



zonnebeke

waar de toekomst een verleden heeft

Seniorenbrochure
PROGRAMMA 2011-2012



Inhoud

Gezondheid	05
Sport	15
Veertiendaagse van de derde leeftijd	18
Cursussen en voordrachten	19
Uitstappen	28
Varia	33
Seniorenvereniging: met regelmaat	33
Kalender 2011-2012	38
Nuttige adressen	43

Woord vooraf

We stellen onze nieuwe seniorenbrochure voor over de periode werkjaar september 2011 tot met juni 2012. Deze brochure omvat het aanbod en het programma van de dienst senioren, de sportdienst en de dienst cultuur van Zonnebeke voor de 50-plussers. Achteraan vind je een overzichtskalender van het programma. Je vindt er een gevarieerd aanbod aan ontspannende en vormende activiteiten, voor elk wat wils. Ook als je maar eenmalig deelneemt aan een activiteit ben je welkom. De seniorenwerking staat open voor elke inwoner.

Dit jaar werken we rond het gezondheidsthema "gezonde voeding en bewegen". Niet alleen met de 50-plussersgroep, maar naar de totale bevolking toe worden activiteiten opgezet. De activiteiten gericht naar 50-plussers vind je in deze brochure. We besteden bijzondere aandacht aan diabetes type 2. De voordracht over diabetes op 22 september is zeker aan te bevelen.

Nieuw is onze maandelijks zitdag door een diëtiste in het Zorgcentrum in Zonnebeke. Deze zitdag staat open voor de totale bevolking, jong en oud. Je kan er terecht met je vragen over voeding en gezondheid. Dit op eigen initiatief of na verwijzing door huisarts of specialist. De diëtiste geeft je ook alle nodige informatie over de terugbetaling door de mutualiteit. Deze service wordt georganiseerd in samenwerking met de Lokale Wachtdienst van de Huisartsen.

*De Schepen van Seniorenbeleid,
Hedwige Verschaeve*

Inschrijvingen

Schrijf vooraf in als je wil deelnemen aan een of meerdere van de activiteiten. Voor cursussen kun je soms via je seniorenvereniging een deel van je cursusgeld terugbetaald krijgen. Vraag na bij je seniorenbond!

Info en inschrijving:
dienst senioren – Cynthia Hoflack
Langemarkstraat 8 - Zonnebeke,
tel. 051 48 00 61 –
e-mail: senioren@zonnebeke.be.
De dienst senioren is open op maandag
en donderdag van 09.00 uur tot 12.00
uur.

Verteltheater

Verteltheater: "Mist, mijn moeder en ik" door Leen Persijn

**Vrijdag 30 september 2011
om 19.00 uur**

Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke

Deelnameprijs: € 5 (inclusief drankje)

Inschrijven: onthaal van het zorgcentrum – tel. 051 46 09 90

Zorgcentrum Sint-Jozef stelt voor: verteltheater "Mist, mijn moeder en ik". Leen Persijn vertelt over haar ervaringen met haar dementerende moeder, haar falend geheugen, haar verward gedrag, haar onrust en haar achterdocht, haar agressies, en de vaak hilarische anekdotes. Ze vertelt openhartig hoe ze zelf, met vallen en opstaan, met dementie leert omgaan.

Tussendoor brengt ze enkele passende teksten en poëzie en zingt ze een paar liederen.

Er is ook tijd voorzien om vragen te stellen. Leen Persijn is bekend als actrice, zangeres en presentatrice, o.a. van televisie.



Gezondheid

Elk jaar zet de gemeente Zonnebeke een gezondheidscampagne op. Voor het eerst richt de campagne van dit jaar zich niet alleen tot de 50-plussers maar tot de hele bevolking. In deze brochure vind je vooral het deel terug, specifiek voor 50-plussers. De rest van de campagne kun je nalezen in de cultuurbrochure.

I.s.m. de Lokale Wachtdienst van de Huisartsen, Logo Midden West-Vlaanderen en de mutualiteiten.



Zitdag door diëtiste

Dieetadvies – zitdag in Zorgcentrum Zonnebeke

Vanaf september 2011 zal diëtiste Kelly Vandendriessche één keer per maand een zitdag houden in Zonnebeke. Zij heeft een eigen praktijk en werkt ook in het AZ Groeninge, Kortrijk. Op de zitdag kan de hele bevolking (kinderen, gezinnen, senioren,...) terecht voor dieetadvies. Dit kan op eigen initiatief, of na verwijzing door de huisarts of de specialist. Je kunt advies vragen aan de diëtiste voor de meest uiteenlopende vragen over voeding, o.a. bij hart- en vaatziekten, cholesterol, overgewicht, diabetes, glutenintolerantie, gewichts- en voedingsproblemen bij kinderen.

Wat betaal je voor een dieetadvies?

Er is terugbetaling door de mutualiteit. Het bedrag varieert per mutualiteit.

De eerste consultatie duurt anderhalf uur en de prijs hiervoor bedraagt € 45. Hierin wordt een individueel aangepast voedingsadvies opgesteld. De tweede consultatie duurt een half uur en kost € 20. De derde consultatie duurt 15 minuten en kost € 10.

Op alle consultaties is er terugbetaling door de mutualiteit mits het voorleggen van het doktersattest.

Interesse? Praat erover met je huisarts, die je kan doorverwijzen naar de diëtiste of maak zelf een afspraak met de diëtiste – GSM 0485 36 63 20 – e-mail: kellyvddriessche@gmail.com

Overzicht van de zitdagen dieetadvies van Kelly Vandendriessche in Zorgcentrum Zonnebeke – Ieperstraat 54, Zonnebeke (lokaal beneden, rechts van de balie)

dinsdag 13 september 2011

dinsdag 11 oktober 2011

dinsdag 8 november 2011

dinsdag 6 december 2011

donderdag 12 januari 2012

donderdag 9 februari 2012

donderdag 8 maart 2012

donderdag 5 april 2012

donderdag 3 mei 2012

donderdag 31 mei 2012

donderdag 28 juni 2012

donderdag 26 juli 2012

donderdag 23 augustus 2012

Deze zitdag wordt georganiseerd in overleg met de Lokale Wachtdienst van de Huisartsen en met de mutualiteiten en het OCMW.

Lenteontbijt, gezond en (h)eerlijk



zondag 25 maart vanaf 08.00 uur tot 10.00 uur – OC 't Gelevelt, Geluveld

Deelnameprijs: € 7 (€ 4 voor de kinderen)

Inschrijven uiterlijk op maandag 19 maart – tickets: dienst senioren

In de aanloop naar Pasen bieden we je een gezond en (h)eerlijk ontbijt met eerlijke, duurzame en gezonde producten. Je krijgt een assortiment van allerlei broodjes, muesli, beleg, vers fruit, yoghurt en platte kaas, fruitsap, (h)eerlijke koffie en thee.

Bij de aankoop kiezen we voor duurzaam en fair trade (=eerlijke handel). Dit betekent dat de producent een eerlijke prijs krijgt voor de grondstoffen. We kopen dan ook bij plaatselijke handelaren en landbouwers en bij Oxfam wereldwinkel.

De opbrengst van het ontbijt gaat naar een goed doel uit het Zuiden of van bij ons. In samenwerking met de werkgroep internationale samenwerking.

Een gezond ontbijt voor 50-plussers

door Marica Declerck, diëtiste

Tips voor een gezond ontbijt

Een evenwichtige maaltijd stellen we vast aan de hand van de actieve voedingsdriehoek. Daarbij moet je er op letten dat dagelijks elk vak, uitgezonderd de restgroep, aan bod komt. Varieer, kies voor kleur (anti-oxydanten) en hou rekening met de grootte van de vakken.

Het ontbijt is onontbeerlijk; het brengt ons lichaam na een periode van vasten terug op krachten. Een verzorgd ontbijt heeft een positieve invloed op fysieke en intellectuele prestaties. Het helpt ons bovendien om overdag minder tussendoor te eten. Het ontbijt mag 20 tot 25 % van onze dagelijkse energie tellen (ongeveer 350 – 450 kcal). Daarin moet elke voedingsstof aan bod komen: koolhydraten, eiwitten, vetten, vocht, vitaminen, vezels, anti-oxydanten.

Hoe doen we dit?

Koolhydraten (bruin vak van de voedingsdriehoek) halen we uit bruin, volkoren of meergranen brood, volle granen muesli, havervlokken.

Eiwitten (blauw vak) vinden we in halfvolle melk, (magere) smeerkaas, sneetje (vetarmere) kaas, smeerbare geitenkaas, witte platte kaas, witte yoghurt (ongesuikerd of lichtgesuikerd), gekookt ei (2/week). Zoet beleg (vb. honing, jam) kan, zolang we niet overdrij-

ven. Vetten (geel vak): smeren met minarine (koelkastsmeebare, eventueel verrijkt met omega-3). Vocht (lichtblauw vak): drink voldoende, bij voorkeur water, koffie, thee

Vitamine C: fruit (groen vak): 1 kiwi, 1 sinaasappel. Beperk je bij het ontbijt tot 1 stuk fruit. Dan kun je verder op de dag nog wat fruit eten. Fruitsap bevat te veel vlugge suikers, dus beperk je verbruik ervan. Ook een portie rauwkost mag gerust.

Voldoende beweging vormt het oranje vak van voedingsdriehoek.

Een tip voor moeilijke ontbijters: zet de ontbijttafel de avond voordien klaar, begin met glaasje fruitsap, probeer een banaan, of glas melk,.. en bouw verder op.



Voordracht diabetes

**donderdag 22 september
om 19.30 uur**

Bib De Letterschuur Zonnebeke
deelname: gratis (incl. glaasje wijn en
fruitbrochette). Inschrijven uiterlijk op
donderdag 15 september.

door dokter Paul Cornardt en diëtiste
Marica Declerck. Toelichting over de
financiële tussenkomsten door Nico
Meulebrouck en Vicky Claeys van de
mutualiteiten CM en BM

Steeds meer mensen krijgen suiker-
ziekte. 200 000 Vlamingen lijden eraan.
Risicogroepen (vb. mensen met
hart- en vaatziekten, ...) moeten extra
waakzaam zijn. Zo kunnen veel compli-
caties vermeden worden.

Op deze avond richt Dr. Cornardt zich
tot mensen met diabetes maar ook tot
iedereen die preventie belangrijk vindt.
Marica Declerck, diëtiste en diabetes-
educator in opleiding, geeft specifiek
voedingsadvies ter preventie van dia-
betes en uitleg over voedingsaanpas-
singen bij type 2 diabetes. Je krijgt ook
informatie over de tegemoetkomingen
door de mutualiteit, de diabetespas,
de zorgtrajectbegeleiding, de terugbe-
taling van consultaties bij de diëtiste.
In de pauze trakteren we je op gezond
drankje en hapje.



Diabetes type 2

Door Saskia Delarue en
Nathalie Boussauw,
vzw Logo Midden West-Vlaanderen.

