

**ZONNE
- BEKE**

LDC DE PAPAVER

Beselare - Geluvelt - Passendale - Zandvoorde - Zonnebeke

LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE PAPAVER

NAJAAR 2026



Beste inwoner,

Met veel plezier stellen we je het najaarsprogramma voor van ons nieuwe lokaal dienstencentrum De Papaver.

De Papaver is veel meer dan een gebouw of een plek waar activiteiten plaatsvinden. Het is een plaats waar mensen elkaar ontmoeten, nieuwe vriendschappen ontstaan en verbinding centraal staat. Een plek waar iedereen welkom is voor een gezellige babbel, een inspirerende activiteit, een helpende hand of gewoon een moment van ontspanning.

Met een gevarieerd programma, van beweging en gezondheid tot creativiteit, vorming en ontmoetingsactiviteiten in onze verschillende deelgemeenten, laten we je kennismaken met waar het lokaal dienstencentrum voor staat in onze gemeente. We willen mensen samenbrengen, buurten versterken en bijdragen aan een warme, zorgzame gemeenschap waarin niemand alleen hoeft te staan.

Dat De Papaver niet alleen aanwezig is in Villa Zonnedaale, maar ook actief de weg vindt naar alle hoeken van onze gemeente, is een van de grote troeven van ons lokaal dienstencentrum. Samen met vele partners, vrijwilligers en medewerkers bouwen we elke dag verder aan een Zonnebeke waar ontmoeting, betrokkenheid en solidariteit vanzelfsprekend zijn.

We nodigen je dan ook van harte uit om het aanbod in deze brochure te ontdekken. Probeer eens iets nieuws, schuif mee aan tafel, neem deel aan een activiteit of kom gewoon eens langs. De deur staat altijd voor je open.

We wensen je alvast een fijne, warme en inspirerende herfst toe.

© Freddy Rigole



Vriendelijke groet,

Joachim Jonckheere
Schepen bevoegd voor LDC De Papaver

Beweging

Pilates	5
Easy pilates	5
Yoga	5
Easy yoga	5
Petanque	6
Curling	6
Wandelen	6

Ontmoeting en spel

Creacafé	6
Soep met Babbeltjes	6
Rummikubnamiddagen	7
Ontmoetingsmoment zorgzame burens	7
Buurtrestaurants	8
Thé Dansant	8
Zoete'n Achternoene	8
Kaarting	8
Proef suikervrij gebak	9
Wafelbak ten voordele van De Warmste Week	9
Sintactiviteit	9
Kick-off Praattafels	9
Feestelijke rondgang met Het Dorpspunt	10
Optreden: Prikkelraad	10
Kindernamiddag	10

Creativiteit

Mandalatekenen	10
Handlettering en aquarel: kennismaking	10
Handlettering en aquarel: feestsessies	11
Breiclub	11
Workshop pyrografie	11
Workshop totebags maken	11
Workshop bloemschikken	12

Rouw en verlies

Troostwandelingen	12
-------------------	----

Dementie

Aperitiefmoment voor personen met dementie en hun mantelzorger	13
Baked with love - Wereld Alzheimer Dag	13

Gezondheid

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid	14
Maak kennis met Swiss Jump	14
Mindful groepswandeling	14
De kleine gelukjeslijn	14
Tienersworkshop: duwtje in de rug	15
Creatieve workshop Sint en Piet	15
Spreuken in het straatbeeld: vrijwilligers gezocht	16
Lezing over borstgezondheid - Dag tegen Borstkanker	16
Vorming: Gezond ouder worden, goed eten	16
Bewegen tegen Kanker	16

Mantelzorg

Mantelzorgcafé de Kapstok	17
Infosessies: tips voor zelfzorg als mantelzorger	17

Iedereen digitaal mee

Digipunt	18
Workshop: emojis herkennen en juist gebruiken	18
Telecomloket	19
Voorstelling: Jongeren (12+) opvoeden in schermtijden	19
Swipecafé	19

Colofon

Redactieadres:

communicatiedienst, Langemarkstraat 8, 8980 Zonnebeke

Verantwoordelijke uitgever:

burgemeester Koen Meersseman,
Langemarkstraat 8, 8980 Zonnebeke

De activiteitenbrochure van het lokaal dienstencentrum De Papaver is een uitgave van gemeente Zonnebeke, www.zonnebeke.be.

