

# DE PARETTE GAZETTE

LOKALE DIENSTENCENTRA



APRIL - MEI - JUNI 2025

N° 133





# WELKOM

## **Welkom bij de lokale dienstencentra van Zorgbedrijf Harelbeke**

Ben je 55-plusser? Sport je graag samen met mensen uit de buurt? Wil je ook blijven leren en ontdekken? Eet je graag in goed gezelschap je middagmaal? Heb je soms hulp nodig in huis maar weet je niet waar terecht met je vragen?

### **Wij bieden je**

- Een lokaal dienstencentrum in je buurt
- Een plek waar je anderen kan ontmoeten
- Een gezellige cafetaria met terras
- Een verzorgd restaurant waar je op weekdays een gezonde warme maaltijd kan nuttigen
- Een ruim aanbod aan sport en ontspanning
- Boeiende vormingen en infomomenten
- Lichaamsverzorging en haarverzorging
- Een luisterend oor en advies op maat
- Informatie via de Zorglijn over thuiszorgondersteuning
- Een gevarieerd aanbod aan vrijwilligerstaken

En dit alles steeds met de glimlach en met jouw wensen in het achterhoofd.

Je bent altijd welkom in de lokale dienstencentra voor meer informatie en om ons van dichtbij te leren kennen. Neem ook zeker een kijkje op onze website: **[www.zbharelbeke.be](http://www.zbharelbeke.be)**.

Daar vind je ons volledig activiteitenaanbod terug.





07



12



23



30



Deze Parettegazette staat in het teken van groenten: kleurrijk, gezond en verrassend veelzijdig! Groenten zijn niet alleen lekker, maar ze dragen ook bij aan een fitte en energieke levensstijl. We zetten deze gezonde knabbels niet alleen in de kijker met onze kleurrijke cover, maar ook via de workshop ‘zomerse slaatjes’ en ‘koken met verspakketten’. Wie graag de keuken induikt, zal dus niet ontgoocheld worden. Maar misschien heb je eerder groene vingers en verkies je de workshop ‘terrasgroenten’ waarbij je een kweekbakje maakt met groenten voor deze zomer.

Deze editie kent een heel ruim aanbod aan informatieve sessies: je kan bij ons niet alleen leren reanimeren, we hebben ook een infosessie over de menopauze, verzorgd door menopauzeconsulente Nicole. Daarnaast zijn er ook psychologen Camille en Nathalie die diverse sessies verzorgen: ‘veerkracht’, ‘rouw’, ‘assertiviteit’, ‘gezond ouder worden en normale vergeetachtigheid’ en ‘help, ik vergeet!’. Ook kan je terecht in De Parette om meer te weten te komen over ‘zonnepanelen en thuisbatterijen’.

Voor wie het allemaal wat actiever mag zijn: we kondigen in deze gazette onze eerste ‘tour de LDC’s’ aan. Hierbij wandelen we de hele dag doorheen Harelbeke en trekken we van het ene dienstencentrum naar het andere. Uiteraard wordt tijdig de dorst gelest en de honger gestild. Ook tijdens de daguitstap van de wandelclub, het zomerontbijt met wandeling en de daguitstap van de fietsclub, maken we de combinatie van beweging met een lekkere hap. Keuze te over!

We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen bij een van onze activiteiten. Wens je op de hoogte te blijven van ons aanbod? Abonneer je op De Parettegazette of raadpleeg deze gratis via onze website. Je kan je inschrijven voor onze digitale nieuwsbrief via [nieuwsbrief ldc@zbharelbeke.be](mailto:nieuwsbrief ldc@zbharelbeke.be).

Veel leesplezier en tot snel!

*Pedro, Louise, Ine, Charlotte,  
Dagmar en Meinert*

|                        |                     |                        |                      |
|------------------------|---------------------|------------------------|----------------------|
| 05 voorwoord           | 14 aan huis bij     | 24 kalender            | 46 sport in 't kort  |
| 06 in de kijker        | 16 terug in de tijd | 30 u in de kijker      | 48 kruiswoordraadsel |
| 09 in je buurt         | 18 u aan het woord  | 31 activiteiten aanbod | 49 uitpas            |
| 10 uw gezondheid       | 20 dienstverlening  | 44 mijmeringen         |                      |
| 12 vrijwilligershoekje | 23 vast aanbod      | 45 de roede vertelt    |                      |



# EEN WARM ONTHAAL

Wanneer je binnenkomt in onze woonzorgcentra (WZC) of dienstencentra (LDC) word je hartelijk verwelkomd door onze onthaalmedewerkers: de warme gezichten en eerste aanspreekpunten van het Zorgbedrijf.

Zij staan voor je klaar om je wegwijs te maken, je vragen te beantwoorden en een luisterend oor te bieden. Hun expertise zorgt ervoor dat je je thuis voelt bij ons. 4 onthalen en 10 gezichten, we stellen de onthaalteams graag even aan je voor:



Evelien, Ashley en Marie staan je te woord aan het nieuwe onthaal van **dienstencentrum De Parette**.



Melissa en Kaatje helpen je graag aan het onthaal in woonzorgcentrum **Ceder aan de Leie**.



Aan de balie in **De Vlinder (WZC en LDC)** word je verwelkomd door Ine, Melissa, Petra en Claudia. (Ontbreekt op de foto: Claudia)



Isabelle en Veerle staan voor je klaar in **Dorpshuis De Rijstpekker** in Hulste.

De onthalen zijn open op werkdagen van 8u30 tot 12u00 en van 13u30 tot 16u30 (op vrijdag tot 16u00).

De onthaaluren in Dorpshuis De Rijstpekker zijn elke werkdag van 8u30 tot 12u00.

# ROSA EN DE KRACHTPATSERS

Groenten zijn echte krachtpatsters als het om gezondheid gaat. Ze zitten boordevol vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten die ons lichaam beschermen tegen ziektes, ons immuunsysteem versterken en bijdragen aan een gezonde spijsvertering.

Maar naast de fysieke voordelen bieden groenten ook iets ongrijpbaars: een gevoel van welzijn. Het eten van verse, kleurrijke groenten kan een gevoel van vitaliteit en frisheid geven. Een knapperige wortel of sappige tomaat is ‘puur natuur’. Bovendien kan koken met groenten een rustgevende en zelfs creatieve bezigheid zijn.

Groenten staan ook symbool voor zorg en liefde. Een zelfgemaakte groentesoep van een geliefde voelt als een omhelzing op een koude dag. Samen groenten verbouwen in een moestuin schept een diepe band met de natuur én met elkaar. De geur van vers gesneden basilicum of gebakken paprika kan warme herinneringen oproepen.

Kortom: groenten voeden niet alleen ons lichaam, maar ook onze ziel. Ze brengen balans, energie en een vleugje vreugde in het dagelijks leven.



Op de cover en hierboven zie je Rosa stralen met een paar van deze krachtpatsters. Dus de volgende keer dat je een bord verse groenten eet: proef niet alleen de smaken, maar voel ook wat ze met je doen.

# EEN CREME VAN EEN BUUR?

Wist je dat 23 mei ‘de dag van de buren’ is? Die dag staat in het teken van je buren beter leren kennen. Sla een praatje met de mensen die naast je en in je buurt wonen en misschien wel hetzelfde meemaken als jou. De ‘dag van de buren’ is ook een goed excuus om samen te komen of een activiteit te organiseren met je buren, net zoals we doen op onze buurtbabbels (zie ook pagina 9). Op deze manier kom je tot ontmoeting, gezelligheid en verbinding en verklein je onverschilligheid en eenzaamheid. Ben jij ook een crème van een buur?





# FAMILIEGROEP DEMENTIE HARELBEKE

Wanneer het woord ‘dementie’ valt, is het altijd even slikken. Voor de persoon in kwestie, maar ook voor mensen die dichtbij staan. De ziekte brengt veel teweeg: een wervelwind aan emoties, maar ook veel praktische vragen. En daar kunnen anderen die hetzelfde meemaken je bij helpen.

In de familiegroep dementie komen mantelzorgers en familieleden van mensen met dementie samen om hun verhaal te delen en hun hart te luchten. Ze kunnen informatie en tips uitwisselen of een luisterend oor bieden.

Op het jaarprogramma van de familiegroep staat het volgende: ‘Preventie bij dementie’ (28 april), event ‘Dag van de mantelzorger’ (19 juni), voorstelling ‘Mist, mijn moeder en ik’ (22 september), ‘Eenzaamheid bij en door dementie’ (25 november). Naast het delen van informatie, wordt er ook steeds een moment van uitwisseling voorzien.

Kom gerust eens langs bij Dagmar Vereecke in Dorpshuis De Rijstpekker of contacteer haar (056 73 52 70 of dagmar.vereecke@zbharelbeke.be) voor meer info.



## DIGIPUNTEN

Heb je hulp nodig met je computer, tablet, smartphone, internet, sociale media? Zoek je hulp om een e-mailadres aan te maken, online een attest aan te vragen, een app te installeren? Kom dan zeker langs in één van de digipunten. Een afspraak maken is niet nodig, digihelpers gaan aan de slag met jouw specifieke vraag. De digipunten gaan door op verschillende momenten en locaties. Ze zijn gratis en voor elke inwoner van Harelbeke. Ook in Dorpshuis De Rijstpekker worden digipunten gepland!

**Dorpshuis De Rijstpekker:** elke tweede donderdag van de maand van 14u00 tot 16u00. Voor de komende maanden betekent dit een digipunt op donderdag 10 april, 8 mei en 12 juni.

**Bibliotheek Harelbeke:** tweede en vierde maandag van de maand van 15u00 tot 17u00.



**Donderdagmarkt Harelbeke:** eerste donderdag van de maand van 9u30 tot 11u30.

**Stadhuis Harelbeke:** derde donderdag van de maand van 17u00 tot 19u00.

**Huis van welzijn:** op afspraak, op doorverwijzen van een maatschappelijk werker.

Liever een overzicht van alle specifieke data? Dat vind je hier:

- harelbeke.be/digipunt
- brochure samen digitaal (folderrek dienstencentra)
- folder digipunten (folderrek dienstencentra)

# BUURTBABBELS

Wil je graag je burens (beter) leren kennen? Kom dan zeker een potje koffie drinken! Heb je bepaalde zorgvragen? De centrumleider gaat mee op zoek naar een

passend antwoord en geeft met plezier uitleg over ons zorgaanbod. We flyeren telkens vooraf in de straten gelegen rondom de plek van bijeenkomst.

| BUURTBABEL - KAFFIEPLEZIER IP’ T PLANKIER |                                                          |               |             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|-------------|
| Woensdag 9 april                          | Jan Breydelstraat thv Chiro Zandberg                     | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Donderdag 17 april                        | Kastanjelaan (Kollegewijk)                               | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Dinsdag 22 april                          | Havikstraat (Hulste)                                     | Kaffieplezier | 14u00-16u00 |
| Woensdag 23 april                         | Ter Perre thv nr 182 (Overleie)                          | Buurtbabbel   | 15u00-17u00 |
| Vrijdag 25 april                          | Broekplein (Arendswijk)                                  | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Dinsdag 29 april                          | Hazelaarsdreef (Kollegewijk)                             | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Woensdag 30 april                         | Koeksken (Bavikhove) ism Huis v. Welzijn Speelpretmobiel | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Dinsdag 6 mei                             | Dennenlaan (Kollegewijk)                                 | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Woensdag 7 mei                            | Stadspark (centrum)                                      | Buurtbabbel   | 15u00-17u00 |
| Dinsdag 13 mei                            | Masteluinstraat (Stasegem)                               | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Woensdag 14 mei                           | Overacker (Ooste)                                        | Buurtbabbel   | 15u00-17u00 |
| Donderdag 15 mei                          | Olmenlaan (Kollegewijk)                                  | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Dinsdag 20 mei                            | Distelbosstraat (Hulste)                                 | Kaffieplezier | 14u00-16u00 |
| Woensdag 21 mei                           | Ter Perre thv huisnummer 182 (Overleie)                  | Buurtbabbel   | 15u00-17u00 |
| Donderdag 22 mei                          | Oudstrijderslaan (Bavikhove)                             | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Vrijdag 23 mei                            | Plein Eiland                                             | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Woensdag 4 juni                           | Wijkhuisje Korenbloemstraat (Overleie)                   | Buurtbabbel   | 15u00-17u00 |
| Woensdag 4 juni                           | Berkenlaan – Wallekant (Kollegewijk)                     | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Donderdag 12 juni                         | Kollegeplein (Kollegewijk)                               | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Dinsdag 17 juni                           | Nachtegalenlaan (Hulste)                                 | Kaffieplezier | 14u00-16u00 |
| Woensdag 18 juni                          | Ter Perre thv nr 138 (Overleie)                          | Buurtbabbel   | 15u00-17u00 |
| Vrijdag 20 juni                           | Broekplein (Arendswijk)                                  | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |
| Dinsdag 24 juni                           | Zavelstraat (Zandberg)                                   | Buurtbabbel   | 14u00-16u00 |





# STOPPEN MET ROKEN

Soms wordt de vraag gesteld of stoppen met roken voor ouderen nog zinvol is. Het antwoord is: ja! Heel wat studies tonen aan dat roken bij mensen ouder dan 60 jaar ook veel risico's met zich meebrengt en dat stoppen met roken die risico's verkleint.

## Stoppen met roken, ook op oudere leeftijd, heeft een gunstig effect op o.a. hart- en vaatziekten:

- Binnen vijf jaar halveert je kans op mondholte- of slokdarmkanker.
- Na vijf jaar is de snelheid van de achteruitgang van de longfunctie van een COPD-patiënt (*Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, vroeger bekend als Chronische Bronchitis) vergelijkbaar met een nooit-roker.
- Tussen de vijf en vijftien jaar na het stoppen neemt je kans op een beroerte af tot die van een nooit-roker.
- Na vijftien jaar is de kans op een hartinfarct ongeveer gelijk aan die van een nooit-roker.

## Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

Alles heeft te maken met gewoonten.

Laat ons even het voorbeeld van roken en koffie drinken nemen. Je hebt in het verleden ontelbare keren koffie gedronken en daarbij gerookt. Daardoor heb je jezelf de gewoonte aangeleerd dat er een sigaret bij een tasje koffie hoort. Op die manier krijgt de kop koffie een nieuwe betekenis: bij koffie hoort een sigaret. Dit proces heet conditionering: twee zaken die in principe niets met elkaar te maken hebben, zijn met elkaar verbonden geraakt.

Dus, als je stopt met roken en je drinkt dan een kop koffie, verwacht jouw lichaam ook een sigaret (nicotine). Als de nicotine niet komt, volgt er een reactie, nl. zin in een sigaret. Dat werk echter niet alleen bij koffie zo, maar bij veel meer uitlokkers.

Door te minderen of te stoppen met roken doorbreek je deze gewoonten.

Gewoonten doorbreken vraagt doorzettingsvermogen. Minderen en stoppen met roken zorgt voor afkickverschijnselen. Het lichaam geeft aan dat het behoefte heeft aan de nicotine. Zeker in het begin is het (heel) lastig om daar niet aan toe te geven. Er zijn verschillende manieren om te voorkomen dat je gaat roken. Bedenk welke maatregelen voor jou goed werken.

Je kan dit op verschillende manieren doen:

- **Vermijden:** probeer, vooral in het begin, moeilijke situaties te vermijden. Maak het jezelf niet te moeilijk. Ga bv. niet mee naar buiten met rokende personen.
- **Alternatieven:** vaak hebben mensen de neiging (te) veel te snoepen als ze stoppen met roken. Bedenk wat je in plaats van snoep beter kunt nemen als je zin krijgt in een sigaret. Kauwgum, pepermunt, fruit of een glas water? Als je hierop voorbereid bent, voorkom je dat je vanuit een impuls allerlei eten inslaat of pakweg tien alcoholhoudende drankjes tot je neemt.
- **Afleiding:** hoe zoek je afleiding als je zin hebt? Een paar minuten met iets bezig zijn, helpt je vaak al door het ergste heen. Doe een klusje, ga lopen of fietsen, kijk even op je smartphone. Bedenk wat voor jou een goede afleiding kan zijn, als je zin krijgt in een sigaret.

Stoppen met roken is moeilijk, maar niet onmogelijk. Schrik niet van een terugval, je bent niet de enige die er een krijgt. Vraag jezelf wel af waarom je die sigaret opstak, dan kan je een volgende keer die situatie of trigger vermijden.

## Verder kunnen volgende tips je ook op weg zetten naar een rookvrij leven:

- Kies een startdatum: bereid je voor op het minderen of stoppen op die datum door bv. af te bouwen.
- Stop eventueel samen met je partner, een vriend, vriendin of een familielid.
- Maak van jouw huis, auto en werkplek een rookvrije zone: haal alle asbakken weg. Zorg dat er nergens rookwaren rondslingeren. Vertel iedereen dat je mindert of stopt met roken.

