor echte sinterklaaskoeken.

€ 6 t.e.m. 2 december

MULTIMEDIA | 19TL183

ACC: Wifi, mobiele data, NFC en bluetooth op je smartphone

VRIJDAG 15 NOVEMBER OM 14 U.

Vroeger hoorde je alleen van wifi, maar nu zijn er allerlei andere verbindingsmogelijkheden: mobiele data, satelliet, bluetooth en zelfs NFC. We zetten ze op een rijtje en bekijken waarvoor je ze kan gebruiken.

Zijn er gevaren? Hoe ga je te werk? Ook wifi komt uitgebreid aan bod. Een stap-voor-stap gids voor Android-smartphone-beginners.

gratis t.e.m. 14 november

MULTIMEDIA | 19TL184

ACC: Hoe zou het nog met Windows 10 zijn?

VRIJDAG 13 DECEMBER OM 14 U.

Al vele jaren werken veel mensen met Windows10. Sommigen schakelen nu pas over van 7 naar 10.

Wat moet je weten om snel en vlot te werken met Windows 10? Welke apps zijn nuttig? Hoe werk je het veiligst?

gratis t.e.m. 12 december

ONTSPANNING | 19TL185

Eindejaarsfeest met Paul Bruna

WOENSDAG 18 DECEMBER OM 14 U.

We ontvangen jullie met een glaasje aperitief. Daarna verwennen we jullie met een optreden. Deze keer nodigen we zanger Paul Bruna uit.

Deze uit Langemark afkomstige allround artiest draait al jaren mee in de Vlaamse showbusiness. Hij staat regelmatig hoog genoteerd in de Vlaamse hitlijsten en is naast zanger, ook nog tekst- en muziekschrijver, entertainer en presentator bij onder meer VBRO Radio.

Afsluiten doen we met een gezellige broodjesmaaltijd. Voor alle aanwezigen voorzien we ook een kerstgeschenkje.

€ 15 t.e.m. 13 december

VERGADERING | 19TL177

Centrumraad

DONDERDAG 21 NOVEMBER 10U

Tijd om eens rond de tafel te zitten en de balans op te maken van het voorbije voorjaar. We blikken terug op wat er plaats heeft gevonden en wat er nog moet komen. Heb je opmerkingen, vragen of suggesties, breng ze mee en we kunnen ze bespreken. Wij zorgen voor koffie. Hopelijk tot dan.

CELIEN HONGENAERT
T 050 32 78 40
E celien.hongenaert@mintus.be

Ten Boomgaarde

TER BEKE 29, 8200 SINT-MICHIELS

Vast programma

Maandag	
10 u.	Tai Chi
14 u.	Teken en schilderen
14 u.	Petanque
Dinsdag	
9 u.	Portugees gevorderden
14 u.	BBB
14 u.	Petanque
14 u.	Naai-en herstelatelier (1ste dinsdag)
18 u.	Kleding naaien gevorderden
Donderdag	
10 u.	Stoelgymnastiek
14 u.	Vrij kaarten
14 u.	Hobby (1ste en 3de donderdag)
19 u.	Yoga
Vrijdag	
9 u.	Spaans voor op reis
14 u.	Competitie kaarten (4de vrijdag)
14 u.	Maandelijkse BINGO met Viro vzw
14 u.	Petanque

TEAROOM | 19TB108

Warme appeltaart en ijs

WOENSDAG 27 NOVEMBER OM 14.30 U.

De koude winter doet zijn intrede. Dan is er geen beter medicijn dan gezellig samenzijn. We bieden jullie opnieuw lekkers van onze tearoom om vingers en duimen bij af te likken. We doen dit onder de vorm van warme appeltaart met een bolletje ijs. Schrijf je tijdig in, want het aantal plaatsen is beperkt.

€ 3 — t.e.m. 22 november

INFO | 19TB107

Leven in de veranderende samenleving

VRIJDAG 22 NOVEMBER OM 14 U.

Vandaag spreken we over onze levensverhalen. En hoe er in ons leven zoveel verandert. De veranderingen waarvan we getuige zijn, doen zich voor op drie vlakken. Binnen het sociaal weefsel, de diversiteit en de technologie.

Kennen wij onze buur en onze buurt nog? Hoe zien wij inspraak in het lokaal beleid? En de rol van de man en die van de vrouw? Of de relaties tussen kinderen en ouders? De verschillen binnen de seniorengemeenschap? Onze seksuele geaardheid of filosofische overtuigingen? Senioren uit andere culturen? De overstap van persoonlijke service in winkels naar robotisering? De snelheid van de digitalisering?

Vraag blijft natuurlijk hoe we omgaan met al deze veranderingen. Wat kan een psychologie ons leren? Deze voordracht is tegelijk theoretisch en luchtig, humoristisch en ernstig. We gaan er samen dieper op in.

€ 4 — t.e.m. 20 november

CULTUUR | 19TB103

"Tussen d'Oortje" in samenwerking met bibliotheek Sint-Michiels

WOENSDAG 20 NOVEMBER OM 14.30 U.

Kom je mee luisteren op deze voorleesmiddag voor (groot)ouders en kinderen? De bibliotheek organiseert immers originele voorleesmomenten om kinderen op alle mogelijke manieren warm te maken voor boeiende verhalen.

Deze momenten staan open voor verschillende leeftijden en zijn helemaal gratis. Deze middag kan je komen luisteren naar een meertalig Tussen d'oortje Nederlands-Spaans.

We lezen het boekje 'Ik zou wel een kindje lusten'. Hierin wil de kleine krokodil op een dag geen bananen meer eten. Hij heeft meer trek in een lekker kindje. Voornoemd boekje is voorzien van expressieve, humoristische tekeningen.

Voor kinderen vanaf vier jaar.

gratis — t.e.m. 18 november

ONTMOETING 80-PLUS | 19TB105

Sint Michiels vertelt

WOENSDAG 13 NOVEMBER OM 14.30 U.

Sint-Michiels vertelt is een initiatief van drie Sint- Michielse buurtcomités, de Erfgoedcel Brugge en Brugge Plus vzw. Kiekjes van vroeger werden ingezameld en samen met foto's van vandaag in de mooie fototentoonstelling 'Sint Michiels vroeger en nu' samengebracht. Die kan je al sinds oktober bewonderen in ons dienstencentrum. Vandaag geeft één van de vrijwilligers van de buurtcomités meer uitleg bij deze expositie en tonen we de filmpjes van verhalen die het Brugs Vertelcollectief schreef aan de hand van de foto's. Verwacht je aan een boeiende historische middag met aansluitend taart en koffie.