Welkom in lokaal dienstencentrum De Papaver

Het lokaal dienstencentrum (LDC) De Papaver heeft zijn thuisbasis in Villa Zonnedaale. Maar de werking van het LDC stopt niet aan de deur van het gebouw. We willen aanwezig zijn waar mensen wonen, elkaar ontmoeten en samenleven. Daarom brengen we activiteiten, ontmoetingsmomenten en dienstverlening naar alle deelgemeenten van Zonnebeke.

Waarom een papaver?

5 bloemblaadjes:

elke papaver bestaat uit 5 bloemblaadjes. Deze staan voor de 5 deelgemeenten: Beselare, Geluveld, Passendale, Zandvoorde en Zonnebeke. Samen vormen ze 1 bloem, zoals de deelgemeenten 1 gemeenschap vormen.

Meerdere papavers:

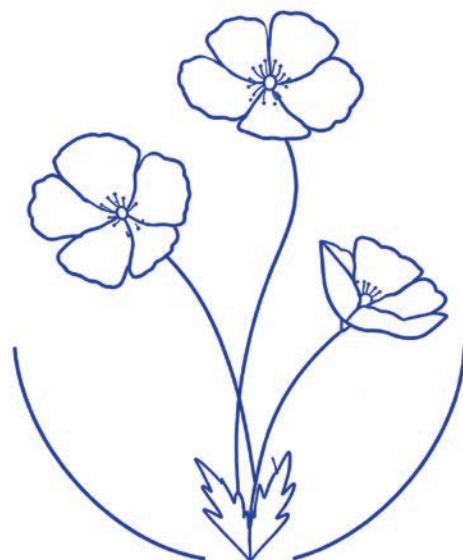
papavers groeien niet alleen, maar samen. Dit is ook de missie van het lokaal dienstencentrum: mensen samenbrengen en verbinden.

Fijne lijntekening:

de lijnen tonen de verbinding tussen mensen. Ze staan voor openheid en gastvrijheid.

Verschillende hoogtes van de bloemen:

papavers zijn niet allemaal even groot. Ook tussen mensen zijn er veel verschillen. Maar iedereen is welkom en samen vormen we, net zoals de papavers, 1 geheel.



Een vraag of hulp nodig?

Je vindt het lokaal dienstencentrum De Papaver in Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Kasteelpark Zonnebeke.

Er is vrije toegang van maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 17:00 uur.

051 68 03 92
ldc@zonnebeke.be
www.zonnebeke.be

Pilates met An

Pilates bestaat uit zachte en rustige bewegingen. Je versterkt je spieren, verbetert de houding van je lichaam, je evenwicht en soepelheid en je leert je lichaam beter kennen. Deze reeks is geschikt voor alle leeftijden en niveaus.

Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke

elke dinsdag van 19:00 tot 20:00 uur, van 22 september tot en met 15 december

€ 78 voor de volledige reeks

via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Easy pilates met An

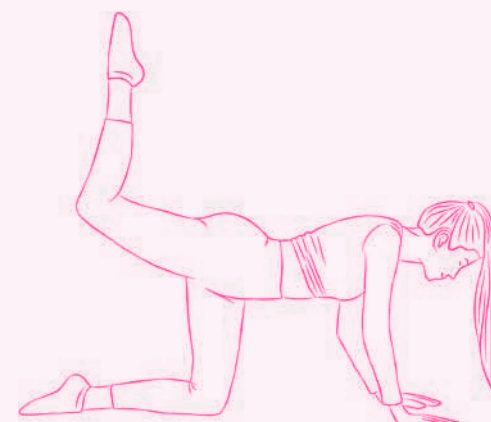
Easy pilates is een nog rustigere vorm van pilates voor beginners, senioren en mensen die rustig willen bewegen. De oefeningen worden aangepast. Je leert letten op je houding, evenwicht, soepelheid en ademhaling.

Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke

elke woensdag van 09:00 tot 10:00 uur, van 23 september tot en met 16 december (er is geen les op 11 november)

€ 72 voor de volledige reeks

via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Yoga met Malika

Met yoga beweeg je rustig. Je hebt aandacht voor je ademhaling en het is de bedoeling dat je je ontspant. Zo breng je je lichaam en geest in evenwicht met elkaar.

Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke

elke maandag van 19:00 tot 20:00 uur, van 12 oktober tot en met 14 december

€ 60 voor de volledige reeks

via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Easy yoga met Charlotte

Easy yoga is gericht op beginners, senioren en mensen die rustig willen bewegen. Je hebt aandacht voor je ademhaling en het is de bedoeling dat je je ontspant. Zo breng je je lichaam en geest in evenwicht met elkaar.

Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke

elke donderdag van 09:00 tot 10:00 uur, van 24 september tot en met 10 december

€ 66 voor de volledige reeks

via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Petanque

Petanque is een balsport die iedereen kan spelen. Bij Petanqueclub de Vrije Petanque ben je welkom om samen een spelletje te spelen. Je hoeft geen lessen te volgen of mee te doen aan wedstrijden. Het gaat vooral om elkaar ontmoeten, ontspannen en plezier maken.

Een organisatie van Petanqueclub de Vrije Petanque

- 📍 OC 't Zonnerad, Tresoriersstraat 5, Zonnebeke
- 🕒 tweewekelijks op maandag, van 13:30 tot 17:00 uur, vanaf 14 september
- € € 2 per deelname, koffie en koekje inbegrepen

Curling

Toon je kunsten in een spelletje curling, of maak kennis met deze leuke sport.

Een organisatie van het Dorpspunt in Zandvoorde

- 📍 Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
- 🕒 elke 2de maandag van de maand, om 13:30 uur, vanaf 14 september
- € gratis

Wandelen

Het Dorpspunt in Zandvoorde trekt er maandelijks te voet op uit en wandelt een haalbare afstand. Ook organiseren ze jaarlijks een wandeltocht om hun werking te sponsoren.

Een organisatie van het Dorpspunt in Zandvoorde

- 📍 start aan het Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
- 🕒 • **maandelijkse wandeling:** woensdag 14 oktober om 13:45 uur
- **jaarlijkse wandeling:** zondag 27 september om 13:00 uur
- € • **maandelijkse wandeling:** gratis
- **jaarlijkse wandeling:** € 5 VVK; € 7 ADD
- ✍ via 057 20 52 77 of dorpspuntinzandvoorde@delovie.be

Ontmoeting & spel

Creacafé

Heb je een creatieve hobby, zoals breien, haken, diamond painting, tekenen... Werk je graag in gezelschap? Breng je project mee naar het Creacafé! We werken gezellig samen en wisselen ideeën uit.

Een organisatie van Buurtsalon Noël

- 📍 Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
- 🕒 elke maandag van 14:00 tot 16:30 uur
- € gratis

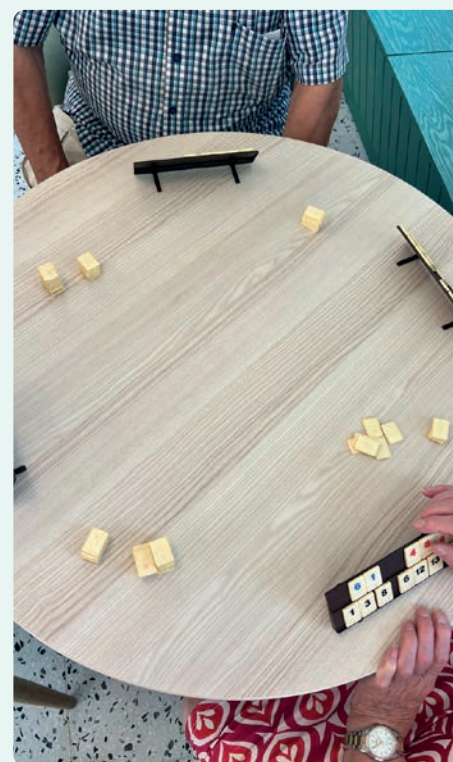


Soep met Babbeltjes

Je vindt ons in de deelgemeenten voor een tas soep en een babbel. We willen graag weten hoe het met je gaat en of we iets voor je kunnen doen. Breng je eigen soeptas en lepel mee.

I.s.m. Buurtsalon Noël, de zorgzame burens, vzw Zorg en Welzijn Passendale, Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke, het Dorpspunt in Zandvoorde, 't Wynkeltje en Thuiswest

- 📍 • **dinsdag 17 november:** Villa Zonnedaale, Kasteelpark Zonnebeke
- **zaterdag 21 november:** Nonnebossen op parking 't Wynkeltje
- **woensdag 25 november:** marktplein van Beselare
- **woensdag 2 december:** marktplein van Passendale
- **vrijdag 4 december:** Dorpspunt in Zandvoorde
- **vrijdag 18 december:** basketbalpleintje in Geluveld, Polderweg
- 🕒 telkens van 10:30 tot 11:30 uur
- € gratis



Rummikubnamiddagen

Toon je vaardigheden in een spelletje Rummikub, of maak kennis met dit leuke spel!

