

# Inschrijvingen

Voor de meeste activiteiten is het aantal deelnemers beperkt, daarom vragen we je om vooraf in te schrijven. Info en inschrijving: dienst senioren, Langemarkstraat 8, Zonnebeke, tel. 051 48 00 61, e-mail senioren@zonnebeke.be, op maandag- en donderdagvoormiddag tussen 9.00 uur en 12.00 uur. De dienst is gesloten de week van 7 september, op donderdag 1 oktober en de week van 23 november.

De uitstappen zijn verzekerd maar niet wat het vervoer met de eigen wagen betreft. Voor bestemmingen die iets verderaf zijn, schakelen we busvervoer in (inbegrepen in de prijs).

## Vertelnamiddag

Vertelnamiddag met verhalen van vroeger en nu, waar gebeurd of fantasie

Verteller: Vandemaele Marcel

Wanneer? maandagnamiddag 7 december, 14.00 uur

Waar? café De Geite, Beselare

Deelnameprijs: € 5 (koffie en gebak inbegrepen)

## Seniorenkalender met regelmaat

De periodiek terugkerende activiteiten van de derde leeftijdsorganisaties worden hier vermeld, voor hun andere activiteiten verwijzen we naar het gemeentelijk informatieblad.

## Kaartingen

- Okra Beselare: om de twee weken op dinsdag – 14.00 uur - Zaal Open Deur
- S-Plus Beselare: om de twee weken op woensdag – 14.00 uur – turnzaal gemeenteschool
- Okra Geluveld: 1ste en 3de woensdag van de maand – 14.00 uur - O.C. 't Gelevelt
- Okra Passendale: om de 2 weken op dinsdag – 14.00 uur - Parochiaal Centrum (niet in december)
- K.B.Z. Zandvoorde: 2de en laatste woensdag van de maand – 14.00 uur - O.C. Santforde
- S-Plus De Ware Vrienden Zonnebeke: de donderdag om de 2

- weken – 14.00 uur – OC 't Zonnerad
- Okra Zonnebeke: de donderdag om de 2 weken – 14.00 uur  
– Zorgcentrum Zonnebeke (niet in juni en juli)
- Senioren Passendale Actief: om de twee weken op woensdag  
– 14.00 uur. –O.C. Passchendaele
- Gehandicaptenzorg Groot Zonnebeke : iedere eerste maandag van de maand – 14.00 uur – O.C. 't Gelevelt (in september de 2de maandag)

## Hobbyclub

- Okra Beselare: 1ste donderdag van de maand om 13.30 uur  
– schuttershuisje Beselare

## Petanque

- Okra Beselare: om de 2 weken op maandag vanaf 13.30 uur  
– schuttershuisje of sporthal
- Okra Passendale: om de 2 weken op maandag vanaf 14.00 uur – Parochiaal Centrum (van maart tot november afhankelijk van de weersomstandigheden)
- Okra Geluveld: 2de woensdag van de maand om 14.00 uur  
– domein Kortekeer of gemeenteschool Geluveld (soms 2x/maand)
- K.B.Z. Zandvoorde: 1ste en 3de woensdag van de maand (soms de 5de woensdag) – 14.00 uur – verzamelen O.C. Santforde (ofwel in Zandvoorde, petanqueplein, ofwel in de gemeenteschool in Geluveld)
- "Om 't er dichtst", onafhankelijke petanqueclub Zonnebeke: iedere dinsdagnamiddag – 13.30 uur – Kasteel of OC 't Zonnerad, afhankelijk van de weersomstandigheden – verantwoordelijke Lorsom Jozef, Ieperstraat 177, Zonnebeke, tel. 051 / 77 82 03

## Bowling

S-Plus Beselare: iedere 2de maandag van de maand – start 13.30 uur – verzamelen aan de kerk in Beselare, aan de halte van de Belbus, met de Belbus naar de bowling

## Nordic Walking

S-Plus Beselare - iedere maandag en iedere vrijdag van 09.30 uur tot 10.30 uur – Afspraak 0477 36 45 21 – locatie wisselend –verzamelen aan de kerk in Beselare

## Fietsen

- Okra Geluveld: de maandag in de zomer, vanaf maart: informatie bij Okra
- Okra Beselare: telkens op woensdag – start om 14.00 uur of 10.00 uur voor dagtochten; voor de data, afspreken met Okra
- Okra Passendale: om de vier weken op maandag – start 14.00 uur - vanaf maart

## Dansen

Okra Beselare: om de 2 weken op dinsdag; na de kaarting, de andere dinsdagen om 14.00 uur in het schuttershuisje

De contactpersonen van de verschillende seniorenverenigingen kan je opvragen in de dienst senioren.

## Kerstmarkt in Zorgcentrum Zonnebeke *donderdag 17 december*

Een aanrader voor een gezellige kerstuitstap, dicht bij huis. Aanbod van allerlei mooie geschenken voor de eindejaarsfeesten. In het forum kan je genieten van een drankje, een panenkoek...

Wanneer? donderdag 17 december, 14.30 uur tot 18.00 uur

## Sport

Informatie en inschrijving: sportdienst, Geluwestraat 36 te Beselare, tel. 057 46 82 42 - 0475 65 33 06 – sportdienst@zonnebeke.be

### **Fitness en turnen:**

***Voorwaarde is, dat je 55+ bent.***

De oefeningen worden gegeven op het niveau van de deelnemers en zijn erop gericht de algemene conditie op peil te houden. Ook beginners zijn welkom.

Wanneer? vanaf dinsdag 8 september, van 10.00 uur tot 11.00 uur

Waar? sporthal Beselare

Deelnameprijs: € 1/voormiddag (lesgeversgeld en verzekering inbegrepen).

## Filmacademie

We werken samen met de Kersecorff Ieper en bieden filmvoorstellingen aan in de Ieperse Schouwburg, in namiddagvoorstellingen. Achteraf is er mogelijkheid tot koffie en gebak. Wie interesse heeft kan de folder met de data voor het najaar bekomen in de dienst senioren vanaf september, vraag dit telefonisch aan in de dienst senioren.

