

DE PARETTE GAZETTE

LOKALE DIENSTENCENTRA



JANUARI - FEBRUARI - MAART 2023

N° 124



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 weekdagen een gezonde warme maaltijd kan nuttigen
- Een ruim aanbod aan sport en ontspanning
- Boeiende vormingen en infomomenten
- Gezondheidsadvies, 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.

Daar vind je ons volledig activiteitenaanbod terug.



06



09



12



33



Na een mooie, zachte herfst en een koude winter vol met leuke activiteiten blikken we vooruit naar het nieuwe jaar waar we heel wat leukis voor jullie in petto hebben.

In deze Parettegazette zetten we volop in op beweging, want als het kriebelt moet je sporten! Op de coverfoto zien jullie Jan en Johan, twee enthousiaste pingpongers van De Parette en De Rijstpekker. Wie zich ook graag eens aan een spelletje pingpong wil wagen kan aansluiten bij deze pingpongclubs. Kan pingpong je niet bekoren? Geen probleem! In onze dienstencentra kan je ook terecht voor turnen op muziek, yoga, linedance, pentanque, wandelen, fietsen,... kortom: voor elk wat wils!

Verder bieden we ook interessante infomomenten aan. Je kan in De Rijstpekker terecht voor info rond gezond koken, in De Parette bieden

we 'Mijn kleinkind heeft ADHD' aan en in De Vlinder kan je je inschrijven voor een inforeeks 'Geheugentraining'.

Wie eerder op het vlak van het digitale wil bijleren dit jaar laten we ook niet in de kou staan, we hebben ook nu weer een ruim en divers aanbod van digitale lessen.

Heb je interesse in een van bovenstaande activiteiten? Kijk dan zeker onze activiteitenkalender na of schrijf je in voor onze nieuwsbrief via nieuwsbrief.ldc@zbharelbeke.be.

Als laatste willen we jullie graag alle geluk toewensen voor het nieuwe jaar!

Veel leesplezier en tot binnenkort!

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

05 voorwoord	12 in je buurt	20 in 't wiel	46 mijmeringen
06 in de kijker	14 aan huis bij	22 dienstverlening	47 quiz
08 uw gezondheid	16 terug in de tijd	25 vast aanbod	48 kruiswoordraadsel
09 u in de kijker	17 de roede vertelt	26 kalender	49 uitpas
10 vrijwilligershoekje	18 u aan het woord	33 activiteitsaanbod	

Heerlijke feestdagen vol liefde, glimlachen & geluk.

ZORGBEDRIJ HARELBEKE

Namens Zorgbedrijf Harelbeke wensen we je een positief jaar met een goed begin, een nieuw jaar volkomen naar je zin!

Gerdy Haes
algemeen directeur

Lynn Callewaert
voorzitter

ER BEWEEGT IETS...

Dat bewegen gezond is, daar hoeven we niemand nog van te overtuigen: het verkleint onder andere de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, depressieve klachten,... In de lokale dienstencentra hebben we dat goed begrepen en bieden we sinds jaar en dag een ruim gamma aan bewegingsactiviteiten aan.

Neem een kijkje op pagina 25 onder de rubriek 'vast aanbod' om meer details van ons bewegingsaanbod te kennen.

We kiezen bij bewegingsactiviteiten telkens voor een rustige aanpak, het plezier van deelnemen en zich amuseren staat voorop, je leert er ook heel wat fijne mensen kennen. Intussen werk je ook aan je conditie, steeds volgens de eigen mogelijkheden. Mooi meegenomen, niet?

Naast de 'vaste' bewegingsactiviteiten organiseren we de komende maanden nog een aantal extra's: zo kan je in De Vlinder terecht voor een nieuwe reeks yogalessen, in De Rijstpekker het turnen op muziek en het mooi vast aanbod in De Parette.



Ook sportdienst Harelbeke zet in op het bewegen van senioren. Zo starten zij op dinsdag 10 januari terug met de reeks 'Actief Plus Turnen' en dit zowel in de Sporthal van Bavikhove (van 9u15 tot 10u15) als in de Sporthal De Dageraad (14u30-15u30). Daarnaast kan je vanaf donderdag 12 januari ook weer deelnemen aan 'Actief Plus Netbal' in de sporthal van Bavikhove (14u00 tot 15u30) of 'Actief Plus Zumba Gold': op donderdag van 10u45 tot 11u45 in de sporthal Arendswijk.

Voor meer info, tarieven en inschrijven kan je terecht bij de sportdienst van Harelbeke (056 73 34 60 of sport@harelbeke.be) of neem een kijkje op www.harelbeke.be/sportdienstharelbeke.

Kortom: een mooi bewegingsaanbod in Harelbeke, we hopen ook jou binnenkort te mogen rekenen tot één van onze sportievelingen!

EFFECT VZW

Een klein klusje?

Je kan beroep doen op de klusjesmannen van vzw Effect voor alle kleine klusjes in en rond de woning. Dit gaat om kleine herstellingen zoals een lekkende kraan, het ophangen van een luster, opfrissingswerken zoals schilderen en behangen of het poetsen van een veranda of onderhoud van een grafzerk.

Vzw Effect brengt je afval naar het recyclagepark of voert werkjes uit in de tuin zoals snoeien en verticuteren. Ook wederkerig tuinonderhoud (driewekelijks) behoort tot de mogelijkheden. Schrijf je hiervoor in voor 12 februari. Naargelang je situatie zijn aangepaste tarieven mogelijk.

Wil je energie besparen en weet je niet hoe?

Elke 2^e dinsdag van de maand kan je in Huis van Welzijn op het Paretteplein langsgaan bij de energiesnoeiers van vzw Effect. Zij bekijken samen met jou naar je energiefactuur en geven je tips waar je nog kan besparen. Heb je verhoogde tegemoetkoming? Dan kan je je woning zelf ook laten screenen. Je krijgt dan ook een pakketje energiebesparende maatregelen met o.a. ledlampen, een stekkerblok en een spaardouchekop. Maak een afspraak via 056 73 31 90.

Heb je een vraag, maar je twijfelt of vzw Effect je kan helpen?

Aarzel niet om contact op te nemen via 056 28 27 72 of klusjesdienst@vzweffect.be.

Alle info op www.vzweffect.be.



PSYCHOLOGISCHE HULP NODIG?

Voel je je slecht in je vel? Nood aan een goed gesprek? De coronacrisis hakte er bij veel mensen stevig in. Opdat iedereen die dat nodig heeft, een goede toegang zou hebben tot professionele ondersteuning, heeft de overheid een initiatief opgezet waardoor zowel kinderen, adolescenten als volwassenen zich kunnen laten begeleiden door een psycholoog of orthopedagoog. Ook mensen met een migratieachtergrond, jonge ouders, alleenstaanden, mensen die een dierbare verloren, zorgverleners, mantelzorgers, mensen in financieel kwetsbare groepen en dus ook ouderen komen in aanmerking.

De toegankelijkheid en prijs van psychologische hulp mogen geen drempel meer zijn.

Daarom is, voor iedereen die in aanmerking komt, het eerste verkennende gesprek gratis (vraag informatie en check of je in aanmerking komt via www.elpen.be, www.psy Zuid.be of bij je huisarts). Daarna betaal je per sessie €11 of €4 (indien je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming). Je moet in orde zijn met je ziekte-

verzekering en kan maximum 8 sessies volgen per 12 maanden.

In Harelbeke kan elke leeftijdsgroep bij een andere psycholoog terecht. 60-plussers komen in een andere levensfase, het pensioen dient zich aan, komen meer in aanraking met verlies,... Zij kunnen een afspraak maken met klinisch psychologe Camille Defreyne via 0479 50 68 39 of camille.defreyne@gmail.com. Camille werkte vroeger in diverse ziekenhuizen als ouderenpsycholoog en werkt op heden in het AZ Groeninge in Kortrijk en in haar privépraktijk. Eenzaamheid, depressieve gevoelens, angsten, rouw, geheugenproblemen, zingeving,... zijn thema's waar ze mee aan de slag gaat. Ook mantelzorgers kunnen beroep doen op de ouderenpsycholoog en het terugbetalingssysteem.

Camille werkt op afspraak: elke dinsdag van 18u tot 20u en op zaterdag week om week van 10u tot 12u en 13u tot 15u. Haar raadplegingen gaan door in Lokaal Dienstencentrum De Vlinder (Kollegeplein 5 te Harelbeke).

BEWEGEN BIJ OUDEREN

Dat bewegen belangrijk is, is een open deur intrappen. Bij ouderen neemt dat belang zelfs nog toe.

Ouder worden is meer dan alleen de leeftijd die toeneemt. Ouder worden heeft een impact op de volledige leefwereld van de persoon. Er treden al eens gezondheidsproblemen op, de mobiliteit vermindert, er vallen sociale contacten en relaties weg,... Bewegen is in deze fase van het leven niet alleen belangrijk omwille van het

zorgen dat je regelmatig eens rechtstaat of een toertje wandelt.

Gezondleven.be heeft het advies mooi samengevat in onderstaande afbeelding.

Er zijn heel wat beweeg oefeningen of sporten die speciaal voor ouderen zijn. Het is belangrijk dat je iets zoekt wat bij je past of waar je plezier aan beleeft!

MINDER LANG STILZITTEN
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

URENLANG STILZITTEN
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

MEER BEWEGEN
voor sterke spieren en botten

KRACHT
2 MAAL PER WEEK

MEER BEWEGEN
2-3 MAAL PER WEEK

EVENWICHT EN LENIGHEID
65+
langer zelfstandig leven en minder kans op vallen

MATIG 150 minuten per week
OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE
OF INTENSIEF 75 minuten per week

het grootste deel van je dag **LICHT**

ben je ouder dan 45 jaar en deed je lange tijd niets van beweging?
Ga dan eerst langs bij je huisarts voor je je aan de bewegingen van hoge intensiteit waagt.

DOE JE 1 MINUUT AAN HOGE INTENSITEIT? DAN TELT DIE DOUBBEL!

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?
Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal, of 8.000 stappen als je ouder bent dan 65 jaar.

fysieke aspect maar werkt ook positief op het mentaal welbevinden en de sociale contacten.

Bewegen kan op veel manieren: thuis, in de vrije tijd, als actieve verplaatsing of op het (vrijwilligers)werk. Men adviseert niet alleen om dagelijks in beweging te zijn, daarnaast is het ook belangrijk dat er tijd gemaakt wordt voor sport waarin er matig tot intensief bewogen wordt. Bovendien is het ook erg belangrijk dat er minder lang wordt stilgezeten. Je vermijdt dit best door er voor te

Voel je het ondertussen ook kriebelen om meer te bewegen of te gaan sporten? Lees dan zeker verder in deze Parettegazette, zowel Zorgbedrijf Harelbeke als stad Harelbeke hebben een mooi bewegingsaanbod!

Bron: <https://www.gezondleven.be/files/beweging/Samensterk-voor-ouderen-in-beweging.pdf>

BEDANKT SABINE

Na 24 jaar nemen we afscheid van een bekend gezicht in De Parette. Onze pedicure Sabine Deryckere neemt wat gas terug en kijkt met veel liefde terug op 24 jaar "volle bak" te gaan.

We willen Sabine danken voor haar verzorgde pedicures, haar enthousiasme, haar luisterend oor. Bedankt voor alles, Sabine, je bent een deel van De Parette!

Op 5 december start onze nieuwe pedicure, Isabelle Vanassche. Zij zal elke maandag aanwezig zijn in De Parette. Je kan je afspraak reserveren via het onthaal. We wensen haar veel succes!



KRONING KAART-KONING EN KONINGIN

Al heel wat jaren wordt er in dienstencentrum De Parette gekaart. Een gezellig samenzijn met een vleugje competitie. Na een jaar strijden om de titel mogen Ruddy Deprez en Laurette Staelens zich koning en koningin van het kaartspel noemen. Elk behaalden ze 39 punten. Op 7 oktober werden ze dan ook in de bloemetjes gezet.

Ondertussen zijn we opnieuw gestart aan een spannend kaartersjaar, gaan ze zichzelf kunnen opvolgen?



