

# DE PARETTE GAZETTE

MALE DIENSTENCENTRA



JANUARI - FEBRUARI - MAART 2020

N° 118





# 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
- 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](http://www.zbharelbeke.be).

Daar vind je ons volledig activiteitenaanbod terug.





Beste lezer

Een nieuw jaar brengt traditiegetrouw goede voornemens met zich mee. Van letten op onze lijn, het leren van nieuwe talen tot ons meer inzetten voor anderen. En hoewel niet al deze voornemens een geslaagd einde kennen, zijn er toch velen onder ons die elk jaar een nieuw lijstje maken.

Ook wij hebben goede voornemens voor 2020. We willen onze diensten en activiteiten nog meer afstemmen op de buurt, we willen jullie kennis laten maken met nieuwe dingen,... en onze werking blijven verbeteren. En dat kunnen wij natuurlijk niet alleen!

Onze vrijwilligers zijn dagelijks in grote getale aanwezig binnen onze dienstencentra om de handen uit de mouwen te steken. Ze staan in de bar, serveren de soep, begeleiden de wandeltochten,... enz.

Het zijn echte helden, onze vrijwilligers!

Misschien is één van jouw goede voornemens wel om andere mensen te helpen? Indien je interesse hebt om als vrijwilliger bij ons aan de slag te gaan, twijfel dan niet en contacteer onze vrijwilligerscoördinator (pg. 6)

Naast alle hulp van onze vrijwilligers hebben we ook jullie hulp nodig als we willen blijven groeien. Jullie weten als de beste welke activiteiten jullie aanspreken, welke diensten jullie wensen en wat er leeft in jullie buurt. Op geregelde tijdstippen organiseren wij een adviesraad. Tijdens dit overleg laten we jullie aan het woord, onze bezoekers en vrijwilligers. Wil jij graag jouw steentje bijdragen tijdens deze adviesmomenten, schrijf je dan in via de centrumleiders.

Benieuwd naar al onze activiteiten of nieuwtjes? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief door een e-mail te sturen naar [nieuwsbrief.ldc@zbharelbeke.be](mailto:nieuwsbrief.ldc@zbharelbeke.be)

Veel leesplezier en tot binnenkort!

*Pedro, Jolien, Louise, Dagmar,  
Ine, Mieke, Charlotte*

05 voorwoord	13 u in de kijker	20 u aan het woord	50 poëzie
06 in de kijker	14 aan huis bij	22 dienstverlening	51 quiz
08 jouw gezondheid	16 terug in de tijd	25 vast aanbod	52 kruiswoordraadsel
10 vrijwilligershoekje	17 de roede vertelt	26 kalender	53 uitpas
12 in je buurt	18 sport in 't kort	35 activiteitsaanbod	55 colofon

# VRIJWILLIGERS ONZE HELDEN!

Superhelden bestaan in alle vormen en maten, van de stoere superman tot de ijzersterke wonderwoman. Eén ding hebben ze vaak gemeen, een opvallende rode cape. Stuk voor stuk zijn onze vrijwilligers helden, onze superhelden.

Onze superhelden bestaan ook in alle vormen en maten en dat mag je best letterlijk nemen. Van de 97 jarige ancien Robert tot de jeugdige Eline. Al onze vrijwilligers zijn helden, maar dan wel zonder die opvallende rode cape. Dat hebben onze helden niet nodig!

*Ik vrijwillig, jij vrijwilligt, zij vrijwilligt, samen vrijwilligen in het Zorgbedrijf. BEDANKT! Bedankt superhelden voor alles.*

Wat de superkracht van het Zorgbedrijf is? Dat is ongetwijfeld de meer dan 300 vrijwilligers die klaar staan voor ons, onze bewoners en onze bezoekers. Het Zorgbedrijf kan altijd rekenen op hun vrijwilligers. Of het nu grote of kleine helpende handen zijn, hun inzet wordt enorm gewaardeerd.

Onze helden staan paraat tijdens activiteiten. Ze hebben een luisterend oor klaar en brengen de grootste glimlach mee. Dé helden van het Zorgbedrijf werken mee aan de gezellige sfeer die er heerst. Zonder al onze vrijwilligers zouden wij niet kunnen zijn wie we zijn.

In dat warme nest zijn vele vrijwilligers vrienden geworden met elkaar. Ze kunnen zichzelf zijn. Vrijwilligen brengt mensen samen en mensen samenbrengen is een ware superkracht.

Onze superhelden verdienen het beste van het beste en daarom leggen we hen graag in de watten. We zetten hen in de kijker tijdens de week van de vrijwilliger, we nodigen hen jaarlijks uit op ons vrijwilligersfeest, organiseren per dienst een uitstap en vergeten hen niet op hun persoonlijke feestdag (hun verjaardag).

Daarnaast zorgen we ervoor dat onze vrijwilligers

- verschillende vormingen of opleidingen krijgen die hun kennis vergroten
- de juiste verzekeringen hebben voor hun vrijwilligerswerk
- beschermd worden tegen de griep met het jaarlijks gratis vaccin
- geïnformeerd blijven over onze activiteiten door de gratis ParetteGazette die ze ontvangen
- een gratis drankje naar keuze kunnen drinken tijdens hun vrijwilligerswerk of een bonnetje krijgen
- goedkoper bij ons kunnen eten op de dag van hun vrijwilligerswerk
- ...

Lotte Descamps

Heb je interesse om bij ons superheld te worden? Neem dan contact op met onze vrijwilligerscoördinator Sandra en kijk samen met haar welk vrijwilligerswerk het best bij jou past. Meer info vind je op onze website onder Vrijwilligen.



**SANDRA SNICK**

Vrijwilligerscoördinator

sandra.snick@zbharelbeke.be

**VRIJWILLIGERSLOKET:**

**LDC DE PARETTE**

ma-woe-vrij van 9u00 tot 12u00

T 056 73 52 24

**LDC DE VLINDER**

di-do van 9u00 tot 12u00

T 056 89 78 71

# MEDEWERKERSWISSEL IN DE LOKALE DIENSTENCENTRA

Als Zorgbedrijf nemen we onszelf steeds onder de loep. We willen jullie namelijk blijven verrassen, maar vooral ook onze huidige dienstverlening blijven verbeteren. Daarvoor kunnen we steeds rekenen op onze medewerkers.

Sinds enkele jaren werken we in de Parette met twee halftijdse centrumleiders. Dit blijkt niet steeds evident te zijn in onze steeds groeiende werking. Na een aantal gesprekken is het resultaat een personeelsswissel.

Louise Desloovere (foto links) zal vanaf 1 januari 2020 voltijds centrumleider van De Parette zijn. De voorbije jaren kon ze de functie en werking van de dienstencentra zeer goed leren kennen vanuit haar functie als programmaverantwoordelijke.

De functie van programmaverantwoordelijke voor de dienstencentra zal halftijds ingenomen worden door Ine D'haene (foto rechts). Zij zal met haar oog voor detail en talent voor organisatie een grote meerwaarde betekenen voor de werking.

Beide collega's zijn klaar om een nieuw pad in te slaan en gaan met veel enthousiasme de uitdaging aan. Maar

niemand slaat natuurlijk een nieuwe weg in zonder even achterom te kijken;

**Ine** "Ik kijk terug op 7 jaar 'De Parette'. Ik heb het dienstencentrum zien groeien van prille puber tot frisse, jonge twintiger. Het is een plek die blijft groeien en bruist van energie dankzij de vele vrijwilligers, bezoekers en medewerkers. Ik heb met iedereen heel graag samengewerkt, dus bij deze een dikke dankuwel voor de -vaak reeds jarenlange- inzet! Ik blijf me ervoor engageren om deze twintiger verder te helpen groeien – maar dan van op een (letterlijk) andere stoel als programmaverantwoordelijke, ik kijk ernaar uit!"

**Louise** "Hoewel dit geen afscheid is, sta ik graag even stil bij de voorbije 2,5 jaar als programmaverantwoordelijke. Ik neem afscheid van een fantastische, boeiende en vooral afwisselende job. En natuurlijk ook van jullie, de lezers en redactieraadsleden van de ParetteGazette! Vol goeie moed en met een overvloed aan enthousiasme start ik op 1 januari als centrumleider van De Parette. Een nieuw pad dat ik samen met jullie (bezoekers, vrijwilligers, collega's) zal bewandelen."



Het e-mailadres centrumleidersdeparette@zbharelbeke.be zal vanaf 1 januari niet meer in gebruik zijn. Wens je de betreffende collega te contacteren, dan kan dit telefonisch via de onthalen of op hun eigen e-mailadres. [louise.desloovere@zbharelbeke.be](mailto:louise.desloovere@zbharelbeke.be) en [ine.dhaene@zbharelbeke.be](mailto:ine.dhaene@zbharelbeke.be)



# WAAROM JE VOOR HET SLAPENGAAN EIGENLIJK NOG EEN GLAS WATER MOET DRINKEN

We hebben de voorbije zomer te maken gehad met een hittegolf, waarbij ook in het Zorgbedrijf het hitteplan een heel belangrijke rol speelde. Vaak en voldoende drank aanbieden is ook één van de actiepunten. Maar wat is nu juist voldoende?

Hier kunnen we niet zomaar een kant en klaar antwoord op geven. Er is wel degelijk een verschil in aangewezen vloeistofopname tussen een dame van 55 kg of een man van 90 kg! Laten we eerst even kijken naar de verschillende factoren die ertoe bijdragen hoeveel vocht men dient op te nemen: gewicht, geslacht, leeftijd, activiteit, wat je eet, al dan niet ziek zijn, natuurlijke aanleg om vocht af te drijven, metabolisme, omgeving (bijvoorbeeld warme of koude temperatuur), en minder voor jullie van toepassing: al dan niet zwanger zijn of borstvoeding geven.

Het is natuurlijk onmogelijk om met alle bovenstaande elementen een algemene regel te vormen. Daardoor wordt een gemiddelde genomen om een regel op te maken die voor iedereen toepasselijk is nl. 1,5 tot 2 liter per dag. Wil je de regel nog wat toepasselijker maken, dan lijkt het best om rekening te houden met het gewicht van de persoon. Dit is namelijk de eigenschap die samenhangt met de meeste van de andere factoren.

Om dit makkelijk te berekenen wordt deze formule gebruikt: je lichaamsgewicht / 33 = aantal liter water per dag.

Voorbeeld:

Een dame weegt 60 kg. 60 kg gedeeld door 33 = 1,8 liter water per dag. 'Water is net zo belangrijk voor ons als zuurstof om te ademen en liefde om te leven!'

Dat het drinken van water goed is voor de gezondheid, dat weten we inmiddels wel. Maar wist je dat het moment waarop je dit doet minstens net zo belangrijk is? Het drinken van een glaasje water vóór het slapengaan brengt namelijk nog extra voordelen met zich mee.

We zetten de belangrijkste voordelen hier voor je op een rij. Omdat je overdag regelmatig naar de wc gaat en ook het nodige zweet, verlies je gedurende de dag ook aardig wat vocht. Je lichaam bestaat namelijk voor een groot deel uit water, wat betekent dat je het gehydrateerd moet houden zodat het z'n werk goed blijft doen. Omdat je lichaam tijdens het slapen niet echt hard hoeft te werken, verlies je tijdens de nacht ook minder vocht.

Een glaasje water voor het slapengaan is dan ook de perfecte manier om je vochtpeil weer aan te vullen. Wist je dat water een natuurlijke calorieverbrander is? Het drinken van water verhoogt namelijk je stofwisseling (metabolisme). Daarnaast warmt je lichaam het water op waardoor je ook weer extra calorieën verbrandt. Omdat je tijdens het slapen geen calorieën binnenkrijgt, is je lichaam vooral bezig met het verbranden. Met het drinken van water houd je de vitamines, voedingsstoffen en mineralen in je lichaam op peil. Een glaasje water voor het slapengaan zorgt er dan ook voor dat je hormonen, energie, spieren en gewrichten in balans blijven. Hierdoor kan je lichaam lekker ontspannen en word je de volgende ochtend wakker met een uitgerust gevoel.

Water drinken is dus ook positief voor je nachtrust.

“Dus vergeet zeker niet om voor het slapengaan nog wat water te drinken. Je zal merken dat je je de volgende dag beter voelt en wat meer energie hebt.”



## GEZONDHEIDSCONSULTATIES

### DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER:

Vrijdag 24 januari van 11u00 tot 12u00

Dinsdag 25 februari van 13u00 tot 14u00

Vrijdag 13 maart van 11u00 tot 12u00

### LDC DE PARETTE:

Maandag 27 januari van 14u00 tot 16u00

Maandag 24 februari van 14u00 tot 16u00

Maandag 30 maart van 14u00 tot 16u00

### LDC DE VLINDER:

Donderdag 23 januari van 10u00 tot 12u00

Donderdag 20 februari van 10u00 tot 12u00

Donderdag 19 maart van 10u00 tot 12u00



## STEFFIE

Onze jongste vrijwilliger binnen het Zorgbedrijf is Steffie, amper 17 jaar en al anderhalf jaar vrijwilliger. Zij moest via school voor haar opleiding personenzorg ook leren werken in een woonzorgcentrum. Omdat ze zich in de vakanties vaak zat te vervelen ging ze met haar ouders op zoek naar een uitdaging. Aangezien ze in Bavikhove woont was het WZC Ceder aan de Leie makkelijk bereikbaar. Steffie kan hier alleen met de fiets naar toe komen. Na een gesprek met Sandra, de vrijwilligerscoördinator, mocht ze het eerst eens proberen. Het werk beviel haar, en zo kwam ze om de andere dag in de schoolvakanties soep bedelen op een afdeling van het rusthuis. Ze deed dit eerst op De Parel en nu op De Bloesem.