€ 5 t.e.m. 8 november

BUURTACTIVITEIT | 19TB111

Kerstmarkt

VRIJDAG 13 DECEMBER OM 16.30 U.

Samen met het woonzorgcentrum organiseren we ook dit jaar een kerstmarkt. We voorzien in leuke standjes met Glühwein, chocolade melk en iets om te eten. Ook zal je kunnen genieten van leuke spulletjes en cadeau-ideeën. Ook onze hobbyclub zal een stand hebben met al de mooie creaties die ze dit jaar gemaakt hebben. Je kan de kerstkaartjes die je bij ons kan kopen al van een boodschap voorzien aan onze schrijfstand. Kom mee genieten van de leuke kerstsfeer en ga de feestdagen vrolijk tegemoet.

FEEST | 19TB110

Kerst- en eindejaarsfeest

DINSDAG 17 DECEMBER OM 16.30 U.

Zalige kerst en een prachtig nieuwjaar. We naderen het einde van het jaar, een moment om elkaar prettige feestdagen te wensen en kaartjes uit te delen. Ook dit jaar doen we dit opnieuw in stijl. Daarom ontvangen wij jou graag voor een heerlijke Breughelmaaltijd. Die laten we voorafgaan door een feestelijk soepje. Ook een goed glas wijn hoort er uiteraard bij. Bovendien kan je tijdens maaltijd nog genieten van een stukje poëzietheater. Een bundeling van teksten, gedichten en verhalen, alles als theaterspel gebracht. Poëzie hoeft immers niet saai te zijn.

€ 15 t.e.m. 10 december

INFO

Mantelzorgcafé: Ontspannende oogyoga

MAANDAG 9 DECEMBER OM 14 U.

Tijdens ons mantelzorgcafé sta jij als mantelzorger even in de belangstelling. Je komt in contact met elkaar voor een leuke babbel en een luisterend oor. Op maandag 9 december kan je komen genieten van een ontspannende sessie oogyoga. Onze ogen zijn continu onderhevig aan behoorlijke hoeveelheden visuele stress, onder meer door het gebruik van de computer, andere beeldschermen en kunstlicht. Door eenvoudige ontspanningsoefeningen aan te leren en toe te passen laat je jouw ogen even rusten. Zo kun je gemakkelijk dagdagelijkse activiteiten blijven uitoefenen.

gratis t.e.m. 6 december

SPORT | 19TB104

Tai Chi

MAANDAG 4 NOVEMBER OM 14 U.

Een ideale manier van beweging tijdens de koude wintermaanden is Tai Chi. Wat vooral opvalt als je iemand Tai Chi ziet beoefenen is de vloeiende, heel zachte manier van bewegen.

Alle bewegingen vloeien moeiteloos in elkaar over. Hierdoor is het ook een bijzonder toegankelijke en rustige manier van bewegen. Ademhaling en beweging, verhogen van je concentratie en het herkennen en loslaten van mentale spanningen staan op het programma.

Voorkennis is voor deze lessen niet vereist. Onze professionele lesgever begeleidt je in groep door de verschillende fases. Kom de eerste les eens gratis uitproberen.

€ 4

ONTSPANNING | 19TB109

Sinterklaasfeest

WOENSDAG 4 DECEMBER
OM 14.30 U.

Een paar dagen te vroeg, maar toch gaan we deze middag samen vol spanning wachten op de komst van de goede sint. Hij zal Ten Boomgaarde zeker niet stilletjes voorbijrijden.

Terwijl we al wat bijpraten, kan je genieten van een kop koffie en heerlijke sinterklaaskoeken. Voor de kindjes voorzien we ook chocomelk en een sinterklaaspakketje.

Laat bij je inschrijving zeker weten of je kindjes meebrengt die een sinterklaaspakketje willen.

€ 6 t.e.m. 27 november

FEEST | 20TB001

Nieuwjaardrink

WOENSDAG 8 JANUARI OM 16 U.

Een nieuw jaar? Dit moeten we vieren. En dit doen we graag. Samen klinken we op het mooie getal 2020.

Tevens maken we lijstjes wat we het komende jaar willen doen en vertellen we luidop waar we over dromen en welke nieuwe beloftes we hopen in te lossen. Hopelijk groeit 2020 opnieuw uit tot een jaar vol leuke en warme ontmoetingen in Ten Boomgaarde.

Je bent welkom voor een glaasje en iets lekkers erbij. Vergeet vooral je nieuwjaarsbrief niet mee te brengen.

€ 5 t.e.m. 3 januari

VERGADERING | 19TB106

Centrumraad

MAANDAG 18 NOVEMBER OM 10 U.

Na een druk jaar is het tijd om eens rond de tafel te zitten en een balans op te maken. Heb je opmerkingen, vragen of suggesties? Laat ze dan horen.

We kunnen alles bij een kop koffie bespreken. Zo help je dienstencentrum Ten Boomgaarde weer een stap vooruit.

MULTIMEDIA | 19TB101

Aan de slag met Facebook

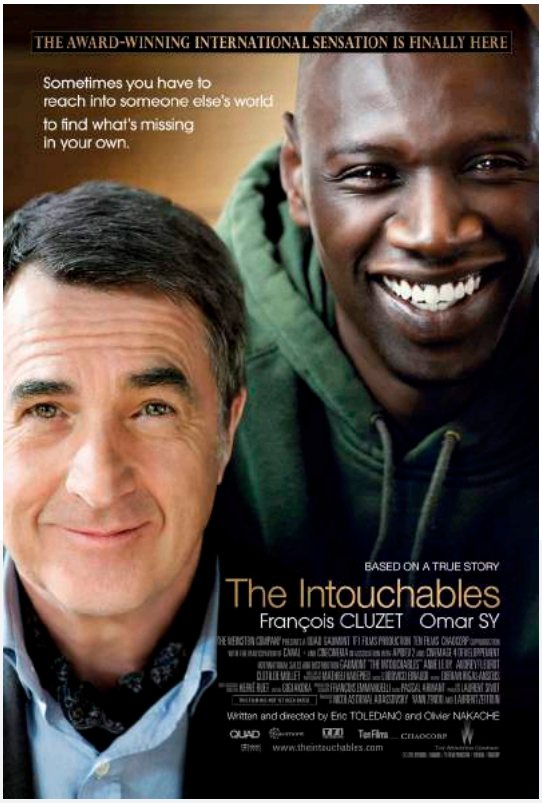
WOENSDAG 13 NOVEMBER OM 9.30 U.