HERFSTBRUNCH

De heerlijke herfst werd in dienstencentrum De Vlinder ingezet met een al even heerlijke herfstbrunch. De aanwezigen genoten van een royaal aanbod lekkernijen. Een dikke dankjewel aan personeel en vrijwilligers die er telkens een succes van maken en de aanwezige bezoekers met veel liefde verwennen (want inderdaad, die gaat door de maag...).



XAVIER CALLENS

Met een guitig maar verlegen glimlachje schuift Xavier aan. Hij is een man die niet graag op de voorgrond staat en al helemaal niet op de foto. Maar hij is wel vlot ter taal.

Xavier is een bijzonder sportieve en bezige tachtiger. Hij is onlangs gehuldigd op school omdat hij al zo lang de kinderen helpt overstenen.

Zijn zus verbleef in het woonzorgcentrum en daar bleek dat er te weinig hulp was in de bar. Zijn vrouw zei: "Allé dat zou nu eens iets voor jou zijn." En omdat Xavier 'altijd luistert naar zijn vrouw' is hij beginnen helpen. Eerst aan de afwas en beetje bij beetje hielp hij ook bedienen. Ook de boodschappen op woensdag nam hij voor zijn rekening. Hij is er naar eigen zeggen ingerold als een hond in een kegelspel. Hij deed dit heel graag voor enkele jaren. Nadien bezocht hij eenzame mensen en las die voor.

Xavier heeft in zijn actieve loopbaan kranten en reclameblaadjes aan huis bedeed. Dit in combinatie met een kranten/naaiwinkel samen met zijn vrouw. Hij had hiervoor het juiste lichaam want ook nu nog heeft hij aan enkele uren slaap per nacht genoeg. En na één volle nacht haalt hij gemakkelijk slaapttekort in. Dat is een groot voordeel als je duizend en één zaken wil combineren.

De Parettegazette rondbrengen in Hulste is ook een van de vrijwillige taken die Xavier op zich neemt. Dat zijn zo'n 160 'boekjes' die hij vooraf op volgorde sorteert. Hij tekent zijn route uit en kijkt op de buienradar voor



hij vertrekt. De mensen komen aan hem nieuws vragen omdat hij iedereen kent en veel volk ziet; hij kent zijn adresjes.

Verder houdt Xavier van sport. Hij heeft vele marathons en duathlons gelopen en gefietst. Ooit liep hij de honderd kilometer in Torhout. Hij leidt bovendien mensen op om te lopen. Dit is heel dankbaar werk. Xavier is tegen groepstrainingen en commercieel gedoe, maar houdt zich graag één op één bezig met de loper. Sportdrinkjes zijn aan hem niet besteed. Water met suiker en citroen zijn even goed, of een chocolmelk voor een lange sportwedstrijd.

Sinds kort heeft Xavier een nieuwe uitdaging gekregen: men heeft hem gevraagd om in Hulste de rouwklokken te luiden bij een sterfgeval.

Xavier heeft drie kinderen, zes kleinkinderen en vier achterkleinkinderen, dus is zijn leven goed gevuld. Dat vindt hij ook belangrijk. Hij kent geen grijs, alles is wit of zwart, hoewel hij het ook kan toegeven als hij fout zat.

Xavier kent geen verveling, hij is dol op vrijwilligerswerk omdat het hem veel voldoening geeft. Hij helpt graag mensen en geniet ook van de vele sociale contacten.

Zijn leuze in het leven is dan ook 'Niet stilvallen maar blijven bewegen!'

Blij dat jij toch eens in het spotlicht komt, Xavier, want jij bent een boeiende persoon!

RENE MEERSCHMAN

Zoals veel van onze vrijwilligers begon de carrière van René bij ons na zijn pensionering in 2006 bij firma Deknudt in Deerlijk. Zijn zoon Pedro vond het echt iets voor hem om de organisatie van de wandelclub op zich te nemen. Deze wandelclub gaat er elke vierde donderdag van de maand op uit om een 8-tal kilometer te wandelen. Liefst in de natuur. Men wandelt een uur, rust een half uurtje en stapt nog een uur. Eén keer per jaar organiseren ze een verrassingsuitstap voor een hele dag.

René brengt ook de Parettegazette rond in Stasegem, maar dat geeft hem niet zoveel sociale contacten als de wandelclub. Door corona lag alles een tijdlang stil maar ze zijn nu weer een goede groep aan het opbouwen. Mensen die willen meewandelen zijn altijd welkom. De wandelingen worden uitgestippeld en vooraf uitgetest door René en zijn vriend en wandelvrijwilliger Dirk; samen zoeken ze de mooiste plekjes uit. Wanneer de start niet in de buurt is, vertrekt de wandelclub met de auto of met het busje. De wandelingen gaan door van januari tot november, en dan sluiten ze hun wandeljaar af met klaaskoeken en een gezellig samenzijn. René wandelt sowieso graag en hij geniet van de vriendschappen en de sociale contacten. Fijn dat we op René en Dirk mogen rekenen.



Els Vandekerkhove



Heb je ook interesse om eens mee te wandelen met deze fijne groep? Elke vierde donderdag van de maand trekt de wandelclub van De Parette er op uit.

De data en bijkomende info kan je vinden in deze editie. Welkom!

DEZE WINTERMAANDEN IN JE BUURT

Nieuw! Het seizoen van de buurtbabbels start dit jaar al in januari op. Ook het enthousiaste team van 'Kaffieplezier ip' t Plankier' heeft leuk nieuws. Zij organiseren een wintereditie in februari.

De lokale dienstencentra van Zorgbedrijf Harelbeke organiseren samen met enthousiaste vrijwilligers ontmoetingsmomenten op verschillende plaatsen in Harelbeke. Zo willen we de bewoners van Harelbeke bereiken en samenbrengen.

Vooraf wordt er telkens reclame gemaakt in de straten rondom de stopplaats om zo de dichtste burens uit te

nodigen. Deze momenten zijn de ideale gelegenheid om je burens (beter) te leren kennen.

Tijdens deze momenten gaan we met de burens in gesprek en leren we de wensen en noden van de buurt kennen. Heb je een (zorg)vraag? Kom dan zeker eens langs. De centrumleider geeft met plezier meer uitleg over het (zorg)aanbod en helpt mee zoeken naar een passend antwoord.

Hier kan je ons terugvinden tussen januari en maart:

BABEL(B)UUR - KAFFIEPLEZIER IP' T PLANKIER		
Dinsdag 10 januari	Buurtbabbel: Wijkhuisje Overleie	10u30 – 11u30
Woensdag 11 januari	Buurtbabbel: Wijkhuisje Eiland	14u00 – 15u00
Donderdag 19 januari	Buurtbabbel: Oude bib - Bavikhove	14u00 – 15u00
Dinsdag 31 januari	Buurtbabbel: Wijkhuisje Overleie	10u30 – 11u30
Woensdag 1 februari	Buurtbabbel: Wijkhuisje Stasegem	14u00 – 15u00
Donderdag 9 februari	Buurtbabbel: Wijkhuisje Arendswijk - Broekplein	14u00 – 15u00
Dinsdag 14 februari	Kaffieplezier ip' t Plankier: Pastorietuin Hulste	14u00 – 16u00
Donderdag 16 februari	Buurtbabbel: Wijkhuisje Bavikhove	14u00 – 15u00
Dinsdag 7 maart	Buurtbabbel: Overacker (t.h.v. nr. 6)	14u00 – 16u00
Woensdag 8 maart	Buurtbabbel: Acacialaan - petanquevelden	14u00 – 16u00
Dinsdag 14 maart	Buurtbabbel: Wijkhuisje Eiland	14u00 – 16u00
Donderdag 23 maart	Buurtbabbel: Oudstrijderslaan - Bavikhove	14u00 – 16u00

HALLO BUURT!

Sinds kort startte Delphine Viaene als projectmedewerker Hallo Buurt!

Zij zal aan de slag gaan in de wijk Zandberg om samen met de buurtbewoners een zorgzame buurt te maken.

Woon je in de wijk Zandberg en wil je Delphine graag leren kennen? Je kan haar bereiken door te mailen naar delphine.viaene@welzijnharelbeke.be of door te bellen naar 0473 56 80 45



OPROEP VRIJWILLIGERS BEZOEKTEAM

De vrijwilligers van het belteam en bezoekteam zetten steeds hun beste beentje voor om de eenzaamheid tegen te gaan bij thuiswonende ouderen door geregeld te bellen of een bezoekje te brengen.

Regelmatig krijgen wij de vraag van iemand die op zoek is naar een wandelbuddy, iemand om af en toe eens mee te kaarten, enzovoort.

Heb jij interesse om vrijwilliger te worden bij het bezoekteam? Ben je sociaal en kan je goed actief luisteren? Heb

je een hart voor ouderen? Ben je discreet? Aarzel dan niet om ons te contacteren!

Wanneer je de bezoekjes doet en hoe frequent is zelf te bepalen in samenspraak met de persoon die je bezoekt.

Heb je interesse om af en toe bezoekjes te brengen bij thuiswonende ouderen of heb je een vraag? Laat het ons weten!

Dit kan door te bellen naar het onthaal van De Parette via 056 73 51 80 of door te mailen naar vrijwilligerswerk@zvharelbeke.be

INTERVIEW MET KATRIEN VEYS

Op een milde oktobermorgen kloppen we aan bij Katrien Veys in de Overleiestraat. Net over de brug, op een boogscheut van het centrum van Harelbeke. Harelbeke die tegenwoordig sans gêne wereldstad genoemd wordt. De knusse woning staat in de vroegere meersen waar destijds de Leie 's winters haar zin deed en dan de boel onder water zette, maar waar 's zomers de vlaskapelletjes, in slagorde, maar vredig stonden te drogen. Haar man, Dominique Lamoral, is buiten doende en maakt de tuin winterklaar. Hier aan de rand van de Golden River liggen haar roots. Haar grootvader kwam vanuit de Kervijnstraat en richtte hier een vlasbedrijf op. Toen was Overleie vlassersgebied, ook de families Van Assche en Geldof, om er maar enkele te noemen, hadden er hun vlascommerce. Na de Tweede Wereldoorlog werd de Leie ingetoomd, de leiemeersen werden opgehoogd en men bouwde er huizen. Zo ook Katriens ouders, Joel Veys en Ivonne Vanherreweghe.

Haar vader trad niet in de voetsporen van zijn vader maar werd onderwijzer. Eerst stond hij voor de klas in de gemeenteschool en later in de rijksbasisschool op de Arendswijk. Katrien volgde daar ook haar lager onderwijs. Het middelbaar deed zij op de Pottelberg in het atheneum van Kortrijk. Toen was er daar ook nog een normaalschool en na haar middelbare studies volgde ze er de lerarenopleiding. Ze behaalde er haar diploma van regentes Frans en geschiedenis. Het lesgeven was haar ding maar tijdens haar carrière in het onderwijs doorliep ze een allesbehalve gewoon traject. Ze gaf niet alleen Frans en geschiedenis maar ook nog Engels en Nederlands. Vandaag is er een tekort aan leerkrachten



maar toen Katrien in het onderwijs stapte was dit niet zo. Ze begon in Poperinge maar als jonge leerkracht werd ze 'boventallig' en werd ze gemuteerd naar achtereenvolgens Ieper, Roeselare en Avelgem, van 't één naar 't ander. Toen ze daarna naar Diksmuide moest, nam ze een drastische beslissing: hoewel vastbenoemd gaf ze haar ontslag. Het feit dat ze zo voor haar zieke moeder kon zorgen speelde ook mee.

Na het overlijden van haar moeder nam ze de draad weer op en begon als tijdelijke in het Heilig-Hartinstituut (nu Guldensporencollege) en daarna in Spes Nostra Kuurne. Daarna gooide ze het roer nog eens om en ging ze een tijd werken in een natuurwinkel in Deerlijk waar ze ook kooklessen in natuurvoeding gaf. Ze volgde een cursus natuurgids in de Gavers en zo ruilde ze als les-

gever het duffe klaslokaal voor les in de open natuur. In het provinciaal domein De Gavers worden voor leerlingen van het lager onderwijs educatieve pakketten voor klassen aangeboden en Katrien kan zo haar liefde voor de natuur doorgeven aan de volgende generatie.