Type 2-diabetes wordt ook wel “ouder-
domsdiabetes” of “diabetes mellitus”
genoemd. Hij treft vooral personen
die boven hun ideale gewicht zitten en
komt vaak voor bij senioren.

Bij type 2 diabetes is de insulineproduc-
tie initieel nog wel aanwezig, maar de
werking van insuline ter hoogte van de
cellen is onvoldoende. Het treft vooral
volwassenen, ouder dan 40 jaar. Toch
is er de laatste jaren een spectaculaire
stijging van type 2 diabetes, ook op
jongere leeftijd. Voornaamste oorzaak
zijn toenemend overgewicht en onvol-
doende lichaamsbeweging. 90 % van
de totale groep mensen met diabetes
lijden aan type 2 diabetes.

De ontwikkeling van type 2 diabetes
verloopt meestal langzaam. Daardoor
kunnen gedurende meerdere jaren al
licht verhoogde bloedsuikerwaarden
aanwezig zijn en schade aanrichten,
zonder dat men zich van enig kwaad
bewust is. Men schat dat ongeveer de
helft van de mensen met type 2 diabe-
tes niet weet dat ze de ziekte hebben.

Medicatie

Medicatie is een belangrijk wapen in de
behandeling van diabetes type 2. Maar
ook de beheersing van het lichaams-
gewicht, een gezonde en evenwichtige
voeding en voldoende lichaamsbewe-
ging spelen een grote rol. Zonder deze
algemene maatregelen is immers elke
behandeling met medicatie ontoerei-
kend.

Complicaties

Bij diabetes kunnen zowel chronische als acute verwickelingen ontstaan als de diabetes niet behandeld wordt.

Chronische complicaties

Diabetes tast voornamelijk de bloedvaten aan. De kleine bloedvaatjes gaan lekken en uiteindelijk verstoppen. Dit noemt men microangiopathie. Dit komt nooit voor bij mensen die geen diabetes hebben. Aantasting van de kleine bloedvaatjes merkt men het gemakkelijkst aan de ogen en de nieren.

Aantasting van de grote bloedvaten noemt men macroangiopathie of atherosclerose. Het is de slagadervernauwing en -verkalking die iedereen kan krijgen bij het verouderen, maar bij mensen met diabetes veel vlugger kan toeslaan en veel meer uitgesproken kan zijn. Dit uit zich door een grotere kans op hartinfarct, hersentrombose en slechte circulatie in de benen. Een niet goed geregelde diabetes kan ook de zenuwbanen aantasten. In de benen kan de combinatie van slechte bezenuwing en slechte bloedcirculatie voetwonden veroorzaken die moeilijk genezen.

Acute complicaties

Hypo- en hyperglycemie zijn acute complicaties. Bij een hypoglycemie daalt de bloedsuikerspiegel (=glycemie) naar een te laag niveau (minder dan 68-70 mg). Hyperglycemie betekent een te hoge glycemie, d.i. een te hoge bloedsuikerspiegel. Dit ontstaat door een onevenwicht tussen de glucoseaanvoer (uit de voeding) en het glucoseverbruik (door de spieren bij inspanning).

Het dieet

Een diabetesdieet was jarenlang synoniem van een streng dieet en verplichte tussenmaaltijden. Dankzij nieuwe medicatievormen zijn tussenmaaltijden niet meer nodig. Gezonde voeding aan de hand van de voedingsdriehoek vormt de basis voor het voedingsadvies van elke diabetespatiënt.

De voorkeur gaat uit naar magere voedingsmiddelen o.a. magere melkproducten, magere vleessoorten, ... De koolhydraatname is zeer belangrijk bij een diabetespatiënt. Koolhydraten, ook wel suikers of sacchariden genoemd, zijn stoffen in ons voedsel die ons lichaam als energieleveranciers gebruikt. Om de energie uit de suikers vrij te stellen, moeten ze in de lichaamscellen worden verbrand. Insuline zorgt ervoor dat de suikers in de cellen binnenkomen. Wanneer er geen of te weinig insuline is, blijft het bloedsuikergehalte na het eten van koolhydraten te hoog, er raakt onvoldoende suiker binnen in de lichaamscellen. Er ontstaat hyperglycemie. Het lichaam moet dan overschakelen op vetverbranding. Koolhydraten komen voor in de vorm van eenvoudige suikers zoals suikerwaren, vruchten, melk en onder de vorm van meervoudige suikers zoals aardappelen, deegwaren, brood, graanproducten en groenten. Dus je moet niet alleen minder suiker gebruiken maar ook je inname van brood, aardappelen, groenten, fruit en andere graanproducten in het oog houden.

Wat met kunstmatige zoetmiddelen?

Kunstmatige zoetmiddelen die zo goed als geen energie aanbrengen (bv. aspartaam, acesulfaam K) zijn met mate toegestaan in een gezonde diabetesvoeding. Zij hebben geen invloed op de glycemie (= bloedsuikerspiegel), noch op het lichaamsgewicht. Andere zoetstoffen zoals polyolen (bv. maltitol, lactitol, xylitol) hebben geen invloed op de glycemie maar brengen wel een zekere hoeveelheid energie aan (iets meer dan de helft van het caloriegehalte van suiker). Wie op zijn lichaamsgewicht moet letten, moet hiermee rekening houden. Tracht het gebruik van deze zoetstoffen te beperken door te ontwennen aan de zoete smaak.

Vergeet niet om dagelijks ...

- 30 minuten te bewegen.
- 1,5 liter water te drinken
- minimum 300 g groenten te eten.
- 2 à 3 stukken fruit te eten.
- de vleesinname te beperken tot max. 100 g magere soorten.
- 3 à 4 glazen melk (of afgeleide producten) te drinken.
- de vetinname (5 g/ snede brood en 1 eetlepel bereidingsvet) te beperken.

Een goede behandeling van zowel de glycemie als de andere risicofactoren van diabetes kan de levenskwaliteit in belangrijke mate verbeteren. Diabetes goed behandelen, vraagt veel motivatie en inzet, van zowel de patiënt als van de zorgverleners. Voor meer info kun je terecht bij de Vlaamse Diabetes Vereniging (www.diabetes-vdv.be).

Project "Keukens gezocht"

**Etentje bij Gerda Vandevyvere
vrijdag 14 oktober om 19.30 uur
bij Marcel Vandemaele en Gerda
Vandevyvere - Berg 10 – Beselare.**

Deelnameprijs: € 20. Maximum aantal deelnemers: 6. Inschrijven vooraf: dienst senioren, uiterlijk op vrijdag 7 oktober.

In het kader van het jaarthema "gezonde voeding" deden we in het voorjaar een oproep naar inwoners om in hun keuken een maaltijd te bereiden voor een groepje mensen. Het gaat om een gerecht met verse ingrediënten, met aandacht voor producten uit de eigen streek en voor het budgetvriendelijke en duurzame aspect. Wij gaan van start bij Gerda Vandevyvere, maar ook jij kan je keuken nog openstellen. Interesse? Laat het ons weten!

Gerda biedt een aperitief met hapjes aan, een voorgerechtje, een hoofdgerecht en een dessert. Alles begeleid met een glaasje wijn. Het voorgerecht bestaat uit vis, het hoofdgerecht uit vlees.

Voor wie allergisch is aan een bepaald voedingsmiddel, of wie vegetarisch eet, is Gerda bereid een alternatief uit te werken. Neem hiervoor contact met ons op.

Gezonde voeding en zuivel

woensdag 1 februari om 19.00 uur
De Oude Kaasmakerij, Passendale

Lesgever: Serge Koether, kok met een specifieke opleiding gezonde voeding.

Deelnameprijs: € 10 (proeven menu inbegrepen). Inschrijven uiterlijk op woensdag 25 januari. In samenwerking met de Oude Kaasmakerij Passendale Zuivelproducten zijn een essentieel onderdeel in een gezonde voeding, vnl. voor de opname van calcium. Belangrijk is, om magere zuivelproducten te gebruiken, zoals magere melk of halfvolle melk, magere yoghurt.

Het is aangewezen om dagelijks meerdere zuivelproducten te gebruiken; dit kan onder de vorm van een potje pudding, yoghurt, platte kaas, een glas melk, een sneetje kaas.

Onverzadigde vetten hebben de voorkeur op verzadigde vetten. Zo moeten we harde kazen beperkter gebruiken. Zachte kazen brengen (magere kwark, zachte geitenkaas) gezondere vetten aan. Harde kazen bevatten meer verzadigde vetten.

We maken een menu met zuivelproducten:

- soepje van aardappel met volle melk
- slaatje met een dressing van blauw-schimmelkaas en bieslook
- lasagne met vis en kazen van bij ons
- panna cotta van chocolade
- kwarktaart met seizoensfruit

Gezonde koekjes bakken

vrijdag 14 oktober om 14.00 uur –
OC Santforde, Zandvoorde

Deelname gratis. Inschrijven uiterlijk op vrijdag 7 oktober.

I.s.m. De Letterschuur

Lesgeefster: Lucrèce Derycke

Koekjes zijn snoepjes en dus niet zo gezond. Hier bakken we koekjes met andere ingrediënten, nl. volkorenbloem en stevia als zoetmiddel. De koekjes mag je mee naar huis nemen. Breng dus een blikken doos mee.

Voordracht osteopathie

woensdag 5 oktober om 20.00 uur
Bibliotheek De Letterschuur

Deelname gratis. Inschrijven uiterlijk op donderdag 29 september

Wat is osteopathie? Wat doet een osteopaat? Met welke klachten kan je naar de osteopaat? Hoe ziet een osteopathische behandeling eruit?

Uitleg over osteopathie bij baby's, sporters en volwassenen. Hoe zit het met de erkenning van osteopaten, terugbetaling van osteopathische behandelingen?

Al je vragen over osteopathie worden beantwoord in een korte voordracht gegeven door Virginie De Bruyne, Osteopaat BSC, DO-MROB. (Bachelor in Science of Osteopathic Medicine – Diplomated Osteopath – Member of the Register of Osteopaths of Belgium).

Pedicure - kalender

De dienst senioren organiseert pedicure voor de thuiswonende 50-plussers. De prijs bedraagt € 9 per verzorging vanaf 1 september 2011. Breng je eigen handdoek mee. Ook Okra Geluveld en Okra Beselare organiseren pedicure.

Gelieve rekening te houden met de volgende afspraken:

Voor Passendale, Zandvoorde, Geluveld en Zonnebeke: vooraf (uiterlijk de dag voor de pedicure) inschrijven bij de voetverzorgster - GSM 0475 69 38 07.

Waar?