Wat Steffie hier uithaalt voor zichzelf?

*“Ik zocht een zinvolle invulling van mijn vrije tijd. Voor mijn opleiding is het belangrijk dat ik leer praten en omgaan met de bejaarde bewoners. Dit kan ik hier nu rustig oefenen. Ik vind het fijn om een band te krijgen met die mensen”,* vertelt deze welbespraakte jongedame me.

Wat fijn dat ook jonge mensen de weg naar onze ouderen vinden!

Els VDK



## ROBERT

Een vrijwilliger die het zeker verdient om eens in de bloemetjes gezet te worden is Robert, 97 jaar jong en nog steeds actief om mensen te helpen.

Robert en Anne-Marie vullen elkaar als echtbaar aan als ze spreken. Zij zijn het voorbeeld van mensen die door de jaren vergroeid zijn met elkaar. Levenslustig en met pretoogjes vertellen zij over hun mooie jaren samen. Ze wonen reeds 65 jaar in de schaduw van de kerktoren, bijna pootjebadend in de Leie.

Robert heeft in de technische school textielscheikunde gestudeerd. Hij heeft er dan ook een mooie loopbaan op zitten bij verschillende firma's.

Hij deed al vrijwilligerswerk van toen hij legerdienst deed. Het helpen heeft hem altijd in het bloed gezeten. Hij zet zich nu zo'n 30 jaar in voor het Zorgbedrijf. Momenteel gaat Robert te voet of met de auto tot daar,

hij helpt de bewoners in een rolstoel om naar de mis te gaan en brengt hen daarna veilig terug naar hun kamer. “Dat de meeste bewoners jonger zijn dan ikzelf doet me wel eens slikken, als ik iemand vervoer die 25 jaar jonger is... ik ben toch gelukkig gespaard gebleven en ik heb goede genen!” (dikke knipoog)

Of hij sport deed? “euh... Export”

Robert is na het vrijwilligerswerk altijd blij dat hij geweest is. “De meeste mensen zijn zeer lief, maar sommige... amai!”

Robert haalt hieruit courage om voort te doen, zolang het gaat. Het is gelukkig ook dichtbij. Maar hij is er rotsvast van overtuigd... “Met liefdadigheidswerk te doen kun je uw leven rekken!”

Men zegge het voort...



# KAFFIEPLEZIER IP' T PLANKIER TERUGBLIK 2019

Ja hoor, alweer een seizoen voorbij, en wat voor één ... Voor het 4<sup>de</sup> jaar op rij rukten we uit met onze alomgkende triporteur! Maar liefst zeven verschillende locaties werden aangedaan.

Onze uitvalsbasis is Dorpshuis De Rijstpekker en daar wordt ook de slotbijeenkomst gehouden. Warme zomerse dagen, gezellige babbels, lekkere versnaperingen, aromatische koffietjes (of een theetje), muziek, ambiance .... maar vooral het deugddoend babbeltje met burens en vrienden. We zitten natuurlijk niet stil ... een vijfde seizoen lonkt, we gaan zéker door!

Nieuwe locaties worden onder de loep genomen, bekeken en besproken. We deinzen er niet voor terug om met de bakfiets naar de uiterste hoeken van Hulste te trekken, de bedoeling is namelijk dat we elke hoek of uithoek van Hulste bezocht hebben!

Jammergenoeg één minpuntje, Cis zijn accordeon heeft het begeven en we zijn op zoek naar een alternatief om er de ambiance goed in te krijgen! (alle suggesties zijn welkom).

Een speciaal woordje van dank voor mijn medevrijwilligers, ondertussen zijn we een hechte groep vrienden geworden. Samen zijn we nu al bezig het volgende seizoen voor te bereiden. Het is een warme gedachte in deze koude wintermaanden om vooruit te zien naar de komende warme dagen en uiteraard naar een nieuw seizoen van Kaffieplezier.



Praat erover met vrienden en burens, hoe meer volk, hoe meer leuke! Iedereen welkom!

Suggesties, voorstellen en dergelijke meer, zijn altijd welkom! Tot slot nog een warme oproep naar de bewoners die ons bezoeken.... wie graag koekjes of taart bakt voor ons samen zijn: wij zijn bereidwillige proevers en zijn zeker geen criticasters! Wij aanvaarden alles in dank! Dit alles kan enkel de goeie sfeer bevorderen en dit is precies waar wij naar streven!

Een smakvolle namiddag waar mensen door hun gesprekken (en een hapje en koffietje/thee) een zalige namiddag beleven!

*Tekst vrijwilliger Luc Defever  
Foto's vrijwilliger Eric Phyfferoen*



[jolien.vercruysse@zbharelbeke.be](mailto:jolien.vercruysse@zbharelbeke.be)  
[pedro.meerschman@zbharelbeke.be](mailto:pedro.meerschman@zbharelbeke.be)  
056 73 51 80

## AFSCHEID VAN REDACTIELID WILLY VERHENNE

Eind 2008 stelde ik voor aan Centrumleider Pedro Meerschman om een nieuwe rubriek "WEERSPREUKEN" in te laten zien in De Parettegazette. Het idee werd aanvaard en vanaf editie maart-april 2009 verschenen de eerste weerspreuken die ik uit mijn verzameling haalde. Sinds meer dan twintig jaar noteer ik de weerspreuken die ik hoor of lees. Mijn collectie bevat ongeveer duizend spreuken. Tot eind 2019 zijn er 463 verschenen in De Parettegazette. In sommige edities verschenen ze niet, meestal door plaatsgebrek. Sinds vele jaren weet onze tekenaar Marcel met een ludieke cartoon een bepaalde weerspreuk te accentueren.

In het voorbij decennium zag ik heel wat Centrumleiders, aan wie ik de teksten stuurde, de revue passeren: Pedro, Marleen, Esther, Ine, Céline. Tot en met deze editie was Louise de verantwoordelijke.

Ik was 14 jaar wegwagkapitein bij de Fietsclub De Parette en dus schreef ik al eens een artikeltje over het begin van het nieuwe fietsseizoen of na de afsluitingsrit. Ik zorgde ook voor een verslag van de jaarlijkse fietsdagtocht. Ik was eerst een losse medewerker vooraleer redactielid te worden.

Aan "Lachvitamines" en "Wist-je-datjes" heb ik meegewerkt.



*Hartelijk bedankt voor alles Willy!*

Ter gelegenheid van het 15-jarig bestaan van de Parette schreef ik in dichtvorm "Ode aan 15 jaar DC De Parette".

Ik kreeg ook de kans om drie interviews af te nemen.

Om gezondheidsredenen wil ik nu mijn vrijwilligerswerk inperken. En daarom wil ik afscheid nemen van de redactieraad.

Ik wens de huidige groep onder leiding van Ine veel succes. Ik blijf zeker De Parettegazette lezen en nog rondragen naar de abonnees in mijn wijk.

*Willy Verhenne*

## PINGPONGTORNOOI

Vrijdag 15 november ging het tweede 2e pingpong toernooi van Zorgbedrijf Harelbeke door in Dorpshuis De Rijstpekker. Na de overwinning van De Rijstpekker in februari, nam De Parette de wisselbeker deze keer mee naar 'huis'.

Het was een super toernooi: goed georganiseerd, leuke sfeer, schone matches, ....





# INTERVIEW MARIE-LOUISE DENBOOT

Een interview gaan afnemen bij Marie-Louise Denboot? Een vriend uit Hulste, die Marie-Louise blijkbaar goed kent, zei meteen: "Pas op dat je niet uit den boot valt, want zij kan er nogal vaart achter steken!". En inderdaad, wij hadden amper een slok van onze koffie gedronken of wij kregen een heel pak leesvoer in de handen geschoven: dagbladartikels, huldingsteksten, foto's en nog veel meer van dat. Meteen werd duidelijk dat wij met een bijzondere vrouw aan tafel zaten. Iemand die gedurende vele jaren elke dag voor haar vaste klanten de boodschappen deed. Haar fiets was hierbij haar onmisbaar vervoermiddel. Wind en regen konden haar niet deren om stipt op tijd vanuit Hulste de nodige bestellingen te gaan halen in Harelbeke, Kuurne en zelfs Kortrijk. Door haar dagelijkse omzwervingen werd zij alom gekend, en met reden, want zij was niet alleen met pakjes van allerlei formaat op weg maar ook met klinkende groetjes, babbeltjes, wensen en dankwoordjes. Wie door omstandigheden op haar beroep deed, kon rekenen op haar vrijwillige hulp. Eigenlijk mogen wij zeggen dat Marie-Louise spontaan en zonder luide woorden een nieuw model van broederlijkheid in de wereld bracht. In een maatschappij die zwaar te lijden heeft van koude afstandelijkheid en vervreemding biedt haar model van mensendienst een lichtend warm signaal: "Wij kunnen de wereld uit de handen van de machtwolven redden!".

Tussenin toch een stout vraagje: Marie-Louise, hoe speelde jij het klaar om je dagelijkse inzet te combineren met de zorg voor jouw gezin? "Dat was een kwestie van heel veel goede wil en duidelijke afspraken. Mijn man Raphael had nog altijd het oude boerenverstand bewaard waarmee hij nuchter en terzake omging in onverwachte omstandigheden. Hij kon er evenveel op rekenen dat ik op het afgesproken uur weer thuis



was om samen de huistaken af te werken". Ook de vier dochters beleefden de inzet van moeder van nabij. Later kozen zij voor een plaats in de maatschappij die sterk aanleunde bij de bezieling van moeder Marie-Louise. Marleen, de oudste ging binnen in het klooster. Marijke volgde de opleiding tot verpleegster en Marianne koos voor het beroep van familiale helpster. De jongste, Martine, blijft de lijn volgen en werkt als tandartsassistente.

Ondertussen is er één en ander veranderd in haar leven. Men kan ze niet meer vinden in de Muizelstraat in Hulste. In januari 2010 overleed haar echtgenoot Raphael, daarna verhuisde Marie-Louise naar een appartement in de Marktstraat te Harelbeke, ze is er dit jaar in juli 87 jaar geworden.



Aan die leeftijd mag men zeggen: "Nee, mijn armen en benen hebben niet meer de spieren van vroeger!". Maar Marie-Louise houdt zich kranig! Zij wil nog tussen de mensen zijn en daarom kan je ze nog elke namiddag vinden in de Bron. Met behulp van haar rollator gaat zij haar brood halen bij bakkerij Patientje en haar gazet in de Bladwijzer. Maar iemand die véél geholpen heeft kan ook op wederhulp rekenen. Als Marie-Louise de inkomdeur van het appartementsgebouw niet open krijgt, volstaat een klopje op het raam van het naastliggend reisbureau. De bediende komt dan direct ter hulp. Haar vier dierbare dochters en de talrijke familieleden springen geregeld bij haar binnen. Nu komt er nog altijd een buurvrouw van Hulste (Vera) allerhande boodschappen doen voor Marie-Louise! Eén telefoontje volstaat en dan komt Vera langs! De nauwe vriendenband die er was bij haar thuis en bij de mensen van Hulste wil zij verder

nauw gespannen houden. De vele bezoeken herinneren aan een hulding die zij in 2008 kreeg toen de Stedelijke Gezinsraad van Harelbeke haar de unieke titel toekende van "Vrijwilligster van het Jaar".

*Marie-Louise, het heeft ons erg diep geraakt om je te leren kennen als een volkse vrouw die van het kleine iets groots kon maken. Moge dit interview aan velen en in het bijzonder aan onze lezers van de Parettegazette de zekerheid schenken dat je leven en inzet als voorbeeld kunnen dienen om nieuwe kringen van broederlijkheid te stichten.*

*Marie-Louise, heel veel dank!*

Joris Decavele  
Marcel Callewier



# SPECERIJEN EN KRUIDEN

Zout was vroeger één van de weinige middelen om het voedsel langer te kunnen bewaren maar ook om de dagelijkse kost wat meer smaak te geven. Al van de vroege middeleeuwen was zout in onze streken gemeengoed. Voordien was het nog duur: de Romeinse soldaten en huurlingen werden er zelfs mee betaald. Het woord salaris is daar nog getuige van. Ook azijn werd al in de oudheid gebruikt en is in de eerste plaats bedoeld om voedingswaren te bewaren.

Maar laten we het over specerijen hebben.

Specerijen waren aanvankelijk heel duur en werden vroeger enkel terug gevonden bij de gegoede burgerij. Ook suiker was een zeldzaamheid: eerst in de vorm van honing en later kwam dan vanuit de overzeese gebieden het suikerriet. De opkomst van de suikerbiet in de Napoleontische tijd zorgde dat suiker ook in de modale gezinnen gemeengoed werd.

In de naoorlogse keuken vinden we, zelfs in een gewoon gezin, meestal toch al enkele specerijen. Dan denken we in de eerste plaats aan peper. Peper komt oorspronkelijk uit India en was aanvankelijk prijzig – we spreken niet voor niets over iets dat peperduur is of over een gepeperde rekening. Peper kan in vrijwel elk gerecht verwerkt worden. Het versterkt de smaak van bijvoorbeeld vlees, en gaf ook toen al een pittige smaak aan soep en puree, stampers enz...