Facebook, je hebt er beslist al over gehoord. Misschien weet je nog niet precies wat het inhoudt? Of hoe je het veilig kan gebruiken? Dan zijn deze drie lessen iets voor jou.

We maken kennis met de basis van deze sociale netwerksite. Zo kan je leuke momenten leren delen met familie en vrienden, om op die manier in contact te blijven met elkaar. We hebben ook oog voor de juiste instellingen, zodat niet iedereen zomaar kan zien wat jij deelt. Ruim de helft van de Belgen is al te vinden op Facebook. Jij straks ook?

De lessen vinden plaats op de woensdagen 13, 20 en 27 november.

€ 12 t.e.m. 11 november



ONTSPANNING | 19TB102

Ciné Ten Boomgaarde 'Intouchables'

WOENSDAG 11 DECEMBER OM 14 U.

Onze cinémazaal opent haar deuren opnieuw voor jullie met een ontspannende en hartverwarmende film. 'Intouchables' brengt het verhaal van de miljonair Philippe die aan een rolstoel gekluisterd is. In hartje Parijs woont hij in een kast van een huis. Driss woont daar ver vandaan, in één van de grimmige voorsteden. Verdient de jonge Senegalees zijn geld met schimmige zaakjes? Hij trekt in elk geval een uitkering. Maar wie bijstand wil, moet solliciteren. Plotseling zit Driss met een echte baan opgescheept, als persoonlijke verzorger van Philippe. Met zijn tomeloze energie zet hij Philippes stijve huishouden binnen de kortste keren op z'n kop. Maar ook Driss' leven zal nooit meer hetzelfde zijn…

€ 2 t.e.m. 9 december

NANCY LAMOTE
T 050 32 62 80
E nancy.lamote@mintus.be

Levensvreugde

LISSEWEEGS VAARTJE 43, 8380 LISSEWEGE

Vast programma

Maandag	
8.45 u.	Cursus naaien voor beginners en gevorderden
9 u.	Bloemschikken (2de maandag)
9.30 u.	Cursus smartphone voor beginners
14 u.	Vrij kaarten (3de maandag)
14 u.	Kaarten (1ste maandag)
14 u.	Darts (2de en 4de maandag)
14 u.	Bloeddrukmeting (2de maandag)
14 u.	Vrij creatief atelier
18 u.	Cursus basis naaien
Dinsdag	
9.30 u.	Aerobic
9.30 u.	Wandelen (afspraak aan de kerk)
12.45 u.	Aquagym
14 u.	Tea-room namiddag (4de dinsdag)
14 u.	Koersbal (3de dinsdag)
19 u.	Hatha yoga
Woensdag	
14.30 u.	Tachtig is prachtig (3de woensdag)
Donderdag	
9 u.	Cursus smartphone voor beginners
9.30 u.	Cursus smartphone voor gevorderden
12.45 u.	Aquagym
14 u.	Vrij schilderen
19 u.	Core Stability Work-out
Vrijdag	
14 u.	Petanque
14 u.	Cursus Kalligrafie
14 u	Rummikub

CREATIEF | LV072

Bloemschikken voor kerst

MAANDAG 9 DECEMBER OM 9 U.

Elke tweede maandag van de maand doen we aan bloemschikken. In drie uur maak je een bloemstukje. Je betaalt € 25 voor de expertise van de lesgeefster en het materiaal. Een lijst van de volgende stukken die we gaan maken, kun je opvragen. Het stuk valt te bewonderen in ons centrum.
Gelieve volgende attributen mee te brengen: een schaar, een snoeischaar, een scherp aardappelmesje en een lijmpistool. Iedereen is van harte welkom.

€ 25 — noodzakelijk

CULINAIR | LV073

Samen hutsepot eten

WOENSDAG 20 NOVEMBER OM 12 U.

Via onze centrale keuken bieden wij lekkere maaltijden aan. We zetten deze keer stoverij in de kijker.
Samen een maaltijd gebruiken, maakt het nog zo gezellig. Iedereen vanaf 65-plus is welkom.

€ 6 — t.e.m. 7 november

MULTIMEDIA | LV075

Dankzij een app elke dag een fit geheugen

DONDERDAG 28 NOVEMBER OM 14 U.

Ook nu weer komen de kinderen hun kennis van apps doorgeven aan iedereen die hier interesse voor heeft. Train op een laagdrempelige manier je brein met de gratis MAX Geheugentrainer app. Deze leuke én uitdagende app is gebaseerd op het populaire televisieprogramma van de Nederlandse omroep MAX en bevat onder andere het Boodschappenspel, Zoekplaatje en Letterregen.

De MAX Geheugentrainer app is trouwens de officiële app van voornoemd tv-programma van onze noorderburen. Je kan het spelen op smartphone en tablet.

gratis — t.e.m. 25 november

ONTMOETING 80-PLUS | LV76

Tachtig is prachtig

WOENSDAG 20 NOVEMBER OM 14.30 U.
WOENSDAG 18 DECEMBER OM 14.30 U.

Ook dit jaar komen de 80-plussers van Zwankendamme, Lissewege en Dudzele maandelijks samen op de derde woensdag van de maand. Telkens voorzien we in een ontspannende namiddag en een gezellig weerzien. Op die manier kunnen we elkaar beter leren kennen. Alle 80-plussers worden hiervoor persoonlijk uitgenodigd.

- **Woensdag 20 november:** maak kennis met Georges van de stadsdienst. Aansluitend projecteren we een film.
- **Woensdag 18 december:** Kerstfeest

€ 3 en € 8 of € 15

tot ten laatste drie dagen voor deze activiteit

CREATIEF

Vrije crea

ELKE MAANDAGNAMIDDAG VAN 14 U. TOT 17 U.

Tijdens deze namiddag is iedereen welkom om eender welk creatief project uit te werken.