Deelnameprijs: film zonder koffie is € 4; film met koffie is € 4,5 (ter plaatse te betalen)

## Veertiendaagse derde leeftijd

### **Petanquetornooi**

Een initiatief van de sportdienst, Geluwestraat 36, Beselare, tel. 057 46 82 42

Er wordt een tornooi georganiseerd voor de verschillende petanqueploegen van de gemeente. Er is een continue systeem van inschrijvingen en alle deelgemeenten komen aan bod.

Wanneer? maandagnamiddag 14 september, 14.00 uur

Waar? sporthal Beselare  
Deelname gratis

## Kaartkampioenschap

Het kaartkampioenschap wordt georganiseerd in samenwerking met de seniorenverenigingen. Deze kiezen de kaartkampioen, de kaartkampioene en de kaartploeg van de gemeente. Er is ook gelegenheid om mensen te laten kaarten die niet deelnemen aan het toernooi, en er wordt een vieruurtje aangeboden aan alle aanwezigen.

Wanneer? vrijdagmiddag 25 september, 14.00 uur (deuren pas open vanaf 13.30 uur)

Waar? Zorgcentrum, Ieperstraat 54, Zonnebeke

## Slotnamiddag derde leeftijd

Een initiatief van de Gemeente, het O.C.M.W. en de seniorenverenigingen

We starten met koffie en taart aangeboden door het O.C.M.W. Zonnebeke. We huldigen de kaartkampioenen, de petanquekampioenen en de winnende kaartploeg en er is een tombola. Voor het muzikaal gedeelte verwelkomen we dit jaar Rudi Beauprez met zijn muzikanten en zangeres. Het wordt een namiddag vol ambiance met liedjes uit de tijd van toen. Iedereen gaat naar huis met een geschenkje.

Er mag niet geparkeerd worden aan de zijgevel van OC 't Zonnerad, omdat die strook vrij moet blijven in geval van nood (ambulances).

Wanneer? maandag 28 september, 14.00 uur (deuren pas open vanaf 12.45 uur)

Waar? OC 't Zonnerad, Tresoriersstraat z/n, Zonnebeke

Deelnameprijs: in voorverkoop € 4, de dag zelf € 5

Voorverkoop in de dienst senioren en bij de seniorenverenigingen in je deelgemeente tot uiterlijk woensdag 23 september

## Cursussen-voordrachten

Voor een aantal cursussen werken we samen met de culturele dienst. Daarnaast heeft de dienst senioren ook een eigen programmering.

Voor de meeste cursussen is het aantal inschrijvingen beperkt, we vragen je om vooraf in te schrijven, liefst zo vlug mogelijk.

## Cursussen

### **Themanamiddag computer: CD's en DVD's branden – werken met USB-stick**

Een CD, DVD, USDB-stick is een handig hulpmiddel om informatie op te slaan. De toepassingen zijn heel divers. Het wordt vooral een praktische namiddag. Hoe halen we foto's van het net, wat doen we met een powerpointpresentatie, is muziek afhalen van het net zo onschuldig?

Er wordt veel ruimte gelaten voor persoonlijke vragen.

Zeker mee te nemen: USB-stick en/of CD's.

Wanneer?

maandag 28 september van 13.30 – 17.00 uur – Bibliotheek De Letterschuur (enkel voor gebruikers vista-programma) of  
maandag 23 november van 13.30 – 17.00 uur – Bibliotheek De Letterschuur (enkel voor gebruikers XP-programma)

Maximum: 6 personen per namiddag.

Deelnameprijs: € 5/namiddag.

### **Themanamiddag - Facebook**

Facebook is een zogenaamd social networking site. Dit is een website die je toelaat een netwerk uit te bouwen met vrienden of collega's.

Sedert 2004 is de site online. In België is Facebook bezig aan een opmars. We laten je kennis maken met dit populaire communicatiemedium.

Wanneer? maandag 14 september van 13.30 uur - 17.00 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelname: gratis

## Themanamiddag - eBay

eBay is een wereldwijde online handelsplaats, een plaats waar kopers en verkopers vrijwel alles kunnen verhandelen.

Kopen op eBay is leuk, maar ook eenvoudig. Je maakt op deze namiddag ook kennis met andere sites.

Wanneer? maandag 9 november van 13.30 uur - 17.00 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelname: gratis

## Initiatie computer

In samenwerking met Cervo-Go

De cursus initiatie in de informatica start helemaal vanaf nul: de computer opstarten, de muis gebruiken, je eerste tekst intikken en je eerste e-mail verzenden. Het is een ideaal uitgangspunt om later aan de slag te gaan met specifieke computerprogramma's.

Inhoud op een rijtje.

- kennismaking met de wereld van de computer
- invoer en uitvoering
- verwerking en opslag
- de windowsomgeving
- werken in verkenner
- help gebruiken
- kennismaken met Word
- afdrukken
- het internet: een wereldnetwerk
- surfen op het internet
- zoeken op het internet
- kennismaken met Excel/Access/Paint

Wanneer? vanaf dinsdag 1 september, 15 werken lang van 8.50 tot 12.00 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelnameprijs: € 60 (of opleidingscheques) plus handboek

## Dichten digitale kloof - terugkommoment

In 2008 organiseerden we een twaalftal reeksen rond "dichten digitale kloof" of een kennismaking met de wondere wereld van internet en computer.

Wie alles nog even wil opfrissen of met vragen zit rond bepaalde zaken krijgt de kans om tijdens deze terugkommomenten

hierop een antwoord te krijgen.  
Per sessie is het aantal deelnemers beperkt tot 10.  
Wanneer?  
maandag 16 november van 13.30 tot 16.30 uur of  
maandag 14 december van 13.30 tot 16.30 uur  
Waar? Bibliotheek De Letterschuur  
Deelname gratis

## Initiatie Internet

In samenwerking met Cervo-Go De Panne  
In het voorjaar 2010 organiseren we een reeks internet met Cervo-Go . Er is nu reeds grote belangstelling, gelieve daarom nu al in te schrijven.