En wie herinnert zich nog de muskaatnootrasp? Muskaatnoot werd gebruikt in aardappelgerechten, gekookte groenten en in koek en gebak. De bikkelharde noot werd geraspt met een speciale rasp zoals hier op de foto. Zelfs in een grog tegen verkoudheid of griep kwam deze noot goed van pas.



Ook kruidnagel vond je terug. Kruidnagel werd gebruikt bij de inmaak van rode biet. Als 's winters iemand een verkoudheid had, werd er wijn opgewarmd met suiker en kruidnagel, nu heet dit Glühwein.

Kaneel werd dan gebruikt als smaakmaker in zoete gerechten zoals appelmoes, stoofperen en in allerlei gebak.

Bovengenoemde kruiden kwamen uit tropische gebieden maar ook in ons klimaat kon je enkele specerijen terugvinden, oorspronkelijk afkomstig uit warmere streken maar die ook hier gedijen. Denk aan tijm, laurier en bieslook die gewoon in de moestuin konden gekweekt worden. Ook engelwortel stond in menige tuin en werd gebruikt als smaakmaker van confituur en gekonfijt fruit.

In de jaren zeventig verscheen iets nieuws in de keuken: het kruidenrekje zoals hier op de foto. Menig bruidspaar kreeg dit toen als trouwcadeau van een ver familielid of buur. Het werd dan boven het aanrecht gehangen als decoratie en de meeste kruiden bleven tot lang na de vervaldatum gewoon in het potje.



Vandaag is het aanbod van kruiden en specerijen enorm. In elke kruidenierswinkel of supermarkt vind je een overvloedig aanbod. De ene klinkt al exotischer dan de andere: al gehoord van kardemom, kurkuma, gember, wasabi ... ?

Stef Huysentruyt

# BELUIKEN

Een beluik is een groep van kleine arbeiderswoningen verzameld rond een omsloten binnenplaats, straat of steeg. Meestal is er slechts één ingang, die vroeger 's nachts door een poortje kon worden afgesloten. De naam is dan ook afkomstig van 'beloken' (= afgesloten, verborgen). In Gent spreekt men van een citeetje en in onze streken van een koer, een gangske of een straatje. Beluiken waren vooral typisch voor de Belgische steden, vooral in de 19de eeuw - de periode van de groeiende industrialisering. Ook in Harelbeke waren er in de 19de en 20ste eeuw heel wat beluiken, vooral op de Oosten Westwijk. Ze waren meestal eigendom van welstellende burgers of industriëlen, voor wie de huur een extra bron van inkomen was. De kleine huisjes waren soms rug aan rug gebouwd. Voor elke 10 tot 15 huizen was er maar één rudimentair toilet. Ook het water kwam uit een gemeenschappelijke pomp. Omdat de beerput en de waterput zich in mekaar nabijheid bevonden, was de kwaliteit van het putwater zeer slecht. Het was dan ook niet verwonderlijk dat bij de cholera-epidemieën van 1849 en 1866 de meeste slachtoffers in de beluiken te betreuren vielen. De toestand verbeterde er niet op en zelfs na de tyfus-epidemie van 1888 bleef het wachten op een systematische en grootscheepse

aanpak van het hygiëneprobleem. De eerste plannen in Harelbeke om de Oostwijk te saneren kwamen er in 1903, maar door allerlei omstandigheden werden de eerste stappen pas ondernomen in 1913. Door de Eerste Wereldoorlog vielen de werken terug stil. Tussen 1930 en 1938 gebeurde een eerste grondige sanering, waarbij er veel beluiken werden gesloopt. De resterende beluiken werden heraanlegd tot verkeersarme steegjes waarbij de meeste huisjes werden verbouwd.

**Nog enkele bestaande steegjes in Harelbeke zijn:**

- Scharesliepsstraatje in de Kortrijksestraat, naast de vroegere herberg Au Prince Charles (nu tandarts Sustronck).
- Het Schapenstraatje, een verbindingsstraatje tussen de Forestiersstraat en de Deerlijksestraat. Ook wat verder in de Forestiersstraat is er nog een doodlopend steegje met vier huisjes.
- Plynne Pastersstraatje: een zijstraatje in de Andries Pevernagestraat.

De Roede van Harelbeke (DV)



Een beluik op de Oostwijk rond 1930. De foto is genomen vanuit de (smalle) Ooststraat in de richting van de Gentsestraat. Het grote huis in de verte, aan de overkant van de Gentsestraat, was dat van Alphonse Thurman. Later is daar de herberg In den Accordeonist gekomen. De Ooststraat bestaat vandaag nog altijd, maar met een totaal ander uitzicht. (foto: Magda Dekeerschieter)



# VELDRITSEIZOEN 2019-2020



Het veldritseizoen in België is gestart in Eeklo. Het was mooi weer en iedereen keek ernaar uit. We moesten het wel stellen zonder Van der Poel, die nog op de weg aan het rijden was, en van Aert, die na zijn zware val in de ronde van Frankrijk nog aan het herstellen was. De crossliefhebbers waren benieuwd: wie zou nu de beste zijn? Eli Iserbyt toonde zich klaar om een heel goed seizoen te rijden bij de profs. Helaas reed hij zich in de laatste ronde, op 200m van de meet, vast in het zand. Hij werd voorbijgereden door ploegmaat Laurens Sweeck, die de wedstrijd won.

Hierna trokken de renners naar Amerika, waar twee crossen moesten gereden worden voor de wereldbeker. De eerste wedstrijd werd in Iowa gereden, over een lastig parcours. De wedstrijd werd na een spannende strijd tussen Iserbyt en de Belgische kampioen Toon Aerts, gewonnen door Iserbyt.

Een week later volgde de tweede cross, ditmaal in Waterloo. De nacht voor de wedstrijd had het veel geregend waardoor het parcours in een grote modderpoel was veranderd. De overwinning zou dus voor de echte crossers zijn, met de sterkste benen. Alweer streden Aerts

en Iserbyt voor de overwinning. Iserbyt bleek opnieuw de beste. Na een paar lichte valpartijen reed hij naar zijn tweede wereldbekerzege bij de profs en verstevigde zo zijn leidersplaats in de wereldbeker, met zijn wereldtrui stevig om zijn schouders.

Terug in Europa werd er gecrossed in Meulebeke. Hier maakte Iserbyt een fout; hij viel bij zijn sprong over de balken. Hij was hierdoor op achtervolgen aangewezen. Desondanks kwam hij nog als tweede op het podium te staan, na zijn ploegmaat Michael Vanthourenhout.

Een week later werd er gereden in Kruibeke: de Poldercross. Hier stond weer geen maat op onze jonge veldrijder. Hij won voor Aerts met 30 sec. op het terrein waar vorig jaar het kampioenschap van België werd gereden, dat toen nog werd gewonnen door Aerts. Om maar te zeggen hoe goed Iserbyt nu is.

De volgende dag was er een rit voor de Superprestige in Gieten - Nederland. Na een spannende strijd met Quinten Hermans won alweer Eli Iserbyt. Toon Aerts werd derde.

Voor Iserbyt kwam de volgende cross in het Zwitserse Bern: een wedstrijd voor de wereldbeker, waar hij zijn trui diende te verdedigen. Het werd een zware koers; Iserbyt bleef echter opnieuw aan de winnende hand, en eindigde voor Aerts op 30 sec.

De volgende twee wedstrijden die op de planning stonden, worden aanzien als klassiekers in het crosswereldje. De eerste vond in Gavere plaats, een cross waar ook al telkens de sterkste renner was gewonnen. Het was mooi en droog weer en er werd zeer snel gereden. Weer was Iserbyt de beste; hij won voor de Nederlander Lars van der Haar.

Hierna volgde in Oudenaarde de Koppenberg cross. In de nacht ervoor had het goed geregend, wat maakte dat de cross dubbel zo zwaar beloofde te worden.

Wat volgde, was de mooiste en spannendste wedstrijd die we tot nu toe hebben gezien. Weer stond geen maat op Iserbyt, tot de voorlaatste ronde. Aan de voet van de Koppenberg had hij plots een kettingprobleem. De crosser op de tweede plaats, Pidcock - die de hele tijd een halve min. achter Iserbyt had gehangen - was plots weer mee vooraan, en reed een tiental sec. weg. Iserbyt herstelde gelukkig snel en reed zelf weer 20 seconden weg in de laatste ronde. Het werd een heel mooie zege. Pidcock werd tweede en Vanthourenhout derde.

Dan kwam de Superprestige cross in Ruddervoorde. Hier kwam de wereldkampioen Mathieu Van der Poel voor de eerste maal in actie. Het duel tussen Iserbyt en Van der Poel duurde slechts drie ronden. Tegen Van der Poel was net als vorig jaar niets te beginnen. Iserbyt had een mindere dag en moest afrekenen met een valpartij; toch werd hij nog vijfde. Misschien betekent dit dat de zegereeks voor Mathieu weer is begonnen? Hopelijk kan Iserbyt hem in de volgende crossen wat weerwerk bieden.

Op zondag 10 november trok Eli naar Italië voor het Europese kampioenschap. Het werd een mooie strijd tussen Iserbyt en de wereldkampioen. Uiteindelijk won Van der Poel met 4 seconden op Iserbyt en een halve minuut op Laurens Sweeck. Een mooie zilveren medaille dus, voor onze krak uit Bavikhove.

Hiermee, beste sportliefhebbers, eindigt dit overzicht van het cross seizoen tot hiertoe. Hopelijk kan ik in de volgende editie meer goed nieuws brengen omtrent Iserbyt en de andere Belgen. Ik wens iedereen een goede gezondheid in 2020 en tot later.

Werner Verbeke



# WIELERCLUB DE NIEUWE VELOVRIENDEN

De Nieuwe Velovrienden zijn ontstaan door een fusie van het Sportverbond Oostwijk (De Vlaamse Pijl) Harelbeke en K.W.C. de Velovrienden Bavikhove.

## Sportverbond Oostwijk (de Vlaamse Pijl) Harelbeke

Het Sportverbond Oostwijk werd gesticht door Valère Vandendorpe; hij was er jarenlang de duivel-doet-al. In 1943 organiseerde hij de eerste Oostwijkprijs; in 1968 kwam er met de Vlaamse Pijl een wielertweeluik tot stand. De winnaar van die eerste Vlaamse Pijl was Harelbekenaar Julien Vermote (op de foto: winnaar Julien en organisator Valère Vandendorpe). Valère werkte onvermoeid verder; hij regelde het vastleggen van de ploegen, zorgde voor buitenlandse deelnemers en bracht alle nodige vergunningen in orde. Zijn gezellige café was telkens het overvolle zenuwcentrum van de organisaties. Hij overleed als ere-voorzitter op 6 augustus 2003.

Onder het voorzitterschap van Philippe Vandendorpe werd in 2012 toegetreden tot de Driedaagse van West-Vlaanderen (de Johan Museeuw Classic), waarvan de overkoepelende organisatie in handen was van Wielierclub Ichtegem Sportief. De Vlaamse Pijl was er de eerste rit. Na het dramatisch overlijden van Philippe Vandendorpe nam Ignace Destorme tijdelijk het voorzitterschap over.

## K.W.C. De Velovrienden Bavikhove

De Velovrienden werden opgericht in 1953; zij startten met een kermiskoers, hun eerste organisatie in 1954. Deze kermiskoers werd in 1966 vervangen door een koers van stad tot stad, onder de naam Westhoekprijs.

In 1970 werd op initiatief van de heer De Brabandere een nieuw bestuur opgericht, dat meteen met grote ambities van start ging: een nieuwe organisatie onder de naam "Omloop Leiedal". Ook werden de Belgische kampioenschappen voor junioren en liefhebbers georganiseerd. Op het U.C.I. congres van 1 december 1982 werd hun wedstrijd geklasseerd als internationale wedstrijd 1ste

categorie. Een wedstrijd die zelfs op 14 april 1987 rechtstreeks op televisie uitgezonden werd.

In 1990 voerde de B.W.B. een nieuwe klassering van de Belgische wedstrijden in. De Velovrienden gingen niet akkoord met de nieuwe indeling en richtten geen koers in. Er werd opnieuw gestart in 1991, ditmaal onder de naam "Criterium Bavikhove" (het Na-tour Criterium). Het laatste Na-tour Criterium werd in 2017 gereden met als winnaar Greg Van Avermaet.

## Aanleiding tot de fusie

In 2016 hielden de mensen van Ichtegem Sportief het voor bekeken; zij vervingen de Driedaagse door een ééndagskoers: "Dwars door West-Vlaanderen". Zo kwam er een einde aan de Vlaamse Pijl en stond het Sportverbond Oostwijk plots zonder koers, dit niettegenstaande ze financieel nog heel sterk stonden.

De Velovrienden Bavikhove, die jaarlijks het Na-tour Criterium organiseerden hadden wel nog hun organisatie, maar waren op zoek naar wat meer financiële armslag.

Het was de heer Bert Debrabandere van de Velovrienden Bavikhove die aan Sportverbond Oostwijk voorstelde om te fusioneren. De samenwerking startte op 19 februari 2018 onder de naam "de Nieuwe Velovrienden" (de erkenning verscheen in het B.S. van 9 mei 2018). De nieuwe vereniging had aldus een koers en voldoende financiële middelen.