Dit kan gaan van naaiwerk tot breien en van beeldjes maken tot dromenvangers maken. Iedereen heten we van harte welkom. Je kan je eigen gerief meebrengen en samen in groep je hobby uitoefenen. Het uitgelezen moment om tips en ervaringen uit te wisselen. Elke keer levert het een gezellige samenkomst op maandagnamiddag op.

gratis

INFO | LV080

Rookmelders binnenkort verplicht in elke woning

MAANDAG 16 DECEMBER OM 14.30 U.

Vanaf 1 januari 2020 moet ook een huis waarin de eigenaar woont over de nodige rookmelders beschikken. Woningbranden eisen immers elk jaar tientallen mensenlevens. Meer nog dan het vuur, maakt vooral de rook tal van slachtoffers. Die rook is verstikkend en verspreidt zich razendsnel.

Rookmelders plaatsen, is heel eenvoudig. Tijdens deze infonamiddag geven we je informatie omtrent de installatie en het onderhoud. Ook vertellen we je waar een rookmelder aan moet voldoen. Tevens laten we zien waar je rookmelders het best plaatst.

gratis — t.e.m. 13 december

FEEST | LV074

Gezellig kerstfeest opgeluisterd door accordeon

WOENSDAG 18 DECEMBER OM 14.30 U.

Om van kerst in Lissewege een warm gebeuren te maken, organiseren we ook dit jaar een kerstfeest.

We gaan om 14.30 u. van start. Eerst kan Iedereen genieten van kerstgebak. Om 15 u. staat een prachtig optreden van een accordeonist op het programma.

Aansluitend serveren we je graag koekenbrood, met of zonder rozijnen, en kaas en hesp.

We voorzien ook in koffie of warme chocolademelk. Voor alle bezoekers staat ook een kerstgeschenkje klaar.

Iedereen van Lissewege en omstreken is van harte welkom.

80-plussers kunnen aangeven of ze al dan niet blijven voor het avondmaal. (korte of lange versie)

€ 15 (korte versie: € 8) — t.e.m. 13 december

BEZOEK | 19DOS107

Tentoonstelling Over-Lijden

WOENSDAG 27 NOVEMBER OM 14 U.

Wellicht hebben tal van Lissewegenaren familie en/of vrienden gehad die in Zeebrugge geboren werden, er leefden en er gestorven zijn. Deze tentoonstelling gaat over onze dierbaren die ons zijn ontnomen. We schenken bijzondere aandacht aan de specifieke omstandigheden, gekleurd door de visserij, de oorlog en de kerkelijke geschiedenis van de parochie Sint-Donaas door de jaren heen.

Tijdens deze tentoonstelling leiden we je rond.

gratis — t.e.m. 22 november

INFO | LV079

Groepsaankoop elektriciteit

WOENSDAG 11 DECEMBER OM 19 U.

Bij een groepsaankoop energie gaat een groep consumenten samen op zoek naar een goedkope energieleverancier die hen voordeliger energie kan leveren. Als consument kun je je online vrijblijvend inschrijven voor deelname aan de groepsaankoop. Je dient onder andere je jaarverbruik en EAN-codes door te geven.

Aan de energieleveranciers vragen we om hun laagste prijs voor energie te berekenen. Tussen de inspirator van de groep consumenten en de winnende energieleverancier wordt een overeenkomst afgesloten. Na je inschrijving en het bekendmaken van de winnende energieleverancier doe je er goed aan in het energieloket nog eens de prijsvergelijking te doen.

Pas daarna moet je definitief beslissen of je al dan niet akkoord gaat met het voorstel van de groepsaankoop en bepaal je op welk tijdstip je de overstap wil maken.

gratis — voor 6 december

PRIJS INSCHRIJVEN INSCHRIJFCODE

KIMBERLY PARDO
T 050 32 63 40
E kimberly.pardo@mintus.be

d'Oude Stoasie

VENETIËSTRAAT 1, 8380 ZEEBRUGGE

Vast programma

Maandag	
9 u.	Samen rond de tablet
9.30 u.	Gezondheidswandeling (maandelijks)
14 u.	Kaartersclub
14 u.	Dansgroep Sans Soucis (indien bingo: op dinsdag)
14 u.	Bingo (3de maandag)
19.30 u.	Line dance
Dinsdag	
8.30 u.	Groepsshopping (om de 14 dagen)
13 u.	Aquagym
14 u.	Boetseren
14 u.	Dansgroep Sans Soucis (3de en 4de maandag)
14.30 u.	Bewust koken
Woensdag	
8 u.	Zwemmen
19 u.	Yoga
Donderdag	
9.30 u.	Zitturnen (1ste en 3de woensdag)
13 u.	Aquagym
13.30 u.	Koor
14.30 u.	80-plusnamiddag (1ste donderdag)
14.30 u.	Volkspelen (3de donderdag)
Vrijdag	
13.30 u.	Praattafels Nederlands (1ste en 3de vrijdag)
14.30 u.	Dansnamiddag (2de vrijdag)

FEEST | 19DOS101

Sinterklaaslunch

VRIJDAG 6 DECEMBER OM 14.30 U.

Sinterklaas Kapoentje,
gooi wat in m'n schoentje,
gooi wat in m'n laarsje.
Dank u, Sinterklaasje.

Dit jaar een andere formule: we starten met een lekkere sinterklaaslunch. Denk aan koekebrood, rozijnenbrood, speculoos, chocolademelk enz... Uiteraard is deze middag niet compleet zonder een bezoek van de Sint. Hij heeft opnieuw z'n boek bij. Het boek waar de Sint alles in bewaart en opschrijft... over de bezoeker die braaf zijn geweest en de bezoekers die net iets minder braaf zijn geweest.

En vergeet niet.... Wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is de roe!

€ 8 — t.e.m. 30 november

BEWEGING

Gezondheidswandelingen i.s.m. Pasar Oostkust

ZONDAG 17 NOVEMBER OM 14 U.
DINSDAG 10 DECEMBER OM 18.45 U.

Zondag 17 november | 19DOS102 :

Herfstwandeling: na de wandeling geniet je van een welverdiende boterham met hesp en kaas in het dienstencentrum.

Wij komen samen aan de gratis parking langs de Gustave Van Nieuwenhuysestraat in Knokke-Heist.

€ 12

Meer info over inschrijven bij de centrumverantwoordelijke.

Dinsdag 10 december | 19DOS103

Naar jaarlijkse traditie pakken we opnieuw uit met een kerstwandeling in Brugge.

