

GULLEGEM | MOORSELE | WEVELGEM

DE WEGWIJZER

MAGAZINE VAN DE WEVELGEMSE
LOKALE DIENSTENCENTRA

EDITIE SEPTEMBER 2024

IN DE KIJKER

**KEN JE DE
BEWEEG-
SESSIES AL?**

ACTIVITEIT IN DE KIJKER

**ONTDEK HET
VORMINGS- EN
SPORTAANBOD**

DIENSTVERLENING

SAMEN ETEN

WEVELGEM
SPREEKT JE AAN 


**ONTDEK ALLE
ACTIVITEITEN
BINNENIN**



BEWEGEN IS BELANGRIJK, DOE JIJ OOK MEE? ►

Bewegen, bewegen, bewegen!
We horen en lezen elke dag dat het belangrijk is. Wandelen en fietsen doen we met velen. Maar wist je dat je best ook oefeningen doet om je kracht te versterken? We verliezen kracht vanaf onze dertigste verjaardag, en nog meer vanaf de leeftijd van 60.

In Wevelgem is er een ruim beweegaanbod om spierkracht te behouden en zelfs te winnen.

> IN DE KIJKER MANTELZORGCAFÉ

Ben jij een mantelzorger? Heel veel mensen zijn mantelzorger, vaak zonder het te weten. Je bent het als je regelmatig zorgt voor een partner, (groot)ouder, kind, buur of vriend. Je doet dit regelmatig, vrijwillig en onbetaald. Het gaat ook vaak gepaard met extra kosten en medische uitgaven.

Waar heb je wanneer recht op? En hoe moet je ondersteuning aanvragen? Tijdens het mantelzorgcafé krijg je hier een overzicht van en is er ruimte voor vragen. Er komt een spreker van een mantelzorgvereniging en ook Ann Verhaeghe van het loket sociale zaken geeft toelichting. Interesse? Schrijf je op voorhand in!

- Dinsdag 17 september | 19 uur | LDC Martha | 056 43 55 09
- Donderdag 26 september | 14 uur | LDC Elckerlyc | 056 43 55 10

In de bloemetjes WEVELGEMSE MANTELZORGERS ▲

Op 21 juni werden alle Wevelgemse mantelzorgers letterlijk in de bloemetjes gezet, om hen te bedanken voor hun inzet en toewijding in de zorg van hun naasten. Dankjewel, mantelzorger!



Het is ondertussen bewezen dat als je drie keer per week 20 minuten oefent, in combinatie met eiwitrijke voeding, je tot 30% krachtiger wordt. Dit kan het verschil maken als je moet revalideren of ziek wordt.

Magda is elke donderdag even voor 10 uur op het appel bij LDC Martha. 'Ik hoorde van een vriendin dat zij deugd had van het bewegen en ik ben eens komen kijken. Het is een toffe bende, de lesgeefsters doen dat heel goed en ik heb er deugd van. Je oefent zowel been- als armspieren. Ik probeerde altijd al sportief te zijn. Ik ben nog in de turnclub voor volwassenen hier in Moorseele en ging al twee keer naar Compostella.'

'Waarom ik kom? Ik wil thuis zo lang mogelijk veel kunnen blijven doen. Het bewegen vraagt wel een inspanning én het doet deugd. Vandaag oefenden we met de stokken. Thuis durf ik ook de rekkers gebruiken. Ik hoop zo lang mogelijk fit te blijven. Als kers op de taart is het is ook een goeie bende. Er wordt veel afgelachen en daar heb je ook deugd van.'

Samen Actief Bewegen is opgenomen in het 60+ sportaanbod. Je kunt een 13-beurtenkaart kopen voor 35 euro bij de sportdienst of in de drie lokale dienstencentra. Wie vijf UiTPAS-punten heeft, krijgt nog 2 euro korting. Samen Actief Bewegen gaat door op donderdag van 10 tot 11 uur in LDC Elckerlyc in Wevelgem en LDC Martha in Moorseele. In LDC Het Knooppunt in Gullegem beweeg je op vrijdag van 14 tot 15 uur. Ontdek meer over het sportaanbod op pagina 4.

Alle informatie over Samen Actief Bewegen vind je op www.wevelgem.be/samen-actief.

> IN DE KIJKER

ONTDEK HET SPORT- & VORMINGSAANBOD



SPORT

'Mijn beurtenkaart stimuleert mij om op regelmatige basis te sporten, aquagym bijvoorbeeld.'

► Lessenreeksen 60+:

Blijven bewegen houdt ons jong. Je kan deelnemen aan tal van sporten, van aquagym tot body sculpt, line dance, badminton en netbal. Maar ook samen curve bowlen, actief bewegen op muziek en yoga zijn mogelijk.

Deelnemen kan zonder inschrijven met een 13-beurtenkaart voor 60+. De kaart kost 35 euro en is te koop in de lokale dienstencentra, op de sportdienst of aan het onthaal van De Zwemkom. Alle info vind je in de Sportfolder 60+ of via www.wevelgem.be/60-in-beweging

► Lessenreeksen jongeren en volwassenen:

Je kan daarnaast ook inschrijven voor de sportreeksen met sportkaart. Volg bijvoorbeeld BBB, conditietraining of pilates. Kies voor omnisport, start met joggen, schoolslag of crawl of leer tennissen. En er is nog veel meer!

Met een unisportkaart kies je voor één sport met lesgever, met een multisportkaart kan je meerdere sporten uitproberen of vrij komen sporten. Je kan ook voor enkel vrij sporten kiezen, dan sta je zelf in voor de reservatie van de lokalen en is er geen lesgever. Je kan telkens kiezen voor een volledig jaar (september – juni) of voor een semester (september – december). Je vindt alle lestijden en informatie via www.wevelgem.be/sportreeksen-jongeren-en-volwassenen of in de Sportfolder. De inschrijvingen starten op woensdag 14 augustus om 9 uur via www.wevelgem.be/sportaanbod.