Katrien engageert zich ook in de derde wereldproblematiek. Zo is ze als vrijwilligster de coördinator in de Oxfam wereldwinkel van Harelbeke. Daar worden zogenaamde 'fair trade' producten verkocht en zorgt men ervoor dat producenten in het Zuiden een eerlijke prijs voor hun producten krijgen. In de wereldwinkel vind je fairtrade koffie, chocolade, wijn, thee, honing, quinoa, rijst, koekjes, chips... en ook lokale producten zoals bier en appelsap. Je hebt er een enorme keuze aan artisanale producten uit eerlijke handel: textiel, sieraden, woondecoratie, leder, wenskaarten, schrijfwaren. De Oxfam winkel in Harelbeke was vroeger in de Marktstraat maar verhuisde onlangs naar de loketten in het stationsgebouw op het Stationsplein. Eind vorig jaar gingen de loketten definitief dicht maar de wachtzaal en de toiletten blijven wel opengesteld voor treinreizigers. Door de centrale ligging en met de passage van zo'n 1.700 reizigers per dag is dit een ideale locatie.

Ook de lokale eerlijke handel ligt haar nauw aan het hart. Op maandag kan je aan haar huis in de Overleiestraat 15 een groentepakket afhalen 'Recht Van

Bij De Boer'. De groenten en het fruit worden gekweekt op biohoeve De Lochting in Roeselare die actief is binnen de sociale economie.

En om in het natuurjargon te blijven: Katrien is een bezige bij. Haar vrije tijd besteedt ze aan koken en handwerk. Daarnaast staan wandel- en fietstochten hier in Vlaanderen, samen met haar man, ook regelmatig op het menu. 'Je staat er versteld van hoeveel mooie plekjes er hier dichtbij te vinden zijn' oppert ze. De auto-vakanties - met de fietsen op de fietsendrager - gaan meestal richting Frankrijk waar ze rustig peddelend ten volle kunnen genieten van natuur en omgeving. Hun elektrische fietsen komen goed van pas want het kan er behoorlijk op en neer gaan. En 'last but not least' zijn er nog de kleinkinderen. We vertelden nog niet dat Katrien drie kinderen heeft: twee zonen en een dochter. Zij hebben samen zes kinderen tussen drie en negen jaar. Voor haar is op de kleinkinderen passen een zalige bezigheid waar ze graag tijd voor vrijmaakt.

Wij danken Katrien hartelijk voor de openhartige ontmoeting en genoten van haar boeiend levensverhaal.

Marcel Callewier
Stef Huysenruyt



HET KLIMAAT VROEGER EN NU

De laatste jaren is er heel wat te doen rond de klimaatverandering. In dit artikeltje doen we een poging om dit thema met een heldere, nuchtere blik te benaderen.

Gelukkig is er een broeikaseffect!

Rondom de aardkorst zit een dampkring, die is zo'n 1000 km dik en die dampkring bestaat uit gassen. Hij is samengesteld uit zuurstof (zo'n 21%), maar daarnaast voor maar liefst 78% uit stikstof (in tegenstelling tot wat zijn naam zou doen vermoeden niet giftig). Dankzij de zuurstof in de dampkring is er leven mogelijk maar die dampkring heeft nog een tweede functie: hij houdt ons warm; hij vormt als het ware een warm deken rondom de aarde. Net zoals in een serre laat de dampkring de warme zonnestrallen door en houdt ze vast, vandaar de naam broeikaseffect. Naast de zuurstof en de stikstof zijn er nog 1% andere gassen. En dit zijn juist de broeikasgassen waarover zoveel te doen is. Dankzij deze broeikasgassen kon de temperatuur op aarde duizenden jaren ongeveer stabiel blijven maar plots, niet eens zo lang geleden, kwam daar verandering in. De grote omslag begon toen men vanaf de 18de eeuw eerst in Engeland, en later in gans Europa en Amerika fossiele brandstoffen ging gebruiken. Aan onze atmosfeer zit geen luikje dat we kunnen openzetten zoals aan een serre dus moeten we het percentage aan broeikasgassen stabiel houden om te voorkomen dat we de temperatuur op aarde hoger laten oplopen.

Wat zijn fossiele brandstoffen?

Fossiele brandstoffen zijn stoffen die al heel lang in de bodem zijn opgeslagen. De drie voornaamste zijn steenkool, aardolie en aardgas.

Tot de 18de eeuw stookte de mens met natuurlijke materialen, voornamelijk hout. Maar vanaf dan vond men technieken om de diepe steenkoollagen te ontginnen en die te gebruiken voor verwarming. Een eeuw later begon de industriële revolutie met de uitvinding van de stoommachine, gebruikt voor de aandrijving van treinen en machines. En vanaf 1900 kwam de verbrandingsmotor op het toneel die werkte op benzine of diesel en zo werd de arbeid en vervoer die tot dan voornamelijk gedaan

werd door mens en paard vervangen door tractoren in de landbouw, auto's en vrachtwagens voor vervoer. Ook elektriciteit, die toen bijna uitsluitend door steenkoolcentrales werd geproduceerd, kende een ware opgang. Elektromotoren kwamen in de plaats van mankracht.

Waarom werd het broeikaseffect plots een probleem?

Daarvoor zijn twee belangrijke redenen: De massale omschakeling rond de jaren negentienvijftig van voornamelijk hout naar steenkool en iets later aardolie, veroorzaakte een massale stijging van broeikasgassen in de atmosfeer. Daardoor kwamen enorme hoeveelheden CO₂ die miljoenen jaren veilig zaten opgeslagen in de aardlagen vrij. De mens produceert slechts 3,7 procent van de CO₂ die in de atmosfeer komt, al de rest wordt gevormd door de natuur zelf. Maar dat ogenschijnlijk kleine percentage is genoeg om de natuurlijke balans te verstoren. De tweede reden is de enorme bevolkingsgroei. In 1750 waren er 791 miljoen mensen op de wereld.

In 1900 1,65 miljard en in 1950 waren er dat al 2,5 miljard. In het jaar 2000 bijna 6 miljard en men schat dat in 2050 8,9 miljard mensen op de wereld zullen rondlopen, dat betekent meer dan 5 keer zoveel als in 1900.

Wie is verantwoordelijk voor het meeste broeikasgas?

Iedereen in meer of mindere mate. Een lichtpunt: wij Europeanen zijn wel de beste leerling of liever de minst slechte leerling van de klas. Sedert 2020 worden er hier geen steenkoolcentrales meer gebouwd en steenkool is een van de meest vervuilende fossiele brandstoffen. In China en India is men nog niet zo ver en voor de productie van elektriciteit zijn ze er nog jaren van afhankelijk. Maar ook hier zijn we van die steenkool nog niet verlost want bij de fabricage van cement en staal heeft men zeer hoge temperaturen nodig en die kunnen voorlopig alleen bekomen worden door het verbranden van steenkool. Samen zijn die 2 sectoren verantwoordelijk voor maar liefst 6% van de totale CO₂ uitstoot.

Stef Huysentruyt

HARELBEKE EN DE SPOORLIJN KORTRIJK – RONSE

Het derde en laatste luik over de spoorlijnen in Harelbeke gaat over de voormalige spoorlijn Kortrijk – Ronse. Deze lijn werd geopend op 1 juni 1869 en doorkruiste Harelbeke ten zuidwesten van Stasegem over een afstand van ongeveer anderhalve kilometer. Langs de Kortrijkse wijk Kapel ter Bede, de dakpannenfabriek Littoral en de Keizersstraat liep ze in de richting Zwevegem en zo verder tot Avelgem, Amougies en Ronse. De enkelsporige lijn werd aangelegd ten behoeve van het pendelverkeer tussen enerzijds Zuid-West-Vlaanderen en anderzijds de Borinage en Noord-Frankrijk, waar in de negentiende eeuw een grote nood was aan mijnwerkers en seizoenarbeiders. Over dezelfde spoorlijn werden vanuit Wallonië steenkool en graan aangevoerd naar het Kortrijkse.

Samen met het kanaal Bossuit – Kortrijk, dat in 1861 in gebruik werd genomen, zorgde de opening van de spoorlijn ervoor dat in Stasegem de nodige infrastructuur aan-

wezig was om er een industriegebied van te maken. Het zou echter nog tot 1907 duren vooraleer de eerste fabriek op Stasegems grondgebied werd gebouwd.

De spoorlijn werd nooit geëlektrificeerd. Na het opheffen van het goederenverkeer in 1966 bleef het lijnvak Kortrijk – Zwevegem in dienst tot 1991 ten behoeve van de firma Bekaert. In 1984 kwam er langs de Keizersstraat een aftakking naar de industriezone E17, met onder meer een voorbehouden spoor voor de firma Despriet. Na het afschaffen van deze industriële lijn in 1996 bleven de sporen nog liggen tot in september 2003.

Op de vroegere spoorbedding tussen Kortrijk en Zwevegem werd in 2005 het 'Guldenspoorpad' (de G-route) aangelegd. Dit is een fietspad, waar dagelijks honderden fietsers gebruik van maken.

De Roede van Harelbeke (DV)



Aan de vroegere overweg aan de Luipaardstraat wordt het spoor in herinnering gebracht in de wegverharding. Met twee parallelle strepen in zwarte klinkers voor de sporen, en afwisselend gele en roze klinkers voor de dwarsliggers is het vroegere spoor er mozaiekgewijs uitgebeeld.

DE NOBELPRIJS

Conny Aerts

Op 4 oktober jongstleden werd de Nobelprijs voor Natuurkunde uitgereikt. Een van de kandidaten voor de prijs was de Vlaamse Conny Aerts (Brasschaat °26/01/1966). Aerts is hoogleraar wiskunde en astronomie aan de K.U. Leuven. Samen met collega's Roger Ulrich (Amerikaan) en Jurgen Christensen-Dalsgaard (Deen) won zij in juni dit jaar reeds de Kavli prijs voor astrofysica. Met hun onderzoek naar sterbevingen en sterstructuren verbeterden zij de kennis over de bewegingen die in sterren plaatsvinden.

Helaas werd de prijs niet aan Conny Aerts toegekend. Die ging uiteindelijk naar Alain Aspect (Fransman), John Glauser (Amerikaan) en Anton Zeilinger (Oostenrijker) voor hun baanbrekend werk op het vlak van de kwantummechanica.

Alfred Nobel

Alfred Nobel werd op 21 oktober 1833 te Stockholm geboren. Hij was de zoon van een rijke industrieel en behoorde tot een groot gezin. De broers en zussen waren echter niet zo gezond, enkelen stierven reeds op jonge leeftijd en ook Alfred bleek in zijn jeugd een lichte vorm van epilepsie te hebben. Via thuisonderwijs door gerenommeerde professoren werd hij een bekwaam chemicus. Hij begon een studie over explosieve stoffen, waarbij hij vooral zocht om het gebruik van de onstabiele nitroglycerine veiliger te maken. Door de nitroglycerine te mengen met diatomeeënaarde slaagde hij erin om de explosieve stof tot stabiele staven te verwerken. Hij noemde de nieuwe vorm "dynamiet". Het product werd gretig aangekocht voor gebruik in de mijnbouw en de wapenindustrie en Nobel werd er steenrijk mee.

Alfred Nobel overleed in San Remo op 10 december 1896.

De Nobelprijs

Op 13 april 1888, toen hij in Parijs woonde, las hij in een plaatselijke krant zijn eigen overlijdensbericht. De krant had zich echter vergist, want het was Alfred zijn broer,

Ludwig, die overleden was. Maar meer dan door deze vergissing was Alfred aangegrepen door de bijhorende commentaar; hij werd betiteld als de "handelaar in de dood" die door zijn uitvinding van het dynamiet heel wat dodelijke oorlogsslachtoffers op zijn geweten had.