We verzamelen aan het dienstencentrum en nemen van hieruit de trein naar Brugge. Wens je met eigen vervoer te gaan, geef dit dan door bij inschrijving. De wandeling start om 19.30 u. aan het station van Brugge.

€ 12 en € 3 — t.e.m. 6 december

SPEL

Bingonamiddag met Margueritte en Georgette

MAANDAG 18 NOVEMBER OM 14 U. | 19DOS104
DONDERDAG 19 DECEMBER OM 14 U. | 19DOS105

Tijdens onze bingonamiddagen kun je een hele namiddag gezellig spelen, genieten van koffie en cake en maak je kans op mooie prijzen. Wie heeft er geluk en heeft als eerste zijn kaart vol? **Let op: in december wordt de bingo in een kerstjasje gestoken en gaat deze door op donderdag.**

€ 3 — niet nodig

CULINAIR | 19DOS106

Hutsepotfestijn

VRIJDAG 29 NOVEMBER OM 17.30 U.

Dit jaar smullen we met z'n allen van het wintergerecht bij uitstek: hutsepot. In de prijs inbegrepen: aperitief, hutsepot met worst, spek en Romeins gebraad, 1 glas rode wijn en 1 koffie.

€ 14 — t.e.m. 22 november

BEZOEK | 19DOS107

Tentoonstelling Over-Lijden

DONDERDAG 14 NOVEMBER OM 14 U.

We brengen een bezoek aan de tentoonstelling Over-Lijden. Een tentoonstelling over onze dierbaren die ons zijn ontnomen, met aandacht voor specifieke omstandigheden (visserij, oorlog,...) en de kerkelijke geschiedenis van de parochie Sint-Donaas door de tijd heen.

Bezoekers die zelf niet over vervoer beschikken, kunnen contact opnemen met het dienstencentrum.

We spreken af om 14 u. aan de Sint-Donaaskerk.

gratis — t.e.m. 8 november

FEEST | 19DOS108

Nieuwjaarsdrink

DONDERDAG 3 JANUARI OM 16 U.

We willen samen met jullie het nieuwe jaar op een goede manier inzetten en doen dit met een nieuwjaardrink. Verwacht je aan een glas bubbels en aan enkele lekkere hapjes.

€ 4 — t.e.m. 27 december

ONTSPANNING

Thé dansant

VRIJDAG 8 NOVEMBER OM 14.30 U.
19DOS109
VRIJDAG 13 DECEMBER OM 14.30 U.
19DOS110

Verwacht je maar aan koffie en een zoetigheid en leef je uit op de dansvloer tijdens een optreden van Ludo.

€ 4,5 — t.e.m. week ervoor

UITSTAP | 19DOS111

Shopping naar Bomberna in Maldegem

VRIJDAG 16 NOVEMBER OM 13.30 U.

We houden de traditie hoog en gaan ook dit jaar naar Bomberna. Heb je nog wat decoratie nodig voor tijdens de feestdagen of kan je woning nog wat opgevrolijkt worden met een plantje? Ga dan mee op onze shoppingsnamiddag.

€ 3 — t.e.m. week op voorhand

Brochure dienstverlening

Binnenkort valt deze brochure bij je in de bus, ontdek er alle diensten van het OCMW.

> Probeer je te integreren in het plaatselijk verenigingsleven om zo eenzaamheid tegen te gaan. Begroeting, contact en bezorgd zijn voor elkaar en behulpzaam. Hou je buren in de gaten, voor een algemeen veiligheidsgevoel.

MICHEL MONBALIU
FEESTCOMITE ZEEBRUGGE

NANCY DAVID
T 050 32 60 95
E nancy.david@mintus.be

EVELINE WULBRECHT
T 050 32 60 95
E eveline.wulbrecht@mintus.be

Sconevelde

BRIEVERSWEG 334, 8310 SINT-KRUIS

Vast programma

Maandag	
10 u.	Step aerobic
14 u.	Kaartersclub OKRA (1ste maandag)
14 u.	Vrij kaarten (behalve 1ste maandag)
13.30 u.	Petanque: Competitie (2de en 3de maandag)
Dinsdag	
10.30 u.	Turnen
14 u.	Kaarten
Woensdag	
9.15 u.	Franse conversatie
11 u.	VisionFit - Oogyoga
14 u.	Kookevenement WZS Kantel
Donderdag	
14 u.	SamenLeesgroep (1/11, 21/11, 5/12))
Vrijdag	
9 u.	Cursus: iPhone voor beginners (start: 8/11)
13.30 u.	Vrij petanquen
13.30 u.	Hobbyclub

ONTSPANNING | 19SC104

Eindejaarsmarkt

ZATERDAG 30 NOVEMBER VAN 11 U. TOT 17 U.

Sconevelde wordt ingepalmd door sfeervolle koopstandje, opgetuigd met decoratie en voorzien van lekkers. Kom neuzen, kopen en genieten. In de Kerk Sint-Thomas van Kantelberg organiseren we een kunstmarkt.

gratis

MULTIMEDIA | 19SC103

Android-smartphone voor beginners

VRIJDAG 8 NOVEMBER OM 9 U.

Je beschikt over een Android-smartphone, maar hoe begin je ermee te werken? Hoe maak je verbinding met het internet? Wat is een app? En hoe zet je dat op je telefoon? Een sms sturen, bellen én je adressen bijhouden: hoe doe je dit?

Je komt het allemaal te weten tijdens deze beginnerscursus. De lessen vinden plaats op de vrijdagen 8, 15 en 22 november en 6 en 13 december.

gratis — t.e.m. 6 november

WELLNESS | 19SC105

Workshop lachyoga

DINSDAG 12 NOVEMBER OM 19 U.

Tijdens de lachyoga lachen we zonder reden. Bewust ademhalen, loslaten, relativeren, een speelse houding aannemen, plezier maken, je gezondheid centraal stellen, ontspannen en sociale contacten staan centraal. We beginnen de lachyoga met veel beweging, dansen, speelse lachoefeningen, afgewisseld met ademhalings- en klapoefeningen. Eindigen doen we met een vrije lach en een relaxatieoefening, liggend op de grond.
Steven Voet is een certified laughter-yoga leider én lid van De Lachacademie. “Als lachanimator wil ik bruggen bouwen via de lach. Lachen verbindt immers en maakt mensen gelukkig. Be happy”, stelt hij.