Georganiseerd door Buurtsalon Noël:

- 📍 Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
- 🕒 maandag 28 september, 26 oktober, 30 november en 28 december, telkens van 14:00 tot 16:30 uur
- € gratis
- ✍ via 0478 68 03 63 of buurtsalon.noel@delovie.be

Georganiseerd door het Dorpspunt in Zandvoorde:

- 📍 Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
- 🕒 vrijdag 23 oktober, vanaf 13:30 uur
- € gratis
- ✍ via 057 20 52 77 of dorpspuntinzandvoorde@delovie.be

Ontmoetingsmoment zorgzame burens

Weet jij wat er allemaal gebeurt in je buurt? Vind je buurtgevoel belangrijk? Dan kun je je inzetten als zorgzame buur: burens kunnen bij jou terecht voor een babbel, een vraag, praktische hulp... Je kiest zelf waarvoor je je inzet. 2 maal per jaar kom je samen met alle zorgzame burens om ervaringen te delen. Nieuwsgierig? Kom langs op het ontmoetingsmoment!

- 📍 Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
- 🕒 dinsdag 6 oktober om 19:00 uur
- € gratis





Buurtrestaurants

In onze buurtrestaurants kun je terecht voor een lekkere, gezonde en betaalbare maaltijd. Leer nieuwe mensen kennen of ontmoet een oude bekende.

- **vzw Zorg en Welzijn Passendale, Kraaiveldstraat 8:** elke 2de donderdag van de maand
 - **OC 't Geleveld, Geluveldplaats 13, Geluveld:** elke 1ste en 3de donderdag van de maand
- € 15 per maaltijd | € 12 per maaltijd (kansentarief of recht op verhoogde tegemoetkoming)
- tegen de donderdag (16:00 uur) voorafgaand aan het buurtrestaurant, via 051 68 03 92 of ldc@zonnebeke.be

Georganiseerd door Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke:

- **Zorgcentrum Sint-Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke**
- elke middag
- € 15 per maaltijd | € 30 op zon- en feestdagen
- ten laatste de dag vooraf via 051 46 09 90

Thé Dansant

Denk even terug aan vroeger en geniet van een namiddag vol dans en muziek.

Een organisatie van Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke

- **Zorgcentrum Sint-Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke**
- maandag 28 september van 14:30 tot 16:30 uur
- gratis

Zoete'n Achternoene

Kom genieten van een lekkere zoetheid en goed gezelschap.

Een organisatie van Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke

- **Zorgcentrum Sint-Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke**
- zaterdag 19 september, 3, 17 en 31 oktober, 14 en 28 november, 12 december, telkens van 14:30 tot 16:30 uur
- De prijs staat telkens uit in het zorgcentrum.

Kaarting

Haal je trukendoos boven in een spelletje manillen. Word de winnaar van de bijeenkomst of leer dit kaartspel spelen.

Georganiseerd door S-Plus Beselare:

- **OC De Leege Platse, Geluwestraat 12, Beselare**
- elke 2 weken op woensdag van 14:00 tot 17:00 uur, vanaf 9 september, het hele jaar door
- € 2 per deelname

Georganiseerd door Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke:

- **Zorgcentrum Sint-Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke**
- maandag 14 september, 12 oktober, 9 november en 14 december, telkens van 14:00 tot 16:30 uur
- gratis



Proef suikervrij gebak

In het teken van Wereld Diabetes Dag zetten we gezonde en bewuste voedingskeuzes in de kijker. Proef van een lekker stuk suikervrij gebak! Meer weten over gezonde voeding? Volg de vorming over gezond ouder worden (zie p. 16).

Een organisatie van Buurtsalon Noël en het Dorpspunt in Zandvoorde

- **Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke**
- **Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36**
- vrijdag 13 november vanaf 14:00 uur
- De prijs staat ter plaatse uit.

Wafelbak ten voordele van De Warmste Week

Geniet van een versgebakken wafel, een tas koffie en steun het goede doel van De Warmste Week.

- **OC 't Geleveld, Geluveldplaats 13, Geluveld**
- woensdag 23 december van 14:00 tot 17:00 uur
- € 10 per persoon
- via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Sintactiviteit

Niets lekkerder dan een verse klaaskoek en warme chocomelk! Maak ondertussen een tekening voor de Sint of begin al aan je verlanglijstje.