Alfred wilde zijn reputatie zuiveren en om andere en betere redenen de geschiedenis in gaan. In 1895 wijzigde hij zijn testament en bepaalde daarin dat de rente van zijn kapitaal moest aangewend worden om prijzen te voorzien voor mensen die zich door opmerkelijke prestaties nuttig gemaakt hebben voor de mensheid en dit op het vlak van natuurkunde, chemie, geneeskunde, literatuur en vrede. De prijzen dienden uitgereikt te worden op de verjaardag van zijn overlijden.

Zijn testament werd aanvankelijk door zijn familieleden betwist maar zij haalden geen gelijk. Op 29 juni 1900 werd de Nobelstichting opgericht.

Belgische Nobelprijswinnaars

Een aantal Belgen werd reeds met de Nobelprijs bekroond, een overzicht:

- Vrede 1909: August Beernaert
- Literatuur 1911: Maurice Maeterlinck
- Vrede 1913: Henri La Fontaine
- Geneeskunde 1919: Jules Bordet
- Fysiologie en geneeskunde 1938: Corneille Heymans
- Vrede 1958: Dominique Pire
- Fysiologie en geneeskunde 1974: Albert Claude en Christian de Duve
- Chemie 1977: Ilya Prigogine
- Natuurkunde 2013: Franyois Englert

Dit lijstje kon jammer genoeg niet aangevuld worden met de naam van Conny Aerts. Maar haar ontgoocheling zal wel niet zo groot geweest zijn, want bij haar kandidatuur stelde zij reeds: "Mijn droom was om sterrenkundige te worden en om de fysica van de sterren te begrijpen; helemaal niet om prijzen te krijgen".

Joris Decavele



DEADLINES, STUWENDE KRACHTEN IN ONS LEVEN

Tijd is kostbaar. In het dagelijks leven worden we maar al te vaak geconfronteerd met deadlines: een uiterste datum waarop een opdracht, proces of project moet afgerond zijn. Meestal wordt dit ons opgelegd door anderen, maar soms kunnen we ook onszelf voornemen om iets tegen een bepaald tijdstip af te hebben.

Het woord deadline betekent letterlijk 'lijn des doods'. Het ontstond in het Amerikaanse gevangeniswezen halfweg de 19de eeuw. Om ontsnappingen tegen te gaan, werd in de gevangenis van Andersonville (Georgia) zes meter vóór de omheining een krijtlijn getrokken. Gedetineerden die deze lijn ook maar één centimeter overschreden, werden onverbiddelijk neergeschoten. Tegenwoordig heeft het begrip deadline – gelukkig maar – zijn dodelijke betekenis verloren en slaat het enkel nog op een tijdslimiet.

We weten allemaal dat iets op tijd afwerken discipline en doorzettingsvermogen vereist. Hoe onaangener de opdracht, hoe meer we geneigd zijn tot het uitstellen ervan. Strakke deadlines die elkaar overlappen of razendsnel opvolgen, kunnen ongezonde stress veroorzaken en zo de mentale gezondheid ondermijnen. Om te vermijden dat we vroeg of laat in de problemen komen, zijn goede afspraken, een realistisch tijdschema en een

goede planning noodzakelijk. Een deadline stellen is even belangrijk als een deadline halen.

Hoewel deadlines altijd wel spanningen en stress met zich meebrengen, hebben ze ook hun goede kanten. Overdreven perfectionisten zouden anders nooit iets af krijgen. Altijd kan er nog wel iets veranderd, verbeterd of verfijnd worden. Men kan – en moet – naar perfectie streven, maar op een gegeven moment moet de taak worden afgerond.

Deadlines leiden ook onze aandacht af van nuttelose of minder belangrijke activiteiten en zetten dus aan tot betere (werk)prestaties. Ze verplichten ons om structuur aan te brengen in de organisatie van onze opdrachten en maken ons vindingrijk: de opgelegde tijdslimiet doet zoeken naar betere, efficiëntere werkmethodes. Ze zijn dus een onmisbare kracht om een doel te bereiken, zowel individueel als in teamverband. Gelukkig is er op het internet genoeg te vinden over hoe je het best deadlines kunt stellen én halen. Even zoeken op 'time management' en 'deadlines' en je vindt genoeg tips & tricks om – althans in theorie – de moeilijkste situaties te overwinnen.

Dirk Viaene

HET WIELERSEIZOEN 2022

Beste sportvrienden, dit jaar was een geweldig en succesvol jaar voor de Belgen.

Na het veldritseizoen eind februari hadden we met Eli Iserbyt de winnaar van de wereldbeker en het eindklassement van de Superprestige.

We kregen bij de opening van het wegseizoen al direct een overwinning in de Omloop Het Nieuwsblad. Hier won Wout van Aert na een formidabele solo vanop de Bosberg tot aan de meet. Iets later won hij ook de E3 Saxo Bank Classic. Na een vlucht van meer dan 40 km samen met zijn ploegmaat Laporte kwamen ze hand in hand over de meet. Daarna miste Wout door ziekte (covid) helaas de Ronde van Vlaanderen. Een week later was hij duidelijk helemaal hersteld en werd hij tweede in Parijs-Roubaix.

Het meest heeft van Aert ons echter verrast in de Tour. Hij ging voor de groene trui en won er ook drie ritten. De eerste rit in de Tour was een tijdrit die werd gewonnen door Yves Lampaert. Hij klopte alle tijdrijders, ook wereldkampioen Gana en van Aert en nam de gele trui. Een prachtprestatie was dat! Spijtig genoeg verloor hij die gele trui aan van Aert in de tweede rit door een paar bonificatie seconden. Van Aert won vervolgens een rit in de gele trui en speelde over het algemeen een grote rol in het verloop van de Ronde. Zo heeft hij zijn ploegmaat Jonas Vingegaard geholpen om de Tour te winnen.

Vingegaard eindigde dus als winnaar van de Tour, gevolgd door Pogačar. Van Aert won de puntentruï. Vingegaard won ook het bergklassement.

Wij hadden ook een super sterke Evenepoel dit jaar. Na een paar kleine rittenkoersen won hij de Clásica San Sebastián voor de tweede maal, na een mooie solo. Daarna won hij de klassieker van het voorjaar: Luik-Bastenaken-Luik. Na een demarrage op La Redoute vocht hij kilometers lang met een 20-tal seconden voorsprong, een heel straffe prestatie.

Dan reed hij een formidabele ronde van Spanje. Hij won deze wedstrijd zoals alleen grote kampioenen hem dat hebben voorgedaan. België heeft weer een renner die een grote ronde kan winnen.

Evenepoel klopte ook nog onze Yves Lampaert in het Belgisch kampioenschap tijdrijden met 36 seconden. In het wereldkampioenschap tijdrijden pakt hij de bronzen medaille. Een week later slaat hij iedereen met verstomming door het wereldkampioenschap op de weg te winnen in Australië. In Wollongong eindigde hij twee minuten voor alle anderen. Hij werd als een groot kampioen gevierd op het stadhuis in Brussel en won de Kristallen Fiets en de Flandrien 2022.

En dat is nog niet alles! We hadden namelijk nog een wereldkampioen: Gianni Vermeersch won het eerste kampioenschap op onverharde wegen. Hij won voor Oss, Van der Poel eindigde derde.

Wij namen ook afscheid van een groot sportman: Philippe Gilbert, die zijn laatste wedstrijd reed in Parijs-Tours.

Ten slotte hadden we nog een wereldkampioen op de piste, een meisje uit Stasegem: Shari Bossuyt. Ze werd wereldkampioene ploegkoers in Frankrijk. Zij vormde een ploeg met Lotte Kopecky, de beste renster dit jaar in België.

Ziezo beste sportliefhebbers, een klein overzicht van wat onze Belgen dit jaar gepresteerd hebben.

Ik wens iedereen een goede gezondheid en hoop op alweer een mooi wielersjaar volgend jaar.

Werner Verbeke



ETEN & DRINKEN

RESTAURANT

Elke weekdag serveren wij je een gezonde maaltijd waarbij je kan kiezen tussen een dag- of weekmenu (€8,80).

In **LDC De Parette** en **LDC De Vlinder** kan je ook kiezen voor biefstuk friet (€11,40).

Je reserveert je maaltijd vóór 9u bij het onthaal van één van de lokale dienstencentra. Het maandelijks menu is te vinden op 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 weekdagen van 14u00 tot 17u00.

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



LICHAAMSV Verzorging voor 60-PLUSERS UIT HARELBEKE

VOETVERZORGING

Voordeeltarief (4 beurten): €17.
Vanaf de 5e beurt: €19,50.
Ontspannende voetmassage €19.

MANICURE

Manicure: €15,50.
Korte manicure: €7,75.
Lakken vinger- of teennagels: €3,90.

EPILATIE

Wenkbrauwen: €7,80.
Bovenlip: €7,80.
Wenkbrauwen en bovenlip: €12,90.
Wenkbrauwen, bovenlip en kin: €15,50.
Volledig gezicht: €20,20.

HAARVERZORGING

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



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, dan kan je een maaltijd thuis geleverd krijgen.

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

Diepvriesmaaltijden in het weekend: €8,30
(of €7,70 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

MINDER MOBIELEN 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,...



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: €12/jaar.

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

In dit overzicht staan de geïndexeerde prijzen vermeld.

Deze gaan in vanaf 1 februari 2023.

DE CONTACTGEGEVENS VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA VIND JE OP DE ACHTERKAFT

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 thuiszorgcoördinatoren die tevens opgeleid zijn tot dementieconsulent.

EERSTE HULP BIJ DEMENTIE BOX

Je kan aan alle drie de onthalen van de dienstencentra van het Zorgbedrijf gratis een EHBD-box ontlennen.

In deze box zitten allerlei folders met informatie rond dementie. Daarnaast kan je er interessante artikels lezen en vind je er een boeken- en filmlijst terug. Tenslotte nog flyers van lotgenootgroepen en van onze eigen diensten.

Je kan de EHBD-box twee weken ontlennen. Dat geeft je voldoende tijd om alles door te nemen. Sommige folders mag je thuis houden.

De EHBD is bedoeld voor iedereen met dementie of naasten van een persoon met dementie die op zoek zijn naar informatie.

LEES- EN PC HOEK IN SAMENWERKING MET DE BIB VAN HULSTE

Je wil graag iets opzoeken op internet maar je hebt geen pc of tablet? Of je hebt wel een tablet maar geen internet thuis? Je wil graag de krant of een tijdschrift lezen maar je neemt liever geen abonnement? Dan hebben wij goed nieuws voor jou!

Je kan elke week op donderdag van 10u tot 12u terecht in de bib van Hulste voor het lezen van de krant (Krant van West – Vlaanderen of het Nieuwsblad) of een tijdschrift (Libelle of Plus magazine). Je kan er ook gebruik maken van de twee pc's die voorhanden zijn of zelf je eigen laptop of tablet meebrengen en gebruik maken van de WiFi.

DE ZORGLIJN

Je kan bij de Zorglijn terecht voor vrijblijvende info en advies over onze ouderenzorg.

Wil je graag maaltijden aan huis, wens je gebruik te maken van het Minder Mobielen Vervoer of de boodschappendienst? 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.

Met de Zorglijn zijn we de hele dag bereikbaar tijdens de openingsuren van de dienst. We bieden je telefonisch de eerste info en regelen dan voor jou een afspraak voor een bureelbezoek of een huisbezoek met één van onze zorgcoördinatoren.