- Doorbreek patronen: sta stil bij die situaties wanneer je eigenlijk automatisch een sigaret opsteekt. Stop met dat automatisme.

- Bereid je voor op afkickverschijnselen: bedenk wat je gaat doen op moeilijke momenten.

- Praat erover! Het helpt om te zeggen dat je trek hebt in een sigaret. Het lucht op om dat eruit te gooien. Met wie kun je praten?

- Zorg voor een noodplan: een goed noodplan bevat zoveel mogelijk maatregelen om te gebruiken na een uitglijder of terugval. En als je een keer een fout maakt, gebruik dat dan als leermoment: wat zorgde ervoor dat je weer (te veel) rookte? Hoe voorkom je in dezelfde situatie dat het nog een keer gebeurt?

- Verder is goed zorg dragen voor jezelf onontbeerlijk. Probeer ontspanningsmomenten in te bouwen en draag goed zorg voor je lichaam door gezond te eten, veel water te drinken en te bewegen.

## Je hoeft dit niet alleen te doen!

Veel mensen geven aan dit niet alleen te kunnen of willen. Er zijn verschillende manieren waarop je je kan laten ondersteunen.

Je kan bij je huisarts of apotheek tips en advies vragen. Je kan ook informeren naar een rookstopprogramma in je gemeente. Voor Harelbeke kun je je richten tot [eline.eggermont@welzijnharelbeke.be](mailto:eline.eggermont@welzijnharelbeke.be) of 056 735 204. Je vindt ook info terug op [www.harelbeke.be/huisvanwelzijn/rookstop](http://www.harelbeke.be/huisvanwelzijn/rookstop).

Stoppen met roken is niet eenvoudig, maar de voordelen wegen wel op tegen de ongemakken die bij het stoppen komen kijken!

### Bronnen:

- <https://www.tij-dingen.be/mei-2022/stoppen-met-roken-voor-ouderen-nog-zinvol>

- <https://www.harelbeke.be/huisvanwelzijn/rookstop>





# CHRISTIANE DHUYVETTER EN LUC DEBELS

Christiane en Luc zijn al 56 jaar gehuwd. Hun gezamenlijke reis begon toen ze elkaar leerden kennen op de werkvloer. Dit was in het groothandelsverdeelcentrum voor de Centra winkels aan de Spinnerijkaai. Die ontmoeting was het begin van een mooi gezin met drie kinderen: twee dochters en een zoon, en later volgden vier kleinkinderen. Buiten het gezinsleven wilden Christiane en Luc ook iets doen voor de gemeenschap.

Luc werd al vroeg voetbalscheidsrechter, hij deed dit van zijn 24 tot zijn 45 jaar. Dit zorgde niet alleen voor sportieve prestaties, maar ook voor blijvende vriendschappen. Uit die tijd ontstond een hechte vriendenkring. Luc en Christiane genieten nog na als ze erover vertellen.

De hobby's van Luc en Christiane zijn wandelen, fietsen en puzzelen. De grote wandelingen en fietstochten lukken helaas niet meer na enkele fysieke problemen en operaties. De sportieve afstanden zijn daardoor wat verminderd.

Luc was in zijn beroepsleven een computeranalist-programmeur. Eerst voor privébedrijven, daarna heeft hij 27 jaar als zelfstandige gewerkt.

Christiane had als huishoudster haar handen vol met drie kinderen en toch hielp ze mee met haar echtgenoot. Toen hij als zelfstandige begon, deed zij het meeste ponswerk op diskettes. In de periode dat de kinderen op de lagere school zaten, was Christiane ook al een helpende hand als naaimoeke en leesmoeke in de klas.

De microbe van vrijwilligerswerk hebben ze dus al langer te pakken. Allebei zetten ze zich nu in voor Zorgbedrijf Harelbeke.

**Christiane** is begonnen als vrijwilligster in het jaar 2015, in De Parette. Samen met zuster Martine stond ze in voor het klaarzetten van tafels voor feestelijkheden. Na de opening van De Vlinder kwam ze, op vraag van de toenmalige verantwoordelijke Mieke Derez, daar



terecht. Het was dichterbij haar woonplaats en er was een grote nood aan vrijwilligers.

Tot corona hielp Christiane mee bij het kapsalon. Ze ging de bewoners die in een rolstoel zitten afhalen voor hun kapbeurt, en daarna ook terugbrengen naar hun kamer. Nadien kwam de vraag om deel te nemen aan de rolstoelwandelingen met de bewoners. Dit doet Christiane nu nog altijd, wekelijks in de lente- en zomermaanden.

Ook aan activiteiten zoals Café Café, taarten, pannenkoeken of wafels bakken heeft ze met plezier meegewerkt.

Haar papa is op een bepaald moment ook in het woonzorgcentrum komen wonen en dan kon ze hem ook voor of na de activiteiten een bezoekje brengen.

In de toekomst gaat Christiane ook helpen koken, één keer per maand, voor de bewoners die de maand voordien verjaren. Zo worden ze verwend met een maaltijd die niet op het dagelijks menu staat.

**Luc** is begonnen als vrijwilliger in de bar van De Vlinder in 2016, na een tapopleiding achter de bar. Door corona werden verschillende activiteiten helaas stopgezet.

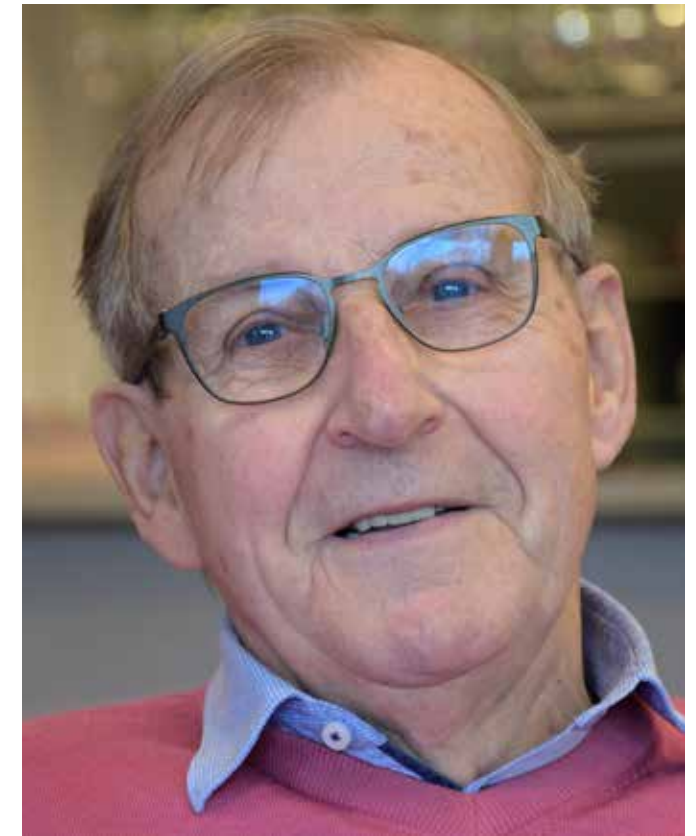
Luc gaf ook spreekbeurten zoals 'de evolutie van de computer in de 20e eeuw' of 'de geschiedenis van de E3 prijs'. Alles was steeds mooi afgewerkt in een Power-Pointpresentatie. Deze spreekbeurten gingen door in de verschillende dienstencentra.

Luc heeft ook een goede talenkennis, en is meerdere malen lesgever geweest van cursussen zoals 'Duits, Engels of Frans op reis'. Voor nu staat er een lessenreeks 'Frans op reis' gepland in mei (zie p.41).

Nu werkt hij op een vaste dag in de cafetaria van De Parette. Hij is daar een 'ancien' en wil van de gelegenheid gebruikmaken om de boodschap mee te geven dat nieuwe vrijwilligers altijd welkom zijn. Als er bijvoorbeeld iemand wegens ziekte uitvalt, is het soms moeilijk om onmiddellijk een invaller te vinden.

"Het is altijd leuk als je samen vrijwilligerswerk kunt doen. Zo hebben we dit jaar voor 123 bewoners van het woonzorgcentrum Ceder aan de Leie kerstpakjes helpen maken. Toen we nog grote wandelingen en fietstochten konden maken, waren we ook samen vrijwilligers bij Vakantiegenoegens; nu heet dit 'Pasar' (nvdr: dit is een sociaal-culturele vereniging die de mensen zoveel mogelijk kansen wil geven om aan recreatie te doen). Wij organiseerden dan met een aantal mensen een 6-tal activiteiten per jaar. Dit kon een daguitstap of een filmavond zijn. Ook nodigden wij regelmatig gastsprekers uit."

Voor zowel Luc als Christiane geeft vrijwilligerswerk een grote voldoening, voornamelijk een gesprekje met de mensen vinden ze belangrijk. De bewoners zijn blij als ze een keer iets anders kunnen beleven en vertellen, vooral de mensen die heel weinig bezoek krijgen.



Christiane en Luc zijn allebei sympathieke babbelaars. Zij vinden het ook niet nodig om altijd een bedankje te krijgen, je moet zelf voldoening uit het werk halen, en de mensen die begeleid worden tijdens de rolstoelwandeling zijn sowieso erg dankbaar. Luc is ook tevreden als hij tijdens zijn vrijwilligerswerk een praatje kan doen aan de bar van De Parette.

Voor hen en de bewoners is het sociaal contact het belangrijkste. Soms spreken ze mensen aan om vrijwilligerswerk te doen, met de raad dat je er als vrijwilliger voornamelijk plezier moet aan hebben. Je moet voor jezelf uitmaken, samen met de vrijwilligersverantwoordelijke, welk werk je het meest ligt en je het meest voldoening zal geven.

"Sociaal contact kan je leven verrijken en het verschil maken voor iemand anders. Probeer het eens, je weet nooit welke mooie ervaringen je kunt opdoen," vullen ze tenslotte nog aan.

Bedankt Christiane en Luc voor dit interessant gesprek!

Lieve Clepkens en Els Vandekerckhove





## AAN HUIS BIJ KAAATJE HUGELIER

De immer goedlachse en warmhartige vrouw die ons bij een lekker potje verwenkoffie haar verhaal doet, is voor mij (Els) een dierbare ex-collega met wie ik vele jaren heb samengewerkt. Het is dan ook met een grote glimlach dat ik haar niet zo vanzelfsprekende leven wil toelichten.

Kaatje werd geboren in 1953 en werd als pasgeborene achtergelaten. Zo kwam ze in Stella Maris terecht als weeskindje. Daar leerde ze vele zusters kennen. Vanaf haar 4 jaar woonde Kaatje in het toenmalige weeshuis van De Parette in Harelbeke. Ze herinnert zich nog levendig dat ze van de zusters naar alle missen moest gaan.

Na haar 12de verjaardag verhuisde Kaatje naar een home in St.-Denijs, waar ze verbleef tot haar 16de. Haar broers en zussen werden daar ook heen gebracht en zo kreeg ze de kans om hen te leren kennen. De papa van Kaatje zou een Italiaan zijn. Ze heeft hem haar hele leven gemist; ondanks de zoektocht heeft ze hem nooit gevonden.

Na haar periode in St.-Denijs moest Kaatje nog eens verhuizen, dit keer naar Lendelede. Ze bleef nog elk weekend op bezoek gaan bij haar broers en zusjes. Om de vakantie goed in te vullen kreeg ze een vakantiejob in ‘het hospitaal’ in Harelbeke. Kaatje deed het werk er heel graag en kreeg de kans om een opleiding voor kin-

derverzorgster te volgen. Maar ze bleef ‘plakken’ in het rusthuis en zou er haar hele 43-jarige carrière blijven.

“De bewoners sliepen toen in een grote zaal, rijen bedden met een pot ertussen. Privacy was in die tijd nog een onbekend begrip. Wij hadden tijd voor de mensen, het gesprek was vaak belangrijker dan de zorg. Ik heb altijd veel respect gehad voor de bewoners en probeerde hun schroom te beschermen. Ik kende ze goed. Ik had geen moeder, maar ik heb via mijn werk honderden moeders gehad.”

Humor is altijd een belangrijk onderdeel van haar werk geweest. Kaatje deed graag de mensen lachen en dat deed ze heel goed. De jaarlijkse playbackshow was het paradepaardje van Kaatje. De pretlichtjes in haar ogen fonkelen nog altijd wanneer ze hierover vertelt. Met haar groot enthousiasme wist ze iedereen mee te trekken om er elke keer weer een muziekfeest van te maken. Iedereen leefde daarnaar toe. Er werden kostuums genaaid, danspasjes geoefend en teksten vanbuiten geleerd. De bewoners werden bij dat hele proces betrokken en genoten met volle teugen. Het nummertje van ‘Sister Act’ is heel vaak de revue gepasseerd door de jaren heen. De zaal zat altijd stampvol en er werd nog weken over nagepraat.

Als zorgkundige zag Kaatje vaak dat mensen die aan het sterven waren in een kamertje alleen werden gelegd. Na hun dood werden ze dan opgebaard in een kleine daar-toe voorziene kamer. Dat raakte haar diep. Ze zorgde er dan ook voor dat het lichaam mooi lag en dat de familie waardig afscheid kon nemen. Maar het knaagde, dat kon beter. Kaatje kon een stage doen in de palliatieve eenheid in Kortrijk en daar deed ze veel goede ideeën op. Met de hulp van het Palliatief Netwerk en als palliatief referente kon ze processen anders invullen en nieuwe zaken introduceren. Zo werd er voor vrijwilligers gezorgd om bij stervende bewoners zonder familie te ‘waken’. Er kwamen extra comfortzorg en heel wat

mogelijkheden tot gesprek, zowel met de bewoner, de familie als met de medebewoners. Er kwam aandacht voor de psychische nood en ook pijnbestrijding werd beter aangepakt. Er werd een vangnet gecreëerd dat voor waardig sterven zorgde. Na het overlijden was er een herdenking, zodat ook vrienden en personeel van het rusthuis afscheid konden nemen. Kaatje heeft op die manier een mooie basis gelegd voor de huidige manier van werken.

Door gezondheidsproblemen was Kaatje genoodzaakt om op 61-jarige leeftijd te stoppen met werken. Ze miste de bewoners en het werk heel erg, maar intussen werd die leegte goed opgevuld.

Kaatje heeft een opleiding gevolgd om Reiki-massages te geven. Dat brengt rust en geeft haar veel voldoening. Reiki is een techniek om via handoplegging energie van bovenaf door te geven en zo blokkages weg te nemen.

Samen met haar partner Carl heeft Kaatje nog een gevuld en actief leven. Ze heeft een zoon en een schoondochter die voor twee schattige kleinzootjes zorgden. Dat is de vreugde in haar leven. Als ze terugkijkt op wat nu voorbij is, zegt Kaatje dat ze een goed leven gehad heeft, niet in rijkdom maar wel in voldoening. Hoewel ze niet gespaard is geweest, is ze gelukkig met kleine dingen.

“Een mens moet zichzelf kunnen zijn. Optimistisch blijven met een lach en een traan. Je moet verdriet ook toelaten. Respect geven en respect krijgen is de essentie.”

Na dit gesprek zijn wij de donkere, mistige dag helemaal vergeten. We konden even genieten van de zon die Kaatje brengt. Wij hopen alvast dat je nog vele mooie jaren mag blijven stralen!

*Els Vandekerkhove en Catherine Lairesse*



# DE GESCHIEDENIS VAN HET ROKEN

## De Maya’s (vanaf 2000 jaar vóór Christus)

Het waren de indianen in Zuid-Amerika die tabak ontdekten en de afbeelding van rokende Maya-indianen gaat terug tot zo’n 300 jaar vóór Christus. Zij gebruikten de bladeren van de tabaksplant bij religieuze ceremonies en magische rituelen. Ze rookten de vredespijp door de gedroogde bladeren op te rollen en ze in een buisje van maisbladeren te steken. Ze staken dat in brand en inhaleerden de rook. Die buizen noemden ze ‘tabacos’, vandaar ook de naam tabak.

## Rodrigo de Jerez

Toen Christoffel Columbus in 1492 Amerika ‘ontdekte’ behoorden Rodrigo de Jerez en de tolk Luis de Torres tot zijn bemanning. Na aankomst op Cuba (Columbus dacht dat hij in Azië was) stuurde hij de twee op expeditie in het binnenland op zoek naar kostbare handelswaar. Zij werden met grote eer door de plaatselijke bevolking ontvangen en waren als eerste Europeanen getuige van het roken van tabak.

Rodrigo nam deze gewoonte over en bij zijn terugkomst in Spanje introduceerde hij het roken van tabak in Europa. Maar daar moest hij een dure prijs voor betalen: hij belandde hiervoor zeven jaar in de gevangenis. De inquisitie veroordeelde hem omdat volgens hen ‘enkel de duivel aan de mens de macht kon geven om rook door de mond te laten komen.’