VORMING

► **Zin in een digitale vorming?** Dit najaar bieden we opnieuw heel wat vormingen aan, die je helpen je weg te vinden in de digitale wereld. Volg een van de 25 **digilessen** rond een bepaald onderwerp: gratis voor inwoners van Wevelgem. Of volg een **vorming** waarin we jou uitvoerig uitleggen hoe jouw smartphone of computer werkt. Nog niet overtuigd, maar toch nieuwsgierig? Volg dan een **demoles** in een van de lokale dienstencentra. Tijdens de demoles laat de lesgever je proeven van deze onderwerpen:

- **Basisvorming smartphone/tablet** | Ma 26 augustus om 13.30 uur | LDC Elckerlyc
- **Weer mee met je Windows PC** | Ma 26 augustus om 13.30 uur | LDC Het Knooppunt
- **Ontwerpen met Canva** | Do 29 augustus om 13.30 uur | LDC Martha

Inschrijven voor een demoles of vorming kan via www.wevelgem.be/digitalevorming of in de LDC's. Het volledige aanbod vind je terug via www.wevelgem.be/iedereendigitaal en in de katern van de infokrant van september.

Infonamiddag

E-BOX MIJNBURGERPROFIEL

Jouw brieven en documenten altijd bij de hand hebben? Het kan via de E-Box en het MijnBurgerprofiel. De overheid nodigt uit om meer en meer digitaal te werken en onze documenten op één plaats bij te houden. Zo vind je ze ook altijd terug, en hebben we geen problemen meer met de vele papieren.

Hoe doe je dat? Wat zijn voordelen en waar let je op? We nodigen je uit voor een nuttige infonamiddag dankzij Seniorsnet, een organisatie van vrijwilligers die dit jaar elke maand met een ander thema langskomt.

Di 10 september | LDC Martha | Gratis
Schrijf je vooraf in

21 september

INTERNATIONALE DAG TEGEN ALZHEIMER

Zaterdag 21 september staat in het teken van Alzheimer en alle vormen van (jong)dementie.

► Infostand

In Bib in het Park tref je heel de maand september een infostand, met uitleg en folders rond het thema dementie.

► Infopunt

Wist je dat er in ieder woonzorgcentrum van Wevelgem een infopunt dementie is? Daar kan je langsgaan met al jouw vragen, twijfels en gevoelens rond (beginnende) dementie bij jezelf of een naaste.

► Praatcafé dementie

Dinsdag 24 september gaat het praatcafé dementie door in LDC Martha, om 19.30 uur, met als thema 'Schuldgevoelens bij mantelzorgers'.

Di 24 september | LDC Martha | Gratis
Schrijf je in via dementie@wevelgem.be of het lokaal dienstencentrum van je voorkeur



3X RUMMIKUB

Rummikub, een zeer geliefd spel met steentjes, cijfers tot 13 en jokers. Ken je het nog niet? Is het lang geleden dat je het nog eens speelde? Of speel je het gewoon heel graag? Je bent welkom in de LDC's!

1 LDC HET KNOOPPUNT

In LDC Het Knooppunt kan je telkens de tweede en de derde donderdagmiddag van de maand komen rummikubben. Voor september is dit dus 12 en 19 september. Kom je op een andere dag langs in het LDC? Ook dan staan de dozen klaar en zal je altijd compagnie vinden om mee te spelen.

2 LDC ELCKERLYC

Sinds enkele maanden wordt er in Elckerlyc frequent gerummikubd. Eén keer per maand komen we samen en vormen we groepjes per niveau. Wil je er graag eens bij zijn? In september plannen we een rummikubnamiddag!
17 september | 14 uur | LDC Elckerlyc

3 LDC MARTHA

Rummikub zit in het hart van Martha. Elke eerste en tweede maandagvoormiddag van 9.45 tot 11.15 uur starten we de week en elke derde maandagnamiddag is het Rummikubnamiddag, met soms een volle zaal. Kom je ook eens af?
2 en 9 september | 9.45 uur
16 september | 14 uur | LDC Martha

'Ik geniet echt van het contact en zie zo eens andere mensen.'



NOOD AAN GEZELSCAP? KOM SAMEN ETEN IN ELCKERLYC

Iedereen vindt het leuk om in gezelschap te eten! Helaas is het niet altijd haalbaar om langs te komen in één van de dienstencentra of restaurants. Ook vervoer vinden is niet altijd evident. Voor die mensen organiseren wij een paar keer per jaar 'Samen eten'. We pikken je op en brengen je terug naar huis. We smullen samen van een heerlijk dagmenu in een van de drie restaurants bij de dienstencentra en doen dit in gezelschap van andere lotgenoten.

'Ik schreef me al twee maal in om samen te eten in het restaurant van Elckerlyc. Ik ben snel kortademig en kan zelf geen grote afstanden meer afleggen. Dat maakt het voor mij niet evident om eens te gaan eten,' aldus Christiane. 'Ik kijk er telkens naar uit. Ik ontmoet zo eens andere mensen en hoor dan nog eens iets nieuws. Het eten zelf is heel lekker.'

Praktisch

Deelnemen aan 'Samen eten' kost 12 euro. Inbegrepen is jouw menu (soep, hoofdgerecht, 1 drankje, koffie en taart) en het vervoer van en naar het lokaal dienstencentrum.

Eet jij zelf vaak alleen en is er geen mogelijkheid om tot bij ons te komen? Of ken je iemand die alleen is en er niet eenvoudig geraakt? Laat het ons weten. We nemen dan op onze beurt contact op. Je vindt alle contactgegevens op pagina 15.