I.s.m. Buurtsalon Noël

- **Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke**
- woensdag 4 november van 14:00 tot 17:00 uur
- € 6 voor 1 koek en 1 drankje

Kick-off Praattafels

Nederlands leren doe je het best door het gewoon met anderen te oefenen. Tijdens deze praattafels kun je als anderstalige Nederlands oefenen met andere inwoners. Op 27 oktober start het project!

I.s.m. het Vlaamse Agentschap voor Integratie en Inburgering

- **Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke**
- dinsdag 27 oktober van 14:00 tot 17:00 uur
- gratis

Vrijwilligers gezocht!

Wil jij anderstaligen helpen oefenen met Nederlands leren? Kom langs op de kick-off of stuur een mailtje naar ldc@zonnebeke.be.

Feestelijke rondgang met Het Dorpspunt

Het Dorpspunt in Zandvoorde houdt een feestelijke rondgang door de straten van Zandvoorde.

-  Zandvoorde
-  dinsdag 22 september, van 10:00 tot 12:00 uur en van 14:00 tot 16:00 uur

Optreden: Prikkelraad

Prikkelraad is een Brusselse band met originele Nederlandstalige nummers die even hard mikken op gevoel als op een glimlach. Erna kun je nog iets drinken in het Dorpspunt.

Een organisatie van het Dorpspunt in Zandvoorde

-  Sint-Bartholomeuskerk in Zandvoorde
-  woensdag 30 september om 14:00 uur
-  € 5

Kindernamiddag



Een leuke (knutsel)namiddag voor (groot)ouder en kind in Halloweenfeer.

I.s.m. het Dorpspunt in Zandvoorde

-  Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
-  woensdag 28 oktober van 14:00 tot 16:30 uur
-  gratis
-  via 057 20 52 77 of dorpspuntinzandvoorde@delovie.be

Creativiteit

Mandalatekenen

Je leert stap voor stap hoe je een mandala tekent. Vind zo een moment van rust in je dagelijkse leven.

-  Villa Zonnedaele, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  vrijdag 9 oktober van 14:00 tot 16:30 uur
-  € 12,50
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Handlettering en aquarel: kennismaking

Maak kennis met handlettering en aquarel: je tekent zachte lijnen en letters en maakt zo eigen ontwerpen. Gebruik verschillende soorten papier, brushpennen en fineliners. Ga naar huis met je 1ste afgewerkte kaartjes en heel wat ideeën om later mee aan de slag te gaan.

-  Villa Zonnedaele, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  donderdag 24 september van 14:00 tot 17:00 uur of van 19:00 tot 22:00 uur
-  € 45 (materiaal inbegrepen)
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Handlettering en aquarel: feestessies

In deze lessen leer je wenskaartjes en cadeaulabels voor de feestdagen of speciale gelegenheden feestelijk afwerken.

-  Villa Zonnedaele, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  donderdag 19 en 26 november, 3 december, telkens van 19:00 tot 22:00 uur
-  € 97 voor de volledige reeks, materiaal inbegrepen
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Breiclub

Jij ontspant van breien? Wij ook! Kom naar de wekelijkse breiclub: gezellig keuvelen, tips uitwisselen en de mooiste sjaals, mutsen en truien maken.

Een organisatie van Zorgcentrum Sint-Jozef Zonnebeke

-  Zorgcentrum Sint-Jozef, Ieperstraat 54, Zonnebeke
-  elke donderdag van 14:30 tot 16:30 uur
-  gratis



Workshop pyrografie

Maak een unieke houten tapasplank. Je brandt in hout en tekent patronen met een brandpen.

-  Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
-  maandag 7 december van 13:30 tot 16:30 uur
-  € 50 (materialen inbegrepen)
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Workshop totebags maken

Ontwerp en versier je eigen stoffen draagtas. Voor jongeren vanaf 9 jaar.