## Paus Urbanus VII (1521 - 1590)

De inquisitie kon niet voorkomen dat steeds meer mensen zo nu en dan een rokertje opstaken. De katholieken gaven de strijd echter niet op. In 1590 besloot paus Urbanus VII een officieel rookverbod af te kondigen. Mensen die in of rond de kerk nog tabak consumeerden, liepen vanaf dan de kans om geëxcommuniceerd te worden. Veel tijd om te kijken of zijn verbod nageleefd werd, kreeg de paus echter niet. Urbanus VII overleed op 15 september 1590 aan malaria. Hij was slechts dertien dagen paus.

## Jean Nicot de Villemain (1530 - 1604)

In de eeuwen na de ontdekking van Amerika verspreidde het roken zich als een lopend vuurtje over Europa. Niet overal werd het roken direct veroordeeld. Verschillende Franse geneeskundigen prezen de vermeende geneeskrachtige werking van tabak en de Franse ambassadeur in Portugal, Jean Nicot (de man naar wie nicotine en de beroemde tabaksplant nicotania zijn vernoemd), was ook onder de indruk. Hij sprak zelfs van een wondermiddel en introduceerde snuiftabak aan het Franse hof. Koningin-moeder Catharina de’ Medici vond het een uitstekend middel tegen haar migraine.

## Pas de tabac, pas de soldat

Rond 1850 kwam vanuit Spanje een nieuwe trend overgewaaid: de sigaret. Eerst handgerold maar in 1884 begon met de komst van de sigarettenmachine de massaproductie op volle toeren te draaien en kwamen er bloeiende tijden voor de tabaksindustrie. Met allerlei verkooptrucs werd de verkoop van tabaksproducten opgevijseld. Zoals tijdens de Eerste Wereldoorlog met de slogan: ‘pas de tabac, pas de soldat’. Het sigarettenmerk Belga met op het pakje de vrouw in de Belgische driekleur appelleerde aan de vaderlandsliefde. Het merk werd vernoemd naar de Belgische munteenheid. Eén Belga was de prijs van één pakje sigaretten. Ook tijdens de Tweede Wereldoorlog kreeg de sigaret een boost, onder meer door de rookgewoonten van Britse en Amerikaanse soldaten.

## De Marlboro man

Midden de jaren ‘50 stelden wetenschappers een statistisch verband vast tussen roken en longkanker. Zij bewezen dat teer uit de sigarettenrook kanker veroorzaakt. De tabaksindustrie reageerde met het propageren van de filtersigaret, aanvankelijk enkel bedoeld voor vrouwelijke rokers. Het bekendste voorbeeld hiervan is de Marlborocampagne, oorspronkelijk een vrouwensigaret, maar die zich dan met een overdonderend succes richtte op het mannelijk publiek met de

rokende cowboy die vanaf 1962 het wereldberoemde Marlboro-icoon werd en hét symbool van de viriele avontuurlijke man. Die mythe kreeg een flinke knauw toen bekend raakte dat minstens vijf van de Marlboro Cowboys stierven aan ziekten die verband hielden met roken, waardoor Marlboro-sigaretten de bijnaam ‘cowboy killers’ kregen.

## Eddy Merckx

Ook in België voelden de tabaksproducenten en hun reclamejongens de bui hangen en riepen alle hens aan dek om het roken te verdedigen. Het was niemand minder dan Eddy Merckx, de beste wielrenner aller tijden die ons tijdens zijn hoogdagen, in de jaren ‘70, vertelde dat hij was ‘overgegaan naar sigarettenmerk R6’. “Voor mij is dat de eerste nicotine- en teerarme sigaret die zoveel smaak heeft”, klonk de quote in de advertentie. Zelfs de toen ongenaakbare Eddy Merckx kwam niet weg met deze reclame, hij kreeg heel wat kritiek. Wat hij vóór zijn grote ‘overstap’ naar R6 rookte, is niet bekend. Bovendien was het beeld van een rokende Merckx vermoedelijk ook niet naar waarheid; niemand geloofde dat hij een echte roker was.

Als afsluiter nog een rokerstijldijn vanaf het einde van de Tweede Wereldoorlog:

- 1945

De eerste rokende vrouw verschijnt in het tijdschrift Libelle.
- 1947

Rookverbod in theaterzalen en cinema’s.
- 1950

Britse en Amerikaanse artsen publiceren over de link tussen roken en kanker. De fabrikanten promoten de filtersigaret als een gezonder alternatief.
- 1958

De Belgische tabaksindustrie heeft een eigen paviljoen op Expo 58 en pakt uit met een forse groei van het sigarettenverbruik.
- 1971

Roken komt voor het eerst op de agenda van de Kamer. CVP-volksvertegenwoordiger Fernand Vandamme dient een wetsvoorstel in om waarschuwingen op sigarettenpakjes te zetten.
- 1975

Een waarschuwing op sigarettenpakjes wordt wettelijk verplicht. Deze eerste boodschap luidt: ‘Het roken van sigaretten kan voor uw gezondheid schadelijk zijn.’

- 1976

Er wordt een rookverbod ingevoerd op alle trams, bussen en metro’s. Op de trein mag wel nog gerookt worden.
- 1987

België is het eerste Europese land dat roken verbiedt op bepaalde openbare plaatsen. Het gaat om gebouwen beheerd door de overheid, zoals postgebouwen, culturele centra en stations.
- 1998

Sabena voert een rookverbod in op al haar vliegtuigen en de Wet Van Velthoven gaat van kracht.
- 1999

Een verbod op tabaksreclame en -sponsoring, met uitzonderingen voor nevenproducten zoals lucifers en kledij en internationale manifestaties zoals Rock Werchter en Francorchamps.
- 2004

De NMBS voert een algemeen rookverbod in. Het rookverbod geldt op alle treinen, in de stations en op overdekte perrons.
- 2011

Alle cafés en horecazaken zijn rookvrij.
- 2012

De eerste dampwinkels openen in België. Ze verkopen e-sigaretten en vullingen met allerlei smaakjes, met of zonder nicotine.
- 2020

De sigaret is voor de overheid nog steeds een goudmijntje. Dat jaar brachten de accijnzen 2,67 miljard euro in de staatskas. 52,54% van de prijs die op de fiscale zegel van een sigarettenpakje staat, vloeit naar de schatkist.
- 2025

Vanaf 1 januari is het verboden om elektronische wegwerpsigaretten met of zonder nicotine in de handel te brengen. België stemt vóór de beperking van roken op terrassen in de Europese Unie. Daarnaast komt er ook een rookverbod op verschillende openluchtlocaties zoals bv. speelterreinen, sportterreinen en ook in- en uitgangen van scholen, woonzorgcentra, etc. (zie ook Parettegazette 132).

Stefaan Huysentruyt

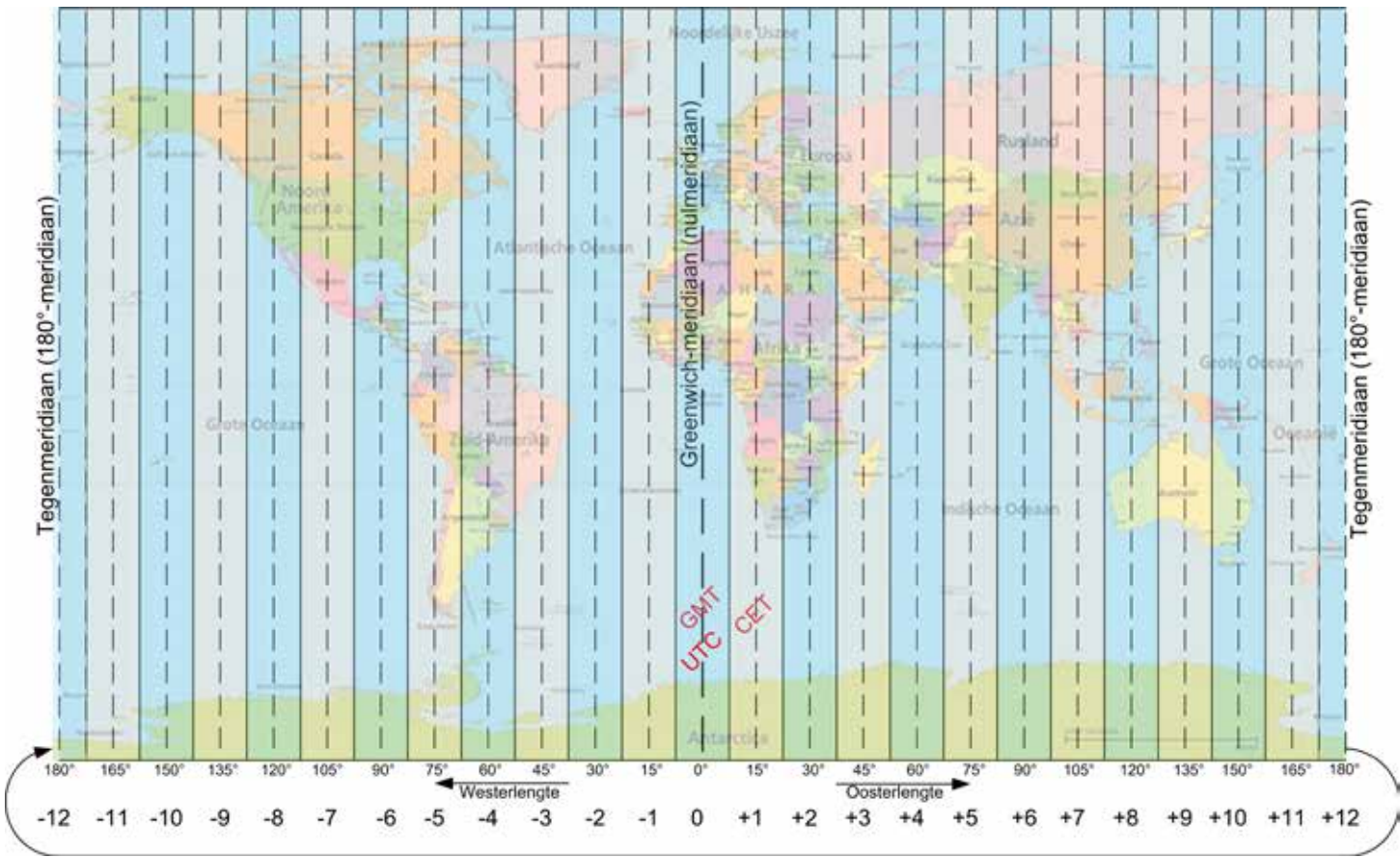
Meer weten? Surf naar: [www.bullshitfree.be/src/Frontend/Files/MediaLibrary/10/achtergrondtekst-roken-vroege-en-nu-update-2021-1.pdf](http://www.bullshitfree.be/src/Frontend/Files/MediaLibrary/10/achtergrondtekst-roken-vroege-en-nu-update-2021-1.pdf)



# MERIDIANEN EN TIJDZONES

Door de rotatie van de aarde rond haar as ontstaat de afwisseling van dag en nacht. Gedurende de dag maakt de zon vanop aarde gezien een boogvormige beweging aan het hemelgewelf: op het noordelijk halfrond komt ze op in het oosten, ze bereikt haar grootste hoogte in het zuiden en gaat onder in het westen. Het tijdstip waarop de grootste hoogte (= culminatiehoogte) wordt bereikt en waarop de schaduwen dus het kleinst zijn, wordt per definitie ‘middag’ genoemd. Alle plaatsen op aarde met een verschillende breedteligging hebben bijgevolg een verschillend middagtijdstip.

In 1884, toen tijdzones en een gestandaardiseerde tijd stilaan essentieel werden voor een georganiseerde wereld, werd op een internationale conferentie in Washington de aardbol in de lengterichting onderverdeeld in 24 denkbeeldige uurgordels, met telkens één uur verschil. Elke uurgordel is  $360^{\circ}/24 = 15^{\circ}$  breed. Op onze breedteligging komt dit overeen met een afstand van ongeveer 1.055 kilometer. In alle punten van zo’n uurgordel wordt dezelfde plaatselijke tijd toegepast. Een ander woord voor uurgordel is dan ook ‘tijdzone’.



Vlakke voorstelling van de aardbol, met de uurgordels en meridianen.

In het midden van elke uurgordel ligt een meridiaan: een denkbeeldige halfcirkelvormige lijn die van de noordpool tot de zuidpool over het aardoppervlak loopt. Als nulmeridiaan werd de lijn gekozen die door het Engelse plaatsje Greenwich loopt. Deze meridiaan vormt de grens tussen het oostelijk en het westelijk halfrond en wordt op de meeste wereldkaarten in het midden getekend. Op het moment dat in Greenwich de ‘middelbare’ zon op zijn hoogste punt aan de hemel staat, is het precies 12.00 u. GMT (Greenwich Mean Time). ‘Mean’ staat voor ‘gemiddeld’ en heeft betrekking op het feit dat het tijdstip waarop de zon haar culminatiehoogte bereikt, kan verschillen vanwege de elliptische vorm van de beweging van de aarde rond de zon.

Tegenwoordig gebruikt men voor GMT meer en meer UTC (Universal Time Coordinated). Hoewel beide ruwweg overeenkomen (het verschil bedraagt nooit meer dan één seconde) zijn ze niet exact hetzelfde. GMT is een astronomische tijd die gekoppeld is aan de Greenwich-tijdzone terwijl UTC een tijd is die gekoppeld is aan de DCF77-atoomklok.

Vertrekkend in oostelijke richting vanaf de Greenwich-meridiaan neemt de officiële tijd met één uur per uurgordel toe en omgekeerd gaat er in westelijke richting één uur per uurgordel af. Bij een vliegreis waarbij meerdere tijdzones worden doorlopen, kan men wel eens last hebben van een jetlag: een verstoring van het dagelijks bioritme waardoor zich allerlei lichamelijke en psychische ongemakken kunnen voordoen. Dit verschijnsel is het sterkst wanneer men reist van west naar oost (= mee met de draaizin van de aarde), waardoor men slaapuren tekort komt. Het slaap-waakritme van het lichaam went hier minder snel aan dan bij een verstoring door een teveel aan slaapuren. Een jetlag verdwijnt gelukkig meestal na enkele dagen, wanneer men zich heeft aangepast aan het uurverschil.

Wie denkt dat hij een trucje heeft gevonden om de tijd te vlug af te zijn door tegen de draaizin van de aarde in te vliegen, komt bedrogen uit: om de conventie van de gelijkgeschakelde uren te laten kloppen, moest er aan de tegenovergestelde kant van de Greenwich-meridiaan een tegen-meridiaan worden ingevoerd, waarop de internationale datumgrens ligt. Wordt die meridiaan van oost naar west overschreden, dan verspringt de datum naar de volgende dag. Deze 180°-meridiaan loopt bijna volledig door de Grote Oceaan. Op de weinige plaatsen waar hij toch door het vasteland loopt, werd de datumgrens wat verlegd.

Om politieke, economische of nog andere redenen werd de afbakening van de tijdzones soms wat aangepast en vallen de grenzen ervan niet samen met de theoretische grenzen maar met de staatkundige grenzen. Ook kunnen buurlanden die in verschillende tijdzones liggen, afspreken om toch dezelfde tijd te hanteren.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden alle bezette gebieden verplicht om de Duitse tijd te gebruiken. Duitsland gebruikt de Midden-Europese tijd of Central European Time (CET), dit is 1 uur meer dan de Greenwich-tijd (notatie: GMT+1). Na de oorlog besliste de Belgische regering om deze regeling te behouden. Ook Frankrijk, Monaco, Luxemburg, Nederland, Spanje en Andorra liggen in de West-Europese tijdzone maar gebruiken de Midden-Europese tijd. In al die landen loopt de werkelijke tijd dus één uur vóór op de zonnetijd. Wanneer in de zomer nog eens het zomertijd erbij komt, wordt het echte middagtijdstip pas bereikt rond 14 uur.

Dirk Viaene



ETEN & DRINKEN

RESTAURANT

Elke weekdag serveren wij je een gezonde maaltijd waarbij je kan kiezen tussen een dag- of weekmenu (€9,10).

In **LDC De Parette** en **LDC De Vlinder** kan je ook kiezen voor biefstuk friet (€11,80).

Je reserveert je maaltijd uiterlijk de dag voordien vóór 16u00 (op vrijdag vóór 12u00 voor de week nadien) bij het onthaal van één van de lokale dienstencentra. Het maandelijks menu is te vinden op [www.zbharelbeke.be](http://www.zbharelbeke.be) of aan het onthaal.