> VERKIEZINGEN 13 OKTOBER

Toegankelijke verkiezingen

VERVOER TOT STEMHOKJE

Op 13 oktober trekken we opnieuw naar het stembokje. De bewoners van de woonzorgcentra kunnen ter plaatse stemmen. Maar voor thuiswonende minder mobiele inwoners is de verplaatsing naar hun stembureau een hele uitdaging.

Ben jij niet (meer) zo mobiel en heb je op de verkiezingsdag vervoer nodig? Van maandag 9 september tot ten laatste dinsdag 8 oktober kun je je vervoer aanvragen. Dit doe je door te bellen naar 056 43 20 80 (8.30 – 12 uur en 13.30 – 16.30 uur). Het vervoer is op de verkiezingsdag bovendien helemaal gratis. Rolwagenvervoer is niet mogelijk maar je rollator en/of wandelstok kunnen zeker mee!

► **Vrijwilliger worden?** Wil je zelf enkele mensen uit jouw buurt meenemen naar het stembureau? Meld je aan als tijdelijke chauffeur. Bel gerust naar 056 43 20 80 voor meer informatie.

Stemmen met een VOLMACHT

Kan je op de verkiezingsdag niet naar de stembus gaan omwille van een reis, werk, studies of medische redenen? Wil je wel zeker jouw stem uitbrengen? Dan kan je een volmacht geven aan een andere kiezer.

Je vindt alle informatie, de nodige documenten en de antwoorden op je vragen via www.wevelgem.be/verkiezingen

TIP

OVER OMGAAN MET EEN HANDICAP EN HET BEGELEIDEN VAN EEN ROLSTOEL

Leven met een handicap: hoe ga je ermee om en hoe begeleid je het best een rolstoel?

Getuigenis

Hoe omgaan met mensen met een beperking?

Wevelgemnaar Elien Allaert is geboren met een neuromusculaire aandoening waardoor ze volledig rolstoelafhankelijk is. De handicap of rolstoel zijn voor haar echter nooit een belemmering geweest. Ze bouwde zelfs een paralympische skicarrière uit. Er kwamen heel wat tegenslagen op haar pad, maar steeds vond ze een manier om deze tegenslagen positief om te buigen.

Tijdens een voordracht geeft Elien haar visie op hoe je moet omgaan met mensen met een beperking, waar je op moet letten en weerlegt ze vele misvattingen die er bestaan.

Vr 27 september | 14 – 16 uur | Gratis | LDC Het Knooppunt | Inschrijven: hetknooppunt@wevelgem.be of 056 43 20 80

Workshop

Hoe iemand in een rolstoel correct begeleiden?

Ga je soms op stap met een rolstoelgebruiker? Dit lijkt misschien heel eenvoudig, maar dat is het niet altijd. In deze workshop krijg je heel wat tips over hoe je de persoon in de rolstoel het best kan helpen en hoe je een rolstoel voortduwt zonder zelf pijn te hebben. Verwacht je aan tips en tricks zodat de volgende uitstap voor zowel jezelf als de persoon in kwestie een groot plezier wordt.

**Do 12 september | 14 – 16 uur | Gratis | LDC Martha
Inschrijven: ldc.martha@wevelgem.be of 056 43 55 20**


Vragen of bezorgdheden?

Neem contact op met een van de LDC's. Je vindt alle contactgegevens op pagina 15.


ACTIVITEITEN MOORSELE

LOKAAL DIENSTENCENTRUM MARTHA | VERENIGINGEN

Elke maandag CURVE BOWL

14.15 – 15.45 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | Sporthal Moorsele | Een soort petanque met kaasbollen, denk aan bolletrog op een mooi tapijt. Je gebruikt been- en armspieren én hersencellen. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Martha, het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst | 

Ma 2 + 9 september RUMMIKUB

9.45 – 11.15 uur | €10 voor 10-beurtenkaart | LDC Martha | Iedereen welkom | We beginnen elke week met een rustige activiteit. Rummikub, dat zijn blokjes in vier kleuren, van 1 tot 13. Eerst 30 punten verzamelen en dan ben je vertrokken. Je leert het spel makkelijk al spelend. Kom zeker eens proberen | 


Vr 6 september KLEUREN VOOR GROTE MENSEN

14 uur | € 2 | LDC Martha | Ja, kleuren is ook voor grote mensen. Met een beetje geduld en een streep creativiteit wordt ook jouw blad een kunstwerk. We voorzien enkele ontwerpen en een set kleurpotloden. Breng gerust eigen materiaal mee | 


Elke dinsdag LINEDANCE

9.30 – 11.30 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | OC De Stekke | Hou je van dansen, maar vind je niet echt een danspartner of dans je liever alleen? Blijf je graag fit? Dan is lijndansen ideaal voor jou. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Martha, het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst | 


Ma 2 september CREA: SCHORTJE NAAIEN

13.30 uur | € 8 | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | Een leuk schortje om bijvoorbeeld je wasknijpers in op te bergen. En zelfgemaakt, dat is toch iets om trots op te zijn? Je kan zelfstandig werken met een naaimachine, die je ook meebrengt. Je kan zelf stof kiezen, of tijdig vragen zodat wij daar voor zorgen | 


Di 10 september INFONAMIDDAG: EBOX – MIJN GEZONDHEID – MYGOV.BE

14 uur | Gratis | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | De overheid nodigt uit om meer en meer digitaal te werken en onze documenten op één plaats bij te houden. Zo vind je ze ook altijd terug. Hoe doe je dat? Wat zijn voordelen en waar let je op? Een nuttige infonamiddag | 

Elke donderdag SAMEN ACTIEF BEWEGEN

10 – 11 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | LDC Martha | Bewegen doet ons langer leven en daarom wordt dit wekelijkse uurtje georganiseerd. Gewone losse kledij is voldoende. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Martha, het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst | 