- Zonnebeke: in Zorgcentrum Sint-Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke, tel. 051 46 09 90 op maandag, dinsdag en donderdag telkens vanaf 13.30 uur
- Passendale: in RVT Sint-Jozef Passendale, Kraaiveldstraat 8, tel. 051 77 70 46, op maandag en woensdag telkens vanaf 13.30 uur
- Zandvoorde in OC Santforde, Zandvoordeplaats 36, op dinsdagnamiddag vanaf 13.30 uur
- Geluveld: in OC 't Geleveld, Geluveldplaats 13, Geluveld, op maandag telkens vanaf 13.30 uur – georganiseerd door Okra Geluveld
- Beselare: in schutterslokaal, Nieuwstraat, Beselare, op maandag telkens van 09.00 uur tot 18.00 uur. Rechtstreeks met Okra Beselare te regelen.



Overzicht data en locaties:

26 september 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
27 september 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
29 september 2011: Zorgcentrum Zonnebeke

3 oktober 2011: Zorgcentrum Passendale
5 oktober 2011: Zorgcentrum Passendale
11 oktober 2011: OC Santforde
17 oktober 2011: OC 't Gelevelt

7 november 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
8 november 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
10 november 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
14 november 2011: Zorgcentrum Passendale
16 november 2011: Zorgcentrum Passendale
22 november 2011: OC Santforde
28 november 2011: OC 't Gelevelt

19 december 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
20 december 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
22 december 2011: Zorgcentrum Zonnebeke
27 december 2011: Zorgcentrum Passendale
28 december 2011: Zorgcentrum Passendale

3 januari 2012: OC Santforde
9 januari 2012: OC 't Gelevelt
30 januari 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
31 januari 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

2 februari 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
6 februari 2012: Zorgcentrum Passendale
8 februari 2012: Zorgcentrum Passendale
14 februari 2012: OC Santforde
20 februari 2012: OC 't Gelevelt

12 maart 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
13 maart 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
15 maart 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
19 maart 2012: Zorgcentrum Passendale
21 maart 2012: Zorgcentrum Passendale
27 maart 2012: OC Santforde

2 april 2012: OC 't Gelevelt
23 april 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
24 april 2012: Zorgcentrum Zonnebeke
26 april 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

30 april 2012: Zorgcentrum Passendale

2 mei 2012: Zorgcentrum Passendale

8 mei 2012: OC Santforde

14 mei 2012: OC 't Gelevelt

4 juni 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

5 juni 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

7 juni 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

11 juni 2012: Zorgcentrum Passendale

13 juni 2012: Zorgcentrum Passendale

19 juni 2012: OC Santforde

25 juni 2012: OC 't Gelevelt

16 juli 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

17 juli 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

19 juli 2012: Zorgcentrum Zonnebeke

23 juli 2012: Zorgcentrum Passendale

25 juli 2012: Zorgcentrum Passendale

30 juli 2012: OC 't Gelevelt

31 juli 2012: OC Santforde

27 augustus 2012:

Zorgcentrum Zonnebeke

28 augustus 2012:

Zorgcentrum Zonnebeke

30 augustus 2012:

Zorgcentrum Zonnebeke

3 september 2012:

Zorgcentrum Passendale

5 september 2012:

Zorgcentrum Passendale

11 september 2012: OC Santforde

17 september 2012: OC 't Gelevelt

Pedicure aangeboden door Okra Beselare

Okra Beselare organiseert zelf pedicure in het schutterslokaal Beselare. Prijs: € 10 voor de leden, € 11 voor de niet-leden

5 september 2011

17 oktober 2011

5 december 2011

23 januari 2012

12 maart 2012

23 april 2012

11 juni 2012

16 juli 2012

3 september 2012

Aanbod door de mutualiteiten

Pedicure

Bond Moyson Centrum voor Thuiszorg
Pres. Kennedypark 2, Kortrijk
tel. 056 23 03 81

CM Thuiszorgcentrum

Min. Tacklaan 43, Kortrijk

Enkel op afspraak: tel. 056 23 58 57

Dieetdienst

Bond Moyson Centrum voor thuiszorg

Pres. Kennedypark, Kortrijk

tel. 056 23 03 81

Dieetdienst Christelijke Mutualiteit

op afspraak: tel. 056 26 63 28

in 't Groen Spoor

CM Infocentrum voor Gezondheid

Iedereen kan sportelen

Sportelen, dat is sporten zonder afzien, zonder pijn en zonder competitiedrang en dat doe je nooit alleen. Sportelen doe je op je eigen tempo en volgens je eigen spelregels. Het is plezierig en iedereen kan ermee beginnen. Bovendien is er een sterk rationeel argument: voel je je goed in je vel en word je omringd door andere mensen, dan word je gezonder oud. We willen er dan ook voor zorgen dat 50-plussers de knop omdraaien en inzien dat sportelen bij een nieuwe en moderne levenswijze past. Onderzoek geeft aan dat 50-plussers bang zijn om op termijn geïsoleerd te raken. Voor de niet (regelmatig) sportende 50-plussers blijkt dat het samen-zijn dé motivatie is om te starten met sporten. Deelnemen aan een activiteit of lid zijn van een vereniging doet men, naast het sporten, ook voor de gezelligheid. Sportelen: dat is samen van het leven en sport genieten.



Dag van de Fiets(er) Iedereen op de Fiets

zaterdag 17 september 2011 – sporthal Beselare. 20 jaar sportdienst – 30 jaar sporthal

Apotheose "Week van de Sportclub". Start fietstochten vanaf 08.30 uur. Keuze uit 20 – 40 – 60 – 80 – 100 km. Deelname: € 3 voor dagprogramma of € 10 per gezin. Daarin is inbegrepen: fietstocht, verzekering, demonstraties en optreden. Iedere deelnemer krijgt een gratis Bikepointer en 6 fietsroutes (verkoopwaarde: € 6).

Doorlopend behendigheidsparcours, stand fietsenhandelaar, spinning, infostand Bikepointer – fietskaarten en -routes

- Fietsgraving van 10.00 uur tot 16.00 uur.
- Onderhoud en fietsherstelling om 10.00 uur en om 14.00 uur.
- Fietsen op rollen vanaf 10.00 uur
- Kampioenschap "surplace" vanaf 10.00 uur.
- Kidstocht 14.00 uur
- BMX - MTB in de Kortekeer vanaf 10.00 uur
- Optreden Belaey Brothers - 17.00 uur
- Fietsenverhuur – Veloods doorlopend



Sportelactiviteiten georganiseerd door de sportdienst

- **Senioerturnen:**

wekelijks turnuurtje voor senioren - sporthal Beselare, elke dinsdag van 10.00 uur tot 11.00 uur. deelname € 1.

De 1^{ste} lessenreeks start op dinsdag 6 september 2011 van 10.00 uur tot 11.00 uur. De 2^{de} lessenreeks start op dinsdag 6 maart 2012 van 10.00 uur tot 11.00 uur.

- **Nordic Walking:** terugkomdag zondagvoormiddag 25 september 2011 vanaf 09.30 uur. Afspraak aan De Palingbeek. Deelname gratis.

- **Nordic Walking:** opfrisbeurt – donderdag 22 september 2011 van 19.00 uur tot 20.00 uur. Start: De Lettershuur – gratis.

- **Seniorendans** - sporthal Beselare iedere woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur. Info: Dansschool Donatha.



Zonnebeekse sportclubs met aanbod voor 50- plussers

Badminton

Boogschieten

Karate

Recreatief minivoetbal

Tafeltennis

Wielertoerisme

Wandelen

jeanpierre.demeestere@base.be

hans.vanbockstael@skynet.be

christof.hessel@pandora.be

sport@zonnebeke.be

lievenpattyn@skynet.be

info@wtc-zonnebeke.be

thijsalleine@gmail.be

bartvanmassenhove@skynet.be

Senior Games in Blankenberge

Het Vlaamse sporttreffen voor actieve 50-plussers vindt plaats op dinsdag 4 oktober 2011 in Blankenberge. De ideale gelegenheid om met tal van sporten kennis te maken: verschillende dansvormen, bowlen, petanque, fietsen, golfinitiatie, vrij zwemmen, wandelen, boogschieten, Nordic Walking, stoelgymnastiek, volksdansen, volksspelen, fitbal, minigolf, klimmen, zumba-gold, aquarobics, zelfverdediging, fitheidstesten enz.

Deelname € 7 (inbegrepen: busvervoer, verzekering, broodjesmaaltijd, koffie, soep, water, een aandenken). Gratis optreden van Christoff en Lindsey. Ophaal dienst met eigen bus in de deelgemeenten. Uurregeling volgt later. Meer info op www.bloso.be/seniorgames

Seniorenspportdag dinsdag 12 juni 2012

Sportieve uitstap met treintje naar de sporthal en het Kasteeldomein.

Afsluitend gedeelte: hapje en muzikaal optreden.

Sportdag woon- en zorgcentra

Donderdag 14 juni 2012 voor de twee woon- en zorgcentra

14-daagse derde leeftijd

Kaartkampioenschap

vrijdag 9 september

om 14.00 uur Open Deur Beselare

Het kaartkampioenschap wordt georganiseerd samen met de seniorenverenigingen. Tijdens het kaartkampioenschap wordt duidelijk wie zich kaartkampioen, kaartkampioene en winnende kaartploeg van de gemeente mag noemen. Ook wie niet deelneemt aan het toernooi is welkom om te kaarten. Alle aanwezigen krijgen een vieruurtje.

Petanquetornooi

maandag 19 september om 14.00 uur – sporthal Beselare

Een initiatief van de sportdienst. De verschillende petanqueploegen uit de gemeente nemen deel aan het toernooi. Er is een continue systeem van inschrijvingen en alle deelgemeenten komen aan bod.



Gemeentelijke seniorenmiddag

maandag 26 september

om 14.00 uur

OC 't Zonnerad Zonnebeke

Deelnameprijs € 5 vvk - € 6 add

Voorverkoop dienst senioren en seniorenverenigingen tot uiterlijk woensdag 21 september

Een initiatief van de dienst senioren, het OCMW en de seniorenverenigingen. Het OCMW zorgt bij de start voor koffie met taart. Er is tombola en we huldigen de kampioenen en de winnende kaartploeg. Voor het muzikaal gedeelte is Johnny Clarysse met zijn orkest onze gast. Iedereen gaat naar huis met een geschenkje.

Aan de zijgevel van OC 't Zonnerad zijn slechts 5 parkeerplaatsen en die zijn bestemd voor mensen met een speciale parkeerkaart.

Cursussen, voordrachten en lezingen

Zowel de dienst cultuur als de dienst senioren organiseren cursussen, soms in samenwerking met andere instellingen. Voor onderstaande cursussen moet je vooraf inschrijven bij de dienst senioren. Wacht niet te lang want het aantal plaatsen is beperkt.

Toonmoment

“Passendale, de tijd van toen”

**Donderdag 20 oktober 2011
om 14.00 uur**

OC Passchendale, Passendale.

Deelname: gratis (aanbod koffie en gebak). In samenwerking met Zonnebeke Verbeeldt.

Zonnebeke Verbeeldt is een project dat oud beeldmateriaal wil opsporen en bewaren. Foto's uit de oude doos of het fotoalbum worden op die manier van de vergetelheid gered. Ook het verhaal bij de foto wordt opgetekend. Honderden beelden van Passendale werden verzameld. Deze namiddag krijg je een selectie uit het rijke aanbod te zien en geven de vrijwilligers je een woordje uitleg.