€ 6

CULTUUR

SamenLeesgroep

DONDERDAG 7 & 21 NOVEMBER OM 14 U.
DONDERDAG 5 DECEMBER OM 14 U.

Zin om te genieten van korte verhalen?
Dan is de SamenLeesgroep beslist iets voor jou. In een kleine groep leest de begeleider een kortverhaal voor. Bij een koffie wisselen we van gedachten over dat verhaal. We gaan ook na wat het voor elk van ons kan betekenen. Ben je geen prater en luister je liever? Dan kun je ook deelnemen. Je hoeft je niet voor te bereiden.

gratis

AN BLOMME
T 050 32 62 85
E an.blomme@mintus.be

De Dijk

BLANKENBERGSE STEENWEG 221, 8000 BRUGGE (SINT-PIETERS)

Vast programma

Dinsdag	
10 u.	Step aerobic
14 u.	Breiclub
Woensdag	
14 u.	Kaarten
Donderdag	
10 u.	Tai-chi
14 u.	Teken/schilderclub
14 u.	Haakclub/cursus
Vrijdag	
14 u.	Breiclub

BUURTACTIVITEIT | 19BB047

Kerstmarkt: De Warmste Wijk Sint-Pieters

ZATERDAG 28 DECEMBER OM 16 U.

Op zaterdag 28 december kan je op de gezellige kerstmarkt aan de Sint-Pauluskerk in Sint Pieters genieten van mooie muziek en een gezellig samenzijn. Plaatselijke talenten komen er optreden om er een sfeervolle namiddag en avond van te maken. Het kinderkoor Koloriet zal alvast het beste van zichzelf geven. In de verschillende standjes kun je van allerlei lekkers proeven. Ook dienstencentrum Den Heerd werkt mee aan dit leuke buurtinitiatief.

Binnen 'De Warmste Week van Studio Brussel' kozen we de Mug-Helikopter als goed doel.

Iedereen is welkom tussen 16 u. en 23 u. Hoe meer volk, hoe meer vreugd.

TEAROOM

Babbel en knabbel

DINSDAG 19 NOVEMBER OM 14 U. | 19BB045
WOENSDAG 4 DECEMBER OM 14 U. | 19BB046

We blijven hopen dat het dienstencentrum Den Heerd in januari zal kunnen opstarten.

In afwachting ontvangen we je graag in het zaaltje van de bevolkingsdienst in het appartementsgebouw Rond Den Heerd voor een gezellige namiddag.

We knabbelen een beetje en babbelen veel. Zo kunnen we elkaar beter leren kennen. Gina en An zijn alvast paraat. Schrijf je zeker in, want het aantal plaatsen is beperkt.

€ 2 — noodzakelijk

> **Een warme buurt is een omgeving waar buren op elkaar kunnen rekenen: elkaars hulp of aanwezigheid, een leuke activiteit doen samen.**
>
> **Als Hoplr ambassadeur draag ik graag mijn steentje bij door hierin de schakel te vormen.**

EVELINE VERPLANCKE
BUURTAMBASSADEUR
WEST-BRUGGE

PRIJS INSCHRIJVEN INSCHRIJFCODE

Warm de winter doorkomen hoeft niet duur te zijn.

Binnenkort wordt het opnieuw kouder. Vanuit de Schakelaar, Energiehuis geven we graag wat tips en tricks mee over zuinig en goedkoper verwarmen. Je hebt immers zelf veel in de hand:

- Zet jouw verwarming een uurtje voor je gaat slapen gaat uit. De woning blijft nog lang genoeg op temperatuur.
- Verlucht elke morgen jouw woning door alle ramen even open te zetten: de lucht binnen is vochtig geworden en warmt daardoor niet zo snel op. Frisse, droge lucht van buiten doet dat wel.
- Plaats radiator-folie achter de chauffage. De warmte kaatst terug naar binnen in plaats van de buitenmuur op te warmen.
- Trek liever een extra trui aan in plaats van de temperatuur een graadje hoger te zetten.

Wist je dat?

- Als je met stookolie verwarmt je misschien beroep kan doen op het stookoliefonds?
  Zie ook: https://www.verwarmingsfonds.be/index.php
- Je door het plaatsen van dakisolatie tot 30% warmteverlies kan uitsparen èn dat hier nog steeds interessante premies voor bestaan?
  Handig is dat de Schakelaar de dakisolatie plaatst en voor jou alle premies aanvraagt.
- Er een superpremie bestaat voor het isoleren huurwoningen?

Op zoek naar meer tips?

Informeer zeker eens of je in aanmerking komt voor een gratis energiescan van de Schakelaar, Energiehuis. Naast de vele tips installeren wij voor 20,00 euro aan spaarmateriaal. Let wel, een aantal van deze zaken zijn gekoppeld aan voorwaarden.

de schakelaar
brugge klimaatneutraal

Neem gerust contact met de Schakelaar, Energiehuis : 050 47 55 13 of www.deschakelaar.be

Verzekeringen dienstencentra

Een kleine onoplettendheid. Even verstrooid en pats, het is zo ver. Voor je het goed en wel beseft, lig je op de grond en voel je de pijn. Een snijwond, een gebroken pols, een verstuikte enkel, het kan ons allemaal overkomen. Hoe voorzichtig we ook zijn, een ongeluk schuilt soms in een klein hoekje. De bezoekers van de dienstencentra hebben de mogelijkheid om zich tegen dergelijke ongevallen te verzekeren. Om misverstanden te vermijden, zetten we alle informatie omtrent de verschillende soorten verzekeringen op een rijtje.

Er is namelijk een verschil tussen incidenten die gebeuren in het dienstencentrum en ongevallen die gebeuren tijdens activiteiten.

In het eerste geval ligt de oorzaak van het voorval aan het dienstencentrum door een losliggende tegel, een kabel over de vloer of een kapotte stoel. De verzekering van de dienstencentra komt automatisch tussen in geval van lichamelijke schade.

Deze verzekering komt niet tussen in het tweede geval. Als het voorval gebeurt tijdens het beoefenen van een activiteit. Net daarom bieden wij vrijblijvend twee formules aan tot het afsluiten van een **bijkomende verzekering** in geval van lichamelijke schade.

De sportieve verzekering dekt de risico's tijdens sportieve activiteiten zoals wandelen, aerobic, boogschieten, aquagym etc.