Wo 4 + 18 september BREI- EN HAAKCLUB

13.30 – 16.30 uur | € 2 | LDC Martha | Twee of meer naalden, een kopje koffie, een of meer bollen wol en evenveel babbeling, nieuwe ontwerpen, verrassende gehaakte figuren. Kortom, er is altijd wel iets te beleven in de brei- en haakclub. Iedereen welkom | 

Wo 11 september FILM: SOEUR SOURIRE

14 uur | € 2 | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | Het boeiende maar ook beetje tragische verhaal van Jeanine Deckers, die furore maakte als zangeres. Regie van Stijn Coninckx, met oa Jan Declerck en Chris Lomme | 

Elke donderdag MINDFUL YOGA

14.15 – 15.45 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | OC De Stekke | Yoga helpt ons om lichaam en geest in balans te brengen. De houdingen kunnen prima aangepast worden aan ieders capaciteiten | 

Do 5 september KAARTNAMIDDAG

14 uur | Gratis | LDC Martha | Een kaartje leggen, eenvoudiger kan bijna niet. Je speelt wat je wilt. Wij zorgen voor kaartspelen, een blaadje, een balpen en een drankje. Iedereen is welkom | 

Do 12 september SOEP MAKEN

10 – 12 uur | € 2 | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | Een kom verse soep, heerlijk, zeker als je ze zelf maakt. Elke maand maken we samen soep met vers gesneden groenten | 

Do 12 september HOE IEMAND IN EEN ROLWAGEN BEGELEIDEN

14 uur | Gratis | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | We kijken er niet naar uit om er mee te rijden, maar gelukkig zijn ze er: de rolstoelen. Obstakels zorgen vaak voor de nodige uitdaging om veilig rond te rijden. Waar let je best op? Je krijgt info en we gaan samen oefenen. Elien Allaert helpt ons op weg | 

Vr 13 september NAAR DE MARKT IN GULLEGEM

9.30 uur | Gratis | LDC Martha | graag vooraf inschrijven | We gaan naar de markt. Eens kijken naar de kleedjes of nieuwe pulls, of voor een portie verse vis of lekkere worstjes. En natuurlijk een glaasje op het terras. Of we daarna weer frietjes gaan eten? We zien wel | 

Ma 16 september ZINGEN VAN LEUKE LIEDJES

9.45 – 11.15 uur | € 10 voor 10-beurtenkaart | LDC Martha | Iedereen welkom | We zingen Nederlandstalige nummers van vroeger en nu, bekende en soms minder bekende namen, maar allemaal liedjes die deugd doen om te zingen. Zingen maakt gezond, dus kom eens meedoen! | 


Ma 16 september RUMMIKUBNAMIDDAG

14 uur | Gratis | LDC Martha | Rummikub, dat zijn blokjes in vier kleuren, van 1 tot 13. Eerst 30 punten verzamelen en je bent vertrokken. Je leert het spel makkelijk al spelend. Kom zeker eens proberen | 


Ma 16 september DIGIHULP / COMPUTERASSISTENTIE

14 uur | Gratis | LDC Martha | Graag inschrijven | Je hebt zo'n slimme telefoon, een tablet en een laptop, maar er is iets dat niet goed werkt of je zit vast met een programma? Onze vrijwilligers gaan samen met jou op zoek naar een oplossing. Breng je toestel mee | 


Do 19 september BUURTBABEL MAALSTRAAT

14 uur | Gratis | Pleintje naast Maalstraat 62 | Alle buurtbewoners welkom. Marc en Dorine zorgen telkens voor een prima ontvangst. Wij zorgen voor tafels, stoelen, een kop koffie of thee. Zorg voor de ambiance? | 

Vr 20 september UITSTAP KOETSMUSEUM

11 uur | € 10 voor bezoek | LDC Martha | graag vooraf inschrijven | maaltijd apart te betalen | We komen samen om 11 uur in Martha voor een kort aperitiefje. We gaan samen iets eten en dan hop, naar Hoogdele, op bezoek bij het koetsmuseum. Drankje na het bezoek inbegrepen | 

Ma 23 september QUIZ

14 uur | € 5 (koffie inbegrepen) | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | Geert, de quizmaker, bleef deze keer niet bij muziek alleen. Hij maakte een quiz van verschillende weetjes. Voel je nu al de spanning? En wil je eens proberen of je bij de topdrie geraakt? | 

Ma 30 september FOTO'S OP MAANDAG

9.45 – 11.15 uur | € 10 voor 10-beurtenkaart | LDC Martha | Iedereen welkom | We hebben vele foto's van de activiteiten uit de voorbije jaren en we maken eens een bijzondere selectie. We ontdekken samen een beetje geschiedenis van Martha | 


Di 24 september PRAATCAFÉ DEMENTIE: SCHULDGEVOELENS BIJ MANTELZORGERS

19.30 uur | Gratis | LDC Martha | Inschrijven via dementie@wevelgem.be | Als mantelzorger krijg je soms schuldgevoelens als je toch eens aan jezelf denkt of je geduld verliest, als je iets verkeerd zegt of doet, of het gevoel dat je te kort schiet. Samen praten we erover | 

Do 26 september KANTKLOSSEN

14 uur | € 50 voor 5 lessen | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | Volgende lessen op 17.10, 21.11, 19.12, 23.01 | Voor beginners of al ervaren. Ontwikkel je vaardigheden en creëer prachtige kantontwerpen. Deze les biedt een inspirerende en gezellige omgeving om je kantklosvaardigheden naar een hoger niveau te tillen | 