Voordracht: De weg naar het avondland door Jan Leyers



**Dinsdag 28 februari om 19.30 uur
de Oude Kaasmakerij Passendale**

Deelnameprijs: € 7 (drankje inbegrepen) Eeuwenlang zag Europa zichzelf als het hoogtepunt van beschaving. Maar dat zelfvertrouwen wankelt vandaag. Hoe aantrekkelijk is Europa nog in de rest van de wereld? Kunnen de westerse idealen met hun verlokkelijke belofte van welvaart en geluk nog overtuigen? Op zoek naar een antwoord maakte Jan Leyers een lange reis van Ethiopië naar Europa. Van het land waar het menselijke avontuur begon naar de plek waar hij vandaag woont.

De weg naar het Avondland werd een tocht door woestijnen en miljoenensteden, door arme en rijke landen, door democratieën en dictaturen. Jan Leyers wilde achterhalen hoe mensen langs de route naar hun verre neven uit het Westen kijken, waar ze het Westen om benijden en welke westerse verworvenheden ze liever aan zich voorbij zien gaan. Tegelijk ging hij op zoek naar wat wij zelf zijn kwijtgespeeld op onze lange weg naar het Avondland.

Computer en co

Computerlessen

In samenwerking met Cervo-Go De Panne zetten we een brede waaier computercursussen op. We werken opnieuw op twee locaties: bibliotheek De Letterschuur en bko 't Bondgenootje Beselare.

Iedere cursus loopt over een half jaar. Tijdens de schoolvakanties is er geen les. De deelnameprijs bedraagt per cursus € 60 plus kostprijs handboek (of opleidingscheques).

Aanbod najaar 2011

Bibliotheek De Letterschuur

- start dinsdag 6 september van 09.00 – 12.00 uur: photoshop (volgeboekt)
- start maandag 12 september van 13.30 – 16.40 uur: internet (volgeboekt)
- start maandag 12 september van 17.00 – 20.10 uur: photoshop (volgeboekt)

't Bondgenootje Beselare

- start donderdag 8 september van 9.00 – 12.00 uur: word
- start maandag 5 september van 9.00 – 12.00 uur: internet (volgeboekt)

In het voorjaar 2012 starten opnieuw vijf cursussen. Meer informatie volgt via Info Zonnebeke en op www.zonnebeke.be. Of neem vanaf eind november contact op met de dienst senioren.

Digitale fotografie

- Maandag 19 en 26 september 2011 om 13.30 uur – OC 't Geleveld, Geluveld
- Maandag 21 en 28 november 2011 om 13.30 uur - OC 't Geleveld, Geluveld
- Maandag 5 en 12 december 2011 om 13.30 uur – OC 't Geleveld, Geluveld

Deelnameprijs: € 10

We maken je vertrouwd met de basis-beginselen van de digitale fotografie en in de tweede les zetten we foto's op de computer.

Breng mee: digitaal foto toestel en oplader.

Foto's bewerken

- Maandag 17 en 24 oktober 2011 om 13.30 uur – OC 't Geleveld, Geluveld
- Maandag 9 en 16 januari 2012 om 13.30 uur – OC 't Geleveld, Geluveld

Deelnameprijs: € 10.

Je krijgt allerlei praktische tips om de kwaliteit van je foto's te verbeteren, je foto's mooier te maken en te bewerken.

Mee te brengen: USB-stick en/of CD-rom

Je eigen foto-album, kalender en wenskaartjes

- Maandag 21 en 28 november 2011 om 13.30 uur
Bondgenootje Beselare

Deelnameprijs: € 20.

Lesgever: Rik Coghe.

In deze reeks leer je zelf een fotoalbum, fotokalender en wenskaartjes ontwerpen. Creatief en persoonlijk.

Taalcursussen

Basiccursus – Engels voor toeristen – vervolg



Donderdag 29 september, 6, 13, 20 en 27 oktober 2011 van 16.30 uur tot 18.30 uur – OC 't Geleveld, Geluveld

Deelnameprijs: € 30

Inschrijven uiterlijk op donderdag 22 september

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Dit is een vervolg op de reeks van het voorjaar. Heb je die niet gevolgd maar heb je een beperkte basiskennis, dan kun je aansluiten. De reeks is praktisch opgevat en zet de gesproken taal voorop. Voor wie een mondje Engels wil spreken - en begrijpen - op reis.

Frans voor beginners

Maandag 6, 13, 20 en 27 februari, 5, 12, 19 en 26 maart 2012 om 13.30 uur - OC 't Geleveld, Geluveld

Deelnameprijs: € 40

Inschrijven uiterlijk op maandag 31 januari

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Als jouw kennis van het Frans zich beperkt tot 'oui', 'non', 'bonjour' dan ben je in deze cursus aan het juiste adres. Stap voor stap, woord na woord, zin na zin leer je in acht namiddagen toch al een aardig mondje Frans spreken.

Spaans voor op reis – vervolg

woensdag 28 september, 5, 12, 19 en 26 oktober 2011 van 13.30 uur tot 15.30 uur - OC 't Geleveld

Deelnameprijs: € 30

Inschrijven uiterlijk op 21 september
In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

Dit is het vervolg van de basiccursus "Spaans voor op reis" van het voorjaar. We werken op dezelfde manier verder. Het wordt een heel praktische reeks waarin je als deelnemer voor een stuk de inhoud mee helpt bepalen. De nadruk ligt op het spreken.

Cursussen gezondheid wellness – uitstraling

Bewust ontspannen

Woensdag 12, 19 en 26 oktober 2011 om 19.30 uur in Bondgenootje Geluveld. Deelnameprijs: € 30. Door Els Muylle.

Inschrijven uiterlijk op donderdag 6 oktober. In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

In deze korte reeks wordt een combinatie van dynamische ontspannings-oefeningen en meditatie aangeboden met de bedoeling om meer ruimte in lichaam en geest te creëren. Om meer rust in jezelf te vinden en zo de energie terug vrijer te laten stromen. Het zijn heel praktische oefeningen waarmee je zelf thuis aan de slag kan.

Natuurlijke huidverzorging met kruiden - workshop

Maandag 5 maart om 19.30 uur - Vrije Basisschool, 4^{de} Reg. Karabiniersstraat 9, Passendale. Deelnameprijs: € 15.

Inschrijven uiterlijk op vrijdag 24 februari. Door Isabelle De Grande van AromaHuis Brugge.

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek en met KVLV Passendale.

In deze workshop maken we drie producten voor de huid: een reinigingsmelk, een eenvoudige dagcrème en een nachtcrème met natuurlijke ingrediënten.

Parfum maken - workshop



Dinsdag 22 november om 19.30 uur - OC 't Gelevelt, Geluvelde.

Deelnameprijs: € 15

Inschrijven uiterlijk op dinsdag 15 november. Door Isabelle De Grande, van AromaHuis Brugge. In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek

In deze workshop bekijken we de lange geschiedenis van parfum. We gaan dieper in op de opbouw van een parfum, de topnoot, middennoot en basisnoot. Je krijgt heel veel etherische oliën te ruiken. Daarna kun je zelf een eigen parfum samenstellen volgens de regels van de kunst.

Winterbereidingen maken - workshop

Dinsdag 8 november 2011 om 19.30 uur - OC 't Gelevelt – Geluvelde. Deelnameprijs: € 15. Inschrijven uiterlijk op donderdag 28 oktober. Door Isabelle De Grande van AromaHuis Brugge.

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek.

We maken vier bereidingen: hoestsiroop, neuszalf, borstbalsem en aromahoning. Die komen van pas bij allerlei winterkwaaltjes zoals verkoudheid, keelpijn, hoest....

We houden de recepten eenvoudig zodat je thuis ook verder aan de slag kunt.

Verkwikkende lichaamsmassage

Woensdag 1, 8 en 15 februari 2012 om 19.30 uur – OC 't Gelevelt, Geluvelde. Deelnameprijs: € 30. Inschrijven uiterlijk op donderdag 26 januari. Door Els Muylle.

In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek.

In deze reeks wordt een uitgebreide lichaamsmassage aangeleerd. Verschillende technieken komen aan bod (shiatsu, Chinese buikmassage,...). Achteraf kun je dit zelf verder gebruiken.



Cursussen rond eten en drinken

Dessertbuffet door Peter Balcaen

Dinsdag 4 oktober 2011 om 19.30 uur
De Oude Kaasmakerij Passendale.
Deelnameprijs: € 8 (drankje en hapjes inbegrepen). Inschrijven uiterlijk op dinsdag 27 september. In samenwerking met De Oude Kaasmakerij en KVLV Passendale

Peter Balcaen is een vaste waarde in ons aanbod. Deze bakkerszoon heeft een voorliefde voor zoetigheid. Hij maakt een gevarieerd aanbod taarten. Op het einde van de avond presenteert hij een dessertbuffet. Wij mogen alles proeven.

Bavarois



Dinsdag 13 maart 2012 om 14.00 uur
De Oude Kaasmakerij Passendale.
Deelnameprijs: € 8 (koffie en proevertjes inbegrepen). Inschrijven uiterlijk op woensdag 7 maart. In samenwerking met De Oude Kaasmakerij Passendale.

Een bavarois is een luchtig zomers nagerecht, dat in een vorm wordt gegoten, gekoeld en gestort. Je kunt het met allerlei vruchten maken. Deze namiddag maak je kennis met verschillende bereidingen.

De Maghrebijnse theeceremonie

Dinsdag 29 november 2011 om 14.00 uur - De Oude Kaasmakerij Passendale.
Toegang: € 10 (thee en hapjes inbegrepen). Inschrijven uiterlijk op dinsdag 22 november. In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek en De Oude Kaasmakerij.

Marokko behoort tot de Maghreblanden vandaar de naam Maghrebijnse theeceremonie. Thee wordt geserveerd bij heel wat sociale gelegenheden. De beleefdheidsnorm vereist dat de gast minstens twee kopjes drinkt. Drinken doen we uit mooi beschilderde glaasjes en we serveren ook de typisch Marokkaanse koekjes. Je krijgt informatie over de verschillende soorten Marokkaanse thee en tegelijkertijd snuif je een beetje van de Maghrebcultuur.

Geschiedenis op je bord

Woensdag 7 december om 19.00 uur
De Oude Kaasmakerij Passendale.
Deelnameprijs: € 15 (hapjes inbegrepen).
Inschrijven uiterlijk op woensdag 30 november.

In samenwerking met De Oude Kaasmakerij en KVLV Passendale.

Met "Geschiedenis op je bord" schreef Eric De Marteleire een zeer onderhoudend en vlot leesbaar boek. Het bevat leuke verhalen over het ontstaan van de naam van gerechten en voedingsmiddelen. Zo krijg je een antwoord op de vragen: waar komt kurr vandaan, wat is carpaccio, waarom spreken we over dame blanche en pêche Melba? Ook de kaaswereld komt aan bod: camembert en roquefort passeren de revue.