## De nieuwe organisatie

De Nieuwe Velovrienden vernieuwden ook hun organisatie; het werd "Leiedal Koerse", bestaande uit vier wedstrijden: het After Classics criterium, een koers voor dames, een tijdrit voor gemengde koppels en een koers voor parochianen. Met hun tijdrit voor gemengde koppels waren zij wellicht een voorloper voor de tijdrit met gemengde ploegen die recent op het Europees en het Wereldkampioenschap ingericht werden.



Valère Vandendorpe, bij de eerste winnaar van de Vlaamse Pijl, zijn poulain Julien Vermote. (Julien is nu trouwens één van onze barvrijwilligers in De Parette)

## Evaluatie en vooruitzichten

De edities 2018 en 2019 verliepen zeer succesvol; en alhoewel de weergoden in 2019 spelbreker speelden (regen en wind teisterden het gebeuren met vanzelfsprekend een kleinere publieke belangstelling tot gevolg) kon toch van een geslaagde organisatie gewaagd worden.

In 2020 wordt opnieuw gekozen voor hetzelfde concept, de koers vindt plaats op zondag 3 mei. In 2021 worden de zaken evenwel wat grootser aangepakt: het criterium voor de dames wordt vervangen door een heuse rit in lijn, waarbij zelfs de heuvels van de Vlaamse Ardennen deel zullen uitmaken van het parcours.

Wij wensen de organisatoren alvast veel succes.

Joris Decavele

N.B.: Dank aan de heren Carlo Daelman en Godfried Duchi die ons de nodige informatie bezorgden voor het artikel.



## ETEN &amp; DRINKEN

## RESTAURANT

Elke weekdag serveren wij je een gezonde maaltijd, waarbij je kan kiezen tussen een dag- of weekmenu (€7,40).

In **LDC De Parette** en **LDC De Vlinder** kan je ook opteren voor biefstuk friet (€9,60).

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](http://www.zbharelbeke.be) of aan het onthaal.

## CAFETARIA

**LDC De Parette:**

dagelijks van 10u00 tot 12u00  
en van 14u00 tot 18u00.

**DH De Rijstpekker:**

op weekdays van 14u00 tot 17u00.

**LDC De Vlinder:**

dagelijks van 14u00 tot 17u00.

Op donderdag ook open van 9u30 tot 12u00.

Op zaterdag en zondag van 14u30 tot 17u30.



**DE CONTACTGEGEVENS  
VAN DE LOKALE  
DIENSTENCENTRA VIND JE  
OP DE ACHTERKAFT**

LICHAAMSV Verzorging voor  
60-PLUSSERS UIT HARELBEKE

## VOETVERZORGING

Voordeeltarief (4 beurten): €12,50.

Vanaf de 5e beurt: €15.

Ontspannende voetmassage €16.

## MANICURE

Manicure: €13.

Korte manicure: €6,50.

Lakken vinger- of teennagels: €3,30.

## EPILATIE

Wenkbrauwen: €6,50.

Bovenlip: €6,50.

Wenkbrauwen en bovenlip: €10,90.

Wenkbrauwen, bovenlip en kin: €13.

Volledig gezicht: €17.

## HAARVERZORGING

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

## BAD OF DOUCHE

Zonder hulp: €1,50.

Met hulp: €3.

Je brengt zelf zeep, shampoo en een handdoek mee.

Gelieve op voorhand te reserveren via de Zorglijn.



... je nu ook in LDC De Vlinder op dinsdag-  
namiddag naar de kapper kan?  
Reserveren kan aan het onthaal



## WIJ KOMEN BIJ U

## ALLO ALLO DE PARETTE

Vrijwilligers bellen je op vaste tijdstippen op voor een babbel.

SPRING EENS BINNEN  
(I.S.M. RODE KRUIS HARELBEKE)

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 weekdays: €7,60 (of €7 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

Diepvriesmaaltijden in het weekend: €6,90 (of €6,30 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

## PERSONENALARMTTOESTEL

Als extra veiligheid bij noodsituaties te huur (€18,50/maand).

## BOODSCHAPPENDIENST

Kan je niet meer zelfstandig je wekelijkse boodschappen doen, dan levert een vrijwilliger die voor jou aan huis.

## MINDER MOBIELEN VERVOER

Voor personen die minder mobiel zijn: senioren, personen in een sociale noodsituatie of mensen die moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, kan er vervoer aangevraagd worden voor een bezoek aan de bibliotheek, 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:** €10/jaar.

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



**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 thuiszorg-coördinatoren die tevens opgeleid zijn tot dementieconsulent.

**EERSTE HULP BIJ DEMENTIE BOX**

Sinds september 2019 kan je aan alle drie de onthalen van de dienstencentra van het Zorgbedrijf gratis een EHBD-box ontlenen.

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 ontlenen. 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.

**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 dagverzorgingscentrum 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 regelen dan voor jou een afspraak voor een bureelbezoek of een huisbezoek met één van onze thuiszorgcoördinatoren.

... je een bad of douche kan nemen bij ons?  
Je kan vanaf nu vooraf reserveren via de Zorglijn.

**DE ZORGLIJN**

🕒 Ma-do:8u30-12u00 en 13u00-17u00

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

☎ 056 89 91 00

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

meer informatie over onze diensten op:  
[www.zbharelbeke.be](http://www.zbharelbeke.be)

**LDC DE PARETTE****SPORT**

- Turnen: maandag/10u30-11u30/€25 (deel 1)
- Petanque: maandag & donderdag/13u45/gratis
- Pingpong: woensdag/14u00/gratis
- Linedance: donderdag/14u30/€12 (deel 1)
- Wandelen: 4de donderdag uitz. december/13u30/€1,50

**ONTSPANNING**

- Scrabble: dinsdag/14u00/gratis
- Biljart: maandag, woensdag & donderdag/14u00/€0,50 per 20 min.
- Kaarten & Rummikub: 2 keer per maand op vrijdag (zie kalender)/14u00/gratis
- Wiezen: woensdag/14u00/gratis
- Bingo: laatste maandag/14u00/€2,80
- Breien: maandag/13u30/gratis

**VORMING**

- Tekenens: maandag/9u30-11u00/gratis
- Frans beginners: vrijdag /9u00-10u15/€27,50 (deel 1)
- Frans gevorderden: vrijdag/10u15-11u30/€27,50 (deel1)
- Gebruikersgroep tablet: vrijdag 10 jan, 21 febr en 20 maart/9u00/ €1,50

Informeer bij inschrijving of je activiteit doorloopt in schoolvakanties.

**DH DE RIJSTPEKKER****SPORT**

- Turnen op muziek: woensdag: 8 jan – 1 april/10u00-11u00/€27,50 (deel 1)
- Yoga: donderdag: 9 jan – 2 april/10u00-11u00/€38,50 (deel 1)
- Pingpong: vrijdag/14u00/gratis

**ONTSPANNING**

- Brei- en haakclub: dinsdag/13u30/gratis
- Koffieklets: 3de woensdag/14u00/€2,50
- Kaarting: 4de donderdag/14u00/gratis

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

**LDC DE VLINDER****SPORT**

- Petanque: dinsdag & vrijdag/13u45/gratis
- Zumba: donderdag/10u15-11u15/€25 (deel 1)
- Yoga: woensdagen (zie kalender)/10u00/€10,50 (deel 1)

**ONTSPANNING**

- Bridge: vrijdag/14u00/gratis
- Kaarten: maandag & donderdag/14u00/gratis
- Schaken: donderdag/14u00/gratis

**VORMING**

- Kookclub: vrijdag 1x per maand/14u00/€1,50 + ingrediënten
- Gebruikersgroep Android smartphone: elke 3de woensdag/9u00/€1,50
- Hobbyclub Favorito: dinsdag om de 2 weken/14u00/gratis
- Leesclub: 1 maandag per maand/10u00/gratis



DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
wo 1/01		LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag, 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.
do 2/01	13u45	Petanque			14u00	Filmnamiddag/schaken
	14u00	Biljart				
	14u30	Linedance				
vr 3/01	14u00	Manillen en rummikub	14u00	Pingpong	13u45	Petanque
					14u00	Bridge
za 4/01						
zo 5/01						

ma 6/01	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A		
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart/Engels 4B				
di 7/01	09u00	Engels 3B	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
	14u00	Scrabble				
wo 8/01	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Proefles turnen op muziek	14u00	Bewegen, vergeet het niet
do 9/01	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u30	Linedance	10u00	Proefles yoga		
vr 10/01	09u00	Gebruikersgroep tablets/ Frans voor beginners/Duits 5A	14u00	Pingpong	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden			13u45	Petanque
	14u30	Kaffieboale			14u00	Bridge
za 11/01						
zo 12/01						

ma 13/01	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus Android Smartphone
	10u30	Proefles turnen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 14/01	14u00	Biljart/Engels 4B	14u00	Film 'Hoop doet leven'		
	09u00	Engels 3B	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie/Google Drive
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
14u00	Scrabble	14u00			Favorito	

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
wo 15/01	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Gebruikersgroep Android smartphone/Spaans 2B
			10u00	Turnen op muziek		
do 16/01	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	14u00	Koffieklets	14u00	Café café/bewegen, vergeet het niet
	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	10u15	Proefles zumba
	14u00	Biljart	10u00	Yoga	14u00	Schaken
14u30	Linedance					
vr 17/01	09u00	Frans voor beginners/Duits 5A	14u00	Pingpong	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden			13u45	Petanque
	14u00	Manillen en rummikub			14u00	Kookclub/Bridge
za 18/01						
zo 19/01						

ma 20/01	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus Android smartphone
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien/Leren werken met e-mail				
	13u45	Petanque				
di 21/01	14u00	Biljart/Engels 4B	13u30	Brei - en haakclub		
	09u00	Engels 3B	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
14u00	Scrabble					
wo 22/01	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	10u00	Yoga
do 23/01	14u00	Pingpong	14u00	Pingpong	14u00	Bewegen, vergeet het niet
	13u30	Wandelen	09u00	Spaans 1A	10u00	gezondheidsconsultaties
	13u45	Petanque	10u00	Yoga	10u15	Zumba
	14u00	Biljart	14u00	Kaarting	14u00	Schaken
14u30	Linedance					
vr 24/01	09u00	Frans voor beginners/Duits 5A	11u00	gezondheidsconsultaties	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden	11u30	Nieuwjaarsfeest	13u45	Petanque
					14u00	Bridge
za 25/01						
zo 26/01						



DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 27/01	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus Android smartphone
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien/Leren werken met e-mail/ bingo			10u00	Leesclub
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart/Engels 4B/ gezondheidsconsultaties				
di 28/01	09u00	Engels 3B	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
	14u00	Scrabble			14u00	Favorito
wo 29/01	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	08u30	Nieuwjaarsontbijt
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	09u00	Spaans 2B
do 30/01	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	14u00	Bewegen, vergeet het niet
	14u00	Biljart	10u00	Yoga	10u15	Zumba
	14u30	Linedance	14u00	Infomoment voeding bij senioren	14u00	Schaken
vr 31/01	09u00	Frans voor beginners/Duits 5A	14u00	Pingpong	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden			13u45	Petanque
za 1/02					14u00	Bridge
zo 2/02						

ma 3/02	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus computer/ basiscursus Android smartphone
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien			14u00	Workshop handletteren
	13u45	Petanque				
	14u00	Engels 4B				
di 4/02	09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
	14u00	Scrabble				
wo 5/02	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	10u00	Yoga
do 6/02	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	14u00	Bewegen, vergeet het niet
	14u00	Biljart	10u00	Yoga	10u15	Zumba
					14u00	Schaken
vr 7/02	09u00	Frans beginners/Duits 5A	14u00	Pingpong	14u00	Infomoment erfrecht
	10u15	Frans gevorderden			09u00	Engels conversatie
	11u30	Verjaardagsfeest			13u45	Petanque
za 8/02					14u00	Bridge
zo 9/02						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 10/02	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus computer/ basiscursus Android smartphone
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien			14u00	Film 'Brasserie Romantiek'
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart/Engels 4B/ mocktailnamiddag				
di 11/02	09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)	13u30	Brei - en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			10u00	Yoga
	14u00	Scrabble			13u45	Petanque/Engels conversatie
					14u00	Favorito
wo 12/02	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	10u00	Yoga
do 13/02	13u45	Petanque	14u00	Pingpong	14u00	Café café/bewegen, vergeet het niet
	14u00	Biljart	09u00	Spaans 1A	10u15	Zumba
	14u30	Linedance	10u00	Yoga	14u00	Schaken
vr 14/02	09u00	Frans voor beginners/Duits 5A			09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden			13u45	Petanque
za 15/02					14u00	Bridge
zo 16/02						

ma 17/02	09u00	Communicatie app What's app	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus computer
	09u30	Tekenen				
	10u30	Turnen			14u00	Workshop handletteren
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 18/02	09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
	14u00	Scrabble				
wo 19/02	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Gebruikersgroep Android smartphone/Spaans 2B
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	14u00	Bewegen, vergeet het niet
do 20/02	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	10u00	gezondheidsconsultaties
	14u00	Biljart	10u00	Yoga	10u15	Zumba
	14u30	Linedance			14u00	Schaken



DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
vr 21/02	09u00	Gebruikersgroep tablets/ Frans voor beginners/Duits 5A	14u00	Pingpong	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden			13u45	Petanque
	14u00	Manillen en rummikub			14u00	Kookclub/Bridge
	14u30	Kaffieboale				
za 22/02						
zo 23/02						

ma 24/02	09u30	Tekenen			09u00	Basiscursus computer
	13u30	Breien/ bingo			10u00	Leesclub
	13u45	Petanque			14u00	Filmnamiddag
	14u00	Biljart/ gezondheidsconsultaties				
di 25/02	14u00	Scrabble			13u00	Gezondheidsconsultaties
					13u30	Brei -en haakclub
					14u00	Vette dinsdag
wo 26/02	14u00	Wiezen/biljart			14u00	Bewegen, vergeet het niet
do 27/02	13u30	Wandelen	14u00	Kaarting	14u00	Schaken
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u30	Linedance				
vr 28/02	14u00	Manillen en rummikub	14u00	Pingpong	13u45	Petanque
za 29/02					14u00	Bridge
zo 1/03						

ma 2/03	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus computer		
	10u30	Turnen						
	13u30	Breien						
	13u45	Petanque						
di 3/03	14u00	Biljart/Engels 4B	13u30	Apps voor Android smartphone	09u00	Spaans conversatie		
							09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)
							13u30	Spaans conversatie
wo 4/03	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B		
					10u00	Yoga		
					14u00	Bewegen, vergeet het niet		
do 5/03	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	10u15	Zumba		
	14u00	Biljart			10u00	Yoga		
	14u30	Linedance				14u00	Voordracht Canarische Eilanden/schaken	

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
vr 6/03	09u00	Frans voor beginners/Duits 5A	09u30	Tekenen op porselein	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden	14u00	Pingpong	13u45	Petanque
	14u00	Manillen en rummikub			14u00	Bridge
za 7/03						
zo 8/03						

ma 9/03	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Basiscursus computer
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 10/03	14u00	Biljart/Engels 4B	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie
					09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)
					13u30	Spaans conversatie
wo 11/03	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B
					10u00	Turnen op muziek
					14u00	Pingpong
do 12/03	14u00	Linedance	09u00	Spaans 1A	10u00	Yoga
					13u45	Petanque
					14u30	Yoga
vr 13/03	14u00	Linedance	11u00	Gezondheidsconsultaties	09u00	Engels 2B
					09u00	Frans voor beginners/Duits 5A
					11u45	Grootmoederskeuken
za 14/03	14u00	Linedance	11u45	Grootmoederskeuken	11u45	Grootmoederskeuken
					10u15	Frans voor gevorderden
					13u45	Petanque
zo 15/03	11u00	Aperitiefconcert			14u30	Koffieconcert





DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER	
ma 16/03	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Internetbankieren en online shoppen/RouteYou	
	10u30	Turnen					
	13u30	Breien					
	13u45	Petanque	14u00	Workshop tablet / smartphone ism SBN Hulste			
	14u00	Biljart/Engels 4B					
di 17/03	09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie	
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie	
	14u00	Scrabble/film 'Walk the line'					
wo 18/03	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Gebruikersgroep Android smartphone/Spaans 2B	
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	14u00		Bewegen, vergeet het niet
			14u00	Koffieklets			
do 19/03	13u45	Petanque	09u00	Spaans 1A	10u00	gezondheidsconsultaties	
	14u00	Biljart			10u15	Zumba	
	14u30	Linedance			10u00	Yoga	14u00
vr 20/03	09u00	Gebruikersgroep tablets/ Frans voor beginners/Duits 5A	08u00	Lente ontbijt met wandeling	09u00	Engels 2B	
	10u15	Frans voor gevorderden	14u00	Pingpong	13u45	Petanque	
	14u30	Kaffieboale			14u00	Kookclub/Bridge	
za 21/03							
zo 22/03							

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 23/03	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Internetbankieren en online shoppen/RouteYou
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque	14u00	Biljart/Engels 4B		
	14u00	Biljart/Engels 4B				
di 24/03	09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
	14u00	Scrabble			14u00	Favorito
wo 25/03	09u00	Engels 5A	09u00	Italiaans 1A	09u00	Spaans 2B
	14u00	Wiezen/biljart/pingpong	10u00	Turnen op muziek	10u00	Yoga
14u00			Bewegen, vergeet het niet			
do 26/03	13u30	Wandelen	09u00	Spaans 1A	10u15	Zumba
	13u45	Petanque	10u00	Yoga	14u00	Schaken
	14u00	Biljart /voordracht E3	14u00	Kaarting		
	14u30	Linedance				
vr 27/03	09u00	Frans voor beginners/Duits 5A	14u00	Pingpong	09u00	Engels 2B
	10u15	Frans voor gevorderden			13u45	Petanque
	14u00	Manillen en rummikub			14u00	Bridge
za 28/03						
zo 29/03						



ma 30/03	09u30	Tekenen	09u00	Engels 4A	09u00	Internetbankieren en online shoppen/RouteYou
	10u30	Turnen				
	13u30	Breien/ Bingo				
	13u45	Petanque				
di 31/03	14u00	Biljart/Engels 4B/ gezondheidsconsultaties			10u00	Leesclub
	09u00	Engels 3B/Haal meer uit je Ipad en Iphone (vervolg)	13u30	Brei -en haakclub	09u00	Spaans conversatie
	13u30	Spaans conversatie			13u45	Petanque/Engels conversatie
	14u00	Scrabble				
14u00	Infomoment zorg dragen voor je ogen					

*Maak alles vast met geniet-jes!*





## ACTIVITEITEN

In onze drie LDC's 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 LDC's:

- 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 23 december 2019

## 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 LDC's een UiTPAS-punt sparen aan het onthaal.
- Als je als vrijwilliger een handje komt toesteken tijdens een activiteit heb je recht op één drankbonnetje.

## LEGENDE

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





**Omgaan met slecht nieuws**

Hoe reageren je op slecht nieuws? Iedereen beleeft dit anders. Velen zijn er onhandig in, weten niet wat te zeggen of zeggen soms onbedoeld de verkeerde dingen. Of ze durven niet in gesprek gaan met de persoon die het slechte nieuws kreeg en ontwijken deze. Een coach vanuit de dienst oncologie van AZ Groeninge komt langs met tips en tricks om in gesprek te gaan over slecht nieuws.

-  **dinsdag 21 januari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **dinsdag 14 januari**

**Voeding bij senioren**

Heb je minder honger of eet je minder dan vroeger? Heb je vragen over wat je wel en niet mag eten? Vermager je veel in eens? Diëtiste Daniëlle Folens komt een woordje uitleg geven over het thema voeding bij ouderen en beantwoordt jullie vragen.

-  **donderdag 30 januari**
-  **DH De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **donderdag 23 januari**

**Erfrecht**

Er gelden nieuwe regels rond het erfrecht. Ben jij benieuwd naar de veranderingen? Wil jij meer weten over de praktisch regelingen van je erfenis? Advocatenkantoor Cazimir zorgt voor een duidelijke uitleg en beantwoordt graag jullie vragen.

-  **donderdag 6 februari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **donderdag 30 januari**





**Petanque**

Ook als het wat slechter weer is, vind je onze petanquers op hun banen aan de zijkant van het dienstencentrum. Heb je zin om een frisse neus te halen en kennis te maken met een groep recreatieve spelers? Kom dan zeker eens langs!

-  **elke dinsdag en vrijdag**
-  **LDC De Vlinder**
-  **13u45**
-  **gratis**

**Pingpong**

Elke woensdagnamiddag kan je in de Parette komen pingpongen. Er wordt geen les gegeven, maar er wordt wel op een gezellige manier met elkaar de strijd aangegaan. Kom gerust eens een kijkje nemen of het iets voor jou is. Bij deelname schrijf je je eenmalig (gratis) in aan het onthaal.

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

**Fietsclub LDC De Parette**

Fietsliefhebbers kunnen vanaf april weer twee keer per maand mee op fietstocht met De Parette. We rijden in groep en op een rustig tempo. Om 13u45 verzamelen we. Op woensdag 1 april rijden we 'den toer van Harelbeke' en op 15 april rijden we de Peter Benoitroute. Iedereen welkom!

-  **eerste en derde woensdag**
-  **LDC De Parette**
-  **13u45 (14u00 vertrek)**
-  **€1**
-  **de dag zelf**

**Zorg dragen voor je ogen**

Ogen zijn één van de belangrijkste zintuigen. Eyeboutique, die samenwerkt met optiek Vandeputte uit Harelbeke, komt de ouderdomskwalen en meest voorkomende oogaandoeningen bespreken.

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

**Thuis in de zorg**

Wist je dat je beroep kan doen op verschillende thuiszorgdiensten in Harelbeke? Onze thuiszorgcoördinator zal ons volledige aanbod voorstellen. Van de poetsdienst tot onze maaltijden aan huis, we leggen telkens uit wat het inhoudt en hoe je het kan aanvragen. Tenslotte vertellen ze nog over de stap naar een serviceflat of het woonzorgcentrum en wat daar allemaal komt bij kijken.

-  **woensdag 22 april**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **woensdag 15 april**

**Linedance**

Elke donderdag kan je in De Parette linedancen onder de deskundige begeleiding van vrijwilligster Marleen. Heb je interesse, kom dan zeker eens proberen in de gratis proefles op donderdag 2 januari. Je schrijft je in voor een hele (2 januari tot 25 juni) of halve reeks (2 januari tot 2 april of 16 april tot 25 juni).

-  **elke donderdag**
-  **LDC De Parette**
-  **14u30**
-  **12€ (1e halve reeks), 10€ (2e halve reeks), 22€ (hele reeks)**
-  **2 januari of 9 april**

**Filmnamiddag (groot) ouders – kleinkinderen**

Ook in 2020 blijven wij inzetten op zinvolle activiteiten voor grootouders die voor hun kleinkinderen zorgen. We hopen jullie dan ook te mogen verwelkomen op de eerste activiteit van het nieuwe jaar voor deze doelgroep. We kijken samen naar een film van FC De Kampioenen, plezier gegarandeerd voor jong en oud(er).

-  **donderdag 2 januari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **donderdag 26 december**

**Schaken**

In de wintermaanden zetten onze schakers hun tegenstander schaakmat. Beginneling of gevorderd, voor elke deelnemer is er wel een geschikte partner aanwezig om jou wegwijs te maken in het wonderlijke spel van pionnen, paarden en koningen...

-  **elke donderdag**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **gratis**



**Bridge**

Tijdens de wintermaanden pijnigen onze bridgers graag hun hersenen over de verschillende slagen en afspraken. Ben je een beginner? Onze vrijwilligers voorzien graag een degelijke opleiding voor jou!

-  elke vrijdag
-  LDC De Vlinder
-  14u00
-  gratis

**Yoga**

De yoga in Dorpshuis De Rijstpekker is speciaal voor senioren. Door de verschillende oefeningen kun je op een veilige manier aan lichaamsbeweging doen. Er wordt in de yoga gewerkt aan souplesse en spierkracht maar ook aan lichaam en geest. Alle oefeningen worden afgestemd op wat mogelijk is voor jou!

-  donderdag 9/1 (proefles)  
- 16/1 - 23/1 - 30/1 - 6/2  
- 13/2 - 20/2 - 5/3 - 12/3 -  
19/3 - 26/3 - 2/4.
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  10u00 - 11u00
-  €38,50
-  +  donderdag 9 januari

**Kaffiebaole**

Een gezellige babbel bij een lekkere knabbel. Het opzet van de kaffieboales in De Parette blijft ongewijzigd. Je bent hiervoor welkom in de Parette op vrijdag 10 januari, 21 februari en 20 maart.

-  vrijdag 10 jan, 21 febr en 20 maart
-  LDC De Parette
-  14u30
-  €2,50
-  +  1 week voordien





**Café café**

We koppelen onze ontmoetingsmomenten altijd aan een leuke activiteit. In januari verzorgen onze vrijwilligers een voetbadje voor jou, in februari bakken ze hun befaamde wafels en in maart geven ze tips rond tuinieren. Wie komt ons vervoegen tijdens deze leuke namiddagen? We ontvangen je met open armen en een lekker hapje!

-  woensdag 15 jan, 12 febr en 11 maart
-  LDC De Vlinder
-  14u00
-  €2,50
-  +  1 week voordien

**Wandelvoetbal**

Wandelvoetbal is een variant van voetbal waarbij de regels ietwat zijn aangepast. Zoals de naam het al zegt wordt er tijdens het wandelvoetbal niet al lopend, maar al wandelend gevoetbald. Dit maakt er het voetbal-plezier niet minder om, integendeel...

-  elke dinsdag (muv schoolvakanties)
-  Sporthal Bavikhove
-  10u30 - 11u30
-  inschrijven kan via de Sportdienst

**Yoga**

Helaas moesten we afscheid nemen van Stephanie, die wegens beroepsredenen andere wegen inslaat. Maar... Stephanie heeft zelf haar vervangster Evelyne helpen kiezen, waardoor het type yoga hetzelfde blijft zoals jullie het gewoon zijn. Rustgevend en goed voor lichaam en ziel...

-  woensdag 22 januari, 5 & 12 februari, 4 & 11 & 25 maart en 1 april
-  LDC De Vlinder
-  10u00
-  €10,50
-  +  woensdag 15 januari

**Turnen**

In De Parette kan je elke maandagvoormiddag (uitz. schoolvakanties) komen turnen. De lessenreeks start met een gratis proefles op maandag 13 januari. Je kan inschrijven voor de halve reeks van 13 januari tot en met 30 maart. De tweede reeks start op 20 april tot en met 29 juni.