Vr 27 september SAMEN ETEN

10 uur | kosten delen | OC de Stekke | inschrijven voor 25 september | Alleen koken en eten is niet altijd zo tof. Daarom koken we één keer per maand samen. Een kom soep, een gewone maar smakelijke en gezonde maaltijd. Klaarmaken doen we samen, en opeten natuurlijk ook | 

Ma 30 september OLIEBOLLENBINGO

14 uur | € 6 | LDC Martha | Schrijf je vooraf in | Eén van de tradities in Moorsele: kraakverse oliebolletjes. Ons team van vrijwilligers zweet zich graag te pletter om een portie goudgele bollen op je bord te toveren. En net als vorig jaar plakken we er een bingo aan. Geen miljoenenprijzen, wel een leuke namiddag | 

Ma 30 september NIEUWS OVER MOORSELE

9.45 – 11.15 uur | € 10 voor 10-beurtenkaart | LDC Martha | We sparen de artikels over Moorsele en omgeving en overlopen de actualiteit. De verzamelde ervaring rond de tafel zorgt steeds voor een geanimeerd gesprek | 

ACTIVITEIT LOKAAL
DIENSTENCENTRUM MARTHA?
INSCHRIJVEN VIA
CONTACTGEGEVENS ZIE P. 15

 OP DEZE ACTIVITEIT
KRIJG JE UITPAS PUNTEN
EN/OF KORTING KANSENTARIEF

ACTIVITEITEN GULLEGEM

LOKAAL DIENSTENCENTRUM HET KNOOPPUNT | VERENIGINGEN


Wo 4 en 18 september
CURVE BOWL

9.30 – 11.30 uur | € 35 voor 13-beurtenkaart (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | Je rolt ballen naar een kleine witte bol. Maar jouw ballen zijn niet mooi rond. Scoor punten of gooi de bol goed mis | i.s.m. Okra Gullegem | Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Het Knooppunt of bij de sportdienst | 

Elke vrijdag (niet in schoolvakanties)
LINE DANCE

9.30 – 11.30 uur | € 35 voor 13-beurtenkaart (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | Hou je van dansen, maar vind je niet echt een danspartner of dans je liever alleen? Blijf je graag fit? Dan is lijndansen ideaal voor jou! Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Het Knooppunt of bij de sportdienst | 

Ma 9 september
BINGO

14 – 16 uur | € 5 (koffie en taart inbegrepen) | Graag vooraf inschrijven | We starten met koffie en taart en daarna is het tijd voor een oud, maar leuk spel dat meermaals voor veel plezier zorgde. Patrick en Eric verzorgen weer een leuke namiddag vol spel en plezier. Iedereen heeft prijs! | 

Ma 2 september
OKRA GULLEGEM: REGIO WANDERING GULLEGEM

13.30 tot 17 uur | Meer info via 0478 55 51 22

Di 3 september
SAMANA GULLEGEM: VORMING
Uitleg over de werking van familie-hulp | Info via 0468 14 65 59

Ma 9 september
S-PLUS GULLEGEM: KOFFIE, KAARTING, SJOEL EN TEERLING-BAK

OC de Cerf om 14 uur | Info op 056 42 01 09

Elke woensdag
HANDWERKCLUB

14 – 17 uur | € 1,5 met koffie | Inschrijven niet nodig | We komen wekelijks samen voor een gezellige namiddag koffieklatsen tijdens het haken, breien en andere handwerk. Hou je van handwerk en dit liefst in gezelschap? Dan ben je zeker welkom!


Vr 6, 13 en 27 september
SAMEN ACTIEF BEWEGEN

14 – 15 uur | € 35 voor 13-beurtenkaart (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | Cecile begeleidt de sportievelingen met allerlei oefeningen om de spierkracht te verhogen. Trek jouw sportieve outfit aan! Een klein uurtje sport en plezier op vrijdag: zo ga je fit het weekend in! | 

Elke donderdag (niet in schoolvakanties)
YOGA

9.30 – 10.40 uur of 10.50 – 12 uur | € 35 voor 13-beurtenkaart (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | Yoga is toegankelijk voor zowel beginners als voor mensen met ervaring. Blijf op een rustige manier in beweging. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Het Knooppunt of bij de sportdienst | 

Ma 9 september
DIGIPUNT (VROEGERE COMPUTERASSISTENTIE)

14 – 16.30 uur | Gratis | Graag vooraf inschrijven | Hoe kan ik een e-mail sturen met een foto in bijlage? Welk antivirusprogramma installeer ik het best? Onze digihelpers (computerassistenten) helpen jou graag met vragen over je computer, tablet of smartphone | 

Wo 11 september
VEBES BIJENKOMST

11.30 – 16 uur | € 12,25 (maaltijd, koffie en taart) | Schrijf vooraf in | Vebes is een groep van mensen die slechtziend of blind zijn, die geregeld samen komen. Bijpraten, elkaar tips geven, info meegeven, maar vooral ook gezellig samen zijn.

Do 12 en 19 september
SCRABBLE EN RUMMIKUBCLUB

14 – 16 uur | Gratis | Welkom voor een spelletje Scrabble of een spelletje Rummikub. Natuurlijk is er ook tijd en ruimte voor een potje koffie en een goede babbel. Wie niet graag speelt, is uiteraard ook welkom.

Ma 23 september
**KAARTERSCLUB
HET KNOOPPUNT**

14 – 16 uur | Jaarlijks lidgeld (€ 12) | Graag vooraf inschrijven | Leg je graag een kaartje? Ben je nog op zoek naar een tweede, derde of vierde speler? Kom dan zeker naar onze maandelijkse kaartnamiddag. Plezier gegarandeerd!

Do 26 september
**BUURTBABBEL GULLEGEM
CENTRUM**

14 – 16 uur | Gratis | We nodigen alle buurtbewoners van Gullegem Centrum uit. Wij zorgen voor tafels, stoelen, een goed potje koffie en een lekker koekje. Je vindt ons aan de Dwarsschuur van 't Goet te Wynckele. We vertellen over het sportaanbod binnen het LDC.