Het internet, surfen, e-mail, elektronisch winkelen, chatten, downloaden, het zijn allemaal nieuwe begrippen waar we regelmatig mee geconfronteerd worden.

Inhoud van de reeks

- wat is internet: ontstaan en geschiedenis
- toegang tot internet, vereiste apparatuur
- gebruik en instellingen van internet explorer
- gegevens opzoeken: portaalsites en zoekrobots
- downloaden van afbeeldingen, muziek en video's
- favorieten instellen
- webpagina's afdrukken
- aanmaken van een webbased e-mailaccount in hotmail
- e-mails versturen naar hotmail
- adresboek gebruiken en opties instellen
- hotmailaccount configureren
- outlook express instellen en gebruiken
- virussen bestrijden
- spyware/Firewall
- winzip (bestanden zippen en unzippen)
- chatten-nieuwsgroepen-E-commerce

Wanneer? vanaf maandag 18 januari, 15 weken lang van 13.30 tot 16.30 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelnameprijs: € 60 (of opleidingscheques) plus handboek

## Digitale fotografie - basiscursus

Het digitale foto toestel is in zijn relatief korte bestaan zeer sterk ingeburgerd. Het biedt dan ook tal van voordelen en uit-

gebrede mogelijkheden. Met enige kennis over het onderwerp kan je foto's ook bewerken en zo "mooier" maken. Tijd dus om je vertrouwd te maken met de basisbeginselen van de digitale fotografie. Tijdens de eerste les leren we de werking van het fototoestel kennen, in les 2 leren we onze foto's op computer zetten.

Mee te nemen: digitaal fototoestel en oplader.

maximum 6 personen per reeks

Wanneer? je kiest telkens 2 lessen

dinsdag 1 en 8 september van 13.30 uur tot 17.00 uur of

dinsdag 6 en 13 oktober van 13.30 uur tot 17.00 uur of

dinsdag 1 en 8 december van 13.30 uur tot 17.00 uur of

dinsdag 5 en 12 januari van 13.30 uur tot 17.00 uur of

dinsdag 2 en 9 maart van 13.30 tot 17.00 uur

Waar? OC 't Geluvelt, Geluvelt

Deelnameprijs: € 10

## Foto's bewerken

Het overkomt je ook wel eens. Je maakte een reeks foto's maar je stelt vast dat de persoon erop staat met rode ogen. Of je zou graag een tekst op de foto toevoegen.

In deze reeks willen we je een aantal tips geven hoe je foto's kunt bewerken.

Volgende zaken komen onder andere aan bod.

- belichting aanpassen
- schaduwen wegwerken
- kleur aanpassen
- ruis wegnemen
- bestandsgrootte aanpassen (vooral in functie van het versturen van e-mails)
- foto's bijsnijden
- scheve foto's rechtzetten
- tekst toevoegen
- foto's repareren

Mee te nemen: digitaal fototoestel en foto's die je wil bijwerken op USB-stick of op CD-rom. Laptops zijn ter plaatse aanwezig.

Wanneer?

maandag 17 en 24 augustus van 13.30 uur tot 17.00 uur of

maandag 14 en 21 september van 13.30 uur tot 17.00 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluvelt

Deelnameprijs: € 10

## Praktisch GSM gebruik

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek. De GSM is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Net zoals het werken met computer of het hanteren van de afstandsbediening van TV of DVD is het gebruik van dit toestel niet voor iedereen zo eenvoudig.

Tijdens deze twee namiddagen willen we je een aantal basis-mogelijkheden van je GSM bijbrengen. Volgende zaken komen onder andere aan bod.

- een contactpersoon en telefoonnummer opslaan
- een opgeslagen nummer opzoeken en opbellen
- nagaan van wie de gemiste oproep komt
- een SMS-bericht lezen en zelf verzenden
- een berichtje versturen

Je kunt in de cursus natuurlijk ook terecht met je eigen specifieke vragen of problemen. Cursisten brengen hun eigen (opgeladen) toestel mee (met de pincode).

Wanneer? maandag 5 en 12 oktober van 14.00 uur tot 17.00 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 20 (of opleidingscheques)

## Wenskaarten maken met de computer

Het eindejaar is de periode bij uitstek om met een kaartje je wensen mee te geven. Met enige begeleiding en een minimum aan creativiteit kan je met de computer heel mooie kaartjes maken. Hier hebben we vooral aandacht voor kaarten ter gelegenheid van kerstmis of nieuwjaar.

Wanneer? maandag 30 november en 7 december van 13.30 uur tot 16.00 uur of van 16.30 uur tot 19.00 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelnameprijs: € 12

## Kalligrafie- reeks gevorderden Humanistisch Cursief module 2

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Wie een beginnerscursus of de module 1 van de reeks gevorderden volgde, kan perfect aansluiten.

Deze module omvat het leren schrijven van cijfers, het vormen van ongelijke letters, het maken van ligaturen (verbindingen van letters), leestekens en de ampersand (&). Na het beëindi-

gen van deze module heb je het Humanistisch Cursief helemaal onder de knie.

Wanneer? dinsdag 8 en 22 september, 6 en 20 oktober, 17 november van 19.30 uur tot 22.00 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 50 (of opleidingscheques)

## Workshop kalligrafie

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

De inhoud van deze reeks wordt voor een groot stuk bepaald door de deelnemers aan de workshop. Wie in het verleden reeds een reeks kalligrafie beginners of gevorderden volgde en die graag bepaalde zaken nog eens wil oefenen of die aan de slag wil met ander schrijfmateriaal of rond bepaalde zaken wil experimenteren kan op deze workshop terecht. De deelnemers bepalen het ritme en worden sterk individueel begeleid. Basiskennis van kalligrafie is noodzakelijk.