-  elke maandag (muv schoolvakanties)
-  LDC De Parette
-  10u30-11u30
-  €25 (deel 1), €25 (deel 2)
-  indien je voor de 2 delen samen inschrijft kan je 2 euro korting verkrijgen via jouw UiTPAS
-  maandag 13 januari

**Film 'Hoop doet leven'**

'Hoop doet leven' is een ontroerende en boeiende film die ons niet alleen laat zien wat een groot artiest Will Tura is, maar die ook een ode wil zijn aan een samenleving en cultuur waarvan wij allen deel uitmaken en waarvan Will als het ware het muzikaal symbool is. Wij tonen graag zijn levensverhaal in het jaar waarin Will Tura 80 jaar wordt.

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








**Gebruikersgroep Android smartphone**

Onze vrijwilligers verwelkomen je graag met veel nieuwe informatie in de polyvalente zaal van de Vlinder. Heb je al een basiscursus gevolgd, en wil je nu aan de slag met allerlei apps? Kom dan zeker langs, schrijf je goed op voorhand in want de plaatsjes zijn beperkt!

-  woensdag 15 jan, 19 febr en 18 maart
-  LDC De Vlinder
-  09u00-11u00
-  €1,50
-  +  1 week voordien








**Turnen op muziek**

Elke woensdagochtend kan je in De rijstpekker de spieren losmaken. Op een leuk muziekje worden er tal van turnoefeningen gedaan. Jody van Sportwerk begeleidt je in elke beweging. Op woensdag 8 januari kan je gratis een proefles meevolgen. De lessenreeks loopt van 8 januari tot 1 april. Het tweede deel van de reeks start op woensdag 22 april tot 24 juni.

-  elke woensdag (muv schoolvakanties)
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  10u00 - 11u00
-  €27,50 (deel 1), €25 (deel 2)
-  indien je voor de 2 delen samen inschrijft kan je 2 euro korting verkrijgen via jouw UiTPAS
-  +  woensdag 8 januari

**Zumba**

Elke donderdag voormiddag is er in De Vlinder Zumba. Lesgeefster Ine neemt je een uurtje mee in Zuidere sferen, laat je goed zweten en bovendien...vertrek je met een voldaan gevoel naar huis! De lessenreeks start met een gratis proefles op 16 januari. De eerste lessenreeks loopt van 16 januari tot 2 april. Het tweede deel van de lessenreeks start op 23 april tot 25 juni.

-  elke donderdag (muv schoolvakanties)
-  LDC De Vlinder
-  10u15-11u15
-  €25 (deel 1), €22,50 (deel 2)
-  indien je voor de 2 delen samen inschrijft kan je 2 euro korting verkrijgen via jouw UiTPAS
-  +  donderdag 16 januari



**Wandelen**

Onze wandelclub trekt na een korte decemberpauze de wandelschoenen opnieuw aan. Op donderdag 23 januari starten we traditioneel met een wandeling in De Gavers. De volgende wandelingen staan gepland op donderdag 27 februari (Beveren-Leie) en 26 maart (Lendeledede). We wandelen in een rustig tempo, iedereen welkom!

-  **4de donderdag**
-  **LDC De Parette**
-  **13u30 (13u45 vertrek)**
-  **€1,50**
-  **de dag zelf**

**Nieuwjaarsfeest in Dorpshuis De Rijstpekker**

We zetten in Dorpshuis De Rijstpekker graag het nieuwe jaar in met een heerlijk feestmaal. We verwelkomen jullie graag met een aperitiefje en serveren vervolgens weer een heerlijk feestmenu bereid door onze eigen keuken! Een lekker dessert met koffie mag uiteraard niet ontbreken. In de namiddag vervangen we de culinaire lekkernijen met muzikale verwennerijen. Ambiance gegarandeerd!

-  **vrijdag 24 januari**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **11u30**
-  **€15**
-  **vrijdag 17 januari**

**Bingo**

Elke laatste maandag van de maand (niet in de zomervakantie) kan je in LDC De Parette bingo komen spelen. Met een beetje geluk kan je iets winnen. Daarna kan je bij een koffie en een stukje taart gezellig napraten. We vragen om uiterlijk een week voordien in te schrijven.

-  **maandag 27 januari, 24 februari en 30 maart**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,80**
-  **1 week voordien**

**Film 'Brasserie Romantiek'**

Brasserie Romantiek is een restaurant dat hoog aangeschreven staat. De uitbaatster en haar broer die kok is hebben voor deze Valentijnsavond een liefdesmenu op de kaart gezet. Zoals elk jaar is het weer een van de drukste avonden van het jaar. Het keukenpersoneel vliegt erin en de gerechten volgen elkaar snel op. Maar ondanks alle voorbereidingen verloopt de avond toch niet zoals gepland.

-  **maandag 10 februari**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **maandag 3 februari**

**Filnamiddag (groot) ouders – kleinkinderen**

Voor de 2 vakantieperiodes zorgen we weer voor een mooie namiddag waar (groot)ouders samen met kunnen genieten van een film. Maar uiteraard zijn ook onze 'gewone' filmliefhebbers van harte welkom, want we programmeren 2 toppers van formaat: in februari 'Toy story 3' en in april: 'The Muppets'

-  **24 februari en 6 april**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **1 week voordien**

**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 14 u voor lekkere pannenkoeken met koffie.

-  **dinsdag 25 februari**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00**
-  **€3,50 (2 pannenkoeken met een koffie of thee)**
-  **dinsdag 18 februari**




**Nieuwjaarsontbijt met een wandeling**

Een lekker ontbijt als nieuwjaarswens, vorig jaar was dit een groot succes. En successen, die hernemen we graag! Dit jaar zorgen we weer voor een uitgebreid ontbijt, met een gezonde ochtendwandeling achteraf (maximum 3 kilometer, zodat iedereen mee kan). Kom je ook het jaar lekker en gezond inzetten?

-  **woensdag 29 januari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **08u30**
-  **€5**
-  **woensdag 22 januari**

**Verjaardagsfeest De Parette**

De Parette mag op 7 februari 21 kaarsjes uitblazen, hoera! We vieren dit graag samen met jullie. We beginnen de middag met een lekker aperitiefje. Het feestmenu bestaat uit boerenpastei met cruditeiten en rozijnen-toast, Ardenner ragout met gevulde appel en kroketten en een dame blanche als afsluiter. Frank Valentino komt in de namiddag om er een leuk feestje van te maken. Ambiance gegarandeerd! Hopelijk tot dan!

-  **vrijdag 7 februari**
-  **LDC De Parette**
-  **11u30-17u00**
-  **€15 (incl. aperitief, driegangenmenu en optreden)**
-  **donderdag 30 januari**

**Grootmoederskeuken**

De lokale dienstencentra komen weer naar buiten met een 'Grootmoederskeuken'. We brengen de ouderwetse goeie kost terug op je bord! Kom mee genieten op vrijdag 13 maart van rundstong in Madeirasaus met kroketten. We serveren voor de maaltijd een aperitief en achteraf een kop koffie met dessert. Dit middagmaal vervangt de gewone menu's in onze restaurants niet.

-  **vrijdag 13 maart**
-  **alle LDC's**
-  **11u45**
-  **€12 (incl. 1 aperitief, rundstong, dessert en koffie)**
-  **vrijdag 6 maart**

**Dubbelconcert Jeugdharmenie 'Eendracht en Vrijheid' Harelbeke**

Net als vorig jaar komt de Jeugdharmenie 'Eendracht en Vrijheid' ons vergasten op hun mooie samenspel. In de Parette is er een aperitiefconcert, in de Vlinder een koffieconcert. Wil je komen luisteren naar deze concerten van jeugdige talentvolle muzikanten, geef dan een seintje aan het ont-haal zodat we een plaatsje kunnen voorzien.

-  **zondag 15 maart**
-  **LDC De Parette & LDC De Vlinder**
-  **11u00 & 14u30**
-  **gratis**
-  **maandag 9 maart**

**Film 'Walk the line'**

De meeste onder ons kennen Johnny Cash wel, de wereldbekende countryzanger van onder meer de hit 'I walk the line'. Deze Hollywoodfilm vertelt het leven van Johnny Cash achter de zogenaamde glitter en glamour. Met steracteurs als Joaquin Phoenix en Reese Witherspoon!

-  **dinsdag 17 maart**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  **dinsdag 10 maart**



**Lente ontbijt met wandeling**

We zetten de ondertussen opgebouwde traditie graag verder en organiseren in 2020 opnieuw de seizoenontbijtjes. We nodigen jullie graag uit voor het 3de lenteontbijt van 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 maart**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **8u00**
-  **€5**
-  +  **vrijdag 13 maart**

**Lentefeest**

Er was vorig jaar geen kerstfeest in LDC De Vlinder. We opteren dit jaar voor een nieuw moment, bij het ontluiten van de bloemetjes en het kwetteren van de vogeltjes... We starten met een uitgebreide brunch, waarna ons live orkest ('t Vierde Kwartaal) de hele namiddag ten dans speelt. Kom je mee feesten?

-  **vrijdag 3 april**
-  **LDC De Vlinder**
-  **10u00**
-  **€15**
-  +  **vrijdag 27 maart**

**The Cloud**

Wat is de Cloud en hoe werkt deze technologie? Via het internet verbind je je met een server die eender waar kan staan, waar je je data veilig kan opslaan en alle nodige data kan bekijken en gebruiken.

Tijdens de workshop maken we gebruik van Google Drive. Als bezitter van een Androidtoestel heb je als account een opslagcapaciteit van niet minder dan 15 gigabyte om daar je documenten te bewaren (of te back-uppen).





We bekijken ook Google Foto's waar een back-up gemaakt wordt van je foto's en video's met een gratis onbeperkte opslagruimte.

Voor de sessie breng je je Androidsmartphone of -tablet (opgeladen) mee.

-  **dinsdag 14 januari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **9u00 - 12u00**
-  **€7**
-  +  **dinsdag 7 januari**

**Favorito**

In een gezellige sfeer wordt er gehaakt, gebreid, getekend, geschilderd, met klei gewerkt of gehandletterd. Beginneling of gevorderde, iedereen vindt in deze groep steun van iedereen en je leert bij van elkaar! Tijdens de schoolvakanties zijn (klein)kinderen ook welkom!

-  **dinsdag 14,28 januari, 11,25 februari en 10,24 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **gratis**

**Kunst in de kijker**

Guido Verhulst, geen onbekende in De Parette, is Bavikhovenaar. Reeds 10 jaar volgt hij beeldhouwkunst aan de stedelijke academie voor beeldende vorming te Harelbeke. Hij werkt met klei, hout, steen, witbrons, isomo, speksteen, raku, ytonsteen en polyester. In januari en februari kan je zijn beeldhouwwerken komen bewonderen in De Parette!

-  **januari en februari**
-  **LDC De Parette**
-  **tijdens openingsuren LDC De Parette**
-  **gratis**

**Franse les**

Welkom in onze praatgroepen Frans. Deze worden begeleid door (oud-leerkracht) Marcel. Er is een groep voor beginners (9u) en een groep voor gevorderden (10u15). Je schrijft je in voor een halve of hele reeks. De eerste halve reeks loopt van 10 januari tot aan de paasvakantie. 10 januari is een gratis proefles.

-  **vrijdag**
-  **LDC De Parette**
-  **9u00 (beginners) 10u15 (gevorderden)**
-  **€27,50 (1e halve reeks), €20 (2e halve reeks), €47,50 (hele reeks tem juni)**
-  +  **vrijdag 10 januari of 24 april**

**Gebruikersgroep Android tablet**

De gebruikersgroep Android tablet is niet aan zijn proefstuk toe: in maart staat de teller van de bijeenkomsten op 50! De formule blijft dezelfde: onder begeleiding van Willy en Eddy worden tips en tricks uitgewisseld over het gebruik van de Android tablet. Basiskennis is een voorwaarde tot deelname. De plaatsen zijn beperkt!

-  **vrijdag 10 jan, 21 febr, 20 maart**
-  **LDC De Parette**
-  **09u00-11u00**
-  **€1,50**
-  +  **1 week voordien**

**Kookclub**

Onze vrijwilligers en deelnemers bespreken wat het volgende gerecht wordt. Samen koken en plezier maken, wat heb je nog meer nodig? Je leert telkens wel iets bij en de ongedwongen, aangename sfeer krijg je er gratis bij.

-  **vrijdag 17 jan, 21 febr, 20 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€1,50 (excl ingrediënten)**
-  +  **1 week voordien**

**Leren werken met e-mail**

Er zit meer in een e-mail dan alleen maar een bericht ontvangen, lezen en zelf iets te versturen. Onder begeleiding van Christine leer je mappen maken, foto's versturen, documenten downloaden en opslaan, instellingen aanpassen... Kortom, na deze 2 lessen is een e-mail sturen voor jou een koud kunstje. We hebben voor elke deelnemer een computer ter beschikking.

-  **maandag 20, 27 jan**
-  **LDC De Parette**
-  **13u30-16u00**
-  **€10**
-  +  **maandag 13 januari**

**Leesclub**

In groep samen boeken bespreken op een laagdrempelige en gezellige manier... dat is het doel van de leesclub! Een grote lezer, een kleine lezer, een historische roman, een thriller, een boek dat je eens wil proberen... Iedere lezer is welkom, en we zoeken samen naar boeken die jou aanspreken. Iedereen welkom!