CAFETARIA

**LDC De Parette:**  
dagelijks van 14u00 tot 17u00,  
op donderdag ook van 09u00 tot 13u00.

**DH De Rijstpekker:**  
op weekdays van 14u00 tot 17u00.

**LDC De Vlinder:**  
dagelijks van 14u00 tot 17u00,  
op donderdag ook van 10u00 tot 12u00.



LICHAAMSVERZORGING VOOR 60-PLUSERS UIT HARELBEKE

VOETVERZORGING

Voordeeltarief (gedurende 4 beurten): €17,50 per beurt.  
Vanaf de 5<sup>e</sup> beurt: €20 per beurt.  
Ontspannende voetmassage €19,60.

MANICURE

Manicure: €16.  
Korte manicure: €8.  
Lakken vinger- of teennagels: €4.

EPILATIE

Wenkbrauwen: €8.  
Bovenlip: €8.  
Wenkbrauwen en bovenlip: €13,40.  
Wenkbrauwen, bovenlip en kin: €16.  
Volledig gezicht: €20,90.

HAARVERZORGING

Elke dinsdagmiddag in LDC De Vlinder. De prijzen zijn afhankelijk van de kappersbehandeling (snit, watergolf, permanent, kleuring, ...).



DE CONTACTGEGEVENS VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA VIND JE OP DE ACHTERKAFT

WIJ KOMEN BIJ JOU

BELTEAM

Vrijwilligers bellen je op vaste tijdstippen op voor een babbel.



BEZOEKTEAM

Een vrijwilliger brengt je op regelmatige tijdstippen een bezoekje thuis.

DE POETSDIENST

Ben je 65+ of zorgafhankelijk, dan kan je beroep doen op de poetsdienst.



MAALTIJDEN AAN HUIS

Kan je zelf niet meer instaan voor het bereiden van je maaltijd en je niet meer verplaatsen naar een lokaal dienstencentrum of eet je liever in je vertrouwde omgeving, dan kan je een maaltijd thuis geleverd krijgen.

Warme maaltijden op weekdays: €9,40  
(of €8,80 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

Diepvriesmaaltijden in het weekend: €8,70  
(of €8,10 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

MINDER MOBIEL Vervoer

Voor personen die minder mobiel zijn: senioren of mensen die moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, kan er vervoer aangevraagd worden voor een bezoek aan de bibliotheek, de dokter, de winkel, bezoek aan de LDC's,... De centrale van het minder mobiel vervoer heet Mobitwin.



We beschikken over een volledig aangepaste minibus voor personen die rolstoelgebonden zijn. Je kan je rit aanvragen op het nummer 056 89 91 00.

**Lidgeld:** €18/jaar of €27/jaar (voor 2 personen op hetzelfde domicilieadres)

**Prijs per rit:** €0,30/km plus €0,50 administratiekosten met een minimumprijs van €3,50/rit.



DE ZORGLIJN

Je kan bij de Zorglijn terecht voor vrijblijvende info en advies over onze ouderen-zorg.

Wil je graag maaltijden aan huis of wens je gebruik te maken van het Minder Mobielen Vervoer? Wil je weten hoe een dag in het centrum voor dagverzorging verloopt of hoe je in één van onze woonzorgcentra komt wonen?

Dan kan je contact opnemen met de Zorglijn op het nummer 056 89 91 00 of via [zorglijn@zbharelbeke.be](mailto:zorglijn@zbharelbeke.be).

Met de Zorglijn zijn we de hele dag bereikbaar tijdens de openingsuren van de dienst. We bieden je telefonisch de eerste info en indien gewenst neemt een coördinator zorgtraject nadien contact voor een bureel- of huisbezoek.



**DE ZORGLIJN**

 **Ma-do: 8u30-12u00 en 13u30-16u30**

**Vrij: 8u30-12u00 en 13u30-16u00**

 **056 89 91 00**

 **[zorglijn@zbharelbeke.be](mailto:zorglijn@zbharelbeke.be)**

DEMENTIE  
INFORMATIE PUNT

Het Dementie Informatie Punt (D.I.P.) is een samenwerkingsinitiatief met het Regionaal Expertisecentrum Dementie ‘Sophia’ en wil personen met dementie en hun mantelzorgers op een laagdrempelige manier ondersteunen door gratis informatie, advies en begeleiding te verlenen.

We hopen zo dementie meer bespreekbaar te maken. Het infopunt is bemand door coördinatoren zorgtraject die tevens opgeleid zijn tot dementie-consulent.

SAMEN OP WEG. WELZIJNS- EN ZORGPAD DEMENTIE

Het Welzijns- en zorgpad dementie ‘Samen op Weg’ is een initiatief ontwikkeld door het Expertisecentrum Dementie Sophia en Eerstelijnszone Kortrijk-Kuurne-Harelbeke in samenwerking met lokale zorg- en welzijnsprofessionals. Met behulp van het welzijns- en zorgpad willen we dat personen met dementie gemakkelijker hun weg vinden in het complexe zorg- en welzijnslandschap. Niet alleen personen met dementie, maar ook hun mantelzorgers kunnen er gebruik van maken.

Mantelzorgers worden vaak geconfronteerd met een overweldigende hoeveelheid informatie en verantwoordelijkheden. Het zorgpad biedt hierbij de nodige handvaten om hun zoektocht in de veelheid van organisaties te vergemakkelijken.

Het welzijns- en zorgpad biedt een gestructureerde routekaart door vier belangrijke fasen:

1. Niet-pluis gevoel: ondersteuning bij eerste tekenen van demen-tie
2. Diagnose: begeleiding tijdens de diagnosefase
3. Doorverwijzing en ondersteuning: toegang tot diensten en hulp-verlening
4. Wat na overlijden? Zorg en begeleiding voor nabestaanden

Met de lancering van het zorgpad is een eerste stap gezet, maar het werk is nog lang niet af. De initiatiefnemers zijn vastbesloten om het welzijns- en zorgpad voortdurend te evalueren en te verbeteren op basis van feedback van gebruikers en professio-nals, zodat het blijft voldoen aan de behoeften van de betrokkenen.

Voor meer informatie, bezoek [www.eerstelijnszone.be/samenopweg](http://www.eerstelijnszone.be/samenopweg) of via de QR code .

SAMEN OP WEG



WELZIJNS- EN ZORGPAD  
DEMENTIE

**WAT?**

Dit pad kan je helpen om gemakkelijker jouw weg te vinden in het zorg- en welzijnslandschap. Dit pad begeleidt je van het eerste niet-pluis gevoel tot en met de nazorg. Hierin bepaal je zelf het tempo.



**VOOR WIE?**

- Personen met dementie
- Mantelzorgers
- Professionals binnen de zorg- en welzijnssector

[WWW.EERSTELIJNSZONE.BE/SAMENOPWEG](http://WWW.EERSTELIJNSZONE.BE/SAMENOPWEG)

**ELZ Kortrijk-Kuurne-Harelbeke**

Vereniden op de eerste lijn van de zorg - V.U. Dora Dierckx-Hans, ELZ Kortrijk-Kuurne-Harelbeke vzw - Samenblijft 107 8000 Kortrijk

meer informatie over onze diensten op:

**[www.zbharelbeke.be](http://www.zbharelbeke.be)**

LDC DE PARETTE

SPORT

- Petanque: maandag & donderdag/13u45/gratis
- Pingpong: woensdag/14u00/ gratis
- Linedance: donderdag/14u15/€1,50 per les (per reeks)
- Wandelen: 4<sup>de</sup> donderdag uitz. december/13u30/€1,50
- Fietsen: 2<sup>de</sup> woensdag/13u45/ €1,50

ONTSPANNING

- Bingo: laatste maandag/14u00/€2,50
- Breien: maandag/13u30/gratis
- Biljart: woensdag 13u00 & donderdag 14u00/gratis
- Rummikub: vrijdag/14u00/ gratis
- Scrabble: vrijdag/14u00/gratis
- Kaarten: 2 keer per maand op vrijdag (zie kalender)/14u00/ gratis

VORMING

- Tekenende: maandag/9u00-11u00/ gratis
- Praatgroep Frans: vrijdag/10u15-11u30/gratis
- Androidgebruikers gevorderden: vrijdag 25 april, 16 mei en 20 juni /9u00-11u00/ €2,50
- Creaclub: 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> zaterdag/ 14u00-16u30 /gratis

Informeer bij inschrijving of je activiteit doorloopt tijdens schoolvakanties.

DH DE RIJSTPEKKER

SPORT

- Turnen op muziek: woensdag/09u30-10u30/€3,30 per les (per halve of hele reeks)
- Pingpong: vrijdag/14u00/gratis

ONTSPANNING

- Breien & haken: dinsdag/13u30/gratis
- Koffieklets: 3<sup>de</sup> woensdag /14u00/€2,50
- Kaarting & Rummikub: 4<sup>de</sup> donderdag/14u00/gratis

LDC DE VLINDER

SPORT

- Petanque: dinsdag en vrijdag/13u45/gratis

ONTSPANNING

- Bridge: vrijdag/13u45/gratis
- Schaken: donderdag/14u00/gratis

VORMING

- Androidgebruikers beginners: woensdag 23 april, 14 mei, 18 juni/9u00-11u00/€2,50
- Hobbyclub Favorito: maandag om de week (zie kalender)/14u00/gratis

Wijzigingen zijn steeds mogelijk. De correcte data kan je raadplegen via de kalender of via het onthaal van de lokale dienstencentra.



| DATUM   | UUR   | LDC DE PARETTE           | UUR   | DH DE RIJSTPEKKER         | UUR   | LDC DE VLINDER          |
|---------|-------|--------------------------|-------|---------------------------|-------|-------------------------|
| di 1/04 | 09u00 | Eng Richtgraad 2 verkort | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1 | 09u15 | Spaans Effectiveness    |
|         |       |                          | 13u30 | Brei- en haakclub         | 13u15 | Engels treshold 3 niv 5 |
|         |       |                          |       |                           | 13u45 | Petanque                |
| wo 2/04 | 13u00 | Biljart                  | 09u30 | Turnen op muziek          | 09u00 | Spaans treshold 3 niv 5 |
|         | 14u00 | Paasfilm/Pingpong        | 14u00 | Pingpong                  |       |                         |
| do 3/04 | 13u45 | Petanque                 |       |                           | 14u00 | Schaken                 |
|         | 14u00 | Biljart                  |       |                           |       |                         |
|         | 14u15 | Linedance                |       |                           |       |                         |
| vr 4/04 | 10u15 | Praatgroep Frans         | 11u45 | Grootmoederskeuken        | 11u45 | Grootmoederskeuken      |
|         | 11u45 | Grootmoederskeuken       |       |                           | 13u45 | Bridge/Petanque         |
|         | 14u00 | Rummikub/Scrabble        |       |                           |       |                         |
| za 5/04 |       |                          |       |                           |       |                         |
| zo 6/04 |       |                          |       |                           |       |                         |

|          |       |                           |       |                                   |       |                 |
|----------|-------|---------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-----------------|
| ma 7/04  | 09u00 | Tekenen                   |       |                                   | 14u00 | Favorito        |
|          | 13u30 | Breien                    |       |                                   |       |                 |
|          | 13u45 | Petanque                  |       |                                   |       |                 |
|          | 14u00 | Terrasgroenten            |       |                                   |       |                 |
| di 8/04  |       |                           | 13u30 | Brei- en haakclub                 | 13u45 | Petanque        |
| wo 9/04  | 13u00 | Biljart                   | 14u00 | Filmnamiddag grootouder-kleinkind |       |                 |
|          | 13u45 | Fietsen                   |       |                                   |       |                 |
|          | 14u00 | Pingpong                  |       |                                   |       |                 |
| do 10/04 | 13u45 | Petanque                  |       |                                   | 14u00 | Schaken         |
|          | 14u00 | Biljart                   |       |                                   |       |                 |
|          | 14u15 | Linedance                 |       |                                   |       |                 |
| vr 11/04 | 14u00 | Kaarten/Rummikub/Scrabble | 14u00 | Pingpong                          | 13u45 | Bridge/Petanque |
| za 12/04 | 14u00 | Creacub                   |       |                                   |       |                 |
| zo 13/04 |       |                           |       |                                   |       |                 |

|          |       |                                     |       |                   |       |                 |
|----------|-------|-------------------------------------|-------|-------------------|-------|-----------------|
| ma 14/04 | 09u00 | Tekenen                             |       |                   |       |                 |
|          | 13u30 | Breien                              |       |                   |       |                 |
|          | 13u45 | Petanque                            |       |                   |       |                 |
| di 15/04 |       |                                     | 13u30 | Brei- en haakclub | 13u45 | Petanque        |
| wo 16/04 | 13u00 | Biljart                             | 14u00 | Koffieklets       |       |                 |
|          | 14u00 | Pingpong                            |       |                   |       |                 |
| do 17/04 | 13u45 | Petanque                            |       |                   | 14u00 | Schaken         |
|          | 14u00 | Biljart                             |       |                   |       |                 |
| vr 18/04 | 14u00 | Rummikub/Scrabble / Tearoomnamiddag | 14u00 | Pingpong          | 13u45 | Bridge/Petanque |
| za 19/04 |       |                                     |       |                   |       |                 |
| zo 20/04 |       |                                     |       |                   |       |                 |

| DATUM    | UUR   | LDC DE PARETTE                                                                        | UUR   | DH DE RIJSTPEKKER                                                                       | UUR   | LDC DE VLINDER                                                                        |
|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ma 21/04 |       | LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |       | Dorpshuis De Rijstpekker, het restaurant en de cafetaria zijn gesloten wegens feestdag. |       | LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |
| di 22/04 | 09u00 | Eng Richtgraad 2 verkort                                                              | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1                                                               | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort                                                      |
|          |       |                                                                                       | 13u30 | Brei- en haakclub/ Kennismaking met AI                                                  | 13u45 | Petanque                                                                              |
| wo 23/04 | 13u00 | Biljart                                                                               | 09u30 | Turnen op muziek                                                                        | 09u00 | Androidgebruikers beginners                                                           |
|          | 14u00 | Pingpong                                                                              |       |                                                                                         | 14u00 | Film 'Eat, love, pray'                                                                |
| do 24/04 | 13u30 | Wandelen                                                                              | 14u00 | Kaarting en Rummikub                                                                    | 14u00 | Schaken                                                                               |
|          | 13u45 | Petanque                                                                              |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
|          | 14u00 | Biljart                                                                               |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
| vr 25/04 | 9u00  | Androidgebruikers gevorderden                                                         | 14u00 | Pingpong                                                                                | 13u45 | Bridge/Petanque                                                                       |
|          | 10u15 | Praatgroep Frans                                                                      |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
|          | 14u00 | Kaarten/Rummikub/ Scrabble                                                            |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
| za 26/04 | 14u00 | Creacub                                                                               |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
| zo 27/04 |       |                                                                                       |       |                                                                                         |       |                                                                                       |

|          |       |                                                                                       |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ma 28/04 | 09u00 | Tekenen                                                                               |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|          | 13u30 | Breien                                                                                |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|          | 13u45 | Petanque                                                                              |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|          | 14u00 | Bingo                                                                                 |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
| di 29/04 | 14u00 | Eng Richtgraad 2 verkort/ Infomoment 'Reanimeren'                                     | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1                                                                      | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort                                                      |
|          |       |                                                                                       | 13u30 | Brei- en haakclub/ Kennismaking met AI                                                         | 13u45 | Petanque                                                                              |
| wo 30/04 | 13u00 | Biljart                                                                               | 09u30 | Turnen op muziek                                                                               |       |                                                                                       |
|          | 14u00 | Pingpong                                                                              |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
| do 1/05  |       | LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |       | Dorpshuis De Rijstpekker, het restaurant en de cafetaria zijn gesloten wegens feestdag.        |       | LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |
| vr 2/05  |       |                                                                                       |       | Dorpshuis De Rijstpekker en de cafetaria zijn gesloten wegens brugdag. Het restaurant is open. | 13u45 | Bridge/Petanque                                                                       |
| za 3/05  |       |                                                                                       |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
| zo 4/05  |       |                                                                                       |       |                                                                                                |       |                                                                                       |



OPGELET

Op 2 mei (brugdag) zijn de onthalen gesloten.  
Wens je een maaltijd op vrijdag 2 mei en/of maandag 5 mei?  
Denk er aan om deze uiterlijk op woensdag 30 april vóór 16u00 te bestellen!