Wanneer? dinsdag 15 en 29 september, 13 en 27 oktober, 10 en 24 november, 1 en 15 december van 19.30 uur tot 22.00 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 60 (of opleidingscheques)

## Introductie Oud Schrift

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Onder het motto "(veel) oefening baart kunst" behelst deze cursus het lezen van teksten in het oude alfabet uit de 16de en 17de eeuw, voornamelijk akten uit parochieregisters, staten van goed, wettelijke passeringen, poorterslijsten, wezerij...met het oog op het gevorderd stamboomonderzoek. Oud schrift (pogen te) lezen is onmisbaar voor wie verder wil zoeken dan +/-1750.

Wanneer? maandag 16, 23 en 30 november van 14.00 tot 16.30 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 20 (of opleidingscheques)

## Rugmassage

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Tijdens deze drie avonden maken we kennis met verschillende technieken, oefeningen, bewegingen en olies ter verzorging, ondersteuning en relaxatie van de rug. Deze reeks richt zich

zowel tot mensen met rugklachten als naar personen die graag massage krijgen en geven. Voorkennis is niet vereist. Sommige massagetechnieken worden uitgevoerd op de kledij, andere gebeuren met natuurzuivere olie op de huid.

Mee te brengen: matje, voldoende handdoeken en schrijfgerief.  
lesgeefster: Nathalie Vandenbussche

Wanneer? donderdag 1, 8 en 15 oktober van 19.30 uur tot 22.00 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 30 (of opleidingscheques)

## **Dynamische yoga en relaxatie**

Dynamische yoga is een synthese van technieken uit verschillende strekkingen van lichaamswerk die zich richten op de volledige ontwikkeling van het individu, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel.

Orgaan- en meridiaanstretches, tao, yoga, buik- en rugversterkende oefeningen, relaxatie- en meditatie-oefeningen komen aan bod. De oefeningen zorgen voor een beter energiepeil en een hoger bewustzijn.

De avonden staan open voor iedereen, met of zonder ervaring in lichaamswerk. De reeks bevat heel wat oefeningen waarmee je regelmatig aan de slag kunt om je gezondheid en je conditie te verbeteren.

Wanneer? woensdag 16, 23 en 30 september, 7, 14, 21 en 28 oktober en 18 november van 19.30 tot 21.30 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 70

## **Een sprookje voor het slapengaan**

In samenwerking met Jeugddienst en met dienst cultuur Langemark - Poelkapelle.

Een vierdelige vertelcursus door Koen Demuynck (Van Stoel tot Stoel) voor (groot)ouders die willen vertellen aan hun (klein) kinderen

Wanneer? maandag 5, 12, 19 en 26 oktober van 14.00 uur tot 16.30 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelname: € 30

# Voordrachten

## **“Vorbij de grens”, Lezing door Lieve Blancquaert**

In samenwerking met Bibliotheek De Letterschuur, Davidsfonds Zonnebeke en Davidsfonds Beselare

Dit is het verhaal van de drie weken durende tocht door het barre Nicaragua die Lieve Blancquaert ondernam met tien mensen met een handicap. Deze tocht veranderde het leven van alle deelnemers definitief. Het is het verhaal van het verleggen van persoonlijke grenzen, voorbij de grens van wat een mens in normale omstandigheden kan... Zij brengt dit pakkend verhaal.

Lieve Blancquaert is fotografe en televisiemaakster.

In de marge van de lezing loopt in oktober in Bibliotheek De Letterschuur de fototentoonstelling van het gelijknamig boek.

Wanneer? woensdag 14 oktober om 19.30 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelnameprijs: € 5 (drankje inbegrepen)

## **Lezing “Trilogie van de Kerk” door Bart Demyttenaere**

In samenwerking met De Letterschuur en met Davidsfonds Beselare

Bart Demyttenaere is een vaste waarde in de Vlaamse literaire wereld. Hij maakt niet alleen furore als jeugdschrijver. De voorbije jaren zette hij een aantal thema’s in de schijnwerpers onder andere de armoedeproblematiek, het vluchtelingen-vraagstuk en het zelfmoordgedrag bij kinderen.

Momenteel werkt Demyttenaere aan het derde deel van zijn trilogie over de katholieke kerk. “De laatste zusters van Vlaanderen” (2007) en “Mannen van God” (2008) zijn bestsellers in Vlaanderen. In het laatste deel van de trilogie gaat de auteur de confrontatie aan met het Vaticaan. Dit boek wordt pas in het najaar uitgebracht. Een aanrader voor wie geïnteresseerd is in de machtsstructuren van de katholieke kerk.

Wanneer? donderdag 26 november om 19.30 uur

Waar? Bibliotheek De Letterschuur

Deelnameprijs: € 5 (drankje inbegrepen)

## Eten en drinken

### Kruiden

#### Uit de magische kruidentuin

Beselare beschikt over een magische kruidentuin. Herboriste Gaby Van Nieuwenhuysse geeft er in samenwerking met de dienst cultuur, het jaar door kruidenworkshops. Naast een stukje theorie over kruiden en planten, zijn de workshops heel praktisch opgevat. Ter plaatse plukken we kruiden, verrichten we wat snoeiwerk en verwerken dan alles tot siroopjes, zalfjes, drankjes,... De thema's worden bepaald aan de hand van wat de tuin ons op dat moment te bieden heeft.

Wanneer? maandag 31 augustus en 21 december ofwel van 14.30 uur tot 16.30 uur ofwel van 19.30 uur tot 21.30 uur

Waar? schutterslokaal, Nieuwstraat z/n, Beselare

Deelnameprijs: € 5

#### In de keuken van Sint-Maarten / Sint- Maartenskoeken bakken

In samenwerking met De Oude Kaasmakerij

Op 11 november komt Sint-Maarten langs. Hij brengt natuurlijk ook wat zoets en dat is niet enkel chocolade en marsepein maar ook Sint-Maartenskoeken. We leren die namiddag het geheim van authentieke Sint-Maartenskoeken bakken. Een bakker leert ons de kneepjes van het vak.