-  **maandag 27 jan, 24 febr, 30 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **10u00**
-  **gratis**



**Workshop handletteren**

Tijdens de tweede workshop handletteren wordt geoevend met de brushpen. Buiten schrijven biedt de brushpen vele mogelijkheden naar versiering en kleurverloop. Je maakt samengestelde banners, pijlen, sterren en leert versieringen aan.

Mee te brengen: 1 ecoline brushpen (Talens), cursusblok vierkant of commercieel geruit, werkboekje uit workshop 1, potlood, gom, fineliner, eventueel kleurpotloden of gekleurde stiftjes.

-  **maandag 3 februari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€9**
-  +  **maandag 27 januari**

**Haal meer uit je iPhone en iPad**







De iPad was en is één van de meest bekende en gebruikte tablets ter wereld. Tijdens deze lessenreeks leer je de basisapps en hun functies op een gevorderd niveau dieper verkennen en beheersen. 'Ontdek je iPad' is voornamelijk bedoeld voor mensen met basiskennis iPad/iPhone die hun kennis verder willen uitdiepen zowel op persoonlijk als zakelijk niveau. Je leert bijvoorbeeld agenda's en albums delen, uitgebreid mailen en ook je privacy beschermen, ...

Voor deze cursus is er een goeie basiskennis nodig van je toestel of je volgde reeds de beginnerscursus.

-  **dinsdag 4 februari tem 28 april**
-  **LDC De Parette**
-  **09u00-12u05**
-  **€75**
-  +  **dinsdag 28 januari**

**Basiscursus Android smartphone**

Smartphones verkopen als zoete broodjes, maar zonder muis en toetsenbord werken is toch wel iets helemaal anders dan werken met een PC. Daarom bieden we jou een basiscursus aan. Op de basisfuncties van de Android smartphone wordt verder ingegaan. Breng je opgeladen smartphone mee! We spreken eerst onze mensen aan op de wachtlijst, vooraleer nieuwe geïnteresseerden kunnen ingeschreven worden.

-  **maandag 13,20,27 januari en 3,10 februari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **09u00-12u00**
-  **€35**
-  +  **maandag 6 januari**

**Apps voor de Android Smartphone**

De stores bieden elk meer dan een miljoen verschillende apps aan die van onze smartphones en tablets prachtige instrumenten maken. Veel van deze apps helpen je het maximale uit je telefoon of tablet te halen, maar zorgen ook dat je op de hoogte blijft van het laatste nieuws.

Hoe moet je nu een keuze maken uit de overvloed van apps? We helpen je met een selectie van de beste en leukste apps: van grappige en eigenaardige tot zeer bruikbare. We zetten er alvast een reeks op een rijtje.

-  **maandag 2 maart**
-  **DH De Rijstpekker**
-  **13u30-16u30**
-  **€7**
-  +  **maandag 24 februari**

**Mocktailnamiddag**

Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontzeggen: je wint er vooral bij! Samen met onze vrijwilligster leer je een lekkere alternatieve, alcoholvrije aperitief maken. Mee te nemen: een aardappelmesje en een plankje.

-  **maandag 10 februari**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€5**
-  +  **maandag 3 februari**

**Workshop Bloemschikken**

Lesgeefster Jeanique heeft weer een prachtig idee voor een bloemstuk. Gezien we zo dicht bij Valentijn samenkomen, moedigen we zeker de mannen aan om te zorgen voor een zelfgemaakte verrassing voor hun partner. Maar uiteraard kan je het stuk ook gewoon voor jezelf maken, want je mag jezelf ook eens verwennen!

-  **maandag 10 februari**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€27**
-  +  **maandag 3 februari**

**Whatsapp: communicatie via smartphone**

WhatsApp is momenteel dé populairste berichtendienst die het mogelijk maakt onderling berichten te sturen. Naast het versturen van berichten, is het met WhatsApp ook mogelijk om foto's en video's te delen, te beeldbellen of gewoon te telefoneren. Gratis via een internetverbinding. In deze workshop leer je er alles over nadat je WhatsApp op je smartphone geïnstalleerd hebt.

-  **maandag 17 februari**
-  **LDC De Parette**
-  **09u00-12u00**
-  **€7**
-  +  **maandag 10 februari**




**Basiscursus 'starten met de computer en internet'**

De computer is niet meer weg te denken uit deze tijd. En toch, jij hebt wat meer tijd nodig om mee te zijn in het verhaal. Wel, dan kunnen we jou helpen! Christine Deraedt verzorgt haar basiscursus in 6 voormiddagen, waarin ze start van 0 en je persoonlijk begeleidt.

-  **maandag 3,10,17,24 februari en 2,9 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **09u00-11u30**
-  **€30**
-  +  **maandag 27 januari**

**Kunst in de kijker**

Inge De Bisschop genoot een kunstopleiding in Brugge. Sinds 10 jaar is ze terug aan het verkennen, onderzoeken, bijscholen en experimenteren met verf en klein materiaal in de hoop grootse dingen te kunnen doen. Haar inspiratiebronnen zijn mensen, emoties en de nattijsdip. Haar werken vind je in maart en april in De Parette!

-  **maart en april**
-  **LDC De Parette**
-  **tijdens openingsuren LDC De Parette**

**Voordracht 'De Canarische Eilanden'**

Deze eilandengroep is reeds lang een geliefde reisbestemming van Vlamingen. Marc Vanryckeghem bezocht de 4 kleinste eilanden in volgorde van grootte: El Hierro, La Gomera, La Palma en Lanzarote. Ieder eiland heeft een eigen identiteit en de natuurpracht is er schitterend. Je zal zeker ook onder de indruk zijn van hun schoonheid.

-  **donderdag 5 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **donderdag 27 februari**



**Workshop tekenen op porselein**

Een mok, kommetje of iets anders van porselein en de deskundige begeleiding van Barbara Cloet van Kreatief Ateljee zijn de ingrediënten voor een leuke workshop tekenen op porselein. Barbara leert je stap voor stap hoe je een mooi ontwerp geslaagd op porselein kunt tekenen.

-  **vrijdag 6 maart**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **09u30 – 12u00**
-  **€15**
-  **vrijdag 28 februari**
-  **Mee te brengen: eventueel een eigen ontwerp**







**Workshop tablet en smartphone i.s.m. SBN Hulste**

Lagere schoolkinderen hebben nooit een wereld gekend zonder tablet of smartphone. Het is dan ook niet te verwonderen dat deze toestellen voor hen geen geheimen kennen. De oudste leerlingen van SBN Hulste willen je in deze korte workshop graag mee wegwijs maken in de wondere wereld van de tablets.

-  **maandag 16 maart**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **14u00 – 16u00**
-  **gratis**
-  **maandag 9 maart**
-  **Mee te brengen: tablet / smartphone en oplaadkabel + je vragen**

**Bezoek aan de tentoonstelling 'Kiek'**

Het stadscentrum van Harelbeke is in volle verandering, de Leiewerken en het nieuwe Marktpllein zullen het uitzicht van de stad de komende jaren sterk veranderen. Een goede reden voor het stadsarchief om een duik te nemen in het verleden van de stad. Een kijkje in het verleden én naar de toekomst!

-  **donderdag 12 maart**
-  **Peter Benoitmuseum, Marktstraat 55, Harelbeke**
-  **14u00**
-  **€2**
-  +  **donderdag 5 maart**

**Korte lessenreeks internetbankieren en online shoppen**

Je saldo controleren, een overschrijving doen, ... online bankieren is niet meer weg te denken uit de samenleving. En toch, hoe doe je dit veilig? En dat prachtige kledje is enkel online te bestellen, hoe doe ik dat? Christine Deraedt geeft jou tips en tricks, en legt alles geduldig uit tijdens deze 3 voormiddagen. Breng je laptop, smartphone of tablet opgeladen mee, alsook je bankkaart en een bankkaartlezer.

-  **maandag 16, 23 & 30 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **09u00-11u30**
-  **€15**
-  +  **maandag 9 maart**

**Wandel- en fietsroutes uitstippelen met Routeyou**

Kriebelt het om je fiets van stal te halen of je wandelschoenen aan te trekken om de wijde natuur in te trekken? Maar een tocht moet gepland worden en de computer is hierbij een handig hulpmiddel.

We maken hierbij gebruik van het platform van RouteYou.

We kunnen er miljoenen tochten downloaden, zelf uitstippelen in binnen- en buitenland, met of zonder knooppunten, afdrukken in verschillende formaten, downloaden op een gps of app,...

Dit alles wordt nog eens voorzien van het hoogteprofiel en bezienswaardigheden op ons parcours.

Deelnemers brengen laptop mee + smartphone + eventueel gps.

-  **maandag 16,23,30 maart**
-  **LDC De Vlinder**
-  **09u00-12u00**
-  **€21**
-  +  **maandag 9 maart**

**Creaworkshop: staartjes en vlechtjes: (groot)ouder – (klein)kindactiviteit**

Meisjes houden ervan hun haar volgens de laatste nieuwe technieken te kammen en te laten vlechten. Kapster Janosha leert je in een tweetal uurtjes enkele technieken. Je brengt zelf iemand mee om op te oefenen en een goede kam of borstel, wij voorzien het materiaal om het haar mooi te maken!

-  **woensdag 15 april**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u30**
-  **€8**
-  +  **vrijdag 27 maart**  
(pas op, vroeger dan normaal)

**De geschiedenis van de E3 prijs**

27 maart is opnieuw een 'hoogdag' voor de Harelbekenaar, de E3-prijs (intussen E3 BinckBank Classic genaamd) staat dan namelijk op de agenda. Luc Debels brengt je de dag voor dit evenement de geschiedenis van deze koers. Wist je dat die ondertussen al aan zijn 63e editie toe is? Een rijke historie, niet te missen!

-  **donderdag 26 maart**
-  **LDC De Parette**
-  **14u00**
-  **€2,50**
-  +  **donderdag 19 maart**

**Wachtlijst Kleurenanalyse**

Je krijgt een korte uitleg rond kleur. We bespreken je natuurlijke kenmerken en geven aan wat je topkleuren zijn. Na de kleurenanalyse krijg je een kleurenpallet, te gebruiken voor kledij, haarkleur en make-up. Achteraf krijg je kleurstaaltjes mee om je kleurenpasport te maken. Een topactiviteit!

-  **zodra mogelijkheid voor de vrijwilliger**
-  **LDC De Vlinder**
-  **15u00**
-  **€2,50**
-  **zodra mogelijk**





## WEERSPREUKEN

### JANUARI

- Vriest het op de elfde nacht, zes weken vorst wordt er verwacht.
- Sneeuw op slik geeft binnen de drie dagen ijs, dun of dik.
- Januari zonder regen is voor de boer een zegen.
- Nieuwe maan met donkere vlekken kan tot bewijs van regen strekken.

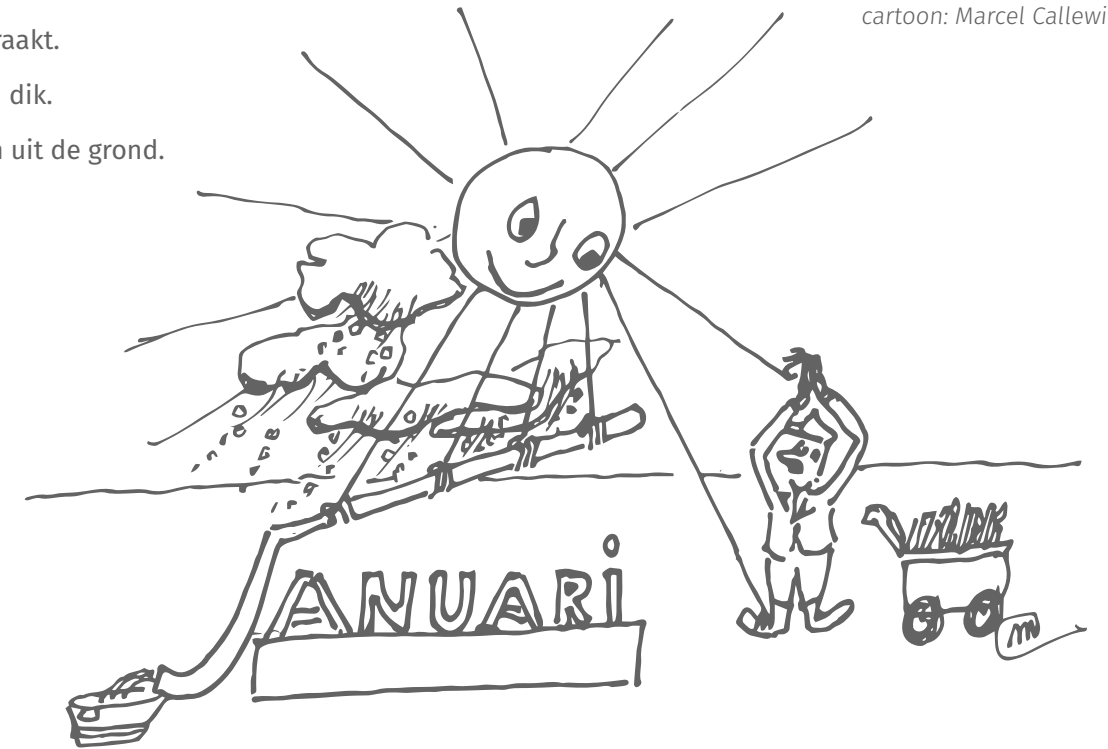
### FEBRUARI

- Het vriest dat het kraakt.
- Het vriest een steen dik.
- Het vriest de stenen uit de grond.