We proeven een feestmenu uit de tijd van toen:

- aperitief: kurr
- voorgerecht: carpaccio
- hoofmenu: vol-au-vent
- dessert: tiramisù

Ondertussen vertelt Eric over deze en andere gerechten uit feestmenu's.

Musea met smaak - Kazen en streekbieren uit de Westhoek en Noord-Frankrijk

Donderdag 24 november om 19.00 uur
De Oude Kaasmakerij Passendale.

Deelnameprijs: € 15 Inschrijven uiterlijk op donderdag 17 november. Door Franky Maelbrancke van hotelschool ter Duinen.

In samenwerking met Westhoek-streekmuseum en met de Oude Kaasmakerij Passendale.

"Musea met Smaak" is de naam van het nieuwe concept van Westhoek-streekmuseum ter vervanging van "Week van de Smaak".

Weet je dat de Fransen hun vermaarde Maroilles-kaas in koffie dopen alvorens te proeven of dat de Westhoek buitengewoon rijk is aan verschillende streekkaasjes?

We nemen je mee op pad doorheen het rijke culinaire Frans-Vlaanderen en de Westhoek.

We bekijken een aantal lokale tradities, proeven streekkazen en -bieren en eindigen met een typisch gerecht uit Frans-Vlaanderen.

De snoepjes van de Sint

Donderdag 3 november om 14.00 uur -
De Oude Kaasmakerij Passendale
Deelnameprijs: € 8 (koffie en versnaperingen inbegrepen).

Inschrijven uiterlijk op woensdag 26 oktober.

In samenwerking met De Oude Kaasmakerij Passendale.

De Sint is weer in het land en brengt heel wat lekkers mee. Dit hoeft niet altijd chocolade te zijn. Edwin Ghesquiere is lesgever in Ter Groene Poorte en leert ons speculoos en amandelbrood maken zoals in de tijd van toen.

Nieuwe wereldwijnen

Woensdag 26 oktober 2011 om 19.00 uur - De Oude Kaasmakerij Passendale
Deelnameprijs: € 15 (degustaties inbegrepen). Inschrijven uiterlijk op woensdag 19 oktober

In samenwerking met de Oude Kaasmakerij Passendale.

Frankrijk is niet langer het wijnland bij uitstek. De nieuwkomers op de markt presenteren vaak kwaliteit aan een voordeliger prijs. De laatste jaren veroverden Argentijnse, Australische, Nieuw-Zeelandse, Zuid-Afrikaanse of Chileense wijnen hun plaatsje op de wijnkaart. We proeven niet enkel maar krijgen ook achtergrondinfo over het land van herkomst en zijn wijncultuur.

Oost- Europese wijnen

Woensdag 15 februari 2012 om 19.00 uur - De Oude Kaasmakerij Passendale
Deelnameprijs: € 15 (degustaties inbegrepen). Inschrijven uiterlijk op woensdag 8 februari. In samenwerking met de Oude Kaasmakerij Passendale.

Heel wat Oost-Europese landen hebben een historische wijncultuur, maar die ging grotendeels verloren tijdens de communistische periode. Deze landen zijn nu bezig met een inhaalbeweging. Hongarije is het land met de rijkste

wijncultuur. Het bouwde een reputatie op met zijn zoete tokay. Slovenië wordt het Zwitserland van Oost-Europa genoemd en heeft een groot wijnpotentieel. Kroatië ontwikkelt zijn wijncultuur in een snel tempo. Georgië is de bakermat van de wijncultuur in Oost-Europa. Deze avond gaan we op ontdekkingsreis. Zo kun je zelf een oordeel vormen over de kwaliteit.

Paella

Woensdag 7 maart 2012 om 19.00 uur
De Oude Kaasmakerij Passendale.

Deelnameprijs: € 15.

Inschrijven uiterlijk op woensdag 29 februari. Door Serge Koether – formule kookdemonstratie. In samenwerking met de Oude Kaasmakerij Passendale. Andar de paella – paella eten – is in Valencia een sociale gebeurtenis, voor het vieren van verjaardagen, beschermheiligen, familiegebeurtenissen, zomerse uitstapjes.... De paella wordt er klaargemaakt met groenten, soms met konijn, soms met vis, schaal- en schelpdieren. Een paella mixta, dit bevat zowel vis, schaal- en schelpdieren als vlees.

Een goeie paella bereiden, vereist vak-kennis. Deze avond leren we de knepen van dat vak. We maken een Paella Valenciana, met vlees en een Paella Marinera, met vis en schaaldieren

We ronden de avond af met een origineel dessert: een chichacherra en churros

Gezonde voeding en zuivel

woensdag 1 februari om 19.00 uur

De Oude Kaasmakerij, Passendale.

Deelnameprijs: € 10.

Door Serge Koether.

In samenwerking met de Oude Kaasmakerij Passendale.

Zuivelproducten vormen een essentieel onderdeel in een gezonde voeding. In de rubriek gezondheid kun je hier meer over lezen.

We maken vanavond een menu met zuivelproducten:

- soepje van aardappel met volle melk
- slaatje met een dressing van blauw-schimmelkaas en bieslook
- lasagne met vis en kazen van bij ons
- panna cota van chocolade
- kwarktaart met seizoensfruit

Bakles gezonde koekjes bakken

vrijdag 14 oktober om 14.00 uur – OC Santforde, Zandvoorde.

Deelname gratis.

Inschrijven uiterlijk op vrijdag 7 oktober.

In samenwerking met bibliotheek de Letterschuur. Door Lucrece Derycke.

Koekjes zijn snoep en dus niet zo gezond. Hier bakken we koekjes met andere ingrediënten, nl. volkorenbloem en stevia als zoetmiddel. De koekjes mag je mee naar huis nemen. Breng dus een blikken doos mee.

Creatieve cursussen

Juwelen maken

Sabien de Rudder leert ons een origineel juweel maken. Je kiest zelf hoe je het juweel zal uitwerken. De lesgeefster brengt het materiaal mee. Na de les heb je voor € 30 een halsketting met half-edelstenen en natuurlijke materialen, met een winkelwaarde van op zijn minst € 60. De lesgeefster leert je de techniek, afhankelijk van het model dat je kiest en helpt je individueel. Het maken van het juweel duurt ongeveer drie uur en ook het kiezen neemt wat tijd in beslag.

De groep wordt beperkt tot 15 deelnemers. Zo kan de lesgeefster alle deelnemers optimaal begeleiden. Benieuwd naar de realisaties van Sabien de Rudder? Neem dan een kijkje op www.hetbiezoetje.be.

- **Een feestelijk juweel**
donderdag 13 oktober om 19.00 uur
OC Santforde, Zandvoorde
Deelnameprijs: € 30
Inschrijven uiterlijk op vrijdag 30 september.
- **Een juweel voor Valentijn**
maandag 13 februari om 14.00 uur
OC 't Geleveld, Geluvelde
Deelnameprijs: € 30
Inschrijven uiterlijk op dinsdag 31 januari.

Bloemstuk

In de loop van het jaar maken we regelmatig een bloemstuk rond een bepaald thema.

Deelnameprijs per namiddag: € 15
(materiaal inbegrepen)

- **Grafstuk**
Donderdag 27 oktober 2011 om 13.30 uur OC Santforde, Zandvoorde
Inschrijven uiterlijk op donderdag 22 oktober
- **Kerststuk**
Dinsdag 13 december 2011 om 13.30 uur OC Santforde, Zandvoorde
Inschrijven uiterlijk op dinsdag 6 december
- **Paasstuk**
Donderdag 22 maart om 13.30 uur OC Santforde, Zandvoorde
Inschrijven uiterlijk op dinsdag 15 maart

Jaarcursussen – creativiteit

CVO VIVA organiseert drie jaaropleidingen. De lessen worden één keer per week gegeven. Er is geen les tijdens de schoolvakanties.

Het inschrijvingsgeld bedraagt € 1 per lesuur. Hierin is het cursusmateriaal niet inbegrepen. Wie een van volgende attesten kan voorleggen, wordt volledig of gedeeltelijk vrijgesteld van het betalen van het inschrijvingsgeld: leefloon, VDAB, arbeidsongeschiktheid +66 (-65 jaar).

Inschrijvingen voor deze cursussen:
CVO VIVA West-Vlaanderen –
tel 050 33 19 60
www.cvoviva-wvl.be

Alle cursussen vinden plaats in OC 't Zonnerad, Tresoriersstraat, Zonnebeke.

- **Handwerken**

Iedere dinsdag van 13.10 uur tot 16.30 uur (start 6 september 2011)
Handwerken, breien en haken is weer helemaal in. Met een duidelijke stap voor stapcursus is het voor iedereen mogelijk om creatief aan de slag te gaan. De klassieke handwerktechnieken zoals hardanger, ajour, richelieu, zwartborduren, kelimborduurwerk,...worden toegepast in hedendaagse werkstukken. Ook het verwerken van kralen, steentjes en parels komt aan bod.

- **Bloemschikken**

Iedere dinsdag van 13.10 tot 16.30 uur (start 6 september 2011)
Maak zelf je bloemstukjes voor Valentijn, kerst, moederdag of een feestje. We werken thematisch en seizoensgebonden. De technieken worden aangeleerd met oog voor kleur en vorm. De lesgeefster demonstreert hoe zij te werk gaat en dan ben jij aan de beurt. Je gaat naar huis met een zelfgemaakte creatie. Daarnaast krijg je allerlei weetjes over de gebruikte planten en bloemen. De lesgever brengt het groen mee, maar je kunt ook groen uit je eigen tuin gebruiken.

- **Fantasiejuwelen ontwerpen**

Iedere donderdag van 18.30 uur tot 21.50 uur (start donderdag 1 september 2011)

Deel I : Fantasiejuwelen maken

(initiatie 40 lessen – van 1 september – 27 oktober 2011)

In deze module maak je kennis met diverse basistechnieken en materialen om eigentijdse en betaalbare

juwelen te maken. De unieke eigenschappen van elk materiaal worden uitgelegd en de werkwijze wordt stap voor stap gedemonstreerd.

Deel II: realisaties:

(80 lessen– start 10 november 2011 – 29 maart 2012)

De hedendaagse juwelen die we in deze module maken, bieden een breed scala aan materialen om mee te werken. Soms gebruiken we verschillende materialen in één ontwerp. De technieken van de basismodule komen uitgebreider aan bod en we leren nieuwe werkwijzen. We gebruiken glaskralen, houten kralen, natuurstenen en ook eigen kralen worden vervaardigd uit fimokleien

Uitstappen

De dienst senioren en de 50+ adviesraad bieden een aantal uitstappen en bezoeken aan. Het aantal deelnemers is beperkt. Wacht dus zeker niet lang om in te schrijven. Dit doe je op de dienst senioren. Je bent verzekerd voor de uitstappen, maar niet wat het vervoer met eigen wagen betreft. Voor bestemmingen die iets verderaf liggen, is er busvervoer. Dit staat vermeld bij de uitstap. In dat geval is het busvervoer ook in de deelnameprijs inbegrepen.