Wanneer? maandag 9 november om 14.00 uur

Waar? De Oude Kaasmakerij, Passendale

Deelnameprijs: € 7 (koffie en proevertjes inbegrepen)

#### Demonstratie "taarten bakken op grootmoeders wijze" met Peter Balcaen

In samenwerking met De Oude Kaasmakerij en KVLV Passendale

Peter Balcaen wordt stilaan een vaste waarde in onze programmatie. Als bakkerszoon heeft hij een voorliefde voor zoetigheid. Hij grasduint in zijn grootmoeders recepten. Hij leert ons de kneepjes van het vak om een rijsttaart, soezen... te bakken. Met appels kan je een veelvoud aan taarten bakken. Hoe smaakt

een broodpudding? Waarin verwerk je pasteibakkersroom? Kortom, hij tovert een heel gamma gebak uit zijn koksmuts. Wanneer? dinsdag 27 oktober om 19.30  
 Waar? De Oude Kaasmakerij, Passendale  
 Deelnameprijs: € 7 (proevertjes en drankje inbegrepen)

## Griekse wijnen

Onbekend is onbemind. Griekse wijn is niet de wijn, die je makkelijk aantreft in de winkelrekken. Nochtans heeft Griekenland een rijke wijntraditie. In de Klassieke Oudheid verbouwde men er wijn. Het land heeft alles mee om goede wijn te produceren: wijngaarden met een goede bodemstructuur, een uitstekende ligging aan zee en weinig schadelijke invloed van vorst of neerslag. Een jonge generatie wijnmakers is momenteel bezig het eeuwenoude potentieel van de bakermat van de wijnbouw nieuw leven in te blazen.

Wijn drinken is de belangrijkste boodschap om ervaring op te doen. We proeven wit, rood, rosé en bubbels. Zeker weten, een nieuwe wijnwereld gaat voor je open.

Lesgeefster: Anne Denys, wijnmeester

Wanneer? woensdag 21 oktober om 19.00

Waar? Koklikoo, Kasteeldomein Zonnebeke

Deelnameprijs: € 15 (degustaties inbegrepen)

## Feestwijnen

Op feestelijke momenten mag het al iets meer zijn. Wanneer we tafelen kiezen we ook voor een beter wijntje. Bestaan er nu echte feestwijnen? We krijgen tips hoe we onze gasten kunnen verwennen met een pittige aperitief, een passende wijn bij een vlees- of visgerecht en hoe we in stijl kunnen afsluiten met een dessertwijn.

We maken kennis met een twaalfstal wijnen. Zo krijgt je eindejaarsmenu zeker een feestelijke toets.

Lesgeefster: Anne Denys, wijnmeester

Wanneer? woensdag 9 december, 19.00 uur

Waar? Koklikoo, Kasteeldomein Zonnebeke

Deelnameprijs: € 15 (degustaties inbegrepen)

## Turkse thee

In samenwerking met de Oude Kaasmakerij en met Vormingplus Oostende-Westhoek

Herboriste Ann Vansteenkiste kennen we al. De voorbije jaren liet ze ons reeds kennismaken met de rijke theecultuur uit Japan en China.

Dit jaar zoekt ze het dichterbij huis en neemt ons op sleeptouw in Turkije. Eén misverstand wil ze zeker voorgoed uit de wereld helpen. Turkse thee is niet synoniem aan muntthee. Ze presenteert een rijke variëteit van hartige naar zoete smaken.

Ze laat ons uitgebreid genieten van de verschillende soorten. Wij zorgen alvast voor de Turkse zoetheid.

Wanneer? dinsdag 1 december van 14.00 uur tot 17.00 uur

Waar? De Oude Kaasmakerij, Passendale

Deelnameprijs: € 7 (thee en hapjes inbegrepen)

## Week van de smaak

Deze gaat door van 12 november tot 22 november

### “Biercocktails” door Jef Van den Steen

In samenwerking met De Oude Kaasmakerij en Davidsfonds Beselare

Bloody Brew, mazout, Ale Filip, Lazy Lady: wat maakt deze cocktails zo speciaal? Ze hebben niet enkel pit, ze hebben bovendien een gemeenschappelijk ingrediënt: bier. Want niet enkel met wijn, frisdrank en likeur maar ook met bier kun je lekkere cocktails maken.

Jef Van den Steen zet alle biersoorten voor jou op een rijtje en leert je met welke ingrediënten je ze combineert. Hij vertelt je ook hoe je biercocktails smakelijk serveert.

In deze voordracht passeren een hele reeks cocktails de revue. Maar hij praat niet enkel op een sappige manier over dit onderwerp, hij laat ons ook uitgebreid proeven van al dat gerstenat.

Jef Van den Steen is niet aan zijn proefstuk toe. Hij schreef over trappist geuze en kriek,.... Hij is een autoriteit als het over bier gaat.

Wanneer? donderdag 12 november om 19.30 uur

Waar? De Oude Kaasmakerij, Passendale

Deelnameprijs: € 8 (degustaties inbegrepen)

## **Kaas en wijn in Zuid-Europa Proefsessie Hotelschool Ter Duinen Koksijde**

Een activiteit van De Oude Kaasmakerij, Westhoek Streekmuseum, Provincie West-Vlaanderen en Hotelschool Ter Duinen

Bij kaas en wijn denkt iedereen automatisch aan Frankrijk. Europa kent echter heel wat meer gebieden waar kaas en wijn topproducten zijn. Vooral rond het Middellandse Zeegebied kan men fantastische kaasschotels samenstellen. De Italiaanse Gorgonzola, de Spaanse Manchego, de Griekse Feta... Het zijn namen die bij de kaasliefhebber luiden als een klok. De grote namen komen aan bod, maar ook de minder bekende topkazen worden geproefd. Alles wordt geserveerd met de aangepaste wijnen. Een kaas- en wijnmeester zorgt tussendoor voor boeiende info en weetjes.

Wanneer? dinsdag 17 november om 19.30 uur

Waar? de Oude Kaasmakerij, Passendale

Deelnameprijs: € 10

## Creatief

### CREATIEVE LESSEN

Hier bieden we ons traditioneel programma aan van creatieve lessen (1 of enkele lessen).

#### Wenskaarten maken met handgeschept papier

In samenwerking met VormingPlus Oostende-Westhoek  
 Wil je je vrienden op het einde van het jaar verrassen met een originele kaart of ben je op zoek naar een leuk idee voor een verjaardagskaart? Met handgeschept papier verpakken we je wensen op een creatieve manier.