### MAART

- Eén spreekw op het dak maakt de lente niet.
- Hoe lossere de wind hoe vaster het weer.
- Sint-Jozef schoon en goed, een vruchtbaar jaar verhopende doet. (19/3)
- Bij een plotse winddraaiing naar noord, hangt de was stijf aan de koord.

spreuken: Willy Verhenne  
cartoon: Marcel Callewier



# Ode aan de lokale dienstencentra

In Harelbeke achter de grote kerk aan het Paretteplein 19 daar zijn de gebouwen van "LDC De Parette" te zien.

Met goed personeel en veel vrijwilligers al dan niet op pensioen zorgt het Zorgbedrijf dat er hier van alles is te doen.

De inkomdrempel ligt er figuurlijk en letterlijk laag: ga binnen en stel aan het onthaal maar je vraag.

Men kan er bijna van alles vragen, liefst doordeweeks, maar dit gebeurt niet door iedereen in het Harelbeeks.

Vooralsen senioren komen hier beslist aan hun trekken door bezig te zijn en te bewegen, willen ze hun leven rekken.

Het sociale contact en anderen ontmoeten doet zo goed met soms een beetje competitiegevoel als dat even moet.

Eten, drinken, creatief zijn, sporten, ontspannen of studeren, men kan het allemaal meemaken of indien nodig nog leren.

Vreemde talen, tekenen, schilderen, computerles of photoshop, deelnemen is de boodschap aan hetgeen je het liefste doet.

De kneepjes van een leuke hobby worden aangeleerd; soms worden de gemaakte werkjes geëxposeerd.

Haartooi, manicure, pedicure of gezondheidskuren, hier kan dit vast en zeker zonder dat het lang moet duren.

Met je vrienden deelnemen aan wandelen of fietsen is veel gezonder dan thuis in de zetel te zitten nietsen.

Stappers en fietsers die jaarlijks een daguitstap boeken en met vrolijke groepen het buiten Harelbeke gaan zoeken.

De petanquespelers, mannen en vrouwen, komen in grote getallen en leven zich uit met het werpen van zware, blinkende ballen.

De biljarters daarentegen spelen de ballen meestal zacht want hier telt de perfectie veel meer dan de kracht.

In de polyvalente zaal lopen de tafeltennissers weg en weer want die kleine witte balletjes springen gemakkelijk op en neer.

Gezelschapspelen, kaarten, scrabble, rummikub, schaken; hier maakt ieder zijn goesting om zich te vermaken.

Zelfs een filmvoorstelling of een infomoment en zo is iedere bezoeker of deelnemer content.

Heel wat bezoekers komen voor te turnen of voor de linedance, voor een kleine bijdrage krijgen ze hier een mooie kans.

Het keukenpersoneel kan een lekker middagmaal serveren voor een prijsje kan men smullen, maar eerst reserveren.

Een goed draaiende cafetaria met verzorgde dranken hebben we aan zuster Martine en de vrijwilligers te danken.

En wat te denken van de Minder Mobielen Centrale chauffeurs die mensen, na hun aanvraag, gaan halen.

Vrijwilligers die met 'Allo, Allo, de Parette' contacten leggen met inwoners die liever thuis blijven, luisteren en zeggen.

Het Dorpshuis De Rijstpekker is er bijgekomen. De Hulstenaren lagen daar al lang van te dromen.

Nu kunnen zij ook aan activiteiten deelnemen, zo is het nu geweten en dat alles zonder de Leie over te steken.

Voor een voordacht, koffieklets of een drankje vindt men hier wel een stoel of een bankje.

Yoga, pingpong of een vreemde taal De Rijstpekker voorziet dat allemaal.

De Ceder aan de Gavers was versleten Na grondig onderzoek was dit gebleken.

Op die plaats werd een nieuw gebouw neergepoot, In de vorm van een vlinder, maar dan zeer groot.

Vanzelfsprekend noemt het nieuw centrum LDC De Vlinder Gemakkelijk te bereiken en voor auto's geen hinder.

Een helder cafetaria met groot terras Nodigt uit voor een koffie of een glas.

Alle diensten voor de senioren zijn aanwezig Als je wil, ben je er altijd met iets bezig.

De Parette, De Rijstpekker en De Vlinder Het Zorgbedrijf Harelbeke gaat niet voor minder.

Heb ik toch iets vergeten in het daglicht te zetten? Sorry, zoek dan even in De Parettegazette.

Hiervoor zorgt een redactieteam met een heldere geest. Vrijwilligers spelen facteurke om ter meest; ze bezorgen je de Parettegazette die je graag leest.

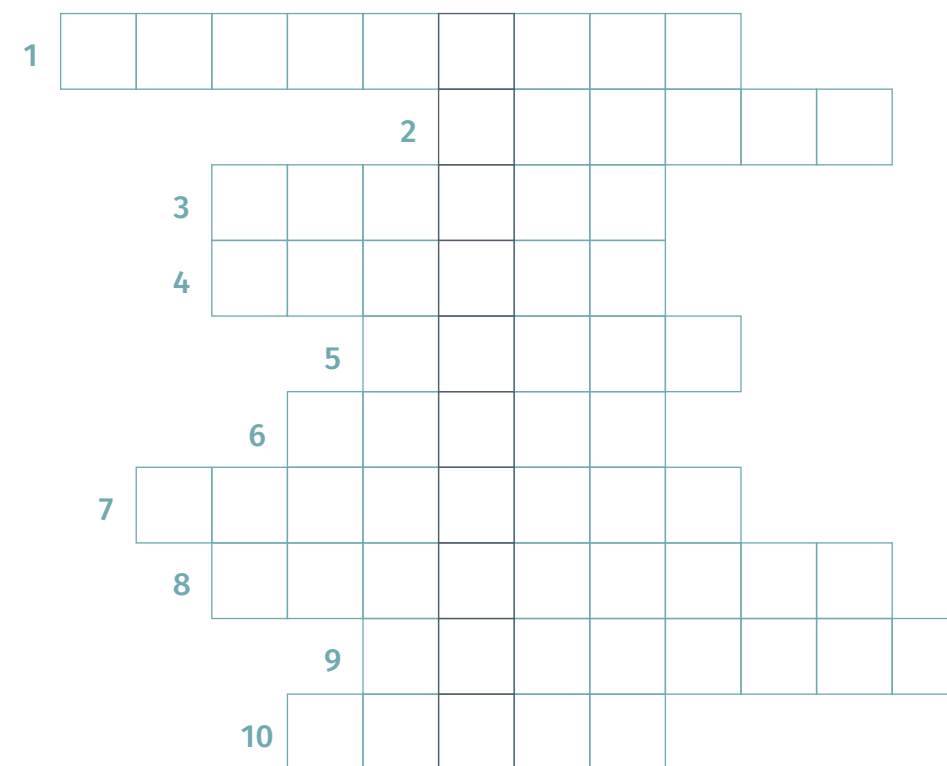
En om iedereen te danken is er jaarlijks het vrijwilligersfeest.

Willy Verhenne

## QUIZ FILIPPINE

Zoek de hoofdsteden van de volgende Europese landen, zet ze in volgorde in het rooster en ontdek in de vet omrande vakjes de naam van een bekende Harelbekaar, voor de voornaam telt alleen de beginletter.

- Hongarije
- Ierland
- Griekenland
- Groot Brittanje
- Noorwegen
- Oostenrijk
- Polen
- IJsland
- Finland
- Frankrijk



**Oplossing Quiz - Ken uw stad – De Gavers**

### PELETON

**Proficiat aan Eddy Dhaene die 2 drankbonnetjes mag ophalen aan het onthaal van een LDC naar keuze.**

OPGAVE: Vorm met de letters, die bij de juiste antwoorden horen, een tienletterwoord.

De oplossing breng je binnen of mail je naar één van de LDC's tegen vrijdag 13 maart. 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 noot 3 begin van iets dat zich ontwikkelt 7 geloofsbelijdenis 11 sanitaire voorziening 13 jongensnaam 15 regionaal urbanisatieplan 16 kruisopschrift 18 uitbouw 20 in uitvoering 21 projectiel 23 plots 25 gezellig dik 26 dierenhuid 27 in memoriam 28 Afrikaans dier 30 godin van de liefde 32 lichaamsdeel 34 van een bepaalde soort hout 36 kippengeluid 37 idee 38 onderdeel 39 noot

**VERTICAAL**

1 Amerikaanse inlichtingendienst 2 arriveren 4 hij 5 vluchtige stof 6 bisschopstiel (afk.) 7 Franse pannenkoek 8 daar 9 bloeiende struik 10 werk van een toondichter 12 keutel 14 misdienaar 17 eskimowoning 19 ankerplaats 22 boomvrucht 24 prijst 25 automerk 29 points per inch 31 sportartikel 33 kilovolt 35 eldelgas (afk.)

De oplossing breng je binnen in het onthaal of mail je naar één van de lokale dienstencentra tegen **vrijdag 13 maart**. De mailadressen vind je op de achterzijde van De Parettegazette.

**Oplossing nr. 66 Zweeds raadsel: BOTERVLOOT**

Proficiat aan Catherina Verbaeys die 2 drankbonnetjes mag ophalen aan het onthaal van een LDC naar keuze.

**Oplossing kruiswoordraadsel 66**

Naam : .....

3	26	37	25	2	14	36	36	23	29

# UITPAS ZUIDWEST KOM JE HUIS UIT



Met deze spaar- en voordeelkaart spaar je telkens je deelneemt aan een vrijetijdsactiviteit (concert, theater, workshop, zwembeurt,...) georganiseerd door lokale besturen in Zuid-West-Vlaanderen. De verzamelde punten kan je vervolgens omruilen tegen voordelen. Deze voordelen zijn van tijdelijke aard en worden op regelmatige basis hernieuwd. Ook de vrijetijdsdiensten van andere gemeenten bieden tal van omruilvoordelen aan. ([www.harelbeke.be/uitpas](http://www.harelbeke.be/uitpas) en [www.uitinzuidwest.be](http://www.uitinzuidwest.be))

De uitpas kost €3, staat op naam en is er voor iedereen vanaf 3 jaar. Je kan ermee terecht in verschillende gemeenten. Een uitpas kan je kopen aan het onthaal (met identiteitskaart mee) van de verschillende LDC's.

## DE NIEUWE UITPAS OMRUILVOORDELEN VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA GELDIG VAN 1 JANUARI – 31 MAART 2020

### VOOR 5 PUNTEN

- Korting van 2 euro op een reeks van een sportactiviteit LDC De Parette
- Korting van 2 euro op een reeks van een sportactiviteit DH De Rijstpekker
- Korting van 2 euro op een reeks van een sportactiviteit LDC De Vlinder

### VOOR 10 PUNTEN

- 1 gratis infomoment LDC De Parette
- 1 gratis infomoment LDC De Vlinder
- 1 gratis infomoment 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





**LATEUR**  
YOUR MOBILITY



*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

**DUMOULIN**

**KOPIE  
HARELBEKE**  
PRINT.PRESS.SIGN

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

FIND US ON  
facebook

**M. DEWEER & Zn B.V.B.A.**



Sanitaire inrichtingen - Centrale verwarming  
Ventilatie - Warmtepompen  
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

we hebben 'n boontje voor u...®



on le goûté dans chaque goutte...  
[www.bruynoooghe.com](http://www.bruynoooghe.com)



*Omdat ieder uniek mens,  
unieke zorg verdient*

**THUISVERPLEGING  
DERUYTER**

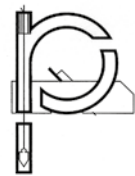
**Wouter Deruyter**  
Driehoek 5 - 8531 BAVIKHOVE  
GSM | 0491 91 36 87  
vpl.wouterderuyter@telenet.be  
[www.thuisverplegingderuyter.com](http://www.thuisverplegingderuyter.com)

**ARTtraiteur** €

afhaalgerechten  
recepties  
buffetten  
à la carte  
walking diner

Gullegemsesteenweg 220, 8501 Bissegem  
gsm 0474/96.04.59 - tel 056/32 04 98  
info@traiteurbart.be  
[www.traiteurbart.be](http://www.traiteurbart.be)

**BAVIK**  
super pils



BVBA SCHRIJFWERKERIJ **PLANCKAERT**

Pol. Gevangenestraat 8 Tel. 056 / 21 50 11  
Klokkeput 23 Gsm 0476 / 91 77 61  
8530 Harelbeke Fax 056 / 25 66 86  
E-mail : bvba.planckaert@pandora.be

## COLOFON

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

22<sup>e</sup> JAARGANG - NR 118

**ZORGBEDRIJF  
HARELBEKE**

WELZIJNSVERENIGING

Kollegeplein 5 | 8530 Harelbeke

Deze Parettegazette 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.zorgbedrijf-harelbeke.be](http://www.zorgbedrijf-harelbeke.be).



### REDACTIEMEDEWERKERS:

Phyfferoen Eric

Callewaert Jean-Pierre

Dirk Viaene\*

Verbeke Werner

Demeulemeester Willy

Stef Huysentruyt\*

Desloovere Louise

Callewier Marcel

Els Vandekerckhove\*

Verhenne Willy

Decavele Joris

Catherine Laïresse\*

\*niet op deze foto

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





### **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**

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

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

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



WELZIJSVERENIGING