Uitstap met de bewoners van de beide zorgcentra

We gaan op uitstap naar de regio Diksmuide
maandag 7 mei 2012 om 14.00 uur:
bewoners Zorgcentrum Zonnebeke
woensdag 9 mei 2012 om 14.00 uur:
bewoners Zorgcentrum Passendale

Musée de Flandre



Donderdag 13 oktober 2011 om 14.00
verzamelen om 12.40 aan kerk Zonne-
beke. Er is busvervoer voorzien.
Deelnameprijs: € 10 (busvervoer, bege-
leiding door gids in musée de Flandre,

gids voor bezoek Cassel, koffie inbegre-
pen) Inschrijven uiterlijk op dinsdag 4
oktober. Maximum 25 deelnemers
We bezoeken het gloednieuwe "Musée
de Flandre" in Cassel dat focust op de
culturele identiteit van Vlaanderen. Het
museum is gevestigd in het oude burg-
graafschap Cassel, een prachtig geres-
taureerd zestiende-eeuws pand met
heel wat Vlaamse elementen.
Het is opgebouwd rond vier thema's:
onderwerping en woede, tussen hemel
en aarde, mate en mateloosheid, show
en spot. Naast de vaste collectie zijn er
ook boeiende tijdelijke tentoonstellin-
gen te zien.
Daarna bezoeken we met een gids het
mooie stadje Cassel.

Hoedenatelier Daisy Decoene

Dinsdag 31 januari 2012 om 14.30 uur
verzamelen om 14.00 uur aan Zonne-
beke kerk. Deelnameprijs: € 5 (maxi-
mum 15 deelnemers)
Inschrijven uiterlijk op dinsdag 24 ja-
nuari.

Een hoed is niet alleen een stijlvol ac-
cessoire, het is een fashion statement;
je onderstreept er je persoonlijkheid
mee. In het atelier van Daisy Decoene
zien we stap voor stap hoe een hoed
vorm krijgt. Een hoed ontwerpen en
maken is nog een echte ambacht.

Atelierbezoek aan restaurateur Kerat – Wervik

Dinsdag 27 september 2011 - verzamelen om 19.00 uur aan Zonnebeke kerk. Deelnameprijs: € 5 (maximum 25 deelnemers). Inschrijven uiterlijk op dinsdag 20 september.

In het atelier worden schilderijen, polychrome beelden en kunstwerken op papier gerestaureerd en geconserveerd. In de verschillende gespecialiseerde ateliers krijg je een goede indruk van de uiteenlopende opvattingen, manieren van werken en van de verschillende disciplines en technieken die hier gebruikt worden.

De avond wordt afgerond met een bezoek aan de negentiende-eeuwse hoeve, waarin de diverse restauratieateliers ondergebracht zijn.

Op stap in Zonnebeke

Maandag 18 juni 2012 vanaf 14.00 uur. Deelnameprijs: € 12 (koffie en taart, gidsbegeleiding, drankje tijdens de wandeling, koude schotel en drankje inbegrepen). Kaarten: (tot 13 juni) bij de dienst senioren of bij de seniorenverenigingen in je deelgemeente.

Elk jaar organiseert de 50+ adviesraad deze activiteit in een andere deelgemeente. Als laatste komt dit jaar Zonnebeke aan de beurt. Deze activiteit richt zich tot alle 50-plussers van onze gemeente.

We starten met koffie en taart. Daarna begeleidt een gids ons op een wandeling doorheen het dorp.

Er zijn twee trajecten. De eerste wandeling (2 km) is gemakkelijk begaanbaar en toegankelijk voor rolstoelgebruikers. We houden het rustig en stoppen regelmatig voor een verhaal.

Het tweede traject (4 km) is geschikt voor betere stappers, maar ook hier onderbreken we regelmatig voor een verhaal. Onderweg is er een halte met drankje voorzien.

We ronden rond 18.00 uur af met een koude schotel. De locatie waar we starten en eindigen, verneem je later.

Ter Duinen Nieuwpoort

Donderdag 15 maart 2012 - verzamelen om 11.00 uur aan de kerk in Zonnebeke. Deelnameprijs: € 20 (middagmaal inbegrepen, koffie de namiddag) Inschrijven uiterlijk op donderdag 1 maart.

Ter Duinen is een oase van rust in een schilderachtig polderlandschap op een boogscheut van strand en zee. Als chronisch zieke, persoon met een handicap of bejaarde kun je in Ter Duinen genieten van een verkwikkende vakantie. Na een hospitalisatie of een ernstige ziekte kan je er ook op krachten komen tijdens een herstelverblijf. Meer informatie vind je op www.ter-duinen.be

Verpleegkundigen en vrijwillige medewerkers staan in voor de begeleiding, elke dag er is dagelijks een animatieprogramma.

Dagelijks rijdt er een treintje van het vakantiecentrum naar de zeedijk.

's Middags eten we met de groep een dagschotel in Ter Duinen, waarna we een rondleiding krijgen door een medewerker van het centrum. Dan kun je met het treintje naar de dijk voor een wandeling.

Raversijde

maandag 21 mei om 14.00 uur – verzamelen om 12.30 aan de kerk in Zonnebeke.

Deelnameprijs € 10. Inschrijven uiterlijk op maandag 30 april. Maximum 25 deelnemers.

Het Provinciedomein Raversijde werd opgestart in 1988 en wordt nog altijd verder uitgebouwd. De kern wordt gevormd door het voormalig koninklijk domein van Leopold II. In WO II werd het domein ingeschakeld in de "Atlantikwall". Na het regentschap vestigde prins Karel zich definitief in Raversijde. Het domein ligt aan de zee, gedeeltelijk in beschermd duinengebied.

Wij bezoeken het buitengedeelte, in de mooie natuur, waar we de "Atlantikwall" zien. We krijgen een rondleiding van 1,5 tot 2 uur door een plaatselijke gids en ronden af in de lokale cafetaria.

Voedingssalon Brussel

maandag 17 oktober 2011- verzamelen om 08.30 uur aan de kerk in Zonnebeke. Deelnameprijs € 19. Inschrijven uiterlijk op vrijdag 2 september.

We reserveerden 20 plaatsen op een bus van busmaatschappij van Suffis. Het Voedingssalon in Brussels Expo ontvangt ieder jaar duizenden bezoekers, dit jaar al voor de 80ste keer!

Driedaagse reis: de Tuinen van Kent, Zuid-Engeland

Organisatie: 50+ adviesraad Zonnebeke. Dinsdag 8 mei, woensdag 9 mei, donderdag 10 mei - verzamelen om 06.00 uur aan de kerk in Zonnebeke - inschrijven uiterlijk op 1 februari. Inschrijving pas geldig na betaling van € 50 voorschot.

Deelnameprijs:

op basis van 40 deelnemers: € 385 per persoon. Inbegrepen: vervoer per luxecar, hotelkosten op basis van volpension vanaf het eerste middagmaal tot en met het laatste middagmaal, (ook voor het middagmaal een warme maaltijd), toegangsgelden, basisformule annulatie- en bijstandsverzekering).

Deze unieke Engelandreis brengt je naar het schitterende Kent, gekend als The Garden of England. Dit is een prachtig landschap van golvende weiden, pittoreske dorpjes en exclusieve tuinen. De geschiedenis is hier nooit ver weg en uit zich in de formidabele burchten en kastelen die dit graafschap rijk is. Naast indrukwekkende landhuizen zoals Hever leren we vooral het minder bekende Zuid-Engeland kennen. We gaan op bezoek bij de Engelse landadel, genieten van hun schitterende privé-tuinen en zien een unieke collectie opgezette dieren.

Algemene informatie:

- Vergeet je ID-kaart niet! Die moet je tonen in Calais en bij aankomst in Dover.
- Op de boot kun je enkel met ponden betalen (er wordt wel in euro/eurocent teruggegeven). Kredietkaarten worden overal aanvaard. In Engeland betaal je in pond. .
- We gebruiken plaatselijke tijd (in Engeland dus - 1 uur)
- We overnachten in het centraal gelegen Maidstone. Volpension.

Dag 1: dinsdag 8 mei

Na een vroeg vertrek nemen we de ferry in Calais naar Dover. We rijden langs landelijke wegen om zoveel mogelijk het echte Kent te kunnen zien. Eerst bezoeken we de historische stad Canterbury (het 'Rome' en het 'Lourdes' van Engeland). Vrij bezoek aan de kathedraal of wandeling in het historisch centrum. Tegen de middag rijden we naar Quex House met de grootste collectie opgezette exotische dieren van Engeland, ondergebracht in een prachtige Victoriaans huis met mooie tuin. Middagmaal ter plaatse. Daarna bezoek aan het huis, de collectie en de tuinen. In de latere namiddag rijden we naar Faversham voor een bezoek en degustatie in Shepherd Neame, de oudste brouwerij van Kent. Na een laatste bezoek aan het middeleeuwse dorpje Chilham rijden we via de autoweg naar ons hotel voor avondmaal en eerste overnachting.

Dag 2: woensdag 9 mei

Na een uitgebreid Engels ontbijt in buffetvorm vertrekken we naar Penshurst Place. Hier volgt een uitgebreid bezoek aan deze middeleeuwse burcht met tal van attracties zoals de ridderzaal, het prachtige Renaissance park, tal van schitterende kamers met Vlaamse wandtapijten en oude schilderkunst etc. Middagmaal ter plaatse. Daarna gaat het via de autoweg naar het gezellige stadje Ashford (of Tenterden met zijn oud stationnetje) en naar Smarden, zonder twijfel het mooiste dorp van Kent. Vrije tijd ter plaatse. Via landelijke wegen rijden we in de late namiddag naar Hole Park voor een theevisitatie bij de familie Barham, grootgrondbezitters in Kent en actief in de landbouw en veeteelt. We bezoeken er de parktuin en de vele mooie mixed borders. In het omgebouwde koetshuis genieten we van exclusief gebak van het huis. Daarna gaat het terug naar ons hotel voor avondmaal en tweede overnachting.

Dag 3: donderdag 10 mei

Na het ontbijt checken we uit en vertrekken we via de autoweg naar Chartwell, het landgoed van Winston Churchill. We bezoeken o.a. het huis, de schildersstudio en de terrastuinen van dit unieke landgoed. Middagmaal ter plaatse. In de namiddag gaat het naar Hever Castle het geboortetehuis van Anna Boleyn (tweede vrouw van Hendrik VIII). Hier bezoeken we de weergaloze Italiaanse tuin en het prachtige gemeubileerde waterkasteel. Via de autoweg rijden terug naar Dover voor de overtocht naar Frankrijk. In Folkestone wordt nog een laatste keer gestopt voor een korte wandeling aan de krijtrotsen en het monument voor de piloten van de Slag om Engeland. Daarna nemen we de boot naar Calais.