| DATUM    | UUR   | LDC DE PARETTE                             | UUR   | DH DE RIJSTPEKKER                         | UUR   | LDC DE VLINDER                   |
|----------|-------|--------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|-------|----------------------------------|
| ma 5/05  | 09u00 | Tekenen                                    |       |                                           | 09u00 | Tax on Web                       |
|          | 13u30 | Breien                                     |       |                                           | 14u00 | Favorito                         |
|          | 13u45 | Petanque                                   |       |                                           |       |                                  |
|          | 14u00 | Frans voor op reis                         |       |                                           |       |                                  |
| di 6/05  | 09u00 | Eng Richtgraad 2 verkort                   | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1                 | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort |
|          | 14u00 | Infomoment ‘Zonnepanelen en thuisbatterij’ | 13u30 | Brei- en haakclub/<br>Kennismaking met AI | 13u45 | Petanque                         |
|          |       |                                            |       |                                           | 14u00 | Mijn smartphone als reisgids     |
| wo 7/05  | 13u00 | Biljart                                    | 09u30 | Turnen op muziek                          |       |                                  |
|          | 14u00 | Pingpong                                   | 14u00 | Pingpong                                  |       |                                  |
| do 8/05  | 14u00 | Biljart                                    |       |                                           | 09u30 | Yoga                             |
|          | 14u15 | Linedance                                  |       |                                           | 10u40 | Pilates                          |
|          |       |                                            |       |                                           | 14u00 | Schaken                          |
| vr 9/05  | 10u15 | Praatgroep Frans                           | 11u30 | Verjaardagsfeest De Rijstpekker           | 13u45 | Bridge/Petanque                  |
|          | 14u00 | Kaarten/Rummikub/<br>Scrabble              |       |                                           |       |                                  |
| za 10/05 | 14u00 | Creaclub                                   |       |                                           |       |                                  |
| zo 11/05 |       |                                            |       |                                           |       |                                  |

|          |       |                                    |       |                           |       |                                                               |
|----------|-------|------------------------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|
| ma 12/05 | 09u00 | Tekenen                            | 09u00 | Tax on web                |       |                                                               |
|          | 13u30 | Breien                             |       |                           |       |                                                               |
|          | 13u45 | Petanque                           |       |                           |       |                                                               |
|          | 14u00 | Frans voor op reis                 |       |                           |       |                                                               |
| di 13/05 | 09u00 | Eng Richtgraad 2 verkort           | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1 | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort                              |
|          |       |                                    | 13u30 | Brei- en haakclub         | 13u45 | Petanque                                                      |
| wo 14/05 | 13u00 | Biljart                            | 09u30 | Turnen op muziek          | 09u00 | Androidgebruikers beginners                                   |
|          | 13u45 | Fietsen                            |       | 10u30                     | 18u00 | Infosessie 'gezond ouder worden en normale vergeetachtigheid' |
|          | 14u00 | Pingpong                           |       |                           |       |                                                               |
| do 15/05 | 13u45 | Petanque                           |       |                           | 09u30 | Yoga                                                          |
|          | 14u00 | Biljart                            |       |                           | 10u40 | Pilates                                                       |
|          | 14u15 | Linedance                          |       |                           | 14u00 | Schaken                                                       |
| vr 16/05 | 09u00 | Androidgebruikers gevorderden      | 14u00 | Pingpong                  | 13u45 | Bridge/Petanque                                               |
|          | 10u15 | Praatgroep Frans                   |       |                           |       |                                                               |
|          | 14u00 | Rummikub/Scrabble/ Tearoomnamiddag |       |                           |       |                                                               |
| za 17/05 |       |                                    |       |                           |       |                                                               |
| zo 18/05 |       |                                    |       |                           |       |                                                               |

| DATUM    | UUR   | LDC DE PARETTE                                    | UUR   | DH DE RIJSTPEKKER           | UUR   | LDC DE VLINDER                   |
|----------|-------|---------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|----------------------------------|
| ma 19/05 | 09u00 | Fotoalbum/kalender maken met eigen foto's/Tekenen | 14u00 | Workshop zomerse slaatjes   | 14u00 | Favorito                         |
|          | 13u30 | Breien                                            |       |                             |       |                                  |
|          | 13u45 | Petanque                                          |       |                             |       |                                  |
|          | 14u00 | Frans voor op reis                                |       |                             |       |                                  |
| di 20/05 | 09u00 | Eng Richtgraad 2 verkort                          | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1   | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort |
|          | 14u00 | Parkeren met de app 4411                          | 13u30 | Brei- en haakclub           | 13u45 | Petanque                         |
|          |       |                                                   |       |                             |       |                                  |
| wo 21/05 | 13u00 | Biljart                                           | 09u30 | Turnen op muziek            |       |                                  |
|          | 14u00 | Pingpong                                          | 14u00 | Koffieklets                 |       |                                  |
| do 22/05 | 13u30 | Wandelen                                          | 14u00 | Kaarting en Rummikub        | 09u30 | Yoga                             |
|          | 13u45 | Petanque                                          |       |                             | 10u40 | Pilates                          |
|          | 14u00 | Biljart                                           |       |                             | 14u00 | Schaken                          |
|          | 14u15 | Linedance                                         |       |                             |       |                                  |
| vr 23/05 | 10u15 | Praatgroep Frans                                  | 14u00 | Pingpong/Crème van een buur | 13u45 | Bridge/Petanque                  |
|          | 14u00 | Crème van een buur/ Kaarten/Rummikub/ Scrabble    |       |                             | 14u00 | Crème van een buur               |
| za 24/05 | 14u00 | Creaclub                                          |       |                             |       |                                  |
| zo 25/05 |       |                                                   |       |                             |       |                                  |

|          |       |                                                                                       |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ma 26/05 | 09u00 | Fotoalbum/kalender maken met eigen foto's/Tekenen                                     |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|          | 13u30 | Breien                                                                                |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|          | 13u45 | Petanque                                                                              |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
|          | 14u00 | Bingo/Frans voor op reis                                                              |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
| di 27/05 | 14u00 | Eng Richtgraad 2 verkort                                                              | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1                                                                      | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort                                                      |
|          |       |                                                                                       | 13u30 | Brei- en haakclub                                                                              | 13u45 | Petanque                                                                              |
| wo 28/05 | 13u00 | Biljart                                                                               | 09u30 | Turnen op muziek                                                                               | 18u00 | Infosessie 'Help, ik vergeet'                                                         |
|          | 14u00 | Pingpong                                                                              |       |                                                                                                |       | Infosessie 'Veerkracht'                                                               |
| do 29/05 |       | LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |       | Dorpshuis De Rijstpekker, het restaurant en de cafetaria zijn gesloten wegens feestdag.        |       | LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |
| vr 30/05 |       |                                                                                       |       | Dorpshuis De Rijstpekker en de cafetaria zijn gesloten wegens brugdag. Het restaurant is open. | 13u45 | Bridge/Petanque                                                                       |
| za 31/05 |       |                                                                                       |       |                                                                                                |       |                                                                                       |
| zo 1/06  |       |                                                                                       |       |                                                                                                |       |                                                                                       |



OPGELET

Op 30 mei (brugdag) zijn de onthalen gesloten.  
Wens je een maaltijd op vrijdag 30 mei en/of maandag 2 juni?  
Denk er aan om deze uiterlijk op woensdag 28 mei vóór 16u00 te bestellen!



| DATUM   | UUR   | LDC DE PARETTE                                    | UUR   | DH DE RIJSTPEKKER         | UUR   | LDC DE VLINDER                   |
|---------|-------|---------------------------------------------------|-------|---------------------------|-------|----------------------------------|
| ma 2/06 | 09u00 | Fotoalbum/kalender maken met eigen foto's/Tekenen |       |                           | 14u00 | Favorito                         |
|         | 13u30 | Breien                                            |       |                           |       |                                  |
|         | 13u45 | Petanque                                          |       |                           |       |                                  |
| di 3/06 | 14u00 | Whatsapp                                          | 08u30 | Spaans Breakthrough niv 1 | 09u15 | Spaans Richtgraad 3 en 4 verkort |
|         |       |                                                   | 13u30 | Brei- en haakclub         | 13u45 | Petanque                         |
| wo 4/06 | 13u00 | Biljart                                           | 09u30 | Turnen op muziek          | 18u00 | Groepsessie 'Rouw'               |
|         | 14u00 | Pingpong                                          |       |                           |       |                                  |
| do 5/06 | 13u45 | Petanque                                          |       |                           | 09u30 | Yoga                             |
|         | 14u00 | Biljart                                           |       |                           | 10u40 | Pilates                          |
|         | 14u15 | Linedance                                         |       |                           | 14u00 | Schaken                          |
| vr 6/06 | 10u15 | Praatgroep Frans                                  | 14u00 | Pingpong                  | 13u45 | Bridge/Petanque                  |
|         | 14u00 | Rummikub/Scrabble                                 |       |                           |       |                                  |
| za 7/06 | 14u00 | Creaclub                                          |       |                           |       |                                  |
| zo 8/06 |       |                                                   |       |                           |       |                                  |

|          |       |                                                                                       |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ma 9/06  |       | LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |       | Dorpshuis De Rijstpekker, het restaurant en de cafetaria zijn gesloten wegens feestdag. |       | LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open. |
| di 10/06 |       |                                                                                       | 13u30 | Brei- en haakclub                                                                       | 13u45 | Petanque                                                                              |
|          |       |                                                                                       |       |                                                                                         | 18u00 | Infosessie 'assertiviteit'                                                            |
| wo 11/06 | 13u00 | Biljart                                                                               | 09u30 | Turnen op muziek                                                                        | 10u00 | Koken met verspakketten                                                               |
|          | 13u45 | Fietsen                                                                               |       |                                                                                         | 18u00 | Groepsessie 'Rouw'                                                                    |
|          | 14u00 | Pingpong                                                                              |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
| do 12/06 | 13u45 | Petanque                                                                              |       |                                                                                         | 09u30 | Yoga                                                                                  |
|          | 14u00 | Biljart                                                                               |       |                                                                                         | 10u40 | Pilates                                                                               |
|          | 14u15 | Linedance                                                                             |       |                                                                                         | 14u00 | Schaken                                                                               |
| vr 13/06 | 10u15 | Praatgroep Frans                                                                      | 14u00 | Pingpong                                                                                | 13u45 | Bridge/Petanque                                                                       |
|          | 14u00 | Kaarten/Rummikub/Scrabble                                                             |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
| za 14/06 |       |                                                                                       |       |                                                                                         |       |                                                                                       |
| zo 15/06 |       |                                                                                       |       |                                                                                         |       |                                                                                       |

| DATUM    | UUR   | LDC DE PARETTE                    | UUR   | DH DE RIJSTPEKKER          | UUR   | LDC DE VLINDER              |
|----------|-------|-----------------------------------|-------|----------------------------|-------|-----------------------------|
| ma 16/06 | 09u00 | Tekenen                           |       |                            | 14u00 | Favorito                    |
|          | 13u30 | Breien                            |       |                            |       |                             |
|          | 13u45 | Petanque                          |       |                            |       |                             |
| di 17/06 |       |                                   | 13u30 | Brei- en haakclub          | 13u45 | Petanque                    |
|          |       |                                   |       |                            | 18u00 | Groepsessie 'Rouw'          |
| wo 18/06 | 13u00 | Biljart                           | 09u30 | Turnen op muziek           | 09u00 | Androidgebruikers beginners |
|          | 14u00 | Pingpong                          | 14u00 | Koffieklets                |       |                             |
| do 19/06 | 08u45 | Wandeldagtocht                    |       |                            | 14u00 | Schaken                     |
|          | 13u45 | Petanque                          |       |                            |       |                             |
|          | 14u00 | Biljart                           |       |                            |       |                             |
|          | 14u15 | Linedance                         |       |                            |       |                             |
| vr 20/06 | 9u00  | Androidgebruikers gevorderden     | 08u00 | Zomerontbijt met wandeling | 13u45 | Bridge/Petanque             |
|          | 10u15 | Praatgroep Frans                  |       |                            |       |                             |
|          | 14u00 | Rummikub/Scrabble/Tearoomnamiddag | 14u00 | Pingpong                   | 17u30 | Vrijdag Verwendag: Croques  |
| za 21/06 |       |                                   |       |                            |       |                             |
| zo 22/06 |       |                                   |       |                            |       |                             |

|          |       |                           |       |                        |       |                    |
|----------|-------|---------------------------|-------|------------------------|-------|--------------------|
| ma 23/06 | 09u00 | Tekenen                   | 14u00 | Infomoment 'Menopauze' |       |                    |
|          | 13u30 | Breien                    |       |                        |       |                    |
|          | 13u45 | Petanque                  |       |                        |       |                    |
| di 24/06 |       |                           | 13u30 | Brei- en haakclub      | 13u45 | Petanque           |
|          |       |                           |       |                        | 18u00 | Groepsessie 'Rouw' |
| wo 25/06 | 08u00 | Tour de LDC's             | 08u00 | Tour de LDC's          | 08u00 | Tour de LDC's      |
|          | 13u00 | Biljart                   |       |                        |       |                    |
| do 26/06 | 13u45 | Petanque                  | 14u00 | Kaarting en Rummikub   | 14u00 | Schaken            |
|          | 14u00 | Biljart                   |       |                        |       |                    |
|          | 14u15 | Linedance                 |       |                        |       |                    |
| vr 27/06 | 10u15 | Praatgroep Frans          | 14u00 | Pingpong               | 13u45 | Bridge/Petanque    |
|          | 14u00 | Kaarten/Rummikub/Scrabble |       |                        |       |                    |
| za 28/06 | 14u00 | Creaclub                  |       |                        |       |                    |
| zo 29/06 |       |                           |       |                        |       |                    |

|          |       |          |       |                                   |       |          |
|----------|-------|----------|-------|-----------------------------------|-------|----------|
| ma 30/06 | 09u00 | Tekenen  | 09u00 | Online een reis en tickets boeken | 14u00 | Favorito |
|          | 13u30 | Breien   |       |                                   |       |          |
|          | 13u45 | Petanque |       |                                   |       |          |
|          | 14u00 | Bingo    |       |                                   |       |          |



“Alle beginsels zijn lastig,” zei de dief,  
en hij stal een aambeeld.



# DAG VAN DE LIEFDE

Valentijnsdag is de dag van de liefde, niet alleen voor partners, maar ook voor vrienden, familie en iedereen die je dierbaar is. Het is een moment om waardering en genege-  
genheid te tonen, of dat nu met een klein gebaar, een lief  
woord, iets lekkers of een fijne activiteit is!

In de lokale dienstencentra lieten we deze dag niet onge-  
merkt voorbijgaan. Die hele week rond valentijn was er  
heel wat te doen in het liefdesthema: in De Vlinder kon je  
deelnemen aan de valentijnswandeling, in De Parete was  
het smullen van een heerlijk dessertbuffet en in Dorpshuis  
De Rijstpekker kon je een liefdesfilm kijken. Op vrijdag 14  
februari konden ook onze restaurantbezoekers proeven  
van de valentijnssfeer! We genieten nog even na met deze  
foto's...



## ACTIVITEITEN

In onze drie dienstencentra kan je terecht voor  
een gevarieerd aanbod van activiteiten.

- Informatie
- Sport en ontspanning
- Vorming

## HOE INSCHRIJVEN?

Je kan voor elke activiteit inschrijven bij één van  
de drie dienstencentra:

- aan het onthaal
- via de telefoon
- via mail



Inschrijven voor de activiteiten kan  
vanaf maandag 24 maart 2025



Nieuwjaarsfeest 2025 de Rijstpekker

## GOED OM WETEN:

- In de eerste week van januari en september  
kan je voor sommige lessenreeksen deelnemen  
aan gratis proeflessen.
- Vraag bij lessenreeksen steeds na of er les is  
tijdens de schoolvakanties.
- Activiteiten kunnen door het lokaal diensten-  
centrum geannuleerd worden wegens te weinig  
inschrijvingen of andere omstandigheden.  
In dit geval nemen wij contact met je op en  
stellen we je een alternatief voor of betalen we  
je het reeds betaalde inschrijvingsgeld terug.  
Na het verstrijken van de inschrijvingsperiode  
kan je inschrijving enkel kosteloos geannuleerd  
worden of terugbetaald worden op vertoon  
van een doktersbriefje.
- Bij de activiteiten staat vaak een uiterste  
inschrijvingsdatum vermeld. Het is echter  
mogelijk dat de activiteit al eerder volgt is.
- Heb je nog een plaatsje vrij in jouw auto? Geef  
dit gerust door bij inschrijving. Misschien doe  
je één van je (minder mobiele) burens een groot  
plezier.
- Je kan voor elke activiteit georganiseerd door  
de dienstencentra een UiTPAS-punt sparen aan  
het onthaal.
- Als je als vrijwilliger een handje komt  
toesteken tijdens een activiteit heb je recht  
op gratis koffie, water en eventueel soep + 1  
drankbonnetje per dagdeel.

## LEGENDE

- datum
- plaats
- uur
- prijs
- inschrijven tegen
- inschrijven en betalen tegen
- ticketverkoop
- verdere info



**Reanimeren**

Weet jij wat je moet doen wanneer iemand moet gereanimeerd worden? In deze cursus leer je een leven te redden in geval van nood. Je leert niet alleen werken met een AED (een draagbaar apparaat dat een schok kan toedienen bij een hartaanval) maar je leert ook manuele hartmassage voor volwassenen. Daarnaast wordt ook uitgelegd wat je moet doen bij reanimatie bij kinderen en baby's.