Vr 13 september
**EERSTELIJNS PSYCHOLOGISCHE
ZORG**

13.30 – 16.30 uur | Eerste gesprek is gratis | Maak je afspraak bij LDC Het Knooppunt | Even in de knoop? Zou jij deugd hebben van een goed gesprek met een psychologe? Dan kan dit in LDC Het Knooppunt met psychologe Hilde Debuyck.

Di 24 september, 1 en 15 oktober
**LUISTERSESSIES KLASIEKE
MUZIEK**

14 tot 16.30 uur | € 30 voor de 3 namiddagen (€ 3 korting bij 5 UiTPASpunten) of € 10 per namiddag | Graag vooraf inschrijven | I.s.m. het Davidsfonds Gullegem. Katelijne Desein neemt ons gepassioneerd mee in deze wonderde wereld.

Wo 18 september
BUURTBABBEL TER WALLE

14 – 16 uur | Gratis | Inschrijven niet noodzakelijk | We nodigen graag alle buurtbewoners van wijk Ter Walle uit voor de buurtbabbel. Wij zorgen voor tafels, stoelen, een goed potje koffie en een lekker koekje. Je vindt ons op de speelplaats van het KSA-lokaal van de Grietjes op Wallekouter 26. Bij regenweer gaat de buurtbabbel binnen door. De sportdienst komt langs met hun sportaanbod dat terug opstart in het najaar. Ook zal de blenderbike aanwezig zijn om zelf smoothies te maken.



Vr 27 september
WANDELCLUB HET KNOOPPUNT

14.30 uur (verzamelen om 14 uur) | Gratis | Schrijf je vooraf in | Samen de frisse lucht in en de benen gaan strekken, daar dient de (rolstoel-toegankelijke) wandeling doorheen Gullegem zeker voor. Onderweg voorzien we ook een stop (drankje zelf te betalen).

Wo 25 september
FEESTMAALTIJD MOSSELEN

11.45 tot 16 uur | € 25, vervoer € 2 | Schrijf je vooraf in | Geniet van een voorgerecht, mosselen en dessert. Schrijf in vanaf do 12 september 8.30 uur tot ma 23 september, 12 uur. Voorrang voor wie persoonlijk komt inschrijven, telefonisch kan ook. Eén persoon kan max. 4 personen inschrijven. Inschrijven = betalen.

Vr 27 september
**HOE OMGAAN MET MENSEN MET
EEN HANDICAP?**

14 – 16 uur | Gratis | Schrijf je vooraf in | LDC Het Knooppunt | Elien Allaert, geboren met een neuromusculaire aandoening, getuigt dat de rolstoel nooit een belemmering was. Ze bouwde zelfs een paralympische skicarrière uit. Ze deelt haar visie rond hoe je kan omgaan met mensen met een handicap.

Do 19 september
**NEOS GULLEGEM: VOORSTELLING
JAARPROGRAMMA EN TRAKTATIE**

OC de Cerf | Info via 056 41 17 40



**ACTIVITEIT LOKAAL
DIENSTENCENTRUM HET
KNOOPPUNT? INSCHRIJVEN VIA
CONTACTGEGEVENS ZIE P. 15**

 **OP DEZE ACTIVITEIT
KRIJG JE UITPAS PUNTEN
EN/OF KORTING KANSENTARIEF**


ACTIVITEITEN WEVELGEM

LOKAAL DIENSTENCENTRUM ELCKERLYC | VERENIGINGEN


Elke dinsdag (niet in schoolvakanties) CURVE BOWL 60+

9.30 – 11 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | LDC Elckerlyc | Met grote bollen moet je zo dicht mogelijk bij de kleine witte bol geraken. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Elckerlyc, het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst | 


Elke donderdag SAMEN ACTIEF BEWEGEN

10 – 11 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | LDC Elckerlyc | Zin om te bewegen? Onder begeleiding van onze vrijwilligers Magda en Gabriël doe je oefeningen, op je eigen tempo en binnen je mogelijkheden. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Elckerlyc, het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst | 

Do 5 september BLOEMSCHIKKEN HERFST

14 uur | € 22 (of € 19 met 5 UiTPASpunten) | LDC Elckerlyc | Graag vooraf inschrijven | Ben je graag creatief bezig? Fleur je graag je woonkamer op met een zelfge-maakt bloemstukje? Daisy leert je graag de knepen van het vak. Breng een mesje en een schaar mee. Max 20 personen | 

Elke dinsdag en donderdag (niet in schoolvakanties) YOGA 60+

9 – 10 uur of 10.15 – 11.15 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | LDC Elckerlyc | Yoga helpt je om jouw lichaam en geest in balans te houden. Breng een matje/dekentje mee. Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Elckerlyc, aan het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst. Op donderdagen kunnen jongeren en volwassenen (16+) aansluiten op de sessie van 9 – 10 uur | 

Ma 2 september COMPUTERASSISTENTIE | DIGI-PUNT

14 – 16 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Schrijf je vooraf in | Hoe verplaats ik foto's van mijn smartphone naar mijn laptop? Een e-mail met fotobijlage, hoe begin ik daar aan? De computerassistenten beantwoorden al jouw vragen en leggen je alles zorgvuldig uit | 


Vr 6 en 20 september WANDELING

9 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Inschrijven hoeft niet | Samen gaan we op stap in onze gemeente. Geniet van een leuke babbel onderweg. We starten aan LDC Elckerlyc | 

Di 3 september BUURTBABBEL IN DE SPOOR- WEGSTRAAT

14 – 16 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Inschrijven hoeft niet | Kom langs voor een kopje koffie en een gezellige babbel. Gaat door op het pleintje in de Spoorwegstraat.