Oproep vrijwilligers voor het Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke

Het Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke is op zoek naar vrijwilligers. Ben je een vlotte persoon die graag onder de mensen komt en wat vrije tijd over heeft? Ben je op zoek naar een leuke en sociaal belangrijke bezigheid? Dan is dit iets voor jou:

Zorgcentrum St.-Jozef Zonnebeke is op zoek naar enthousiaste mensen om de vrijwilligerswerking verder uit te bouwen. Als vrijwilligers kun je helpen door o.a.:

- de cafetaria open te houden
 - met de bewoners aan activiteiten en uitstappen deel te nemen
 - de bewoners te begeleiden naar de kapel en te helpen bij pastorale activiteiten
 - te helpen bij de maaltijd en maaltijdbegeleiding
 - individuele bewoners te bezoeken
 - te gaan wandelen met de bewoners
- Interesse? Neem vrijblijvend contact op met Evelyne Meirlevede, verantwoordelijke vrijwilligerswerk of met Veerle Pierpont – tel. 051 46 09 90 of ga eens langs in het Zorgcentrum - Ieperstraat 54 - Zonnebeke.

Zorgnetwerk Zoë

Om ouderen, langdurig zieken en personen met een beperking te ondersteunen in hun thuissituatie, bouwde OCMW Zonnebeke een zorgnetwerk uit. Het zorgnetwerk kreeg de naam Zoë mee, wat Grieks is voor 'leven'. Met het zorgnetwerk wil het OCMW het leven en de levenswaarde van thuiswonende

ouderen en hulpbehoevende personen versterken, zodat ze langer en kwaliteitsvoller kunnen blijven wonen in hun vertrouwde thuisomgeving.



Wat doet Zoë voor je?

- Vervoersdienst: naar de dokter, op familiebezoek, ...
- Boodschappendienst: de supermarkt, de apotheek, de post...
- Kleine klusjes zoals een lamp vervangen, de brievenbus ledigen, plantjes water geven, ...
- Alle thuiswonende 85-plussers bezoeken op hun verjaardag
- Een bezoekje brengen als je zin hebt in wat gezelschap
- Al je vragen over thuiszorg beantwoorden

Vrijwilliger worden?

Om de diensten aan te bieden, bouwt Zoë een vrijwilligerswerking uit. Mensen die wat tijd over hebben, en een meerwaarde willen betekenen in het leven van anderen, zijn bij Zoë aan het juiste adres. 2011 is ook het Europees Jaar van de Vrijwilliger, en dus hét moment om eventuele ambities waar te maken.

Hoe werkt Zoë?

Wanneer een gebruiker voor de eerste maal een aanvraag doet, gaat de coördinator op huisbezoek. Bij volgende aanvragen volstaat een telefoontje. Na de aanvraag gaat de coördinator op zoek naar een beschikbare vrijwilliger en verwittigt de gebruiker als er iemand

beschikbaar is. Een aanvraag moet altijd via Zoë gebeuren, want anders is de vrijwilliger niet verzekerd! Achteraf wordt een prestatieblaadje ingevuld, waarvan de vrijwilliger een exemplaar afgeeft aan Zoë. Op basis daarvan wordt eenmaal per maand een afrekening gemaakt.

Als vrijwilliger word je geïnformeerd over het bestaande thuiszorgaanbod, zodat je kunt antwoorden op vragen van gebruikers. Daarnaast worden regelmatig bijeenkomsten en vorming georganiseerd voor de vrijwilligers. Vrijwilligers zijn verzekerd voor: burgerlijke aansprakelijkheid, lichamelijke ongevallen en omnium dienstverplaat-sing.

Wat betaal je voor Zoë en wat betaalt Zoë je?

Als gebruiker betaal je enkel een kilometervergoeding van € 0,31 per kilometer voor de vervoersdienst en de boodschappendienst. Reële kosten, zoals een parkeerticket, worden ook betaald door de gebruiker, hetzij op het moment zelf, hetzij achteraf.

Als vrijwilliger ontvang je een kilometervergoeding van € 0,31 per kilometer voor de vervoersdienst en boodschappendienst.

Contact: OCMW Zonnebeke
Delfien Denorme – Langemarkstraat 10 – Zonnebeke – tel. 051 48 06 11 – e-mail: delfien.denorme@ocmwzonnebeke.be
www.ocmwzonnebeke.be.

Filmacademie

34] De dienst senioren speelt in op het aanbod van de Kersecorf Ieper, die 's namiddags filmvoorstellingen aanbiedt in

de Ieperse Schouwburg. Na de film kun je – als je dit wenst – genieten van koffie met gebak.

Interesse? De programmaprofolder krijg je in de dienst senioren.

Deelname: € 4 voor de film – € 4,5 voor film met koffie. Betalen doe je ter plaatse.

Kerstmarkt Zorgcentrum Zonnebeke

donderdag 15 december van 14.00 uur tot 18.00 uur en zaterdag 17 december van 14.00 uur tot 18.00 uur – Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke, Ieperstraat 54, Zonnebeke.

Hier kun je in een gezellige sfeer je kerstcadeautjes kopen. Decoratiemateriaal, bloemstukjes, allerlei lekkers, verpakt in mooie geschenkpakketten.

Nieuwe Minibus Zorgcentrum Zonnebeke

Het Zorgcentrum Sint Jozef Zonnebeke stelt zijn minibus ter beschikking. De minibus is uitgerust met een hellend vlak zodat er gemakkelijk twee rolstoelgebruikers mee kunnen vervoerd worden. Zonder rolstoelen biedt de minibus plaats aan 8 personen en de bestuurder. Een rijbewijs B is voldoende, je moet wel minstens 5 jaar een rijbewijs bezitten.

De minibus is recent (2010) en beschikt over alle comfort. Je kunt de minibus

huren voor de prijs van € 0,80 per km (brandstof inbegrepen). Reserveren in het Zorgcentrum – tel. 051 46 09 90.

Dementie: expertisecentrum dementie West-Vlaanderen

Het expertisecentrum dementie wil de kwaliteit van het leven van mensen met dementie en hun omgeving behouden en verbeteren. Personen met dementie, maar ook hun familieleden, mantelzorgers, kennissen en burens, vrijwilligers en diensten kunnen er terecht. Je krijgt er informatie, advies, ondersteuning en doorverwijzing.

Expertisecentrum dementie Sophia

Budastraat 20 – 8500 Kortrijk –
tel. 056 32 10 75 –
e-mail: sophia@dementie.be –
www.dementie.be
Consulenten: Ilse Masselis
en An Lootens

Expertisecentrum dementie Foton

Biskajersplein 3 – 8000 Brugge –
tel. 050 44 67 93 - www.dementie.be of
www.familiezorg-wvl.be
Consulenten: Claire Meire, Hilde Delameillieure en Marleen Desmet

Foton Documentatiecentrum

Biskajersplein 3 – 8000 Brugge –
tel. 050 44 67 93 - fax 050 34 11 63 –
fotondoc@dementie.be
Contactpersoon: Lieve Vermeulen
Het documentatiecentrum beschikt over
boeken, video's, artikels, eindwerken,

onderzoeksrapporten, informatie over dementie, een overzicht van thuiszorgondersteunende voorzieningen, informatie over rusthuizen en dagcentra,...

Foton- Thuisbegeleidingsdienst dementie

Personen met dementie en hun familie kunnen terecht bij een gespecialiseerde dementieconsulent. De consulent biedt informatie, advies en ondersteuning over dementie en de relationele problemen die hieruit kunnen voortkomen. Dit kan individueel of familiaal in het fotonhuis of bij hen thuis. Het kan ook telefonisch.

Contact: Foton – tel. 050 34 11 63 –
e-mail: fotondoc@dementie.be

Praatcafés

Het praatcafé is een initiatief van beide expertisecentra dementie. In het praatcafé kunnen familieleden van personen met dementie elkaar in een ontspannen sfeer ontmoeten en van gedachten wisselen. Meer informatie over het praatcafé in je buurt krijg je bij de mutualiteit, een zorgcentrum in je buurt, of bij het expertisecentrum dementie.

Seniorenverenigingen: met regelmaat

Hieronder vind je de periodiek terugkerende activiteiten van de derde leeftijdorganisaties. Hun andere activiteiten vind je in de kalender van Info Zonnebeke en/of in hun eigen nieuwsbrief of folder.

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: 1^{ste} en 3^{de} woensdag van de maand – 14.00 uur - O.C. 't Gelevelt
- Okra Passendale: om de twee weken op dinsdag - 14.00 uur - Parochiaal Centrum (niet in december)
- K.B.Z. Zandvoorde: 2^{de} en laatste woensdag van de maand – 14.00 uur - O.C. Santforde
- S-Plus De Ware Vrienden Zonnebeke: om de 2 weken op donderdag - 14.00 uur – OC 't Zonnerad
- Okra Zonnebeke: om de 2 weken op donderdag – 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 2^{de} maandag)

Hobbyclub

- Okra Beselare: 1^{ste} donderdag van de maand om 13.30 uur – schutterslokaal Beselare

Petanque

- Okra Beselare: om de 2 weken op maandag vanaf 13.30 uur – schutterslokaal 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: 2^{de} woensdag van de maand om 14.00 uur - domein Kortekeer of gemeenteschool Geluveld (soms 2 keer per maand)
- K.B.Z. Zandvoorde: 1^{ste} en 3^{de} woensdag van de maand (soms drie keer per maand) – 14.00 uur – verzamelen O.C. Santforde (op petanqueplein Zandvoorde, ofwel in gemeenteschool Geluveld)
- "Om ter dichtst", onafhankelijke petanqueclub Zonnebeke: iedere dinsdagnamiddag – 13.30 uur – Kasteel of OC 't Zonnerad, afhankelijk van de weersomstandigheden verantwoordelijke: Jozef Lorsom - Ieperstraat 177 – Zonnebeke - tel. 051 77 82 03

Bowling

- S-Plus Beselare: iedere 2^{de} maandag van de maand – start 13.30 uur – verzamelen aan Beselare kerk, aan de Belbushalte



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 Beselare kerk.

Fietsen

- Okra Geluveld: de maandag in de zomer (vanaf maart).
Info: Okra Geluveld
- Okra Beselare: telkens op woensdag start om 14.00 uur of 10.00 uur voor dagtochten. Data: Okra Beselare
- Okra Passendale: om de vier weken op maandag – start 14.00 uur - vanaf maart

Boogschieten NIEUW

- S-Plus Beselare: iedere eerste maandag van de maand – vanaf 14.00 – van mei tot en met september – domein De Kortekeer Beselare.

Een lijst met de contactpersonen van de seniorenbonden vind je op www.zonnebeke.be of kun je opvragen bij de dienst senioren.