Wanneer? dinsdag 24 november om 14.00 uur of om 19.00 uur  
 Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld  
 Deelnameprijs: € 8 (materiaal inbegrepen).

#### Winterdecoratie om aan de voorgevel te hangen: "Meulenbechia"

We maken een thermometerhuisje met droog materiaal (o.a. gedroogd mos, kippengaas), en een plantje. Het werkje blijft de hele winter mooi; je kan later het plantje vervangen en het werkje het jaar erop weer gebruiken.

De lesgeefster neemt alle materiaal mee. Je moet inschrijven tegen 29 september, omdat de huisjes vooraf moeten getimmerd worden

Wanneer? donderdagnamiddag 8 oktober, 14.00 uur  
 Waar? OC 't Zonnerad, Zonnebeke  
 Deelnameprijs: € 18 (materiaal inbegrepen)

#### Grafstuk

We maken een grafstuk met echte bloemen en met materiaal uit de natuur. De lesgeefster brengt het materiaal mee.

Wanneer? woensdag 28 oktober om 14.00 uur  
 Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld  
 Deelnameprijs: € 15 (materiaal inbegrepen)

## Kerststuk

We maken een origineel decoratiestuk met fris kerstgroen. De lesgeefster zorgt voor het materiaal.

Wanneer? donderdag 10 december, 14.00 uur

Waar? OC 't Zonnerad, Zonnebeke

Deelnameprijs: € 20 (materiaal inbegrepen)

## Breien

Mensen die een beperkte voorkennis hebben inzake breien, kunnen in deze lessen hun techniek verfijnen, en krijgen advies op maat.

Wanneer? maandag 12 oktober, 26 oktober, 16 november, 30 november en 14 december telkens van 13.30 uur tot 16.30 uur

Waar? schutterslokaal Beselare

Deelnameprijs: € 25 voor de volledige reeks

inschrijven tegen maandag 21 september

## Kerstversieringen voor de kerstboom

We maken zelf figuurtjes om de kerstboom in een nieuw kleedje te steken. Zo krijgt je kerstboom een eigentijdse look.

Wanneer? donderdag 19 november en 26 november om 14.00 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 15 voor de 2 lessen (materiaal inbegrepen)

## Wollen sjaal in shibori techniek

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Een passionele manier om draagbare kunst te creëren.

Door bepaalde reserveringstechnieken aan te wenden op stoffen, zoals wikkelen, plooiën of afbinden bekomt men een gedecoreerde lap stof. Deze Japanse manier passen we toe op een wollen sjaal, een super eenvoudige manier van verven met een verbluffend resultaat.

Wanneer? dinsdag 6 en 13 oktober vanaf 19.30 uur

Waar? OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 30 (materiaal inbegrepen) (of met opleidingscheques)

## Kartonnage

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek Een mooie doos om kleine voorwerpen in te bewaren. Een klein boekje met een eenvoudige structuur – gemaakt zonder technische hoogstandjes. Het zijn allebei leuke hebbedingetjes of mooie geschenken die je in een handomdraai in elkaar steekt. In deze reeks leer je hoe je een doos in elkaar steekt en snij je de verschillende basisvormen. Voor de bekleding laat je je inspiratie de vrije loop, zodat het resultaat telkens weer helemaal anders oogt. Het kleine boekje zit even snel ineen. Al snel heb je de techniek van het binden in de vingers en dan is het aan jouw creativiteit om elk exemplaar een unieke toets te geven.

Wanneer? dinsdag 1 en 8 december om 19.30 uur

Waar? OC 't Geluvelt, Geluvelt

Deelnameprijs: € 30 (basispakket materiaal inbegrepen) voor de twee avonden

## CREATIEVE REEKSEN

Hier stellen we een aantal reeksen van wekelijkse cursussen voor. Deze worden georganiseerd door CVO VIVA .

Vanaf het najaar start CVO VIVA met drie jaaropleidingen in de gemeente. De opleidingen worden één maal per week geprogrammeerd (uitgezonderd tijdens schoolvakanties).

Het inschrijvingsgeld bedraagt € 1 per lesuur. **Cursusmateriaal is niet inbegrepen in de prijs.** Het inschrijvingsgeld kan ook met opleidingscheques betaald worden. Volledige of gedeeltelijke vrijstelling van het betalen van het inschrijvingsgeld voor houders van volgende attesten: leefloon, VDAB, arbeidsongeschiktheid + 66 (-65jaar).

Inschrijvingen en info: CVO VIVA West-Vlaanderen – tel 050 33 19 60 – [www.cvoviva-wvl.be](http://www.cvoviva-wvl.be)

Alle cursussen gaan door in OC 't Zonnerad, Tresoriersstraat, Zonnebeke.

## Handwerken

Iedere dinsdag van 13.10 uur tot 16.30 uur, vanaf 1 september. Handwerken, breien en haken is weer helemaal in.

Met een duidelijke stap voor stap cursus is het voor iedereen mogelijk om creatief aan de slag te gaan.

De klassieke handwerktechnieken zoals hardanger, ajour, riche-lieu, zwartborduren, kelimborduurwerk,...worden toegepast in hedendaagse werkstukken.

Het verwerken van kralen, steentjes en parels komt eveneens aan bod.

Zowel jonge en ook meer ervaren vrouwen herontdekken vandaag het breien en haken. De leerkracht neemt je mee vanaf het opzetten van de eerste steken, het minderen en meerderen tot ingewikkelde reliëfpatronen.

## **Creatief in de woning.**

Iedere donderdag van 18.30 uur tot 21.50 uur, vanaf 3 september.

Geef je interieur een nieuwe look.

In deze opleiding worden gebruiks-, huis-, tuin- en siervoorwerpen gemaakt met textiel, papier, natuurlijke en harde materialen volgens de nieuwste trends.