-  Oude Jongensschool, Dadizelestraat 16, Beselare
-  donderdag 5 november van 14:00 tot 16:30 uur
-  € 19 (materialen inbegrepen)
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>





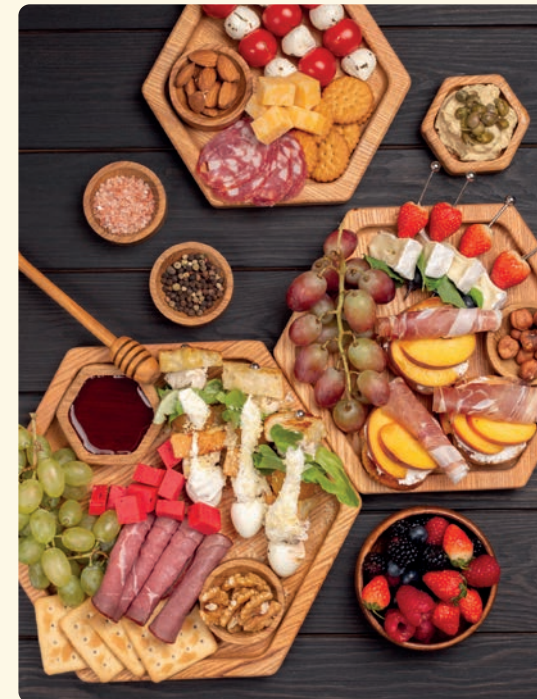
Workshop bloemschikken

Je maakt een mooi herfststukje.

Een organisatie van het Dorpspunt in Zandvoorde

-  Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
-  woensdag 16 september van 14:00 tot 16:30 uur
-  € 30
-  via 057 20 52 77 of dorpspuntinzandvoorde@delovie.be

Dementie



Aperitiefmoment voor personen met dementie en hun mantelzorgers

Dementie is niet altijd makkelijk om mee om te gaan. Met dit aperitiefmoment willen we je ondersteunen en informatie geven over het zorgaanbod in de regio.

I.s.m. de Alzheimer Liga

-  Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  dinsdag 1 december om 11:00 uur
-  gratis
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

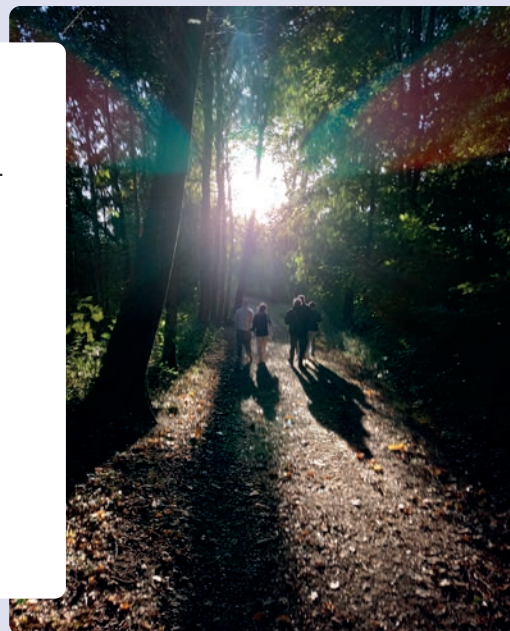
Rouw en verlies

Troostwandelingen

We verwerken verlies door te wandelen in de natuur. Ondertussen delen we ervaringen en halen we herinneringen op.

I.s.m. de eerstelijnspsychologen

-  Geluveld
-  vrijdag 20 november van 14:00 tot 16:00 uur
-  gratis
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Baked with love - Wereld Alzheimer Dag

Met Baked with Love bakken en verpakken we heerlijke koekjes waarvan de opbrengst volledig naar de Alzheimer Liga gaat. Van 15 tot en met 18 september kun je koekjes kopen in Buurtsalon Noël (Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke) en in het Dorpspunt in Zandvoorde (Zandvoordeplaats 36). Je betaalt € 4 per zakje van 8 zandkoekjes. Op maandag 21 september maken we het totale ingezamelde bedrag bekend in Buurtsalon Noël en schenken we de cheque aan de Alzheimer Liga.

Vrijwilligers gezocht!

Wil jij helpen met bakken en/of verpakken? Stuur een mailtje naar ldc@zonnebeke.be.





10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Doe mee met onze activiteiten en maak geestelijke gezondheid bespreekbaar. Kom samen, versterk elkaar en moedig elkaar aan om voor jezelf en voor elkaar te zorgen.



Maak kennis met Swiss Jump

We springen met zijn allen de 10-daagse in met Swiss Jump. Hierbij bewegen we op verschillende manieren op mini-trampolines. Dit zorgt voor energie, plezier en weerstand voor je geest.

- OC 't Geleveld, Geluvelplaats 13, Geluvel
- donderdag 1 oktober om 19:30 uur
- € 10
- via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Mindful groepswandeling

Mindful wandelen helpt om stress los te laten, je hoofd leeg te maken en opnieuw verbinding te maken met jezelf en je omgeving.