De niet-sportieve verzekering komt tussen voor incidenten die gebeuren tijdens de andere activiteiten zoals in een hobbyclub of bij het boetseren, kaarten etc.

Ben je in één van de dienstencentra werkzaam als **vrijwilliger** en heb je voor deze ta(a)k(en) een **afsprakennota** ondertekend? Dan ben je **automatisch verzekerd** tijdens het uitvoeren van je taken, conform de afspraken afgesloten met het dienstencentrum. Let wel: indien je als deelnemer een cursus of activiteit volgt, ben je niet verzekerd als vrijwilliger.

Het is uiterst belangrijk om incidenten binnen de 48 uur aan te geven. Breng daarom onmiddellijk de centrumverantwoordelijke op de hoogte. Hij of zij zal op zijn of haar beurt de nodige stappen ondernemen.

Betalen voor je verzekering naar keuze kan in alle dienstencentra:

Sportieve verzekering	
Prijs	€ 4,40
Periode	1 januari 2019 t.e.m. 31 december 2019
Niet-sportieve verzekering	
Prijs	€ 2,50
Periode	1 januari 2019 t.e.m. 31 december 2019

Neem voor vragen rond de verzekering voor vrijwilligers contact op met Lies Vernieuwe: 050 32 78 85.

Warme oproep

In de Nachtopvang Brugge willen we dak- en thuisloze mensen een veilige en rustige nacht bieden. We voorzien in een avondmaal en een ontbijt. Daarnaast bieden we bezoekers ook de mogelijkheid om een douche te nemen. We zijn elke avond open, zelfs in het weekend en op feestdagen.

Om dit te kunnen realiseren, zoeken wij heel wat vrijwilligers met een warm hart. Vrijwilligers ondersteunen de medewerkers bij het ontvangen van de bezoekers, gaan mee aan tafel, bieden praktische ondersteuning én een luisterend oor. Samen met een collega-vrijwilliger sta je ook in voor de slapende nachtpermanentie.

Heb je interesse en kan jij je één of meerdere keren per maand vrijmaken tussen 19 u. en 8.30 u.? Mail dan naar nachtopvang@sasbrugge.be of bel naar het nummer 050 32 76 76. Wij geven je graag wat meer uitleg.

Nachtopvang Brugge maakt deel uit van Vereniging 't Sas en is een samenwerking tussen Vereniging 't Sas, CAW Noord-West-Vlaanderen, OCMW Brugge en de stad Brugge.

west-vlaanderen de gedreven provincie

't Sas

Wieder & Mintus: verbindend werken, over armoede heen

De Brugse vzw Wieder blaast dit najaar 15 kaarsjes uit. In die voorbije 15 jaar heeft de organisatie armoede in Brugge op de kaart gezet. Ze doen het door mensen die in armoede leven, samen te brengen en zelf het woord te laten voeren. Experts noemen het 'empowerment'. Binnen onze dienstencentra willen we dat empowerment omhelzen en verbindend werken, door mensen in armoede bij activiteiten te betrekken.

Een dienstencentrum associeer je niet meteen met de plek waar armen samenkomen en dingen delen. Maar dat betekent niet dat we in de werking van onze centra geen oog hebben voor de problematiek. Precies daarom kregen onze centrumverantwoordelijken vorming over het omgaan met (kans)armoede. Dat gebeurt met de steun van vzw Wieder.

Coördinator Pascale Cockhuyt verduidelijkt: “Als we die vorming geven, is het omdat we ervan overtuigd zijn dat de dienstencentra van Mintus ons project kunnen versterken, en omgekeerd. Van Brugge wordt vaak gezegd dat het een welvarende stad is. Toch weten we dat er in werkelijkheid ook heel wat mensen onder de armoedegrens leven. Met Mintus en Wieder proberen we die mensen – ook senioren – maximaal bij sociale activiteiten te betrekken. Wie met een beperkt budget leeft, mag niet uit de boot vallen.”

De samenwerking tussen Wieder en Mintus biedt nog meer voordelen: door senioren in armoede te betrekken bij activiteiten, slaat de welzijnsvereniging ook de brug tussen Bruggelingen onderling. Mensen die minder vertrouwd zijn met de armoedeproblematiek, ervaren dat ze wel degelijk bestaat. Zo worden clichés over kwetsbare inwoners van de stad discreet van de baan geveegd. “Armoede heeft geen specifiek gezicht”, gaat Pascale Cockhuyt verder. “Je ziet het niet meteen, of een senior het moeilijk heeft om de eindjes aan elkaar te knopen of niet. Door de handen in elkaar te slaan, helpen we de taboes langzaam maar zeker doorbreken. Dat is nodig, want armoede is een problematiek die – helaas – nooit echt verdwijnt uit een samenleving.”

Om het debat over armoede aan te zwengelen, bedacht vzw Wieder het campagnebeeld “Lijn voor Solidariteit”. 60 Bruggelingen lieten met bodypaint een lijn op hun lichaam aanbrengen.

Pascale: “We fotografeerden deze mensen in een cirkel en trokken zo letterlijk een fysieke lijn voor solidariteit. We maken duidelijk dat ook mensen in armoede, erbij mogen horen. We laten niemand achterwege en zetten solidariteit op de eerste plaats.”

Ook de Mintus dienstencentra zetten de komende maanden alvast gerichte stappen om senioren in armoede bij activiteiten betrekken. Iedereen mee aan boord dus, in elk van onze 12 buurt- en dienstencentra. Ook dat is zorg met een plus.

Meer info: vzwwieder.net | T 050 33 54 84

(BVE)

VIERKANT TEGEN EENZAAMHEID

MELDPUNT BRUGGE
050 44 80 00

LOKALE POLITIE: **050 44 88 44**
TELEONTHAAL: **106**
OCMW: **050 32 70 00**
EUROPEES NOODNUMMER: **112**

Lezers schrijven

Bezoeker Daniël maakte een gedicht over ouder worden en vroeg of dit een plaatsje kon krijgen in Content.

Beste Lezers en Lezeressen,

Met een wandelstok toch nog een schone oude dag!
Met een wandelstok oud worden zeggen ze, het is een zegen
Maar toch het zijn die jaren die beginnen te wegen

Het geheugen denkt veel minder en laat het stilaan afweten
Men stelt vast – Men begint alles te vergeten zonder het te weten
't Gehoor en zicht is aangetast en iedere beweging zorgt voor last!