Op een ontspannende manier en stapsgewijs worden verschillende technieken aangeleerd zoals vilten, papier scheppen, werken met powertex, kartonnage, parels verwerken, tampo-neren, zijdeschilderen en nog vele andere technieken.

## **Bloemschikken.**

Iedere dinsdag van 13.10 tot 16.30 uur, vanaf 1 september.

Maak zelf je bloemstukjes voor Valentijn, Pasen, kerst, moederdag of voor een feestje...Er wordt thematisch en seizoensgebonden gewerkt. De technieken worden aangeleerd met oog voor kleur en vorm.

Het te maken bloemstuk wordt telkens gedemonstreerd en je keert naar huis terug met een zelfgemaakte creatie.

Naast het creatieve krijg je weetjes mee over gebruikte planten en bloemen.

De leerkracht neemt het nodige materiaal mee. Je kan ook bloemen en groen gebruiken uit je eigen tuin.

## Gezondheid

### Rookmelders verhogen de veiligheid in huis

Wie slaapt heeft er geen weet van wat er zich verder in huis afspeelt. Wanneer er brand zou ontstaan, komt men daar meestal pas achter als het te laat is. We adviseren om minstens een rookmelder per huis te plaatsen. Wanneer deze rookmelder rook signaleert, gaat er direct alarm af, zodat men op tijd kan reageren.

Omdat rook een gas bevat dat kleur- en geurloos is, nl. koolstofmonoxide, merk je dit niet. Dit gas brengt je in een diepere slaap. Omdat bij een brand veel zuurstof verbruikt wordt en ook vaak giftige gassen vrijkomen, zijn de slachtoffers meestal al gestikt voor de vlammen hen bereiken.

Bevestig de rookmelder steeds tegen het plafond, want rook stijgt.

De rookmelder is een klein apparaat dat de lucht bewaakt. Zodra hij verbrandingsrook waarneemt, slaat hij alarm met een luide sirene. Zo kan je tijdig je woning verlaten en de brandweer verwittigen.

Controleer regelmatig of de rookmelder nog goed werkt.

Let erop, dat je een rookmelder niet plaatst in een ruimte waar regelmatig rook ontstaat, dus niet in de huiskamer, keuken of badkamer. Een goede plaats is bv. de gang/hal waar de slaapkamerdeuren op uitkomen.

### Bedeling

De Gemeente verdeelt aan de 65 plussers rookmelders aan de symbolische prijs van € 1. Per periode van twee maanden wordt telkens een bevolkingsgroep van 5 jaar aangesproken. In de periode september en oktober 2009 kunnen de mensen tussen de 65 jaar en de 75 jaar een rookmelder bekomen in de dienst senioren. Je krijgt een brief thuis en met die brief meld je je aan in de balie van het gemeentehuis.

Er zijn een aantal voorwaarden aan verbonden:

je moet 65 + zijn en in Zonnebeke gedomicileerd;

je moet de rookmelder correct installeren, niet doorverkopen en mag die niet teruggeven aan de gemeente;

De rookmelder kan bekomen worden aan de balie in het gemeentehuis  
Organisatie en informatie: dienst senioren

## Pedicure

De dienst senioren organiseert pedicure voor de thuiswonende 50-plussers telkens vanaf 13.30 uur. De prijs bedraagt € 8 per verzorging.

Ook Okra Geluveld en Okra Beselare organiseren pedicure. Gelieve je **eigen handdoek** mee te brengen.

*Gelieve rekening te houden met volgende afspraken*

Voor Passendale, Zandvoorde, Geluveld en Zonnebeke, gelieve vooraf in te schrijven bij de voetverzorgster op 0475 69 38.07, uiterlijk de dag voor de pedicure.

Waar?

Zonnebeke: in Zorgcentrum Sint Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke; tel 051 46 09 90 de maandag- dinsdag-, en donderdagnamiddag;

Passendale: in RVT Sint-Jozef Passendale, Kraaiveldstraat 8, tel 051 77 70 46, de maandag- en woensdagnamiddag;

Zandvoorde: op dinsdagnamiddag, in het O.C. Santforde, Zandvoordeplaats 36;

Geluveld: op maandagnamiddag, in het O.C. 't Geleveld, Geluveldplaats 13, Geluveld, georganiseerd door Okra Geluveld

Beselare: **hebben een eigen pedicure**  
– **zie aparte rubriek**

### september

15.09: OC Santforde

21.09: Okra Geluveld

28.09: Zorgcentrum Zonnebeke

29.09: Zorgcentrum Zonnebeke

### oktober

01.10: Zorgcentrum Zonnebeke

05.10: RVT Passendale

07.10: RVT Passendale

### **november**

02.11: Okra Geluvelde  
03.11: OC Santforde  
09.11: Zorgcentrum Zonnebeke  
10.11: Zorgcentrum Zonnebeke  
12.11: Zorgcentrum Zonnebeke  
16.11: RVT Passendale  
18.11: RVT Passendale

### **december**

14.12: Okra Geluvelde  
15.12: OC Santforde  
21.12: Zorgcentrum Zonnebeke  
22.12: Zorgcentrum Zonnebeke  
23.12 **woensdag**: Zorgcentrum Zonnebeke  
28.12: RVT Passendale  
30.12: RVT Passendale

### **Pedicure in Beselare**

georganiseerd door Okra Beselare hebben een eigen pedicure die doorgaat in het schuttershuisje, Nieuwstraat, Beselare, telkens van 09.00 uur tot 18.00 uur; rechtstreeks regelen met Okra Beselare  
Prijs: € 6 voor de leden, € 7 voor de niet-leden  
Info: Okra Beselare

### **Aanbod door mutualiteiten**

#### **Aanbod pedicure door Bond Moyson**

Dienst pedicure  
Centrum voor thuiszorg Bond Moyson  
Pres. Kennedypark 2, Kortrijk  
tel. 056 23 03 81, fax. 056 23 03 80, 24u op 24u bereikbaar  
voetverzorging aan huis met tussenkomst van de mutualiteit;  
afspraken maken met Bond Moyson.