DE ZORGLIJN

🕒 Ma-do:8u30-12u00 en 13u00-17u00

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

☎ 056 89 91 00

✉ zorglijn@zbharelbeke.be

meer informatie over onze diensten op:
www.zbharelbeke.be



Boeken ontlennen of terugbrengen is dan ook mogelijk maar voor de overige bib – gerelateerde zaken verwijzen we je door naar de collega's van de bib die je tijdens de openingsuren van de bib met veel plezier zullen verder helpen. De openingsuren van de bib zijn:

- maandag van 13u30 -15u30
- woensdag van 18u00-20u00
- zaterdag van 10u00 -12u00

LDC DE PARETTE

SPORT

- Petanque: maandag & donderdag/13u45/gratis
- Pingpong: woensdag/14u00/ gratis
- Linedance: donderdag/14u15/€1,50 per les (per halve of hele reeks)
- Wandelen: vierde donderdag/ 13u30/€1,50

ONTSPANNING

- Bingo: laatste maandag/14u00/€2,50
- Breien: maandag/13u30/gratis
- Biljart: woensdag & donderdag/14u00/€0,50 per 20 min.
- Rummikub: vrijdag / 14u00/ gratis
- Scrabble: vrijdag /14u00/gratis
- Kaarten: 2 keer per maand op vrijdag (zie kalender)/14u00/ gratis

VORMING

- Tekenen: maandag/9u00-11u00/ gratis
- Praatgroep Frans beginners: vrijdag/09u00- 10u10/€2,50 per les (per halve of hele reeks)
- Praatgroep Frans gevorderden: vrijdag/10u20-11u30/€2,50 per les (per halve of hele reeks)
- Gebruikersgroep tablet: vrijdag 20 januari, 17 februari en 17 maart / 9u00/ €2,50
- Creaclub: 2de en 4de zaterdag /14u00-16u30 /gratis

Informeer bij inschrijving of je activiteit doorloopt tijdens schoolvakanties.

DH DE RIJSTPEKKER

SPORT

- Turnen op muziek: woensdag/10u00-11u00/€3 per les (per halve of hele reeks)
- Pingpong: vrijdag/14u00/gratis

ONTSPANNING

- Lees- en pc hoek in de bib: donderdag/10u00/ gratis
- Breien & haken: dinsdag/13u30/gratis
- Koffieklets: 3de woensdag /14u00/€2,50
- Kaarting & Rummikub: 4de donderdag/14u00/ gratis

LDC DE VLINDER

SPORT

- Petanque: dinsdag/13u45/gratis

ONTSPANNING

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

VORMING

- Gebruikersgroep Android smartphone: woensdag 18 januari, 15 februari, 15 maart /9u00-11u00/€2,50
- Hobbyclub Favorito: maandag om de 2 weken (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
ma 2/01	09u00	Tekenen			14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 3/01			13u30	Brei -en haakclub	13u45	Petanque
wo 4/01	14u00	Biljart/Pingpong				
do 5/01	13u45	Petanque	10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste	14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 6/01	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge
za 7/01						
zo 8/01						

ma 9/01	09u00	Basiscursus leren werken met de computer/Tekenen	09u00	Engels 5B	09u00	Demosles Creo
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
	14u00	Apéroweek @ De Parette/ Engels 6A				
di 10/01	09u00	Engels 1B	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u30	Engels 5A
	14u00	Apéroweek @ De Parette			13u45	Petanque
wo 11/01	14u00	Apéroweek @ De Parette/ Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
do 12/01	09u00	Apéroweek @ De Parette	09u00	Spaans 2B	09u00	Yoga
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart	10u00	Lees -en pc hoek i.s.m. bib Hulste	14u00	Schaken
	14u15	Linedance				
vr 13/01	09u00	Praatgroep Frans beginners	14u00	Pingpong	09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.				
	14u00	Apéroweek @ De Parette/ Rummikub/Scrabble				
za 14/01	14u00	Apéroweek @ De Parette/ Creaclub				
zo 15/01	14u00	Apéroweek @ De Parette				



DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER		
ma 16/01	09u00	Basiscursus leren werken met de computer/Tekenen	09u00	Engels 5B	14u00	Favorito		
	13u30	Breien						
	13u45	Petanque						
	14u00	Engels 6A						
di 17/01	09u00	Engels 1B	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie		
	13u30	Spaans conversatie			13u30	Engels 5A		
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque		
wo 18/01	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Gebruikersgroep Android smartphone/Spaans 4A		
			10u00	Turnen op muziek				
			14u00	Koffieklets				
do 19/01	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	08u45	Basiscursus Android Smartphone		
	14u00	Biljart					09u00	Yoga
	14u15	Linedance					10u00	Schaken
vr 20/01	09u00	Gebruikersgroep Android tablet/Praatgroep Frans beginners	14u00	Pingpong	09u00	Engels 4A		
	10u20	Praatgroep Frans gev.						
	14u00	"Kaarten/Rummikub/ Scrabble/ Tearoomnamiddag"					13u45	Bridge
za 21/01								
zo 22/01								

ma 23/01	09u00	Basiscursus leren werken met de computer/Tekenen	09u00	Engels 5B						
	13u30	Breien								
	13u45	Petanque								
	14u00	Engels 6A								
di 24/01	09u00	Engels 1B	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie				
	13u30	Spaans Conversatie			13u30	Engels 5A				
wo 25/01	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A				
			10u00	Turnen op muziek						
			14u00	Pingpong						
do 26/01	13u30	Wandelen	09u00	Spaans 2B	08u45	Basiscursus Android Smartphone				
	13u45	Petanque					10u00	Lees -en pc hoek i.s.m. bib Hulste	09u00	Yoga
	14u00	Biljart					14u00	Kaarting en Rummikub	14u00	Schaken
vr 27/01	09u00	Praatgroep Frans beginners	11u30	Nieuwjaarsfeest	09u00	Engels 4A				
	10u20	Praatgroep Frans gev.								
	14u00	Rummikub/Scrabble					13u45	Bridge		
za 28/01	14u00	Creaclub								
zo 29/01										

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 30/01	09u00	Basiscursus leren werken met de computer/Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursus iPhone - iPad
	13u30	Breien			14u00	Favorito
	13u45	Petanque				
	14u00	Bingo/Engels 6A				
di 31/01	09u00	Engels 1B	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans Conversatie				
	14u00	Infomoment: Mijn kleinkind heeft ADHD			13u30	Brei -en haakclub
wo 1/02	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
do 2/02	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	08u45	Basiscursus Android Smartphone
	14u00	Biljart			09u00	Yoga
vr 3/02	10u20	Praatgroep Frans gev.	14u00	Pingpong	14u00	Schaken
	09u00	Praatgroep Frans beginners			09u00	Engels 4A
	11u30	Verjaardagsfeest LDC De Parette			13u45	Bridge
za 4/02						
zo 5/02						

ma 6/02	09u00	Basiscursus leren werken met de computer/Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursus iPhone - iPad
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
	14u00	Engels 6A				
di 7/02	09u00	Engels 1B	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u30	Engels 5A
					13u45	Petanque
wo 8/02	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
			14u00	Pingpong		
do 9/02	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	08u45	Basiscursus Android Smartphone
	14u00	Biljart			09u00	Yoga
	14u15	Linedance			10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste
vr 10/02	09u00	Praatgroep Frans beginners			09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.				
	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble			13u45	Bridge
za 11/02	14u00	Creaclub				
zo 12/02						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 13/02	09u00	Basiscursus leren werken met de computer/Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursu iPhone - iPad
	13u30	Breien			14u00	Favorito
	13u45	Petanque				
	14u00	Engels 6A				
di 14/02	09u00	Engels 1B	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u30	Engels 5A
	14u00	Film Oude liefde/Wafelbak in samenwerking met WZC Ceder a/d Leie			13u30	Brei -en haakclub
wo 15/02	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Gebruikersgroep Android smartphone/Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
			14u00	Koffieklets		
do 16/02	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	08u45	Basiscursus Android Smartphone
	14u00	Biljart			14u00	Schaken
	14u15	Linedance			10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste
vr 17/02	09u00	Gebruikersgroep Android tablet/Praatgroep Frans beginners	14u00	Pingpong	09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.			13u45	Bridge
	14u00	"Rummikub/Scrabble/ Tearoomnamiddag"				
za 18/02						
zo 19/02						

ma 20/02	09u00	Tekenen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 21/02			13u30	Brei - en haakclub	13u45	Petanque
			14u00	Vette dinsdag		
wo 22/02	14u00	Biljart				
do 23/02	13u30	Wandelen	10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste	14u00	Schaken
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance	14u00	Kaarting en Rummikub		
vr 24/02	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge
za 25/02	14u00	Creaclub				
zo 26/02						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 27/02	09u00	Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursis iPhone - iPad
	13u30	Breien			09u00	Online een reis en tickets boeken
	13u45	Petanque			14u00	Favorito
	14u00	Bingo/Engels 6A				
di 28/02	09u00	Engels 1B	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	9u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie	13u30	Brei -en haakclub	13u30	Engels 5A
					13u45	Petanque
wo 1/03	08u45	De Cloud: Google Drive, dropbox, onedrive	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
	14u00	Biljart/Pingpong	14u00	Pingpong	14u00	Film 'Brabançonne'
do 2/03	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	09u00	Yoga
	14u00	Biljart	10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste	09u30	Inforeeks geheugentraining
	14u15	Linedance			14u00	Schaken
vr 3/03	09u00	Praatgroep Frans beginners	11u45	Grootmoederskeuken	09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.				
	11u45	Grootmoederskeuken			11u45	Grootmoederskeuken
	14u00	Rummikub/Scrabble				
za 4/03						
zo 5/03						

ma 6/03	09u00	Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursis iPhone - iPad
	13u30	Breien			09u00	Online een reis en tickets boeken
	13u45	Petanque				
	14u00	Engels 6A				
di 7/03	08u45	Google Drive, Google foto's, We Transfer	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie
	09u00	Engels 1B	13u30	Brei -en haakclub	13u30	Engels 5A
	13u30	Spaans conversatie	13u30		13u45	Petanque
wo 8/03	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
do 9/03	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	09u00	Yoga
	14u00	Biljart	10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste	09u30	Inforeeks geheugentraining
	14u15	Linedance			14u00	Schaken
vr 10/03	09u00	Praatgroep Frans beginners	14u00	Pingpong	09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.				
	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge
za 11/03	14u00	Creaclub				
zo 12/03	15u00	Koffieconcert Jeugdharmonie Eendracht en Vrijheid				

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER		
ma 13/03	09u00	Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursus iPhone - iPad		
	13u30	Breien	09u00	Aan de slag in de pc hoek				
	13u45	Petanque	10u30	Aan de slag in de pc hoek			14u00	Favorito
	14u00	Engels 6A						
di 14/03	08u45	Parkeren met de app 4411	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie		
	09u00	Engels 1B			13u30	Engels 5A		
	13u30	Spaans conversatie	13u30	Brei - en haakclub	13u45	Petanque		
wo 15/03	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Gebruikersgroep Smartphone/Spaans 4A		
			10u00	Turnen op muziek				
			14u00	Koffieklets				
do 16/03	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	09u00	Yoga		
	14u00	Biljart	10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste	09u30	Inforeeks geheugentraining		
	14u15	Linedance			14u00	Schaken		
vr 17/03	09u00	Gebruikersgroep Android tablet/Praatgroep Frans beginners	08u00	Lenteontbijt met wandeling	09u00	Engels 4A		
	10u20	Praatgroep Frans gev.						
	14u00	"Rummikub/Scrabble/Tea roomnamiddag"	14u00	Pingpong	13u45	Bridge		
za 18/03								
zo 19/03								

ma 20/03	09u00	Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursus iPhone - iPad
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque	13u30	Workshop tablet en smartphone i.s.m. SBN Hulste		
	14u00	Engels 6A				
di 21/03	08u45	Slimme apps	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie
	09u00	Engels 1B	13u30	Brei - en haakclub	13u45	Petanque
	13u30	Spaans conversatie	13u30			
wo 22/03	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
do 23/03	13u30	Wandelen	09u00	Spaans 2B	09u00	Yoga
	13u45	Petanque	10u00	Lees - en pc hoek i.s.m. bib Hulste	14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance	14u00	Kaarting en Rummikub		
vr 24/03	09u00	Praatgroep Frans beginners	14u00	Pingpong	09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.				
	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge
za 25/03	14u00	Creaclub				
zo 26/03						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 27/03	09u00	Tekenen	09u00	Engels 5B	08u30	Cursus iPhone - iPad
	13u30	Breien	09u00	Tax-on-web	14u00	Favorito
	13u45	Petanque				
	14u00	Bingo/Engels 6A				
di 28/03	09u00	Engels 1B	08u30	Maak je eigen fotoboek op pc i.s.m. CREO	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie	13u30	Brei - en haakclub	13u30	Engels 5A
wo 29/03	14u00	Biljart/Pingpong	09u00	Engels 6B	09u00	Spaans 4A
			10u00	Turnen op muziek		
do 30/03	13u45	Petanque	09u00	Spaans 2B	09u00	Yoga
	14u00	Biljart			09u30	Inforeeks geheugentraining
	14u15	Linedance			10u00	Schaken
vr 31/03	09u00	Praatgroep Frans beginners	14u00	Pingpong	09u00	Engels 4A
	10u20	Praatgroep Frans gev.			10u30	Lenteburk
	14u00	Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge

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 en betalen kan tot ten laatste één week voor de activiteit.

i Inschrijven voor de activiteiten kan vanaf maandag 19 december 2022



GOED OM WETEN:

- In de eerste week van januari en september kan je voor sommige lessenreeksen deelnemen aan gratis proeflessen. In de kalender vind je hiervan een overzicht.
- Vraag bij lessenreeksen steeds na of er les is tijdens de schoolvakanties.
- Activiteiten kunnen door het lokaal dienstencentrum 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 met een doktersbriefje.
- 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



cartoon: Marcel Callewier

Zitdag energiesnoeiers

Geeft je energiefactuur je spanning? Wil je weten hoe je kan besparen op je energieverbruik? Op zoek naar een andere energieleverancier of wil je prijzen vergelijken? Begrijp je jouw energiefactuur niet? Maak dan zeker een afspraak bij de Energiesnoeiers voor gratis advies. Deze zitdagen worden elke tweede dinsdag van de maand georganiseerd door het Huis van Welzijn in samenwerking met vzw Effect.