-  **dinsdag 29 april**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **dinsdag 22 april**

**Infosessie 'Gezond ouder worden en normale vergeetachtigheid'**

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Gezond ouder worden en normale vergeetachtigheid' is een informatieve sessie over gezond mentaal ouder worden en normale klachten waar iedereen tegenaan botst. De klemtoon ligt op 50-plussers en mantelzorgers van 50-plussers.

-  **woensdag 14 mei**
-  **LDC De Vlinder**
-  **18u00-20u00**
-  **gratis**
-  **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

**Zonnepanelen en thuisbatterijen**

In de pers slaan ze ons om de oren met termen als 'thuisbatterij' en 'zonnepanelen'. Maar: wat is dit precies en hoe werken die toestellen eigenlijk? Is het interessant om deze aan te schaffen? In welke mate is dit voordelig? Wat met de digitale meter? Hoe verloopt zo'n installatie precies? Wat is de kostprijs en nog belangrijker: wat is terugverdientijd van dergelijke installaties? ... Stijn Desmedt is helemaal thuis in de wereld van zonnepanelen en thuisbatterijen en komt je hier graag meer over vertellen.

-  **dinsdag 6 mei**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **dinsdag 29 april**

**Infosessie 'Help, ik vergeet!'**

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Help, ik vergeet' is een informatieve sessie over dementie. De verschillende vormen van dementie en hun impact op het dagdagelijks handelen komen aan bod. Er wordt stilgestaan hoe je er het best mee omgaat als persoon met dementie, maar ook hoe de omgeving ermee kan omgaan. Om een goed inzicht te krijgen in wat dementie precies is, is het erg aangewezen de sessie 'gezond ouder worden en normale vergeetachtigheid' ook te volgen.

-  **dinsdag 27 mei**
-  **LDC De Vlinder**
-  **18u00-20u00**
-  **gratis**
-  **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

**Infosessie 'Veerkracht'**

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Veerkracht' is een informatieve sessie. We staan stil bij hoe iemand zich zo goed mogelijk kan aanpassen aan stress en tegenslagen, met als doel zijn/haar welzijn te behouden/herwinnen. De sessie sluit goed aan bij de sessie rond 'Assertiviteit'. Bij interesse in dit onderwerp is het erg aangewezen ook de sessie 'Assertiviteit' te volgen.

-  **woensdag 28 mei**
-  **LDC De Vlinder**
-  **18u00-20u00**
-  **gratis**
-  **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

**Groepsessies Rouw**

Je kan gemis ervaren na het overlijden van een belangrijk persoon, maar ook na het verlies van bepaalde lichamelijke functies, werk of bij het afscheid van bepaalde levensfasen. Rouw hoort bij het leven. Het is onvermijdelijk, maar kan de oorzaak zijn van ernstige problemen. Deze groepsessies hebben tot doel je inzicht te doen krijgen in rouwproblematiek en handvaten aan te reiken om er mee om te gaan. Lees meer op [www.elpen.be](http://www.elpen.be).

-  **woensdag 4, 11 juni en dinsdag 17 en 24 juni**
-  **LDC De Vlinder**
-  **18u00-20u00**
-  **€10**
-  +  **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

**Infosessie 'Assertiviteit'**

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Assertiviteit' is een informatieve sessie over opkomen voor jezelf. Assertief gedrag stellen is van groot belang in het voorkomen van stress. De sessie sluit goed aan bij de sessie rond 'veerkracht'. Bij interesse in dit onderwerp is het erg aangewezen ook de sessie 'Veerkracht' te volgen.

-  **dinsdag 10 juni**
-  **LDC De Vlinder**
-  **18u00-20u00**
-  **gratis**
-  **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

**Menopauze**

Menopauze is meer dan vapeurs alleen. Wanneer je weet dat we over een termijn van 10 jaar ongeveer 80% van onze hormonen verliezen dan weet je ook en ervaar je misschien ook de impact ervan. Nicole Depont is menopauzeconsulente en vertelt ons tijdens dit infomoment wat de menopauze precies is, wat je kunt verwachten tijdens de menopauze en geeft ook praktische tips voor het omgaan met symptomen/klachten.

-  **maandag 23 juni**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **maandag 16 juni**



Petanque

Een gezellig spelletje petanque op de petanquevelden van De Vlinder? Dat kan! Elke dinsdag en vrijdag ketsen de petanquebollen op het veld. Heb je zin om dit te proberen? Kom zeker eens langs!

- elke dinsdag en vrijdag
- LDC De Vlinder
- 13u45
- gratis
- aan het onthaal

Turnen op muziek

Op een leuk muziekje worden er tal van turnoefeningen gedaan. Een leuke manier om in beweging te komen en te blijven! De reeks loopt van woensdag 23 april tot en met 18 juni. De lessen gaan niet door op feestdagen of in schoolvakanties.

- elke woensdag (uitz. schoolvakanties)
- Dorpshuis De Rijstpekker
- 9u30-10u30
- €29,70
- woensdag 16 april

Pingpong

Sla je graag eens een balletje? Met een pingpongpallet wel te verstaan. Dan ben je steeds welkom op woensdagnamiddag in De Parette.

- elke woensdag
- LDC De Parette
- 14u00
- gratis
- aan het onthaal



Schaken

Elke donderdag ben je van harte welkom in dienstencentrum De Vlinder om samen met onze clubleden te schaken. Ben je een geofend schaker, of wil je het spel leren kennen? Dan moet je in De Vlinder zijn! Zet jij je tegenstander schaakmat?

- elke donderdag
- LDC De Vlinder
- 14u00
- gratis
- aan het onthaal

Kaarten

Onze kaarters kiezen elk jaar hun koning en koningin. Misschien ben jij aan zet dit jaar? Schrijf je éénmalig in aan ons onthaal en kaart je weg naar de troon.

- vrijdag (data zie kalender)
- LDC De Parette
- 14u00
- gratis
- aan het onthaal

Bridge

Iedere vrijdagnamiddag spelen we bridge in De Vlinder. Onze clubleden ontvangen je met open armen om hier aan deel te nemen. Zin om gezellig een kaartje te leggen? Je bent meer dan welkom!

- elke vrijdag
- LDC De Vlinder
- 13u45
- gratis
- aan het onthaal



Biljart

Onze biljartclub komt samen op woensdag- en donderdagnamiddag. We spelen geen competitie maar spelen wel tegen elkaar. Onze biljarttafel kan je ook op zaterdag- en zondagnamiddag vrij gebruiken.

- elke woensdag en donderdag
- LDC De Parette
- 13u00 (woensdag), 14u00 (donderdag)
- gratis
- aan het onthaal



Petanque

Elke maandag- en donderdagnamiddag komen onze petanquers onder de zomerzon spelen. Met een bal in de ene hand en een drankje in de andere voel je je hier snel als god in Frankrijk tijdens je geliefde jeu de boules.

- elke maandag en donderdag
- LDC De Parette
- 13u45
- gratis
- aan het onthaal

Linedance

Het linedancen slaat aan in De Parette. In januari werden de nieuwe dansen aangeleerd, vanaf april bouwen we hierop verder tot eind juni. Ben je nieuw? Kom zeker eens kijken, misschien kan je meteen instappen of wacht je liever op de nieuwe dansen die starten in juli.

- elke donderdag
- LDC De Parette
- 14u15
- €13,50
- donderdag 27 maart

Paasfilm ‘Sjakie en de chocoldefabriek’

Kom je samen met je vrienden, buren of (klein)kinderen naar deze magische paasfilm kijken? Tijdens de film voorzien we koffie en voor de kleinste chocolademelk en koekjes, misschien zelfs een paaseitje. ‘Sjakie en de chocoldefabriek’, een klassieker om in paasfeer, of beter, chocoladesfeer te komen.

- woensdag 2 april
- LDC De Parette
- 14u00
- €2,50
- de dag zelf

Grootmoederskeuken

De lokale dienstencentra plannen op 4 april opnieuw een ‘Grootmoederskeuken’. Dit middagmaal vervangt de gewone menu’s in onze restaurants niet. We brengen de ouderwetse goeie kost terug op je bord! Kom mee genieten van een breughelmaaltijd! Inschrijven is mogelijk tot en met woensdag 26 maart of tot volzet.

- vrijdag 4 april
- alle LDC’s
- 11u45
- €12 (incl. 1 aperitief, breughelmaal, dessert en koffie)
- woensdag 26 maart

Fietsclub LDC De Parette

Fietsliefhebbers kunnen elke maand mee op zwier met de fietsclub van De Parette. We rijden in groep en op een rustig tempo. Om 13u45 verzamelen we aan het onthaal van De Parette en van daar kan het alle richtingen uit. Op woensdag 9 april rijden we de Peter Benoitroute, op 14 mei trekken we naar Oostrozebeke en 11 juni verkennen we Waregem.

- tweede woensdag
- LDC De Parette
- 13u45 (14u00 vertrek)
- €1,50
- de dag zelf



Filmnamiddag grootouder - kleinkind

We nodigen alle grootouders uit om samen met hun kleinkind(eren) naar het Dorpshuis af te zakken voor de grootouder-kleinkind filmnamiddag. De titel van de film houden we nog even geheim maar wat je wel mag weten is dat de film over thema Pasen zal gaan. Kom je ook kijken?

- woensdag 9 april
- Dorpshuis De Rijstpekker
- 14u00-17u00
- €2,50 (incl. koffie en versnapering)
- + woensdag 2 april

Film: 'Eat Pray Love'

Helemaal in het thema 'eten' vertonen we op woensdag 23 april de legendarische film 'Eat Pray Love'. In deze film volgt Julia Roberts haar hart op een inspirerende reis van zelfontdekking. Na een pijnlijke scheiding besluit ze haar vertrouwde leven achter zich te laten en de wereld rond te reizen. Deze reis neemt haar mee langs Italië, India en Bali.

- woensdag 23 april
- LDC De Vlinder
- 14u00
- €2,50
- + woensdag 16 april



Koffieklets in Dorpshuis De Rijstpekker

We verwelkomen je graag in het Dorpshuis voor een lekker gebakje bij een lekker tasje koffie of thee. Het uitgelezen moment om bij te kletsen met vrienden en kennissen.

- woensdag 16 april, 21 mei, 18 juni
- Dorpshuis De Rijstpekker
- 14u00
- €2,50
- + de week vooraf

Wandelclub LDC De Parette

Een frisse neus halen, leuke routes ontdekken en een praatje slaan terwijl je in beweging bent. Voor dit alles kan je terecht in onze wandelclub. Op 24 april trekken we naar Lendeledede, op 22 mei verkennen we Rollegem en op donderdag 19 juni staat de verrassingstocht op de planning.

- elke vierde donderdag
- LDC De Parette
- 13u30 (13u45 vertrek)
- €1,50
- + de dag zelf

Tearoomnamiddag

Onze tearoomnamiddag blijft een aanrader voor wie graag eens een dessertje lust. In april presenteren we je een bréseliennetaartje, in mei een verse éclair en in juni seizoensgebonden fruittaart.

- vrijdag 18 april, 16 mei, 20 juni
- LDC De Parette cafetaria
- 14u00-17u00 (zolang de voorraad strekt)



Bingo

Bingo Bingo... elke laatste maandag van de maand kan je deze vreugdekreet wel eens horen in De Parette. Na verschillende spelletjes en het verdelen van de prijzen, praat de groep gezellig na bij een stuk taart.

- maandag 28 april, 26 mei en 30 juni
- LDC De Parette
- 14u00
- €2,50
- + de week voordien



Yoga

Ontdek de kracht van yoga door houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie. Versterk je lichaam, vergroot je uithoudingsvermogen en verbeter je flexibiliteit. Bij ons staat respect voor je eigen lichaam en mogelijkheden centraal.

- donderdag 8, 15 en 22 mei, 5 en 12 juni
- LDC De Vlinder
- 09u30 - 10u30
- €37,5
- + woensdag 30 april

Yoga i.s.m. SBN Hulste

Samen met de leerlingen van het eerste leerjaar van SBN Hulste trekken we naar de pastorietauin van Hulste om een verkwikkende yogasessie te volgen onder de deskundige begeleiding van Hanne Desmet.

- woensdag 14 mei
- Pastorietauin Hulste
- 10u30-11u30
- €3,5
- + woensdag 7 mei



Pilates

Samen met lesgeefster Emilie van Studio Be You organiseren we een lessenreeks Pilates. Met pilates versterk je je spieren, verbeter je je houding en zorg je voor meer flexibiliteit. Dit doen we door gecontroleerde oefeningen gecombineerd met bewuste ademhaling. Dit alles doen we met respect voor je eigen lichaam en tempo. De les pilates gaat aansluitend door op de les yoga, beide reeksen kunnen apart gevolgd worden.

- donderdag 8, 15 en 22 mei, 5 en 12 juni
- LDC De Vlinder
- 10u40 - 11u40
- €37,5
- + woensdag 30 april

Daguitstap Wandelclub LDC De Parette

Hou je van wandelen en laat je je graag verrassen? De daguitstap van de wandelclub is dan echt iets voor jou. Iedereen is welkom, ook wandelaars die anders niet mee gaan op de wandelingen. We wandelen aan een rustig tempo met voldoende tussenstops en een heerlijke lunch. Let op: we vertrekken op de parking van LDC De Vlinder, Kollegeplein 5.

- donderdag 19 juni
- LDC De Vlinder
- 08u45 - 17u30
- €35
- + donderdag 12 juni

Verjaardagsfeest Dorpshuis De Rijstpekker

We verwelkomen je graag met een lekker aperitiefje, serveren vervolgens een heerlijk feestmaal en sluiten af met een dessert om duimen en vingers bij af te likken. Ook muzikaal word je verwend door zangduo Edwin en Anniek, ideaal voor wie de beentjes nog eens wil strekken!

- vrijdag 9 mei
- Dorpshuis De Rijstpekker
- 11u30-17u00
- €15
- + vrijdag 2 mei

Vrijdag Verwendag: Croques

Op vrijdagavond 20 juni openen we opnieuw de deuren van LDC de Vlinder voor 'Vrijdag Verwendag'. Deze keer kan je samen van een drankje genieten met een overheerlijke croque monsieur! Kom je samen met ons het weekend inzetten?

- vrijdag 20 juni
- LDC De Vlinder
- 17u30-19u30
- €8
- + donderdag 12 juni

**Zomerontbijt met wandeling**

We gaan de zomer in met een heerlijk seizoensontbijt in Dorpshuis De Rijstpekker. Na het verorberen van een lekker en gezond ontbijt kan, wie dit wil, nog even de benen strekken voor een wandeling van om en bij de 3 kilometer.

-  **vrijdag 20 juni**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **08u00**
-  **€8**
-  **vrijdag 13 juni**

**Ijsroomnamiddag ism WZC Ceder aan de Leie**

Het woonzorgcentrum nodigt alle buurtbewoners uit om samen het zomerverlof in te zetten. Naast een drankje nuttigen op ons terras (bij minder weer binnen) kan je ook genieten van verschillende soorten ijscoupes. De prijs verschilt per soort coupe.

-  **woensdag 2 juli**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00-17u00**

**Tour de LDC's**

In plaats van 'Tour de France' hebben we in juni 'Tour de LDC's'. We wandelen de hele dag doorheen het mooie Harelbeke en houden halt in de 3 dienstencentra. Op de verschillende stops kan je achtereenvolgens genieten van een ontbijt, aperitief, middagmaal, koffie en dessert! We starten en eindigen in Dorpshuis De Rijstpekker en sluiten de dag daar af met een drankje. De wandeling is voor geïnteresseerde wandelaars met een route van ongeveer 18 km. Het aantal deelnemers is beperkt tot 25.

-  **woensdag 25 juni**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **08u00 – omstreeks 17u00**
-  **€25**
-  **woensdag 18 juni**

**Daguitstap Fietsclub LDC De Parette**

Na drie leuke fietstochten gaan we graag samen met jou de uitdaging aan om een dagtocht te fietsen. Wat kan je verwachten? Een fietstocht van ongeveer 50km, langs Vlaanderens mooiste wegen, onderbroken door verschillende tussenstops en een lekkere lunch.

-  **woensdag 9 juli**
-  **LDC De Parette**
-  **08u45 - 17u30**
-  **€35**
-  **woensdag 2 juli**

**Kunst in de kijker**

De Harelbeekse Fotovrienden bestaan uit een twintigtal enthousiaste fotografen. Ze presenteren tijdens de maanden april, mei en juni hun beste werken van de afgelopen jaren in De Parette. Het is een mix van verschillende takken uit de fotografie: natuur, landschap, portret, ....