I.s.m. de eerstelijnspsychologen

- Kasteelpark Zonnebeke
- vrijdag 2 oktober van 13:30 tot 15:00 uur
- gratis
- via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

De kleine gelukjeslijn

Sta even stil bij de kleine dingen die je doen lachen. Schrijf jouw klein gelukje op een kaartje en hang het aan de kleine gelukjeslijn. Toon zo dat geluk vaak schuilt in eenvoudige dingen.

- Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
- Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
- Sociale kruidenier De Passage, Kraaiveldstraat 6, Passendale
- Gedurende de hele 10-daagse kun je kaartjes hangen. Ook op het ontmoetingsmoment voor de zorgzame burens (zie p. 7) en tijdens de buurtrestaurants (zie p. 8) kun je iets opschrijven.

gratis

Tienerworkshop: duwtje in de rug

Laat je tiener op een speelse manier groeien in zelfvertrouwen, geestelijk en emotioneel welzijn. Ze krijgen tips om sterker in het leven te staan. Voor jongeren van 10 tot 14 jaar.

- Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
- woensdag 7 oktober van 14:00 tot 16:00 uur
- € 20
- via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Creatieve workshop Sint en Piet

De periode van Sinterklaas is een leuke maar soms ook spannende periode voor kinderen. Via knutselactiviteiten en speelse opdrachten leren we je kind zijn of haar gevoelens herkennen en omgaan met de kriebels in de buik. Voor kinderen van 5 tot 10 jaar.

- Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
- woensdag 4 november van 14:00 tot 16:00 uur
- € 20
- via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Wist je dat...

... de eerstelijnspsychologen naast persoonlijke sessies ook groepsessies aanbieden? Bijvoorbeeld over piekeren, slapeloosheid, ADHD, emoties... Je krijgt tips om hiermee aan de slag te gaan maar je vindt ook steun bij de andere deelnemers. Het aanbod vind je telkens terug in het tweemaandelijks magazine Zonnebeke Info.



Spreuken in het straatbeeld: vrijwilligers gezocht

We schrijven opnieuw positieve en warme spreuken op de ramen van lokale handelaars. Wil jij meehelpen? Stuur dan een mailtje naar ldc@zonnebeke.be.

Lezing over borstgezondheid - Dag tegen Borstkanker

Dr. Brouckaert, gynaecoloog en hoofd van de borstkliniek in het Jan Yperman Ziekenhuis, vertelt hoe je je borsten gezond houdt en hoe belangrijk het is om borstkanker vroeg op te sporen.

-  Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  dinsdag 29 september om 20:00 uur
-  gratis
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Vorming: Gezond ouder worden, goed eten

Een diëtist geeft tips over gezond eten en waar je op kunt letten. Voor iedereen die meer wil weten over diabetes en gezonde voeding op latere leeftijd.

-  OC 't Gelevelt, Geluvelplaats 13, Geluvel
-  donderdag 19 november om 14:00 uur
-  gratis
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Bewegen tegen Kanker

Kom in beweging voor het goede doel! Maak kennis met verschillende sporten en andere inwoners. Ontdek hoe leuk en gezond bewegen is. Het inschrijvingsgeld gaat volledig naar Kom op tegen Kanker.

-  OC De Leege Platse, Geluwestraat 12, Beselare
-  donderdag 15 oktober van 18:30 tot 22:00 uur
-  € 15
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>

Mantelzorg



Mantelzorgcafé de Kapstok

4 keer per jaar brengen we mantelzorgers uit Zonnebeke samen voor een gezellig samenzijn, het uitwisselen van informatie en tips of gewoon om elkaar te steunen. Hang hier even je mantel van zorg aan onze kapstok. Wij helpen je hem te dragen.

-  Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  dinsdag 22 september en 15 december om 14:00 uur
-  gratis

Infosessies: tips voor zelfzorg als mantelzorger

In 5 sessies bieden we je als mantelzorger een veilige ruimte om ervaringen te delen, te zeggen wat je nodig hebt en geven we tips om ook voor jezelf te zorgen. We kijken naar wat goed loopt en bereiden ons samen voor op toekomstige uitdagingen.

I.s.m. de eerstelijnspsychologen

-  Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  elke maandag van 15:30 tot 17:00 uur, van 9 november tot en met 7 december
-  € 2,5 per sessie
-  via 051 68 03 92 of ldc@zonnebeke.be





Digipunt

Heb je nog geen of weinig ervaring met een computer of internet? Of heb je een digitale vraag (ingewikkeld of eenvoudig, maakt niet uit), maar niemand in de buurt om je verder te helpen? Spring dan binnen in ons digipunt in de bib. Daar helpen we je gratis op weg! Kunnen we je niet onmiddellijk helpen? Dan zoeken we samen naar een oplossing.