-  **dinsdag 10 januari, 14 februari en 14 maart**
-  **Huis van Welzijn, Paretteplein 19 te Harelbeke**
-  **13u30 tot 16u30**
-  **gratis**
-  **op afspraak via 056 73 51 90**

Mijn kleinkind heeft ADHD

Je kleinkind kreeg de diagnose ADHD (aandachtstekort-hyperactiviteitstoornis). Maar wat betekent dit nu eigenlijk? Hoe ga je best met je kleinkind om? Els Mattelin is psychotherapeute en kan je hier alles over vertellen.

-  **dinsdag 31 januari**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **dinsdag 24 januari**

**Gezond koken**

Gezonder koken brengt je tot een gezondere levensstijl. Maar hoe je dat dan, gezond koken? Zijn er leuke recepten die je kan volgen? Of kan je bestaande recepten makkelijk aanpassen en een gezonde twist geven? Volgens diëtiste Danielle Folens is dat zeker mogelijk. Ze overloopt met jou de do's en don'ts rond gezond koken en leert je slechte gewoontes herkennen.

-  **maandag 6 februari**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **maandag 30 januari**


Inforeeks geheugentraining

'Wat kwam ik halen?' 'Waar heb ik mijn bril nu weer gelegd?' 'Hoe heette zij ook alweer?' Velen zullen bovenstaande herkennen, met de bijhorende schrik voor geheugenverlies. Onze geest moeten we zelf gezond houden. Tijdens deze training, bestaande uit 4 sessies, leer je eerst hoe jouw geheugen werkt en leer je al doende je geheugen trainen. Geen zware theorie, maar praktisch, bruikbaar en vooral verrassend leuk. Werk actief aan je mentale gezondheid!

-  **donderdag 2, 9, 16 en 30 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **9u30-11u30**
-  **€45**
-  +  **donderdag 16 februari**






Petanque

Elke maandag- en donderdagnamiddag komen onze petanquers samen. 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 jeux des boules.

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






**Petanque**

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

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

Pingpong

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

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

**Fietsclub LDC De Parette**






Fietsliefhebbers kunnen vanaf april weer één keer per maand mee op fietstocht met De Parette. We rijden in groep en op een rustig tempo. Om 13u45 verzamelen we aan De Parette. Op woensdag 12 april rijden we de Peter Benoitroute. Iedereen welkom!

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

Schaken

Elke donderdag ben je van harte welkom in De Vlinder om samen met onze clubleden te schaken.

Ben je een geïnteresseerde 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**

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 26 januari trekken we naar de Gavers, op 23 februari verkennen we Beveren-Leie en op donderdag 23 maart wandelen we door Lendeledede.

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






Linedance

Elke donderdag kan je in De Parette linedancen onder begeleiding van onze enthousiaste vrijwilligster Marleen. Heb je interesse, kom dan zeker eens proberen in de gratis proefles op donderdag 5 januari. Je schrijft je in voor een hele (12 januari tot 29 juni) of halve reeks (12 januari tot 6 april of 13 april tot 29 juni).

-  elke donderdag
-  LDC De Parette
-  14u15
-  16,50€ (1e halve reeks),
16,50€ (2e halve reeks),
34,50€ (hele reeks)
-  +  een week voordien

Scrabble en Rummikub

Speel jij graag samen met anderen een denkspel? Dat kan elke vrijdagmiddag in het restaurant van De Parette. Sluit je aan bij de rummikubbers of scrabbelaars.

-  elke vrijdag
-  LDC De Parette
-  14u00
-  gratis
-  registreer je aan het onthaal

**Kaarten**

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

-  2 keer per maand op vrijdag
(data zie kalender)
-  LDC De Parette
-  14u00
-  gratis
-  eenmalig aan het onthaal

Nieuwjaarsfeest in Dorpshuis De Rijstpekker

We zetten in Dorpshuis De Rijstpekker graag het nieuwe jaar in met een smakelijk feestmaal. We verwelkomen jullie graag met een aperitiefje, serveren vervolgens een heerlijk feestmenu en sluiten we af met een lekker dessert met koffie. In de namiddag verwennen we jullie graag met de verzoekplaatjesnamiddag.

-  vrijdag 27 januari
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  11u30
-  €15,00
-  +  vrijdag 20 januari

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 30 januari,
27 februari en 27 maart
-  LDC De Parette
-  14u00
-  €2,50
-  +  een week voordien

**Aperoweek @ de parette**

Nieuwjaars doe je nooit alleen, je doet dit met mensen rondom je, met een glaasje en een hapje. Voor die laatste twee zorgen wij in de cafetaria van De Parette. Van 9 januari tot en met zondag 15 januari kan je in de bar aperitiefbordjes bestellen. Santé op 2023!

-  maandag 9 tot en met
zondag 15 januari
-  LDC De Parette cafetaria
-  tijdens de openingsuren
van de cafetaria

Bridge

Kent bridge voor jou geen geheimen? Of wil je het spel net leren kennen? Iedere vrijdagmiddag is het verzamelen geblazen om samen gezellig een kaartje te leggen. Je bent meer dan welkom!

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

Yoga

Een gezonde geest in een gezond lichaam of verbinding maken met jezelf en de wereld om je heen, dat is de essentie van yoga. Om het nieuwe jaar in te zetten, brengen we yoga terug naar De Vlinder. Dit voorjaar staan er twee lessenreeksen gepland. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom! Alle houdingen worden uitgevoerd naar eigen kunnen en met respect voor het eigen lichaam.

-  donderdag 12, 19 en 26 januari,
2 en 9 februari (reeks 1)
- 2, 9, 16, 23 en 30 maart
(reeks 2)
-  LDC De Vlinder
-  9u00
-  €30 per reeks
-  +  5 januari en 23 februari

**Turnen op muziek**

Op een leuk muziekje worden er tal van turnoefeningen gedaan. Een leuke manier om in beweging te komen en te blijven! Twijfel je nog? Kom eens proberen op de gratis proefles op woensdag 11 januari!

-  elke woensdag
(uitgezonderd
schoolvakanties)
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  10u00 – 11u00
-  €30,00
-  +  een week voordien of
op de proefles

Koffieklets in Dorpshuis De Rijstpekker

In het voorjaar verwelkomen we jullie graag in het Dorpshuis voor een lekker gebakje bij een lekker tasje koffie of thee. Het uitgelezen moment om met een lekker stukje taart bij te kletsen met vrienden en kennissen.

-  woensdag 18 januari,
15 februari, 15 maart
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  €2,50
-  +  een week voordien

Tearoomnamiddag

Kom langs in de cafetaria van De Parette tijdens onze tearoomnamiddagen en geniet van een vers dessert. Patrick verrent jullie graag met zijn ouderwetse recepten... In januari kan je genieten van verse wafels, in februari maken we brésiliennetaartjes en in maart de geliefde chocomousse.

-  vrijdag 20 januari,
17 februari, 17 maart
-  LDC De Parette cafetaria
-  14u00-17u00
(zo lang de voorraad strekt)

Verjaardagsfeest De Parette

De Parette mag 24 kaarsjes uitblazen, hoera! We vieren dit graag samen met jullie. We beginnen de middag met een lekker aperitiefje. Het feestmenu bestaat uit kaaskroketjes met remoulade gevolgd door orloffgebraad van kalkoen met seizoensgroentjes en kroketjes en als afsluiter dame blanche. We laten dit heerlijk menu snel zakken op de dansvloer met Rein Devos.

-  **vrijdag 3 februari**
-  **LDC De Parette**
-  **11u30-17u00**
-  **€15 (incl. aperitief, driegangenmenu en optreden)**
-  +  **vrijdag 27 januari**

Wafelbak ism wzc Ceder aan de Leie

Op Valentijn smullen de bewoners van Ceder aan de Leie van heerlijke verse wafels. Ook jij kan mee komen genieten van deze heerlijkheden in De Parette. Laat het je smaken!

-  **dinsdag 14 februari**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**



Filmnamiddag 'Achter de wolken'

'Achter de wolken' is een Vlaamse dramafilm uit 2016. Het is de debuutlangspeelfilm van Cecilia Verheyden. De film gaat over een koppel, vertolkt door Jo De Meyere en Chris Lomme, dat een liefdesgeschiedenis deelt die vijftig jaar eerder begon maar na tien jaar eindigde toen zij met zijn beste vriend trouwde. Veertig jaar later zien ze elkaar terug en flakkert de passie weer op.

-  **maandag 13 februari**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **maandag 6 februari**

Vette dinsdag

Traditioneel luidt de dinsdag voor Aswoensdag het einde van de carnavalsperiode in en worden er op veel plaatsen pannenkoeken gegeten. Zo ook in het Dorpshuis. Welkom vanaf 14u voor een lekkere pannenkoek met koffie.

-  **dinsdag 21 februari**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€3,50 voor 2 pannenkoeken met een koffie of thee**
-  +  **dinsdag 14 februari**

Film 'Oude liefde'

Nederlands-Vlaamse film met o.a. Gene Bervoets. Twee gescheiden zestigers zien elkaar voor het eerst na vele jaren als hun 40-jarige zoon plotseling komt te overlijden. In de maanden die volgen zoeken ze troost bij elkaar en laait hun oude liefde weer op. Ze genieten van een onschuldige affaire, die ze geheim proberen te houden voor hun familie. Dat blijkt echter ingewikkelder te zijn dan gedacht.

-  **dinsdag 14 februari**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **dinsdag 7 februari**

Film 'Brabançonne'

De Vlaamse harmonie Sint-Cecilia en het Waalse 'En Avant' zijn allebei geselecteerd voor de grote Europese finale. Wanneer de solist van Sint-Cecilia dood neerstort op het podium heeft Elke, dochter van dirigent Jozef, een idee om alsnog hun finale te redden: de fantastische trompettist Hugues weghalen bij de Walen. Brabançonne is een muzikale romantische komedie waarin geen middel wordt geschuwd om elkaar de loef af te steken: list en bedrog, solo's en duetten en ja, zelfs de liefde.

-  **woensdag 1 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **woensdag 22 februari**

Grootmoederskeuken

De lokale dienstencentra komen weer naar buiten met 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 op vrijdag 3 maart van Ardeens gebraad met erwten en wortelen vergezeld van Gratin Dauphinois.

-  **vrijdag 3 maart**
-  **alle LDC's**
-  **11u45**
-  **€12 (incl. 1 aperitief, Ardeens gebraad en Gratin Dauphinois, dessert en koffie)**
-  +  **woensdag 22 februari**

Lentebrunch

De lente is terug in het land en zo ook onze welgekende lentebrunch! Op vrijdag 31 maart ben je opnieuw van harte welkom om je maagje te komen vullen. We verwelkomen je graag vanaf 10u30, vanaf 11u kan er gegeten worden. Met deze brunch start je alvast vrolijk je dag!