-  **april t/m juni**
-  **LDC De Parette**
-  **tijdens de openingsuren LDC De Parette**

**Terrasgroenten**

Onze spreker heeft groene vingers en die groene vingers zorgen niet enkel voor de vele groenten in zijn serre maar ook voor lekkere verse groenten in terraspotten. Hij brengt enkele zelfgekweekte plantjes mee en samen met hem maak je een kweekbakje met groenten voor deze zomer, van paprika tot tomaat.

-  **maandag 7 april**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00-16u00**
-  **€7 (incl. zaden, planten en kweekbakje)**
-  **vrijdag 4 april**

**Favorito**

Om de twee weken, op maandagnamiddag, komt hobbyclub Favorito samen om in elkaars gezelschap en met een kopje koffie gezellig te werken aan een eigen werkstuk. Brei, haak of knutsel je liever? De keuze is volledig aan jou!

-  **maandag 7 april, dinsdag 22 april, maandag 5 en 19 mei, 2, 16 en 30 juni**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **gratis**
-  **aan het onthaal**

**Praatgroep Frans**

In onze praatgroep Frans kan je je Franse tongval oefenen en leer je met een kwinkslag nieuwe woorden en begrippen. Deze praatgroep is gratis, kom dus zeker eens langs om te zien of het iets voor jou is.

-  **vrijdag (data zie kalender)**
-  **LDC De Parette**
-  **10u15-11u30**
-  **gratis**
-  **aan het onthaal**

**Spotify**

Muziek is overal. Vroeger kocht je muziek op vinylplaten, cassettes of cd's. Dit is allemaal veranderd met de komst van 'muziekstreaming', waarmee je overal en onbeperkt digitaal naar je geliefde muziek kan luisteren. Spotify is de populairste muziekstreamingdienst van het moment. Kom in deze sessie, gegeven door Seniornet Vlaanderen, te weten hoe je zelf je favoriete muziek kan beluisteren via deze handige app. Neem je (opgeladen) smartphone of iPhone mee. Je beschikt over basiskennis van het gebruik van je toestel.

-  **dinsdag 22 april**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00-17u00**
-  **€7**
-  **dinsdag 15 april**





Kennismaking met Artificiële Intelligentie (AI)

Benieuwd naar de wereld van kunstmatige intelligentie? CREO heeft deze cursus ‘Kennismaking met AI’ speciaal ontworpen voor volwassenen die nog niet met AI in aanraking kwamen, maar wel de basis van ICT onder de knie hebben. Deze cursus biedt een toegankelijke en praktische introductie tot de vele mogelijkheden van AI. Of je nu nieuwsgierig bent naar nieuwe technologieën of op zoek bent naar manieren om je digitale vaardigheden te verbeteren, deze cursus biedt de perfecte start om vertrouwd te raken met AI. Breng naast je smartphone ook je laptop mee.

- dinsdag 22, 29 april en 6 mei.**
- Dorpshuis De Rijstpekker**
- 13u30-16u15**
- €35**
- + **maandag 14 april**

Androidgebruikers gevorderden (smartphone en tablet)

De gebruikersgroep gevorderden is er voor iedereen die een Android tablet of smartphone heeft en reeds een startcursus Android gevolgd heeft. Basiskennis is dus vereist. Leer je graag iets bij over apps, heb je vragen rond je Android toestel, heb je zelf iets ontdekt dat je graag zou delen met anderen? Dan is deze gebruikersgroep iets voor jou.

- vrijdag 25 april, 16 mei en 20 juni**
- LDC De Parette**
- 09u00-11u00**
- €2,50**
- + **een week voordien**

Androidgebruikers beginners (smartphone en tablet)

Heb je een Android toestel maar wil je meer weten hoe je er mee moet werken? Wil je de wereld van slimme apps ontdekken? Dan is de gebruikersgroep Android iets voor jou! Onze vrijwilligers geven je graag nieuwe tips om het beste uit je toestel te halen!

- woensdag 23 april, 14 mei en 18 juni**
- LDC De Vlinder**
- 09u00-11u00**
- €2,50**
- + **een week voordien**



Disisessies

Disisessies gaan door op zaterdag in de bib van Harelbeke om 10u00 en geven je uitleg over de nieuwste digitale trends of technologieën. Volgende interessante thema’s staan op het programma: lentschoonmaak op mijn smartphone (26 april), tweedehands-spullen snel en veilig (ver)kopen (10 mei), tips om te besparen op je telecomfactuur (21 juni).

- Bibliotheek Harelbeke**
- 10u00-12u00**
- €3 of 10 uitpaspunten**
- + **in de bibliotheek of via [harelbeke.bibliotheek.be/inschrijven](https://harelbeke.bibliotheek.be/inschrijven)**

Tax on web

Via tax-on-web kan je je belastingen online invullen en aangeven. Onder begeleiding van Christine Deraedt verkennen we tax-on-web. Neem je laptop, identiteitskaart en kaartlezer mee. Als je geen kaartlezer hebt, kan je deze aanvragen bij je bank. Deze zelfde sessie gaat op maandag 5 mei door in De Vlinder en wordt op 12 mei herhaald in Dorpshuis De Rijstpekker.

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| <b>maandag 5 mei</b>      | <b>maandag 12 mei</b>           |
| <b>LDC De Vlinder</b>     | <b>Dorpshuis De Rijstpekker</b> |
| <b>09u00-12u00</b>        | <b>09u00-12u00</b>              |
| <b>€5</b>                 | <b>€5</b>                       |
| + <b>maandag 28 april</b> | + <b>maandag 5 mei</b>          |



Mijn smartphone als reisgids

Onze smartphone is op reis of uitstap een trouwe metgezel als routeplanner of als camera. Maar wist je dat je toestel ook een prima (audio)gids kan zijn? Vele steden, toeristische diensten, musea,... maakten apps om op eigen tempo een bezoek te brengen in woord en beeld. Seniornet Vlaanderen laat je kennis maken met diverse apps die ons daarbij kunnen ondersteunen. Met je smartphone ben je beter dan ooit voorbereid en geïnformeerd. Voorkennis voor deze workshop: je kan de basisinstellingen van je toestel gebruiken. Breng je (opgeladen) smartphone of iPhone mee.

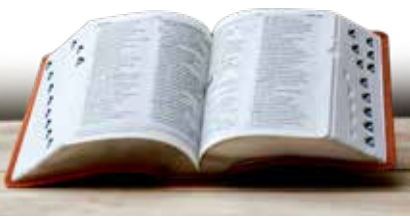
- dinsdag 6 mei**
- LDC De Vlinder**
- 14u00-17u00**
- €7**
- + **dinsdag 29 april**



Frans voor op reis

Je Frans onderhouden, bijschaven of aan de hand van ludieke leerstof nieuwe woorden leren die je op reis kan gebruiken? Luc Debels brengt je met veel enthousiasme ‘Frans voor op reis’.

- maandag 5 mei, 12 mei, 19 mei en 26 mei**
- LDC De Parette**
- 14u00-16u00**
- €10**
- + **woensdag 30 april**



ChatGPT, Copilot en Gemini

Het lijkt wel alsof iedereen het erover heeft: kunstmatige intelligentie. Programma’s als ChatGPT, Copilot en Gemini zijn ook voor senioren handige toepassingen die het dagelijks leven leuker en efficiënter maken en positief kunnen beïnvloeden. Tijdens deze sessie, verzorgd door Seniornet Vlaanderen, leer je de basisprincipes om met deze tools om te gaan en te gebruiken. Je neemt je opgeladen laptop, smartphone of tablet mee (en kan werken met je toestel). Bij voorkeur heb je reeds enige voorkennis over het thema.

- donderdag 8 mei**
- LDC De Parette**
- 14u00-17u00**
- €7**
- + **woensdag 30 april**

**Workshop zomerse slaatjes**

Een slaatje voor bij de barbecue, een gezonde lunch of een verrassend voorgerecht, de slaatjes die we maken zijn zo veelzijdig dat ze voor al deze gelegenheden kunnen dienen. In deze workshop maken we een 6-tal verschillende slaatjes die uiteraard ook geproefd kunnen worden. Dat wordt heerlijk smullen!

-  **maandag 19 mei**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€15 (incl. slaatjes en receptenkaarten)**
-  +  **maandag 12 mei**

**Parkeren met de app 4411**

In veel steden is parkeren op straat betalend. Dit kan cash, met de bankkaart of via sms maar ook via een app. Wij kiezen voor de app 4411: bruikbaar in meer dan 150 steden in België en Nederland. Je kan er ook je bus- of tramtickets van De Lijn en treintickets van de NMBS mee aankopen of betalen voor het opladen van je elektrische wagen. We installeren de app en maken een account aan. Deze workshop wordt gegeven door Seniorsnet Vlaanderen. Neem je smartphone, bankkaart en kaartlezer mee. Ken je bankcode, nummerplaat en automerk.

-  **dinsdag 20 mei**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00-17u00**
-  **€7**
-  +  **dinsdag 13 mei**

**Fotoalbum of kalender maken met eigen foto's**

In deze sessies leer je een online fotoalbum maken onder begeleiding van Christine Deraedt. Je leert foto's uploaden op je PC om dan via de website te kunnen schikken. De website bepaalt de indeling van je pagina's zelf. Je leert ook hoe je tekst kan toevoegen. Een ideale cursus om van je kiekjes een mooi album of een kalender te maken! Breng je laptop met oplader mee + je foto's op fototoestel of smartphone (+ kabeltje voor pc).

-  **maandag 19 en 26 mei en 2 juni**
-  **LDC De Parette**
-  **09u00-12u00**
-  **€15**
-  +  **maandag 12 mei**

**Whatsapp**

Met Whatsapp kan je berichten versturen, foto's en video's delen, beeldbellen of gewoon telefoneren. In deze workshop, verzorgd door Seniorsnet Vlaanderen, leer je Whatsapp te gebruiken nadat je de app op je smartphone geïnstalleerd hebt. Je beschikt over basiskennis van het gebruik van je toestel. Neem je opgeladen smartphone of iPhone mee.



-  **dinsdag 3 juni**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00-17u00**
-  **€7**
-  +  **dinsdag 27 mei**

**Koken met verspakketten**

Weet je soms niet wat te koken? Heb je moeite om verschillende ingrediënten te combineren of een recept te volgen? Sinds enige jaren zijn verspakketten meer en meer in trek: een handige box met alle ingrediënten om een heerlijke maaltijd op tafel te zetten! Ontdek samen met ons de voordelen van zo'n verspakket en tover een heerlijke maaltijd op tafel om daarna gezellig samen te smullen.

-  **woensdag 11 juni**
-  **LDC De Vlinder**
-  **10u00-13u00**
-  **€15 (maaltijd inbegrepen)**
-  +  **woensdag 4 juni**

**Online een reis en tickets boeken**

Christine Deraedt toont je hoe je een reis kan boeken met de computer: ze overloopt samen met jou de stappen om de boeking vast te leggen. Wil je graag je reis tijdens de workshop vastleggen, breng dan je bankkaart en kaartlezer mee. Neem ook je laptop mee (met oplader).

-  **maandag 30 juni en 7 juli**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **09u00-12u00**
-  **€10**
-  +  **maandag 23 juni**



Androidgebruikersgroep beginners LDC De Vlinder



# MIJMERINGEN: GROENTEN

Zoals je al kan raden, kan ik serieus mijmeren over groenten. In mijn kinderjaren vond ik het al heerlijk om uit de tere plantjes die mijn vader in het voorjaar zaaide, volle rijpe vruchten te zien groeien. Hij kweekte op een beperkt stukje moestuin een volledige jaarvoorraad aan groenten voor een gezin van acht. Daarnaast kweekte hij ook kippen, schapen, konijnen, kalkoenen en geiten om de magen te vullen. Naast zijn job, welteverstaan. Alle tuintjes in onze buurt werden gebruikt om voedsel te kweken. Stekjes en plantjes werden geruild en mijn vader hield schema's bij van waar hij wat plantte om de grond niet uit te putten. In de winter koos hij met grote zorg zijn zaden uit de kleurrijke catalogus van Gontier. Ik ben dus grootgebracht met zelfgekweekt biovoedsel. Voor het mode werd, want voor vele mensen was het toen noodzaak. Als jong meisje mocht ik helpen met de oogst van onder andere suikerboontjes. Terwijl we op het land aan het plukken waren, kookte moeder in grote potten de boontjes bijna gaar om ze daarna in te vriezen. Bij momenten kwam er zo veel lekkers van het land dat mijn mémé en pépé kwamen helpen om alles te oogsten en klaar te maken. Dat was altijd een vrolijke bedoening. Ik ben heel vroeg beginnen helpen in de keuken en vond het heerlijk om met een emmer op het land groenten en vooral ook kruiden uit te kiezen en daarvan soep te maken. De liefde voor verse spinazie en spruitjes is jong gerijpt. Ik ben dol op groenten.

Mijn menu begint met de groenten. Daarrond bouw ik de maaltijd op. Bij de boterham komt stevast een tas soep of een slaatje op tafel. Groenten zijn zo veelzijdig en apart van smaak dat je er eindeloos mee aan de kook kunt gaan. Mijn lievelingsgroenten zijn witloof en bloemkool, in elke mogelijke bereiding. Rode kool lust ik echt niet, zelfs de geur ervan kan ik niet aan.

De eerste jonge slablaadjes. De pittige radijsjes. De rijke geur van knolselder. De heerlijke smaak van schorseneren. Gelukkig heb ik mijn kinderen kunnen overtuigen. Ook zij zijn fan. Vele jaren kweekte ik ook zelf tomaten, courgettes, pompoen en aubergines. Radijsjes ook. En spinazie, want die uit de winkel is niet te vergelijken met zelfgekweekte. Verse kruiden had ik ook altijd staan. En

ik had een pluktuintje met bessen waar ook gretig van werd gesnoept.

Mijn metekindje volgde vorig jaar een 'kampje' voor groene vingers. Daar leerden ze veel over zelf groenten kweken en ze ging er ook enthousiast mee aan de slag. Het deed me veel plezier om te zien dat mijn vaders genen hun weg vinden, ook al heeft ze hem nooit gekend.

Een zaadje zien kiemen en voorzichtig de eerste blaadjes zien openen, is ook voor onze schermkinderen een wonder. Laten we dat koesteren en doorgeven.

Els Vandekerkhove



# KASSELRIJEN EN ROEDEN

Tijdens het bewind van Boudewijn V, die van 1035 tot 1067 graaf van Vlaanderen was, werd het graafschap Vlaanderen grondig hervormd. De oude bestuurlijke Karolingische indeling in gouwen of pagi verving hij door kasselrijen. Een kasselrij was een bestuursomschrijving die de centrale macht van de graaf versterkte. Door de gebieden op te delen in kleinere, beter beheersbare eenheden, kon de graaf zijn gezag effectiever uitoefenen. Elke kasselrij werd georganiseerd rond een grafelijke burcht, die als strategisch en administratief centrum diende. Dit zorgde voor een betere militaire controle en faciliteerde de rechtspraak. Het systeem van kasselrijen maakte ook het bestuur efficiënter: beslissingen konden sneller worden genomen op lokaal niveau, en de communicatie tussen de centrale macht en de lokale bevolking werd vergemakkelijkt. Aan het hoofd van een kasselrij stond aanvankelijk een burggraaf of kastelein, gekozen uit de lokale adel. Als plaatselijk vertegenwoordiger van de graaf stond hij in voor de verdediging van het kasteel en het gerechtelijk en administratief bestuur van het gebied eromheen.

Er waren 17 kasselrijen: Land van Aalst, Brugse Vrije, Kasselrij Kortrijk, Kasselrij Veurne, Kasselrij Kassel, Kasselrij Sint-Winoksbergen, Land van Waas, Kasselrij Ieper, Oudburg van Gent, Kasselrij Belle, Vier Ambachten, Kasselrij Oudenaarde, Land van Dendermonde, Kasselrij Broekburg, Kasselrij Waasten, Ninove met afhankelijkheden en Land van Bornem.

De kasselrij Kortrijk was onderverdeeld in vijf roeden: de roede van Harelbeke, de roede van Menen, de roede van Deinze, de roede van Tielt en de roede van de Dertien Parochies. Deze indeling in roeden vinden we enkel in de kasselrij Kortrijk terug.

De roede van Harelbeke was opgedeeld in 18 parochies: Bavikhove, Beveren-Leie, Deerlijk, Desselgem, Harelbeke-Binnen, Harelbeke-Buiten, Heestert, Hulste, Ingel-

munster, Kuurne, Moen, Ooigem, Otegem, Sint-Denijs, Sint-Eloois-Vijve, Vichte, Waregem en Zwevegem.