#### **Aanbod pedicure door Christelijke Mutualiteit**

De voetverzorgster behandelt de gevolgen van een voetafwijking en verwijdert eelt, likdoorns, zweren, ingegroeide nagels en keratomen. Een behandeling duurt ongeveer 45 minuten. De voetverzorgster geeft advies over aangepaste schoenen en steunzolen.

Waar? Thuiszorgcentrum, Min. Tacklaan 43, Kortrijk. Enkel op afspraak. (tel. 056 23 58 57). U kan er terecht op maandag, dinsdagvoormiddag, woensdagvoormiddag, donderdagvoormiddag en zaterdagvoormiddag.

**Dieetdienst door Bond Moyson**

Centrum voor thuiszorg Bond Moyson, Pres. Kennedypark 2, Kortrijk  
tel. 056 23 03 81, fax 056 23 03 80, 24u op 24u bereikbaar  
Info, advies en begeleiding rond gezonde en evenwichtige voeding, rekening houdend met eigen eetgewoonten en specifieke problemen.  
Afspraken maken met Bond Moyson.

**Dieetdienst door Christelijke Mutualiteit**

Aanbod voedingsadvies. De diëtist staat in voor informatie, advies en begeleiding bij alle voedings- en dieetproblemen.  
Waar? op afspraak (tel. 056 26 63 28); in 't Groen Spoor, CM Infocentrum voor Gezondheid; elke werkdag van 09.00 uur tot 12.00 uur en op woensdagnamiddag van 13.00 uur tot 18.00 uur.

## Ken je streek

### **Het kasteel van Poeke** **woensdag 16 september**

In Poeke, een van de deelgemeenten van Aalter, staat in de bocht van de Poekebeek een mooi kasteel. Vanaf de weg die je van Lotenhulle naar Poeke brengt, ligt achter een hoge smeedijzeren afsluiting het kasteel van Poeke. Vooral de voorgevel, met zijn driehoekig fronton, zijn sierlijke vensters en de twee flankerende torens maakt een indruk bij de eerste aanblik. Opzij van het hekwerk leidt een eeuwenoude lindendreef naar het kasteel. De rooskleurige gevels en de toegangsbruggen weerspiegelen zich in het heldere water van de slotgracht. Achter de muren leven vele eeuwen verleden...

Het kasteelpark van Poeke is een bosrijk park van 56 hectaren met Engelse en Franse tuinen, een hoeve, een koetshuis, paardenstallen...

We maken een natuurwandeling in het kasteelpark, bezoeken het kasteel en ronden af met een koffie of drankje.

Wanneer? woensdag 16 september; afspraak om 13.00 uur aan de kerk in Zonnebeke

Deelnameprijs: € 15

### **Daguitstap naar Middelburg** **donderdag 15 oktober**

Dit is een activiteit van de 50+ adviesraad.

We bezoeken het schilderachtige Middelburg (Nederland). Het is een grotendeels vrij programma. In de voormiddag bezoek je vrij de markt in Middelburg, iedereen kiest zelf het middagmaal. Daarna kan je winkelen, wandelen...

In de namiddag bezoeken we in groep wijnmakerij Boonman om 15.30 uur.

Een van de landbouwwormen die men in Zuid-Beveland tegenkomt is de zwarte bessenteelt. De zwarte bessen worden gebruikt voor o.a. de frisdrank cassis, vruchtensap, jam en iets bijzonders: bessenwijn. Tijdens het bezoek krijg je uitleg over de bessenteelt en de wijn. Er is een videovoorstelling en je bezoekt de wijnmakerij en de jammakerij. We ronden af met een kop koffie en bessenvlaai, en keren dan huiswaarts.

Wanneer? donderdag 15 oktober, afspraak aan de kerk in

Zonnebeke om 8.00 uur; thuis omstreeks 19.30 uur  
 Deelnameprijs: € 25 (busvervoer, bezoek bessenbedrijf, koffie en taart op het bessenbedrijf inbegrepen, middagmaal niet inbegrepen)

## **Atelierbezoek bij beeldhouwer Isidoor Goddeeris donderdag 29 oktober**

Isidoor Goddeeris, nu inwoner van Passendale, kreeg de kunstenaarsmicrobe van thuis uit. In het timmermansatelier van zijn vader vindt hij van alles en scheidt zo zijn eigen wereld. Hij volgde een opleiding plastische kunsten in Sint-Lucas en door zijn werk als restaurateur leerde hij de stiel van steen- en beeldhouwer.

Geleidelijk aan evolueert hij tot scheppend kunstenaar. Tijdens de avond neemt hij ons op sleeptouw in zijn atelier en vertelt hij op een passionele manier over zijn creaties. Een must voor wie meer wil weten over beeldhouwen.

Wanneer? donderdag 29 oktober - verzamelen om 19.00 uur aan de kerk van Zonnebeke.

Deelnameprijs € 5 (maximum 15 deelnemers)

## **Notre-Dame à la Rose donderdag 12 november**

Naast de porfiergroeven bezit Lessen nog een uitzonderlijke cultuurparel: het hospitaal "Notre-Dame-à la Rose". Hier krijgen we een beeld van 8 eeuwen geneeskunst en kunstgeschiedenis. Het "gesticht" bestaat sinds 1242 en functioneerde tot 1980. Dit oord is uitzonderlijk. We doorlopen bijna 750 jaar hospitaalactiviteiten. Het gebouw is zeer goed bewaard en bezit rijke artistieke en wetenschappelijke collecties.

Nadien rijden we naar Geraardsbergen met zijn fameuze muur. We ronden de namiddag af met koffie met mattentaart.

Wanneer? donderdagnamiddag 12 november, vertrek om 12.30 aan de kerk in Zonnebeke

Deelnameprijs: € 15 (busvervoer, gids op de bus, gids ter plaatse in het museum, koffie en mattentaart, toegang museum inbegrepen)

## Driedaagse Friesland

Een initiatief van de 50+ adviesraad

De reis gaat door op woensdag, donderdag en vrijdag 8, 9 en 10 september 2010. Je vindt het programma in de brochure voorjaar 2010 - inschrijven tegen 1 juni 2010