-  **vrijdag 31 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **10u30**
-  **€12**
-  +  **vrijdag 24 maart**

Koffieconcert Jeugdharmone

De Jeugdharmone komt na 3 jaar terug langs om het beste van zichzelf te geven. Het jeugdorkest zorgt voor een gezellige sfeer en prachtige muzikale tonen in de cafetaria. Kom langs en geniet mee van hun jeugdig enthousiasme.

-  **zondag 12 maart**
-  **LDC De Parette cafetaria**
-  **15u00**
-  **gratis**

Lenteontbijt met wandeling

Ook in 2023 zetten we de traditie van de seizoensontbijtjes verder. 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 17 maart**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **8u00**
-  **€7,00**
-  +  **vrijdag 10 maart**

Matinee van CC Het Spoor: Sarah D'Hondt - Barbara

Ma plus belle histoire d'amour, c'est vous.

25 jaar geleden nam de wereld afscheid van icoon Barbara. Een artieste met zoveel cachet dat zelf koele minnaars niet om haar heen kunnen.

Ze bouwde een fascinerend nalatenschap uit, geruggesteund door haar loyaal publiek en grote vakmannen zoals Brel en Brassens. Maar ze ging gebukt onder een allesbehalve zorgeloze kindertijd. Zo zijn haar chansons zoals Nantes, L'aigle noir en Dis, quand reviendras-tu onsterfelijk.

Gwen Cresens en Sarah D'hondt vertoeven al langer in de wereld van het Frans chanson. Met dit concert delen ze hun impressies van deze wervelende persoonlijkheid. Een intieme ode door groot talent.




-  **zondag 5 maart**
-  **CC Het Spoor Harelbeke**
-  **14u30-17u00**
-  **€14**
-  **via CC Het Spoor**



Tekenen

Zijn potlood en papier je vorm van ontsnappen? Maak je graag tekeningen, portretten, kleurplaten? In De Parette kan je elke maandagvoormiddag samen met andere enthousiastelingen tekenen.

Ieder werkt aan zijn eigen project en brengt eigen materiaal mee.

-  elke maandag
-  LDC De Parette
-  09u00-11u00
-  gratis
-  aan het onthaal

Praatgroep Frans

Tijdens onze praatgroep Frans staat plezier centraal. Marcel Callewier leidt alles in goede banen en brengt iedereen de Franse tongval bij. De eerste reeks start met een gratis proefles op 13 januari.

-  elke vrijdag
-  LDC De Parette
-  09u00 (beginners),
10u20 (gevorderden)
-  25€ (1e halve reeks),
25€ (2e halve reeks)
-  +  vrijdag 13 januari

Kunst in de kijker

Jerry Decavele stelt tentoon van januari tot en met maart in de gangen van De Parette. De kunstenaar begint aan zijn laatste jaar schilderkunst aan de academie in Harelbeke. Hij is op zoek naar zijn eigen stijl en dat kan je komen bewonderen in zijn verschillende werken.

-  januari tot en met maart
2023
-  LDC De Parette
-  tijdens openingsuren
LDC De Parette

Favorito

Op maandagnamiddag, om de twee weken komt onze 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 ligt volledig bij jou!

-  maandag 2, 16 en
30 januari, 13 en
27 februari, 13 en
27 maart
-  LDC De Vlinder
-  14u00
-  gratis
-  +  hoeft niet

**Basiscursus leren werken met de computer**

Je hebt een computer gekocht maar weet niet goed hoe er mee te werken? Geen probleem! Je kan een basiscursus volgen onder begeleiding van Christine Deraedt. In 6 lessen leer je hoe je met je computer aan de slag kan zodat je er nadien zelfstandig mee kan werken. Je brengt je eigen laptop mee (met oplader).

-  maandag 9, 16, 23, 30 januari
en 6 en 13 februari
-  LDC De Parette
-  09u00-12u00
-  €30
-  +  maandag 2 januari

Creacub

Ben je graag bezig met haken, breien, tekenen, schilderen of... Kan je genieten van een babbelje? Onze nieuwe creacub nodigt je uit om samen creatief aan de slag te gaan. Neem je eigen creaties mee, wij zorgen voor de koffie en het luisterend oor.

-  zaterdag 14 januari,
28 januari, 11 februari,
25 februari, 11 maart en
25 maart
-  LDC De Parette (ingang
via cafetaria)
-  14u00-16u30
-  gratis
-  de dag zelf

**Gebruikersgroep Android tablet**

Digitaal kan je altijd bijleren. Onze vrijwilligers stellen graag nieuwe apps voor of helpen jou als lid van de groep om jouw app of digitale ontdekking voor te stellen aan de andere in de groep.

-  vrijdag 20 januari,
17 februari, 17 maart
-  LDC De Parette
-  09u00-11u00
-  €2,50
-  +  een week voordien

Demoles iPhone/iPad en demoles Maak je eigen fotoboek op PC

Op maandag 9 januari voorziet CREO twee gratis korte demolessen: 'Starten met je iPhone/iPad' (9u-10u15) en 'Maak je eigen fotoboek op PC' (10u30-11u45). In deze korte demo's wordt de volledige inhoud van de lessenreeksen voorgesteld die CREO aanbiedt in onze dienstencentra vanaf eind januari (zie verder bij de activiteiten). Je maakt ook kennis met de manier van lesgeven. Aansluitend kan ingeschreven worden voor deze cursusreeksen die starten eind januari. Let wel: het gaat hier om demo's, het is niet direct de bedoeling dat je zelf iets uitvoert. Deelname is gratis, vooraf inschrijven verplicht.

-  maandag 9 januari
-  LDC De Vlinder
-  09u00-10u15 en
10u30-11u45
-  gratis
-  donderdag 5 januari

**Basiscursus Android smartphone**

Smartphones verkopen als zoete broodjes, maar zonder muis en toetsenbord werken is toch wel helemaal iets anders dan werken met een PC. Daarom bieden we jou een basiscursus 'Android smartphone' aan, waar de basisfuncties worden aangeleerd door Seniornet Vlaanderen. Breng je opgeladen smartphone mee.

-  donderdag 19, 26 januari,
2, 9 en 16 februari
-  LDC De Vlinder
-  08u45-11u45
-  €35
-  +  donderdag 12 januari

Gebruikersgroep Android Smartphone

Heb je een Android toestel en wil je beter weten hoe je er mee moet werken? Zin in een opstapje na de basis cursus Android? 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 18 januari, 15 februari en 15 maart**

 **LDC De Vlinder**

 **09u00-11u00**

 **€2,50**

 +  **een week voordien**

Maak je eigen fotoboek op PC

Staat jouw PC ook vol met foto's en blijft dit meestal beperkt tot het inladen van de foto's? Dan is deze opleiding iets voor jou. In deze lessenreeks, verzorgd door CREO, leer je een professioneel ogend fotoalbum maken waar je blad per blad ontwerpt en voorziet van je eigen foto's en eventueel tekst. Naast allerlei foto-boeken leer je ook kalenders, wenskaarten of uitnodigingen, fotocollages, posters, canvassen, en andere fotogadgets ontwerpen met eigen foto's. Neem je eigen laptop mee of geef bij inschrijving aan dat wij er eentje voor jou dienen te voorzien.

 **elke dinsdag van 31 januari tot en met 25 april (uitz. schoolvakanties)**

 **Dorpshuis De Rijstpekker**

 **08u30-11u45**

 **€80**

 +  **vrijdag 20 januari**

Starten met je iPhone, iPad (deel 1)

Tijdens deze lessenreeks kom je te weten wat je kunt doen met je iPhone en iPad en hoe je deze Apple-toestellen op een efficiënte manier gebruikt. Alle basisfuncties en apps worden zorgvuldig onder de loep genomen. Deze cursus, verzorgd door CREO, is voornamelijk bedoeld voor beginners. Ook mensen die al een beetje kunnen werken met hun iPhone/iPad, maar nog niet alles uit het toestel kunnen halen zijn zeker welkom. Neem je opgeladen iPhone/iPad mee.

 **elke maandag van 30 januari tot en met 19 juni (uitz. schoolvakanties)**

 **LDC De Vlinder**

 **08u30-11u45**

 **€110**

 +  **vrijdag 20 januari**

**Online een reis en tickets boeken**

Christine 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 je eigen laptop mee (met oplader).

 **maandag 27 februari en 6 maart**

 **LDC De Vlinder**

 **09u00-12u00**

 **€10**

 +  **maandag 20 februari**

**De Cloud: Google drive, Dropbox, OneDrive**

Via 'de Cloud' raadpleeg je data die niet op je computer, tablet of smartphone staan. Via het internet maak je verbinding met een server waarna je alle nodige data kan bekijken en gebruiken. Bekende clouddiensten zijn Google drive, OneDrive en Dropbox. Kom er alles over te weten in deze voordracht gegeven door Seniornet Vlaanderen!

 **woensdag 1 maart**

 **LDC De Parette**

 **08u45-11u45**

 **€7**


 +  **woensdag 22 februari**

**Aan de slag in de PC-hoek**

In Dorpshuis De Rijstpekker vind je een PC-hoek (in samenwerking met de bib van Hulste). Heb je geen ervaring met het werken met een computer? Geen probleem! Op maandag 13 maart is Christine Deraedt aanwezig om je te helpen: ze leert je op een zeer laagdrempelige manier de eerste stappen van het mailen of werken met het internet.

 **maandag 13 maart**

 **Dorpshuis De Rijstpekker**

 **09u00-10u30 of 10u30-12u00**

 **gratis**

 +  **maandag 6 maart**

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 mee aankopen, je treintickets van de NMBS of betalen voor het opladen van je elektrische wagen. We installeren de app en maken een account aan. Deze workshop wordt gegeven door Seniornet Vlaanderen. Neem je smartphone, bankkaart en kaartlezer mee. Ken je bankcode, nummerplaat en auto-merk.

 **dinsdag 14 maart**

 **LDC De Parette**

 **08u45-11u45**

 **€7**

 +  **dinsdag 7 maart**

Google Drive, Google foto's, WeTransfer

Wie reeds bekend is met het concept van 'de Cloud' of de voordracht hierrond volgde op 1 maart, kan deelnemen aan deze workshop verzorgd door Seniornet Vlaanderen waarbij we dieper ingaan op Google Drive, Google foto's en WeTransfer (deze laatste is een toepassing om grote bestanden door te sturen). Voor de sessie breng je je Androidsmartphone of -tablet (opgeladen) mee.

 **dinsdag 7 maart**

 **LDC De Parette**

 **08u45-11u45**

 **€7**

 +  **dinsdag 28 februari**

Tax-on-web

Via Tax-on-web kan je je belastingen online invullen en aangeven. Onder begeleiding van Christine verkennen we Tax-on-web. Graag je laptop, identiteitskaart en kaartlezer meebrengen. (Indien je geen kaartlezer hebt, kan je deze aanvragen bij je bank.)

 **maandag 20 maart**

 **Kunstwerkplaats De Zandberg**

 **14u00-17u00**

 **€5**

 +  **maandag 13 maart**

Workshop tablet i.s.m. SBN Hulste

Lagere schoolkinderen hebben nooit een wereld gekend zonder tablet. Het is dan ook niet te verwonderen dat dit toestel voor hen geen geheimen kent. De oudste leerlingen van SBN Hulste willen je in deze korte workshop graag mee wegwijs maken in de wondere wereld van de tablets. Graag mee te brengen : tablet of smartphone en oplaadkabel en een lijstje met je vragen.

-  maandag 20 maart
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  13u30 – 15u00
-  gratis
-  maandag 13 maart

Slimme apps

Al gehoord over de app Google Lens? Je kan er planten of dieren mee herkennen of een object mee scannen (een gebouw, voertuig,...) en instant gerelateerde info opvragen. Dit is een voorbeeld van een 'slimme app'. Seniornet Vlaanderen toont jou de handigste functies van enkele populaire 'slimme apps' die van groot nut kunnen zijn in je dagelijks leven. Neem je smartphone of tablet mee.