Slapen als voorheen – Vergeet het maar meteen
Want slapeloze nachten – Het staat ons allemaal nog te wachten
De vele medicijnen die door uw dokter worden voorgeschreven
't Is niet voor even, maar voor de rest van ons verdere leven

Een goede raad van dokter Kaat,
Begin iedere morgen zonder te morren met u goed te verzorgen
U mag ook niet vergeten wat u wel en niet mag eten!
En voor het drinken, wat zal het zijn? Alleen nog appel of vogelwijn?

Vroeger waren we voor sterk bier en licht werk,
Over de vermoeidheid spreek ik niet
Het volstaat dat u ons twee eens goed beziet.
Trappen werden vroeger op en af gelopen, nu is het eerder op en af gekropen
Reizen – Feesten het was allemaal een lust.

Nu past beter een ouderdom reis voor de stilte en zonder hartstocht en veel rust.
Winkelen en wandelen, het gaan, maar ook het lang blijven recht staan
Dat is uit den boze, het zorgt voor pijn…
Het is allemaal artrose zegt de dokter

Dit is alles wat ik jullie wil zeggen en nog veel meer

Ne schonen ouden dag met een wandelstok.
't Zorgt voor last en doet toch zeer
Laat me toe even lachen met de wandelstok, en onze oude dag!
Als ik nog een goed raad mag geven…
Geniet van de liefde en van het leven!
Het duurt maar voor even!

DANIËL TANGHE &
ETIENNE VANHOVE

10 jaar d'Oude Stoasie

Het buurt- en dienstencentrum d'Oude Stoasie mocht onlangs 10 kaarsjes uitblazen. Het toenmalig buurtcentrum werd versterkt met de komst van het Mintus-dienstencentrum. Het dienstenpakket kreeg een grondige facelift. Onder meer een Minder Mobielen Centrale werd opgericht, verder kwam er een buurtoverleg bij, buurtambassadeurs gingen aan de slag, buurtverenigingen vonden de weg naar het centrum en er kwamen clubwerkingen bij. Belangrijkste uitdagingen zijn om nieuwe Zeebruggenaars toe te leiden naar de werking en om het activiteitenaanbod verder uit te breiden.

Vormingsdag vrijwilligers

De vrijwilligers van de lokale dienstencentra duwden onlangs de pauzeknop in om samen na te denken over de vrijwilliger van de toekomst. Daarnaast werden prangende vragen behandeld rond verzekeringen en arbeidsongevallen. Na een stevige lunch en wat bijpraten richtten we het vizier op de toekomst van de dienstencentra. Dienstencentra willen immers een aanbod dat bereikbaar, beschikbaar en betaalbaar is voor buurtbewoners.

Content sprokkelde heel wat suggesties:

- Doelgroep verruimen: jongeren, gezinnen, personen met een migratieachtergrond, …
- Generaties (jong en minder jong) met elkaar verbinden
- Imago opfrissen en meer naar buiten treden
- Kwaliteiten van het dienstencentrum meer benadrukken
- Buren en lokale handelaars verbinden
- Lokalen ter beschikking stellen van buurt
- Naamsverandering: liever 'Huis van de buurt' in plaats van 'dienstencentrum'
- Ten dienste staan van kwetsbare personen
- Meer overleg met buurtpartners
- Verenigingsleven ondersteunen

Deze, en nog andere info, wordt gebundeld en meegenomen in de uitrol van de nieuwe buurtgerichte opdracht.

Colofon

Verantwoordelijke uitgever:
Bart Lambrecht, Barrièrestraat 13, 8200 Sint-Michiels

Ontwerp: digicreate.be

Druk: L.capitan

Papier: gedrukt op 100% gerecycleerd papier

Cover: Stef Van Daele

Opmerkingen of suggesties?

Iedere bezoeker heeft het recht om een suggestie of opmerking te formuleren. Dit kan mondeling, telefonisch of via het invulformulier dat je in de infostand kan terugvinden. Wij staan open voor suggesties en opbouwende kritiek en verbinden ons er toe om steeds een antwoord te geven.

Opmerkingen of suggesties? Laat het ons weten!

Naam ..... Mail .....

Adres ..... Datum van melding .....

.....

Te bezorgen aan het diensthoofd van de lokale dienstencentra, Barrièrestraat 13, 8200 Sint-Michiels
Anonieme klachten worden niet behandeld.

DE BALSEMBOOM
Ganzenstraat 33
8000 Brugge
050 32 78 80
debalsemboom@mintus.be

MEULEWECH
Kosterijstraat 40
8200 Sint-Andries
050 32 70 91
meulewech@mintus.be

D'OUDE STOASIE
Venetiëstraat 1
8380 Zeebrugge
050 32 63 40
oudestoasie@mintus.be

VAN VOLDEN
Joris Dumeryplein 1
8000 Brugge
050 32 78 90
vanvolden@mintus.be

TER LEYEN
Kroosmeers 1
8310 Assebroek
050 32 60 10
terleyen@mintus.be

SCONEVELDE
Brieversweg 334
8310 Sint-Kruis
050 32 60 57
sconevelde@mintus.be

'T REITJE
Annuntiatenstraat 34
8000 Brugge
050 32 60 95
reitje@mintus.be

TEN BOOMGAARDE
Ter Beke 29
8200 Sint-Michiels
050 32 78 40
ldctenboomgaarde@mintus.be

DE DIJK
Blankenbergse Steenweg 221
8000 Brugge
050 32 60 58
dedijk@mintus.be

'T WERFTJE
Werfstraat 88
8000 Brugge
050 32 60 50
werftje@mintus.be

LEVENSVREUGDE
Lisseweegs vaartje 43
8380 Lissewege
050 32 62 80
levensvreugde@mintus.be

DEN BREYDEL
Kennedypark
8200 Sint-Andries
050 32 70 90
denbreydel@mintus.be

DE GARVE
Pannebekestraat 33
8000 Brugge
050 32 60 60
degarve@mintus.be

Schrijf je in op onze **digitale nieuwsbrief** via dienstencentra@mintus.be

Mintus hecht veel belang aan de bescherming van uw privacy. De manier waarop we gegevens verzamelen en bewaren gebeurt volgens onze privacyverklaring. Die kunt u vinden op www.mintus.be/privacy.