De rol van de roeden was beperkt. Zeer algemeen kunnen wij zeggen dat zij voor bepaalde administratieve aangelegenheden fungeerden als schakels tussen het kasselrijbestuur en de lokale instanties. Eén van de taken van de roedebesturen was de verspreiding van de regeringsordonnanties over hun rechtsgebied. Wanneer de centrale regering een ordonnantie had uitgevaardigd, dan werd die door de Raad van Vlaanderen gestuurd naar de wethouders van de steden en kasselrijen. De kasselrijcolleges moesten dan zorgen voor de verdere verspreiding over de plaatsen onder hun bevoegdheid.

Door de Vrede van Aken (1669) werd de kasselrij Kortrijk bij Frankrijk gevoegd, maar door de Vrede van Nijmegen (1678) werd ze opnieuw bij Spanje aangesloten, met uitzondering van de roede van Menen die in Frans bezit bleef. Slechts bij de Vrede van Utrecht (1713) werd dit gebied weer bij de Zuidelijke Nederlanden gevoegd.

De indeling in kasselrijen en roeden bleef behouden tot aan de annexatie van de Oostenrijkse Nederlanden en het prinsbisdom Luik bij de Franse republiek op 1 oktober 1795. Onmiddellijk na de bezetting door de Franse troepen werden fundamentele veranderingen doorgevoerd. Het graafschap Vlaanderen, de kasselrij Kortrijk en de roede van Harelbeke werden afgeschaft en respectievelijk vervangen door het Leie-departement, het arrondissement Kortrijk en het kanton Harelbeke. Het Leie-departement werd in 1815 de provincie West-Vlaanderen.

De Roede van Harelbeke (DV)



# IN ‘T WIEL

Na het wegseizoen gingen de veldrijders weer aan het werk. Tegen halfweg december waren er al een 15-tal wedstrijden gereden. Het waren allemaal spannende wedstrijden: ook te zien op TV. Bijna iedere wedstrijd kreeg een andere winnaar.

Vorige jaren waren de eerste crossen -bij afwezigheid van Wout van Aert en Mathieu van der Poel- voor Eli Iserbyt, die altijd klaar was bij de start van het seizoen. Dit jaar wilde het maar niet lukken, deels door pech maar veelal door valpartijen op een slecht moment. Daardoor hebben de andere renners de kans niet laten liggen om een cross te winnen. Zo heeft Laurens Sweeck (die vorig jaar op de sukkel was) intussen al vier zeges behaald. Ook Lars van der Haar heeft er al drie op zijn palmares.

Ten slotte is ook Thibau Nys aan een goed seizoen bezig. Hij won een paar mooie wedstrijden én het Europees kampioenschap. Op nieuwjaarsdag kregen we nog eens een goede Iserbyt te zien die de Grote Prijs Sven Nys won in Baal. De weken erop sukkelde hij echter met zijn gezondheid, waardoor hij zijn Belgische titel veldrijden helaas kwijtspeelt, ook aan de sterke Thibau Nys.

Ook Vanthourenhout heeft al enkele mooie crossen gewonnen waarbij hij leider was in de Wereldbeker en het eindklassement heeft gewonnen.

Ondertussen gaat het niet goed met Iserbyt die nu sukkelde met pijn in de rug en in de bil, waardoor hij niet voldoende kracht heeft. Dat is jammer. Ondanks zijn tegenslagen heeft hij toch al een 5-tal zeges behaald, maar dat zijn we van hem natuurlijk niet gewoon.

Uiteindelijk komen van der Poel en van Aert weer op de proppen, en overal waar van der Poel start, wint hij. In Mol, Zonhoven, Gavere, Loenhout en Besançon,

voor de wereldbeker waar Vanthourenhout leider is. De avondcross in Diegem werd bij afwezigheid van de grote twee gewonnen door Laurens Sweeck. De duinencross in Koksijde werd ook door Sweeck gewonnen voor de beloften-wereldkampioen Tibor Del Grosso.

Dan waren alle ogen gericht op het Wereldkampioenschap in Liévin in Frankrijk. Daar stond weer geen maat op van der Poel. Door zijn vele zeges in de wereldbeker mocht hij starten vanop de eerste rij. In tegenstelling tot van Aert, die helemaal achteraan moest starten. Van der Poel startte zo snel hij kon waardoor van Aert, onze hoop voor de wereldtitel, al bij voorbaat verloren was; opgehouden in de bende was hij al 40 seconden achter na één ronde. Hij reed vervolgens even snel als van der Poel, maar kwam bijgevolg niet dichterbij. Hij werd tweede en pakte zilver vóór Thibau Nys, die de bronzen medaille pakte. Van der Poel schreef hier trouwens geschiedenis door het record van wijlen Erik De Vlaeminck, die 50 jaar geleden ook zeven wereldkampioenschappen in het veldrijden won, te evenaren. Wie weet wordt van der Poel volgend jaar wel alleen leider; het WK wordt dan in Nederland betwist.

De woensdag na het WK was er een cross in Maldegem. Zonder de wereldkampioen en van Aert, alsook zonder Nys die al op zijn stage vertrokken was om het nieuwe wegseizoen voor te bereiden, lag de weg open voor Sweeck die goud pakte. Eli Iserbyt eindigde als tweede.

Zie daar, beste sportvrienden, weer een kort overzicht van wat deze winter te beleven viel in de cross.

Tot ziens, wanneer de wegrenners weer starten in Gent en Kuurne.

Werner Verbeke

# VOETBAL IN HARELBEKE

Deze keer zetten we KOG Stasegem in de kijker.

KOG (=Koninklijk Ons Genot) Stasegem werd opgericht in 1958 na een fusie van White star en Bleu star. Momenteel spelen ze in derde provinciale C met de kleuren zwart-geel. Wekelijks komen er tussen de 50 en 100 mensen supporteren voor hun club. In totaal telt de ploeg 324 spelers. Iemand die we allemaal kennen, speelde ooit bij KOG Stasegem: namelijk niemand minder dan Eli Iserbyt.

Het bestuur bestaat uit 7 personen en het dagelijks bestuur bestaat uit 3 personen: Reginald Herpoel is voorzitter, Chris Vanhaeverbeke is ondervoorzitter en Ludo Depuydt is gerechtelijk correspondent, penningmeester en secretaris.

In 2010 werd er een G-ploeg opgericht: een ploeg voor mensen met een beperking die speelt onder hetzelfde stamnummer als de eerste ploeg en een 60 tal leden telt. Ze namen reeds deel aan de Specials waar ze een gouden medaille haalden. De meter van dit team is niemand minder dan Tessa Wullaert. Ze spelen bij de top van België en namen het al meermaals op tegen een nationaal team.

Er wordt hard ingezet op de jeugd. Zo is er elke zomer een profstage, met trainers van nationaal niveau. De naam van één van deze mensen zal wel een belletje doen rinkelen namelijk Jerko Tipuric, de man die 16 kinderen redde van een aanstormende trein.

Sommige spelers van de U17 mogen al geregeld eens proeven van de eerste ploeg en het mag gezegd zijn dat

er veel potentie in deze jeugd zit. Ook het laten door-groeien van de eigen jeugd is heel belangrijk.

Stasegem is een familieclub waar plaats is voor iedereen. Iedereen krijgt de kans om te spelen en door te groeien. Wie het minder breed heeft en wil deelnemen aan bepaalde sportieve of culturele activiteiten (zoals

bijvoorbeeld voetballen bij KOG), kan bij het Huis van Welzijn terecht. Daar wordt onderzocht of men recht heeft op een financiële tussenkomst bij betaling van het lidgeld.

Het doel is natuurlijk promoveren naar tweede provinciale maar alles kan, niets moet. Volgend seizoen komen er zes nieuwe spelers de ploeg versterken.

Op dit ogenblik is het zo dat bij hevige regenval het veld onder water staat. Er wordt bekeken om dit probleem op te lossen zodat er altijd kan worden getraind en gespeeld in welke weersomstandigheden ook.

Een voetbalploeg is natuurlijk veel meer dan de spelers. Het is ook dankzij de vrijwilligers dat de ploeg bestaat: het bestuur, de staf, de trainers, de verzorgers, de personen die er voor zorgen dat alles er netjes bij ligt, dat alle uitrustingen proper zijn en die de kantine draaiende houden.

Een voetbalploeg als KOG Stasegem is veel meer dan een hobby, het is een passie.

Jean-Pierre Callewaert en Els Speybrouck





|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  |    | 3  | 4  | 5  | 6  |    | 7  |    | 8  | 9  | 10 |
| 11 |    | 12 |    | 13 |    |    | 14 |    |    | 15 |    |    |
| 16 |    |    | 17 |    | 18 |    |    |    | 19 |    | 20 |    |
|    | 21 |    |    | 22 |    |    | 23 |    |    | 24 |    |    |
| 25 |    |    |    |    |    |    | 26 |    |    |    |    |    |
| 27 |    |    | 28 |    |    | 29 |    |    | 30 |    |    | 31 |
| 32 |    | 33 |    | 34 |    |    |    | 35 |    | 36 |    |    |
| 37 |    |    |    |    |    | 38 |    |    |    |    | 39 |    |

HORIZONTAAL

1. Europees Parlement 3. Vlaamse politieserie 7. Grootvader 11. Klein kind 13. Graansoort 15. Lichaamsdeel 16. Actieve zuurstof 18. Vlaamse universiteit 20. Getijde 21. Inwoner van Zeeland 23. Werelddeel 25. Schapenras 26. Opstaande rand van een buis 27. Oude lengtemaat 28. Charitatieve club 30. Chinees-Indisch vleesgerecht 32. Bezwoeren verklaring 34. Landbouwactiviteit 36. Sprookjesfiguur 37. Zoetwatervis 38. Kempense gemeente bekend door de sage van de pot met drie oren 39. Milligram

Oplossing nr. 81 Train je brain: SASMEESTER  
Proficiat aan Frank D’haene die 2 drankbonnetjes mag ophalen aan het onthaal van een dienstencentrum naar keuze.

VERTICAAL

1. Hormoon dat als doping gebruikt wordt 2. Dat ben je aan het doen 4. Heilige 5. Vlindersoort 6. Uitermate 7. Besef 8. Titel 9. Hoog stemmetje 10. Voormalige Zweedse popgroep 12. Speelplaats (verouderd) 14. Geweven stof of textiel 17. Voornaam van een astronaut 19. Haarstreng 22. Enig 24. Onvoltooid 25. Zangvogel 29. Niet-gouvernementele organisatie 31. Europese Economische Gemeenschap 33. Muzieknoot 35. Neon

De oplossing breng je binnen in het onthaal of mail je naar één van de lokale dienstencentra tegen **vrijdag 16 mei**. De mailadressen vind je op de achterzijde van de Parettegazette.

Oplossing kruiswoordraadsel 82

Naam : .....

2232213311512281037

UITPAS ZUIDWEST  
KOM JE HUIS UIT



De UiTPAS is een vrijetijdspas waarmee iedereen die in Vlaanderen wil genieten van vrije tijd -zoals cultuur, sport en jeugdactiviteiten- punten kan sparen en ruilen voor leuke voordelen. Met je UiTPAS kan je punten sparen en ruilen bij alle UiTPASactiviteiten en UiTPASaanbieders in heel Vlaanderen. De voordelen zijn van tijdelijke aard en worden op regelmatige basis hernieuwd. Neem een kijkje op uitpas.be om alle omruilvoordelen te kennen.

Mensen met een laag inkomen kunnen korting krijgen via de UiTPAS. Wend je tot het huis van Welzijn (Paretteplein 19 of 056 73 51 90) om te weten of je hiervoor in aanmerking komt.

De UiTPAS kost €3, staat op naam en is levenslang geldig. Ieder lid van jouw gezin kan dus een UiTPAS hebben. De pas is er al voor kinderen vanaf 3 jaar. Een UiTPAS kan je (met identiteitskaart mee) kopen aan het onthaal van de verschillende dienstencentra of bij de stadsdiensten. De UiTPAS kreeg een nieuwe huisstijl in geel, groen en oranje. Heb je een blauwe kaart? Dan zal je die altijd kunnen blijven gebruiken.

DE NIEUWE UITPAS OMRUILVOORDELEN VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA  
GELDIG VAN 1 APRIL - 30 JUNI 2025

VOOR 5 PUNTEN

- 1 gratis koffie of thee met een maximum van 4 per maand in de cafetaria van LDC De Parette
- 1 gratis koffie of thee met een maximum van 4 per maand in de cafetaria van LDC De Vlinder
- 1 gratis koffie of thee met een maximum van 4 per maand in de cafetaria van DH De Rijstpekker

VOOR 5 PUNTEN

- Korting van 2 euro op een reeks van een sportactiviteit LDC De Parette (linedance)
- Korting van 2 euro op een reeks van een sportactiviteit LDC De Vlinder (yoga of pilates)
- Korting van 2 euro op een reeks van een sportactiviteit DH De Rijstpekker (turnen op muziek)

VOOR 20 PUNTEN

- 1 gratis dagmenu per maand in LDC De Parette
- 1 gratis dagmenu per maand in LDC De Vlinder
- 1 gratis dagmenu per maand in DH De Rijstpekker

HEB JE DE UITPAS-APP AL?

Met de app heb je de voordelen van je UiTPAS altijd op zak: spaar punten, check je saldo en scroll door de leukste voordelen. Online voordeel gevonden? Dan ruil je je punten meteen in de app. Handig! Surf met je smartphone naar uitpas.be/app.





# BAVIK

super pils

aramark



**M. DEWEER & Zn BV**

Sanitaire installaties - Centrale verwarming  
Ventilatie - Wärmepompen  
Nieuwbouw - Renovatie - Alle herstellingen  
[www.deweer.be](http://www.deweer.be)  
TEL 056 77 71 98  
FAX 056 77 79 19  
sanitair@deweer.be  
Schragenstraat 41 - 8540 Deerlijk



*'t Retouchke Hulste*  
*Dagbladhandel met Ronde*

**SD|projects**

**ALLE ELEKTRICITEITSWERKEN  
RENOVATIE & NIEUWBOUW**

verlichting - ventilatie - domotica - toegangscontrole  
camerabewaking - automatisering - zonnepanelen

**Stijn Desmedt - 0479 99 96 10**

**DUMOULIN**

**KOPIE**  
**HARELBEKE**  
PRINT PRESS SIGN

VOOR AL UW TEXTIELDRUK, BELETTERING,  
GROOT FORMAATPRINTS,  
DRUKWERK & KOPIEWERK

FIND US ON  
**facebook**



## COLOFON

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

26<sup>e</sup> JAARGANG - NR 133

**ZORGBEDRIJF  
HARELBEKE**

WELZIJNSVERENIGING

Kollegeplein 5 | 8530 Harelbeke

Deze Parettegazette wijdt je in de wondere wereld van de dienstencentra in. Je vindt er een gedetailleerd overzicht van de activiteiten en dienstverlening. De Parettegazette verschijnt elke drie maanden en het lidgeld bedraagt jaarlijks €5.

Inschrijven kan aan het onthaal van elk LDC. Een gratis, digitale versie vind je steeds terug op [www.zorgbedrijfwarelbeke.be](http://www.zorgbedrijfwarelbeke.be).

### REDACTIEMEDEWERKERS:

|                        |                    |                   |
|------------------------|--------------------|-------------------|
| Jean-Pierre Callewaert | Ine D'haene        | Els Vandekerkhove |
| Marcel Callewier       | Stef Huysentruyt   | Werner Verbeke    |
| Lieve Clepkens         | Catherine Lairesse | Dirk Viaene       |
| Willy Demeulemeester   | Eric Phyfferoen    |                   |

Fotografie: Eric Phyfferoen, Willy Demeulemeester & Pierre Rysman  
Fotocover i.s.m. Eric Phyfferoen | Campagnebeeld: Klaas Verdru

v.u. Jeroen Trybou - Kollegeplein 5, 8530 Harelbeke  
Zorgbedrijf Harelbeke - welzijnsvereniging







### **LDC DE PARETTE**

Paretteplein 19  
B-8530 Harelbeke

056 73 51 80  
[deparette@zbharelbeke.be](mailto:deparette@zbharelbeke.be)

---



### **DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER**

Kasteelstraat 13  
B-8531 Hulste

056 73 52 70  
[derijstpekker@zbharelbeke.be](mailto:derijstpekker@zbharelbeke.be)

---



### **LDC DE VLINDER**

Kollegeplein 5  
B-8530-Harelbeke

056 73 53 90  
[devlinder@zbharelbeke.be](mailto:devlinder@zbharelbeke.be)

### **ONTHAALUREN LDC DE PARETTE**

maandag - donderdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u30  
vrijdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u00

### **ONTHAALUREN LDC DE VLINDER**

maandag - donderdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u30  
vrijdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u00

### **ONTHAALUREN DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER**

maandag - vrijdag: 8u30 - 12u00

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



WELZIJNSVERENIGING