-  dinsdag 21 maart
-  LDC De Parette
-  08u45-11u45
-  €7
-  +  dinsdag 14 maart

Tax-on-web

Via Tax-on-web kan je je belastingen online invullen en aangeven. Onder begeleiding van Christine verkennen we Tax-on-web. Graag je laptop, identiteitskaart en kaartlezer meebrengen. (Indien je geen kaartlezer hebt, kan je deze aanvragen bij je bank.)

-  maandag 27 maart
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  09u00
-  €5
-  +  maandag 20 maart



MIJMERINGEN

Bewegen...

Altijd weer afwegen.

Blijf ik lekker rustig zitten of ga ik wandelen, fietsen, zwemmen.

We weten allemaal dat rust roest, maar we kennen ook de roep van ons lijf om even op de rem te gaan staan. Velen onder ons hebben fysieke problemen waardoor we niet meer als jonge veulens door de wei huppelen. Maar hoe fijn is een wandeling in de natuur! Hoe voldaan voel je je na een uurtje hard labeur bij de kinesist. De 'gezonde' stijfheid de dag erop moet je er dan maar bij nemen. Bewegen kan gezellig zijn, samen met leuke mensen petanque spelen of een zoektocht ondernemen. Of nuttig, zoals stofzuigen en op volle kracht de stoep schrobben. Leerrijk ook, cultuur opsnuiven in een nog te ontdekken stad of streek.

Of liefdevol, zoals naar het speelplein gaan met een driejarige vol energie.

Er zijn zoveel mogelijkheden dat we ons echt niet mogen laten afschrikken door puffende en zwetende joggers in de regen.

Er is altijd wel iets bij dat voor jou een goede aanvulling van inspanning kan blijken als je eens rondom jou kijkt. Combineer het met vrijwilligerswerk, neem een buurvrouw bij de arm om brood te halen, geef een rondje fietsles aan een kind.

Bovenal... geniet ervan! Zoek iets dat je blij maakt. Als je een goed liedje hoort op de radio, draai die knop open en dans alle stress uit je lijf. Niemand zal jou straffen als je headbangt met je grijze krullen of je kale koppie. Het doet wonderen met je humeur. Verdwaal in een landschap. Word verliefd op de branding tijdens een lange wandeling.

Geef, deel, omarm. Lach, geniet...leef!

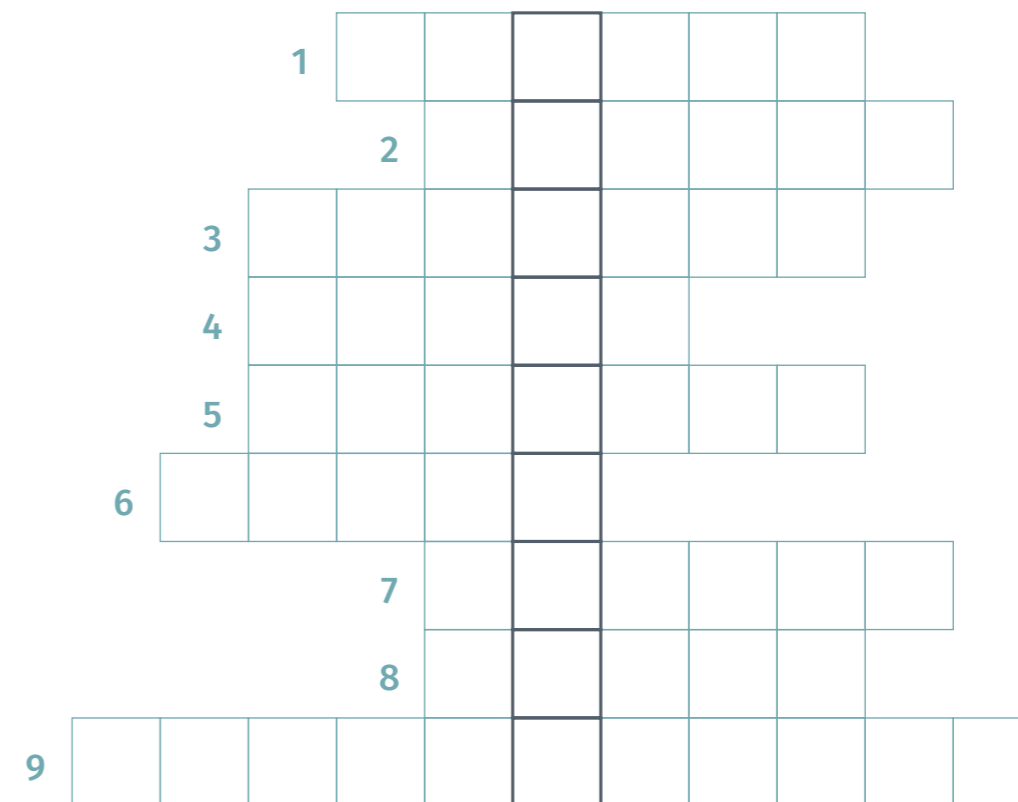
Els Vandekerkhove

QUIZ FILIPPINE

VLAAMSE REGERING

Kent u onze Vlaamse regering? Vul de naam van de ministers in naast hun bevoegdheid (toestand op 31/10/2022) en vind een negenletterwoord (iets wat wij hopelijk niet met hen moeten doen opdat zij hun ambt zouden waar maken).

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Presidentschap | 6. Jeugd en media |
| 2. Binnenlands bestuur | 7. Economie en landbouw |
| 3. Verkeer | 8. Onderwijs |
| 4. Milieu en justitie | 9. Financiën |
| 5. Volksgezondheid | |



Oplossing Quiz- Bijnamen: VERGISSEN

Proficiat aan Diana Chantrie die 2 drankbonnetjes mag ophalen aan het onthaal van een dienstencentrum naar keuze.



OPGAVE: Vorm met de letters, die bij de juiste antwoorden horen, een negenletterwoord. De oplossing breng je binnen of mail je naar één van de LDC's tegen vrijdag 17 februari. De mailadressen vind je op de achterzijde van de Parettegazette.

Naam :

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. Iemand die veel kletst **9**. Familielid **12**. Vrije Universiteit Amsterdam **14**. Koudheid **15**. Toestel bij het turnen **16**. Oude agrarische oppervlaktemaat van ongeveer een halve hectare **18**. Meisjesnaam **20**. Belgische domeinnaamextensie **21**. Betaalplaats **23**. Voordien **25**. Iedereen **26**. Muziekterm, betekent zacht, zoet **27**. Scheikundig symbool voor Tantalium **20**. Geen enkele keer **30**. Zijrivier van de Rupel **32**. Kaartspel **34**. Computertoets **36**. Gevangenis **37**. Bekend persoon met wie men dweept **38**. Plant waarvan de zaden een zoete smaak geven **39**. En andere

Oplossing nr. 72 Train je brain: BLAASORKEST

Proficiat aan Annie Desmet die 2 drankbonnetjes mag ophalen aan het onthaal van een dienstencentrum naar keuze.

VERTICAAL

1. Bond van Adverteerders **2**. Grootste stad van Nieuw-Zeeland **3**. Houten gebouw **4**. Europees kampioenschap **5**. Buurland van Israël **6**. Engels brouwsel **7**. Schriftelijke verklaringen die als bewijs dienen **8**. Terug in de mode **9**. Rivier in Siberië **10**. Congolees staatsman **11**. Emmer **17**. Deelgemeente van Diksmuide **19**. Jongensnaam **22**. Hoofdstad van Zuid-Korea **24**. Deel van een fornuis **25**. Koker **29**. Landcode van Italië **31**. Tijdperk **33**. Onderofficier **35**. Reeks

De oplossing breng je binnen in het onthaal of mail je naar één van de lokale dienstencentra tegen **vrijdag 17 februari**. De mailadressen vind je op de achterzijde van de Parettegazette.

Oplossing kruiswoordraadsel 73

Naam :

14	13	10	29	21	2	Z	34	D	35	24	30	31

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 JANUARI – 31 MAART 2023**

VOOR 5 PUNTEN

- 1 gratis drankbonnetje voor een gewone consumptie per maand in de cafetaria van LDC De Parette
- 1 gratis drankbonnetje voor een gewone consumptie per maand in de cafetaria van LDC De Vlinder
- 1 gratis drankbonnetje voor een gewone consumptie per maand in de cafetaria van DH De Rijstpekker

VOOR 10 PUNTEN

- 1 gratis verwenkoffie per maand in de cafetaria van LDC De Parette
- 1 gratis verwenkoffie per maand in de cafetaria van LDC De Vlinder
- 1 gratis verwenkoffie per maand in de cafetaria van DH De Rijstpekker

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



BAVIK

super pils

*De maaltijd...
een moment van plezier en ontspanning!*

Gezonde eetgewoonten spelen een belangrijke rol voor de fysieke en geestelijke gezondheid. Maar gezond hoeft niet saai of smaakloos te zijn. Zeker in de verzorgingssector moet een maaltijd een moment van plezier en ontspanning zijn! Aramark opteert voor een gezonde keuken waarbij de ingrediënten nauwkeurig worden afgewogen en waar de resident centraal staat.



ARAMARK BELUX - UW PARTNER IN CATERING
Waverssteenweg 1110 - 1160 Brussel
Tel. 02 663 49 40 - www.aramark.be



GRONDWERKEN MAES BV

Vrijstraat 92 | 8560 MOORSELE
Tel 056 412532 | Fax 056 418027
info@maesgrondwerken.be
www.maesgrondwerken.be



M. DEWEER & Zn BV

Sanitaire installaties - Centrale verwarming
Ventilatie - Wasmachines
Nieuwbouw - Renovatie - Alle herstellingen

www.deweer.be

TEL 056 77 71 98
FAX 056 77 79 19
sanitair@deweer.be

Schragenstraat 41 - 8540 Deerlijk

PROVOOST

Timmer- & schrijnwerken

SD|projects

ALLE ELEKTRICITEITSWERKEN RENOVATIE & NIEUWBOUW

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

Stijn Desmedt - 0479 99 96 10



Bruynooghe

VAN OPCIET
TOT ESPRESSO,
ALS BARISTA OF OMA,
GEWOON ZWART
OF MET ROMIGE
SCHUIMLAAG.



BESTEL JOUW
BRUYNNOEGHE KOFFIE OP
WWW.COFFEEATHOME.BE



Eigenwijs sinds 1935.
BARISTAKWALITEIT
VAN ALLE TIJDEN

thuisbarista
sinds 2014

thuisbarista
sinds 1968

DUMOULIN

KOPIE

HARELBEKE

PRINT PRESS SIGN

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

FIND US ON
facebook

COLOFON

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
24^e JAARGANG - NR 124

**ZORGBEDRIJF
HARELBEKE**

WELZIJNSVERENIGING
Kollegeplein 5 | 8530 Harelbeke

Deze Paretgazette wijdt je in de wondere wereld van de LDC's in. Je vindt er een gedetailleerd overzicht van hun activiteiten en dienstverlening. Ze 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.zorgbedrijfharelbeke.be.

REDACTIEMEDEWERKERS:

Jean-Pierre Callewaert	Ine D'haene	Els Vandekerkhove
Marcel Callewier	Stef Huysenstruyt	Veerle Vandoorne
Joris Decavele	Catherine Lairesse	Werner Verbeke
Willy Demeulemeester	Eric Phyfferoen	Dirk Viaene

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



DE PARETTE

Paretteplein 19
B-8530 Harelbeke

056 73 51 80
deparette@zbharelbeke.be



DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER

Kasteelstraat 13
B-8531 Hulste

056 73 52 70
derijstpekker@zbharelbeke.be



DE VLINDER

Kollegeplein 5
B-8530-Harelbeke

056 73 53 90
devlinder@zbharelbeke.be

ONTHAALUREN DE PARETTE EN DE VLINDER

maandag - donderdag: 8u30 - 12u00 & 13u00 - 17u00
vrijdag: 8u30 - 12u00 & 13u00 - 16u00

ONTHAALUREN DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER

maandag - vrijdag: 8u30 - 12u00

www.zbharelbeke.be



WELZIJNSVERENIGING