Ma 9 september ZITDAG LEIF

9 – 12 uur | Gratis | Graag vooraf inschrijven | Hoe wil ik mijn einde regelen? Geen leuk thema, maar wel zinvol. De Belgische wetgeving voorziet vijf wilsverklaringen die je vooraf kan vastleggen. Een medewerker van Leif West-Vlaanderen bekijkt het Leifplan samen met jou in 45 minuten (gratis te verkrijgen in iedere apotheek) | 

Elke woensdag (niet in schoolvakanties) LINE DANCE 60+

9 – 11 uur | € 35 voor 13 beurten (of € 33 met 5 UiTPASpunten) | LDC Elckerlyc | Blijf je graag in beweging en hou je van dansen en muziek? Iedereen is welkom om te lijn-dansen! Koop je beurtenkaart aan het onthaal van Elckerlyc, aan het onthaal van De Zwemkom of op de sportdienst | 

Wo 4 september ZITDAG EERSTELIJNSPSYCHO- LOGE

8.30 tot 11.30 uur | LDC Elckerlyc | Op afspraak | Even in de knoop? Zou jij deugd hebben van een goed gesprek met een psychologe? Dan kan dit in het LDC met psychologe Laurence Dhaene. Neem rechtstreeks contact op: laurence.dhaene@psyflow.be – 0472 96 60 82

Ma 9 en 16 september DARTS

14 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Schrijf je vooraf in, het aantal deelnemers is beperkt. Zin in een partij-tje darts? Vrijwilliger Johan leert je de kneepjes van het vak | 

Di 10 september BUURTBABBEL OP DE POSTHOORN

14 – 16 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Inschrijven hoeft niet | Kom langs voor een potje koffie en een gezellige babbel. Gaat door op het pleintje in de Hoge Posthoornstraat.


Di 17 september RUMMIKUB

14 – 16 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | We spelen het cijferspel dat concentratie en ontspanning combineert. Ook wie het spel nog niet kent, is welkom! | 


Wo 25 september ETENTJE IN KLEINE GROEP

11 – 14 uur | € 12 | LDC Elckerlyc | Vooraf inschrijven | Zin om eens samen te eten, maar geraak je niet alleen? We komen je afhalen rond 11 uur, eten samen een lekkere maaltijd en rond 14 uur brengen we je terug naar huis. Contacteer ons indien je interesse hebt.

Wo 11 september UITSTAP NAAR HET KUSTSCHLA- GERFESTIVAL IN PLOPSALAND DE PANNE

Vertrek om 9.30 uur | € 50 (vervoer, broodjes, ingang Plopsaland en kustschlagerfestival inbegrepen) | LDC Elckerlyc | Schrijf je snel in, het aantal plaatsen is beperkt | 


Wo 18 september SENIORNET: OVER WHATSAPP

14 uur | Gratis voor Wevelgemnaars | € 10 (€ 3 korting met 5 UiTPASpunten) | LDC Elckerlyc | Vooraf inschrijven | WhatsApp is een app waarmee je berichten, afbeeldingen en video's kunt uitwisselen. In deze cursus leer je alles over het 'WhatsAppen'. Breng je smartphone mee. Max 12 personen | 

Wo 25 september GROEPSSESSIE GEZONDE VOE- DING – HALT2DIABETES

13.30 – 15 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Vooraf inschrijven | Tijdens deze les kom je alles te weten over gezonde voeding. Diëtiste Isabel Malfait geeft tips omtrent de aanpak van een gezonde levensstijl, voldoende beweging en gezond eten | 

Wo 11 september INFOSESSIE: PREVENTIE VAN DIA- BETES TYPE 2

13.30 – 15 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Schrijf je vooraf in | Een diëtiste geeft ons informatie over diabetes en hoe we de ontwikkeling van diabetes type 2 kunnen voorkomen. Ze geeft ons ook uitleg over een gratis en heel eenvoudige test die het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 berekent | 

Do 19 september MOSSSELFESTIJN

11.30 uur | € 25 | LDC Elckerlyc | Vooraf inschrijven | We starten met een aperitief en een hapje, gevolgd door een lekkere soep, met daarna heerlijke mosselen met frietjes. We sluiten dit festijn af met een dessertje en een koffie. Schrijf je in vanaf 3 september, het aantal plaatsen is beperkt | 

Do 26 september WANDELLEN OP DE POSTHOORN

9.30 – 11.30 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | We wandelen samen doorheen de Posthoorn-wijk. De start is voorzien aan het pleintje in de Hoge Posthoornstraat. We passen ons tempo aan aan de groep. Onderweg voorzien we een stop waar we iets drinken en even uitrusten (drankje zelf te betalen).

Vr 13 september WORKSHOP BOEKVOUWEN

14 uur | € 40 (voor 8 lessen – boeken inbegrepen) | LDC Elckerlyc | Vooraf inschrijven | Door het vouwen van de pagina's van afgeschreven boeken kan je van een boek een 3D kunstwerk maken. Marc Stragier helpt je met de opstart van jouw kunstwerk. Thuis kan je alles afwerken | 

Di 24 september BUURTBABBEL OP DE WIJNBERG

14 – 16 uur | Gratis | LDC Elckerlyc | Inschrijven hoeft niet | Kom langs voor een potje koffie en een gezellige babbel. Gaat door op het Maurits Lauwersplein (voor de Wijnbergkerk).