Kalender senioren 2011-2012

September 2011

01/09	18.30 uur	start namiddagen fantasiejuwelen VIVA- OC 't Zonnerad
05/09	09.00 uur	start computerlessen internet – 09.00 uur - Bondgenootje Beselare
06/09	09.00 uur	start computerlessen photoshop – De Letterschuur
06/09	13.10 uur	start namiddagen handwerk VIVA – OC 't Zonnerad
06/09	13.10 uur	start namiddagen bloemschikken VIVA – OC 't Zonnerad
08/09	09.00 uur	start computerlessen Word – Bondgenootje Beselare
06/09	10.00 uur	start seniorenturnen – sporthal Beselare
09/09	14.00 uur	kaartkampioenschap – zaal Open Deur Beselare
10/09 tot 17/09		week van de sportclub
12/09	13.30 uur	start computerlessen internet – De Letterschuur
12/09	17.00 uur	start computerlessen photoshop – De Letterschuur
17/09	08.30 uur	dag van de fietser, iedereen op de fiets – sporthal Beselare
19/09	13.30 uur	start reeks digitale fotografie – OC 't Geleveld
19/09	14.00 uur	petanquetornooi – sporthal Beselare
22/09	19.30 uur	voordracht diabetes – De Letterschuur Zonnebeke
22/09	19.00 uur	opfrisbeurt Nordic Walking – start: de Letterschuur
25/09	09.30 uur	terugkomdag Nordic Walking – Palingbeek
26/09	14.00 uur	gemeentelijke seniorenmiddag - OC 't Zonnerad Zonnebeke
27/09	19.00 uur	atelierbezoek restaurateur Kerat Wervik
28/09	13.30 uur	start reeks Spaans, vervolg – OC 't Geleveld
29/09	16.30 uur	start reeks Engels, vervolg – OC 't Geleveld
30/09	19.00 uur	theatervoorstelling Leen Persyn – Zorgcentrum Zonnebeke

Oktober 2011

04/10	19.30 uur	dessertbuffet met Peter Balcaen De Oude Kaasmakerij Passendale
04/10		Senior Games Blankenberge (busregeling)
05/10	20.00 uur	voordracht osteopathie – De Letterschuur Zonnebeke
12/10	19.30 uur	start reeks bewust ontspannen – Bondgenootje Geluveld
13/10	19.00 uur	feestelijk juweel – OC Santforde
13/10	12.40 uur	Musée de Flandres en stadsbezoek Cassel Zonnebeke kerk
14/10	14.00 uur	gezonde koekjes bakken – OC Santforde
14/10	19.30 uur	etentje bij Gerda Vandevyvere
17/10	08.30 uur	uitstap voedingssalon Brussel – Zonnebeke kerk
17/10		start reeks foto's bewerken – OC 't Geleveld
20/10	14.00 uur	toonmoment Passendale – OC Passchendale
26/10	19.00 uur	Nieuwe wereldwijnen – De Oude Kaasmakerij Passendale
27/10	13.30 uur	grafstuk - OC Santforde



November 2011

03/11	14.00 uur	de snoepjes van de sint – De Oude Kaasmakerij Passendale
08/11	19.30 uur	winterbereidingen maken – OC 't Geleveld
21/11	13.30 uur	start reeks je eigen foto-album, kalender en wenskaarten maken – Bondgenootje Beselare
21/11	13.30 uur	start reeks digitale fotografie – OC 't Geleveld
22/11	19.30 uur	parfum maken – OC 't Geleveld
24/11	19.00 uur	kazen en streekbieren uit de Westhoek en Noord-Frankrijk – De Oude Kaasmakerij Passendale
29/11	14.00 uur	Maghebijnse theeceremonie De Oude Kaasmakerij Passendale
10/11	18.00 uur	fantasiejuwelen VIVA realisaties – OC 't Zonnerad

December 2011

05/12	13.30 uur	start reeks digitale fotografie – OC 't Geleveld
07/12	19.00 uur	geschiedenis op je bord – De Oude Kaasmakerij Passendale
13/12	13.30 uur	kerststuk – OC Santforde
15/12 en 17/12	14.00 uur	kerstmarkt Zorgcentrum

Januari 2012

09/01	13.30 uur	start reeks foto's bewerken – OC't Geleveld
31/01	14.00 uur	bezoek hoedenatelier Daisy Decoene

Februari 2012

01/02	19.30 uur	start reeks verkwikkende lichaamsmassage – OC 't Geleveld
01/02	19.00 uur	gezonde voeding en zuivel – De Oude Kaasmakerij Passendale
06/02	13.30 uur	start reeks Frans – OC 't Geleveld
13/02	14.00 uur	een juweel voor Valentijn – OC 't Geleveld
15/02	19.00 uur	Oost-Europese wijnen- De Oude Kaasmakerij Passendale
28/02	19.30 uur	De weg naar het avondland, Jan Leyers – De Oude Kaasmakerij Passendale

Maart 2012

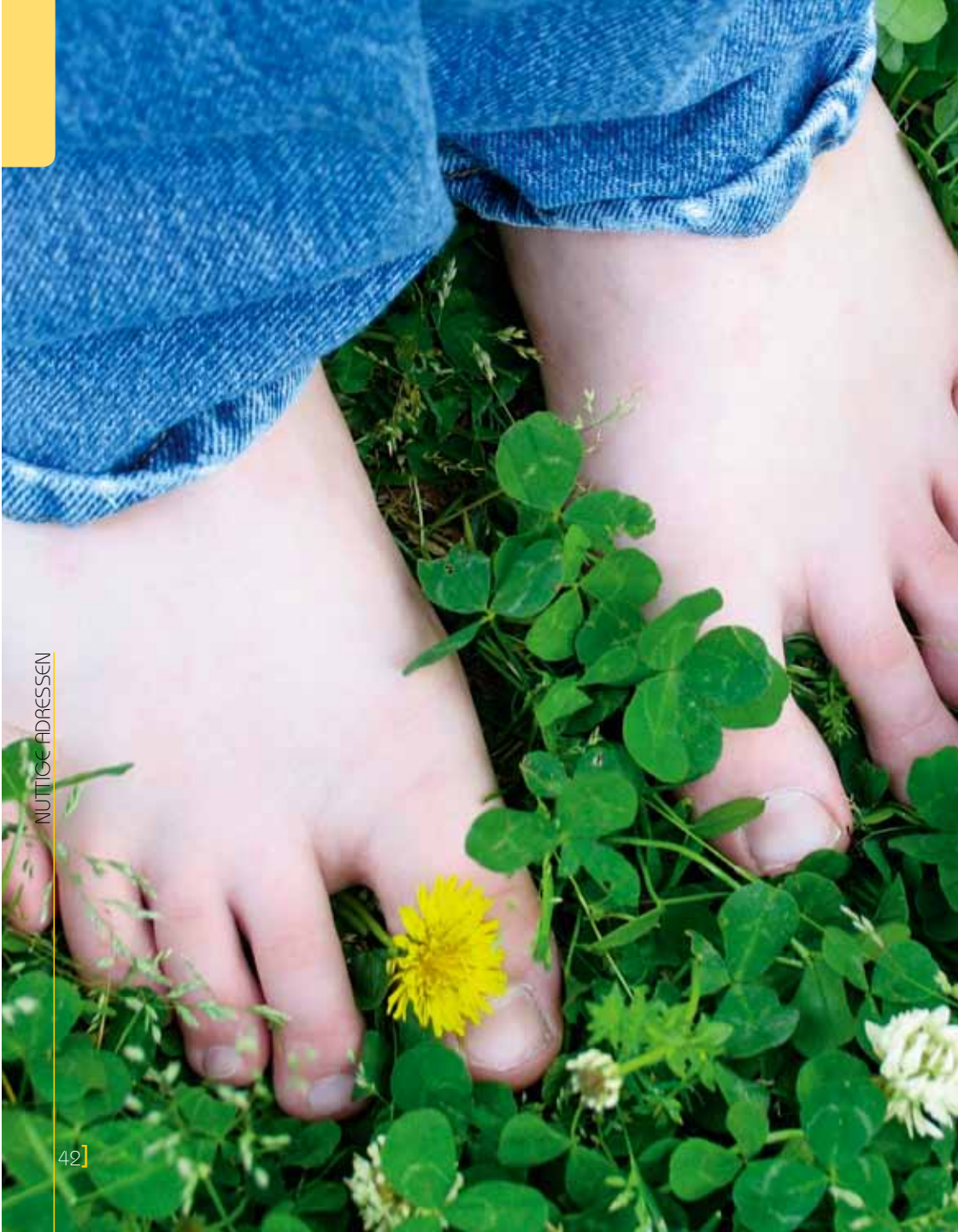
- 05/03 19.30 uur natuurlijke huidverzorging met kruiden
Vrije Basisschool De Fontein Passendale
- 06/03 10.00 uur start seniorenturnen – sporthal Beselare
- 07/03 19.00 uur paëlla – De Oude Kaasmakerij Passendale
- 13/03 14.00 uur bavarois – De Oude Kaasmakerij Passendale
- 15/03 11.00 uur uitstap ter Duinen Nieuwpoort
- 22/03 13.30 uur paasstuk – OC Santforde
- 25/03 van 08.00 uur tot 10.00 uur
(h)eerlijk en gezond lenteontbijt – O.C. 't Gelevelt

Mei 2012

- 07/05 uitstap met de bewoners van het Zorgcentrum van Zonnebeke
- 8, 9 en 10 mei driedaagse reis naar Zuid-Engeland
- 09/05 uitstap met de bewoners van het Zorgcentrum van Passendale
- 21/05 12.30 uur uitstap Raversijde

Juni 2012

- 12/06 gemeentelijke seniorenspordag
- 14/06 gemeentelijke seniorenspordag voor de zorgcentra
- 18/06 14.00 uur op stap in Zonnebeke



Nuttige adressen

Dienst senioren

Cynthia Hoflack

Langemarkstraat 8 - 8980 Zonnebeke

Tel. 051 48 00 61 - e-mail: senioren@zonnebeke.be

Sportdienst

Luc Forrez

Geluwestraat 36 - 8980 Beselare

Tel. 057 46 82 42 - e-mail: sport@zonnebeke.be

OCMW Zonnebeke

Langemarkstraat 10 - 8980 Zonnebeke

Tel. 051 48 01 10 - e-mail:

Woon- en Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke

Ieperstraat 54 - 8980 Zonnebeke

Tel. 051 46 09 90

Woon- en Zorgcentrum Sint-Jozef Passendale

Kraaiveldstraat 8 - 8980 Passendale

Tel. 051 77 70 46



zonnebeke

waar de toekomst een verleden heeft

Colofon

Senioren Zonnebeke 2011-2012

verschijnt 1 keer per jaar

Samenstelling: dienst senioren Zonnebeke

Foto's: VormingPlus Westhoek-Oostende,

www.zonnebeke.be

Eindredactie: communicatiedienst Zonnebeke

Verantwoordelijke uitgever:

College van Burgemeester en Schepenen

Langemarkstraat 8, 8980 Zonnebeke

www.zonnebeke.be

Senioren 2011-2012