-  bibliotheek De Letterschuur, Berten
Pilstraat 5, Zonnebeke
-  om de 2 weken op dinsdag van 16:30 tot 18:30 uur: 8 en 22 september, 6 en 20 oktober, 3 en 17 november, 1, 15 en 29 december
-  gratis

Workshop: emojis herkennen en juist gebruiken

 Is dit een lachend gezichtje? Of weent deze emoji? Niet alle emojis zijn even duidelijk. Op een speelse manier leren we je de verschillende emojis kennen en juist gebruiken.

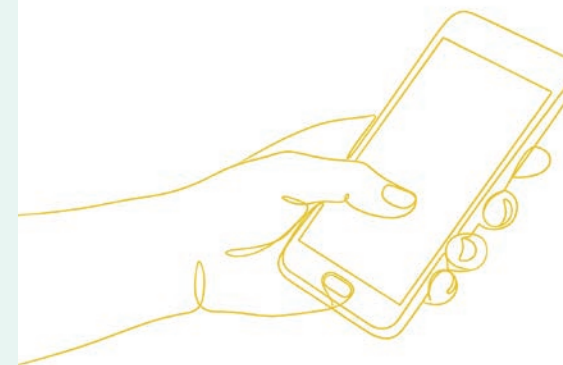
Een organisatie van het Dorpspunt in Zandvoorde

-  Dorpspunt in Zandvoorde, Zandvoordeplaats 36
-  donderdag 8 oktober van 14:00 tot 15:30 uur
-  gratis
-  via 057 20 52 77 of dorpspuntinzandvoorde@delovie.be

Telecomloket

Digitale tv of kabel-tv, een apart abonnement of meerdere functies in 1 pakket en welke operator neem je best? Er zijn veel keuzes in internet-, telefoon- en televisie-abonnementen. Kom langs voor gratis en persoonlijk advies.

-  OC 't Geleveld, Geluvelplaats 13, Geluvel
-  woensdag 14 oktober van 14:00 tot 17:00 uur
-  gratis
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Swipecafé

Of het nu gaat over WhatsApp, Facebook, Itsme®, online bankieren, e-mail, MyPension of andere apps, we helpen je graag op weg, in het Swipecafé! Een ontspannen sfeer in kleine groep.

-  Villa Zonnedaale, Berten Pilstraat 5C, Zonnebeke
-  wekelijks op maandag, van 9 november tot en met 7 december, van 10:00 tot 12:00 uur
-  € 10 euro voor 5 lessen
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Voorstelling: Jongeren (12+) opvoeden in schermtijden

Jongeren brengen vandaag veel tijd door achter een scherm. Maar het gaat niet alleen meer over schermtijd. Ook online vrienden, groepsdruk en sociale media spelen een rol.

In deze voorstelling vertelt Wouter De Meester je welke invloed verschillende online platformen hebben op jongeren. Sommige helpen om contact te houden met anderen, terwijl andere vooral draaien rond likes, vergelijken en gezien worden.

Je krijgt tips om goede afspraken te maken. We tonen hoe je duidelijke grenzen stelt en tegelijk in gesprek blijft met je jongere. Zo leer je hoe je je kind begeleidt zonder voortdurend te preken of discussiëren.

-  PC de Craeye, Kraaiveldstraat 7, Passendale
-  dinsdag 17 november van 19:30 tot 21:30 uur
-  gratis
-  via Mijn Zonnebeke: <https://mijn.zonnebeke.net>



Blijf op de hoogte!

Benieuwd naar al het nieuws en de activiteiten
van het lokaal dienstencentrum?

Bekijk tweemaandelijks
de **Zonnebeke Info**



Volg ons op Facebook
Gemeente Zonnebeke
en Instagram
gzonnebeke

Abonneer je op de wekelijkse
nieuwsbrief via
www.zonnebeke.be



Neem een kijkje op
www.zonnebeke.be

Je vindt ons hier:

Villa Zonnedaele, Berten Pilstraat 5C, Kasteelpark Zonnebeke
vrije toegang van maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 17:00 uur
051 68 03 92

ldc@zonnebeke.be
www.zonnebeke.be