Do 26 september VL@S WEVELGEM: REUMA – OS- TEOPOROSE – ARTROSE DOOR PAUL JANSSEUNE

14.30 uur | JC Ten Goudberge | Informatie bij Paul Leman 056 41 81 55

ACTIVITEIT LOKAAL
DIENSTENCENTRUM ELCKERLYC?
INSCHRIJVEN VIA
CONTACTGEGEVENS ZIE P. 15



OP DEZE ACTIVITEIT
KRIJG JE UITPAS PUNTEN
EN/OF KORTING KANSENTARIEF



EEN TIJDELIJKE OPLOSSING NODIG? **ONTDEK HET KORTVERBLIJF**

Lukt het tijdelijk moeilijk om thuis te wonen of heb je tijdelijk nood aan iemand die voor jou kan zorgen? In kortverblijf kan je, gedurende een vooraf bepaalde periode, tijdelijke opvang en zorg krijgen in een woonzorgcentrum. Je bent welkom vanaf 65 jaar, maar uiteraard zijn uitzonderingen mogelijk.

Kortverblijf kan hulp bieden tijdens:

- Afwezigheid van familie in een drukke periode of vakantieperiode
- Tijdelijke ontlasting van de thuissituatie
- Herstel na ziekte, operatie of ongeval
- Om even terug op kracht te komen
- Om een moeilijke periode te overbruggen
- Voor crisisopvang

Hoelang?

Afhankelijk van beschikbaarheid, max. 60 nachten in 1 periode, en max. 90 nachten per jaar in hetzelfde centrum. De kostprijs verschilt per centrum. Een aantal ziekenfondsen geven onder voorwaarden een financiële tussenkomst. Voor info of reservatie neem je contact op met de sociale dienst van het woonzorgcentrum.

Er zijn mogelijkheden tot kortverblijf in Woonzorgcentrum Elckerlyc in Wevelgem (056 43 55 20), Woonzorgcentrum Het Gulle Heem in Gullegem (056 43 20 90) en Woonzorgcentrum Sint-Jozef in Moorsele (056 41 22 51). Alle informatie: www.wevelgem.be/ouderenzorg

WEVELGEM WORDT **TROOSTHOOFDSTAD**

Op 1 november is er rond zonsondergang op zo'n 150 Vlaamse begraafplaatsen plaats voor muziek of enkele troostende verhalen. Dit is een initiatief van Reveil.

Jaarlijks is er één Troosthoofdstad. Een intensief traject leidt tot tientallen lokale troostacties voor en door inwoners. Het hele traject mondt uit in het jaarlijkse Reveil Slotmoment.

Burgers en verenigingen krijgen in oktober 2024 de kans om hier aan mee te werken. **Heb jij of je vereniging inspiratie en zin om een troostactie op poten te zetten?** Bouw mee aan Wevelgem als Troosthoofdstad en steek vele mensen een hart onder de riem ♥

Alle informatie en inschrijven: www.wevelgem.be/troostacties



CONTACTGEGEVENS

HEB JE EEN VRAAG? OF SCHRIJF JE JE GRAAG IN VOOR EEN ACTIVITEIT? CONTACTEER ONS!

LDC HET KNOOPPUNT

Gulleheemlaan 20,
8560 Gullegem
056 43 20 80
hetknooppunt@wevelgem.be

Openbaar vervoer:

- lijn 50a, 50b, 502 en 510 halte 'Gullegem Plaats'

LDC ELCKERLYC

Elckerlycplein 1,
8560 Wevelgem
056 43 55 10
ldc.elckerlyc@wevelgem.be

Openbaar vervoer:

- lijn 50 b: halte 'Ter Meersch'
- lijn 40: halte 'Kerkhof'

LDC MARTHA

Sint-Maartensplein 13,
8560 Moorsele
0470 93 67 67
ldc.martha@wevelgem.be

Openbaar vervoer:

- lijn 50a en lijn 50 b: halte 'Centrum'

HET SOCIAAL HUIS DIENST THUISZORG

Deken Jonckheerestraat 9,
8560 Wevelgem
T: 056 43 55 00
E: thuiszorg@wevelgem.be

GEMEENTE WEVELGEM

Vanackerestraat 16,
8560 Wevelgem
T: 056 43 34 00
E: info@wevelgem.be

WAAROM ONTVANG IK DE WEGWIJZER?

Sinds januari 2023 ontvangt elk huishouden waar minstens één 65-plusser woont De Wegwijzer via postbedeling.

Ook ontvangen? Wens je dit magazine als familielid of niet-Wevelgemnaar ook te ontvangen? Vraag jouw exemplaar in één van de lokale dienstencentra.

Digitaal ontvangen? Wie De Wegwijzer via mail wenst te ontvangen, kan zich inschrijven op de nieuwsbrief via www.wevelgem.be/dewegwijzer

Wens je dit magazine niet meer te ontvangen? Schrijf je uit via www.wevelgem.be/dewegwijzer



ZOMERDRINK
PLEINTJE LIJNWAADSTRAAT

WEVELGEM
SPREEKT JE AAN

Martha
LOKAAL DIENSTENCENTRUM MOORSELE

Het Knooppunt
LOKAAL DIENSTENCENTRUM GULLEGEM

Elckerlyc
LOKAAL DIENSTENCENTRUM WEVELGEM

COLOFON

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Marie De Clerck, schepen Welzijnsbeleid
Vanackerestraat 16, Wevelgem
056 43 34 00
marie.declerck@wevelgem.be



> EVEN TERUGBLIKKEN

Een verzameling van foto's van leuke activiteiten en mooie momenten samen.



LDC HET KNOOPPUNT

De tuin van Victoria voor mantelzorgers van personen met dementie.



LDC HET KNOOPPUNT

Infoavond Leif.



LDC MARTHA

Gezellige buurtbabbelen aan de sporthal met de collega's van de bib.



LDC ELCKERLYC

Ons wandelclubje.



LDC ELCKERLYC

Gezellig samen ontbijten.



LDC MARTHA

Hard aan het werk. Het doel? Een mooi stukje met verse bloemen.