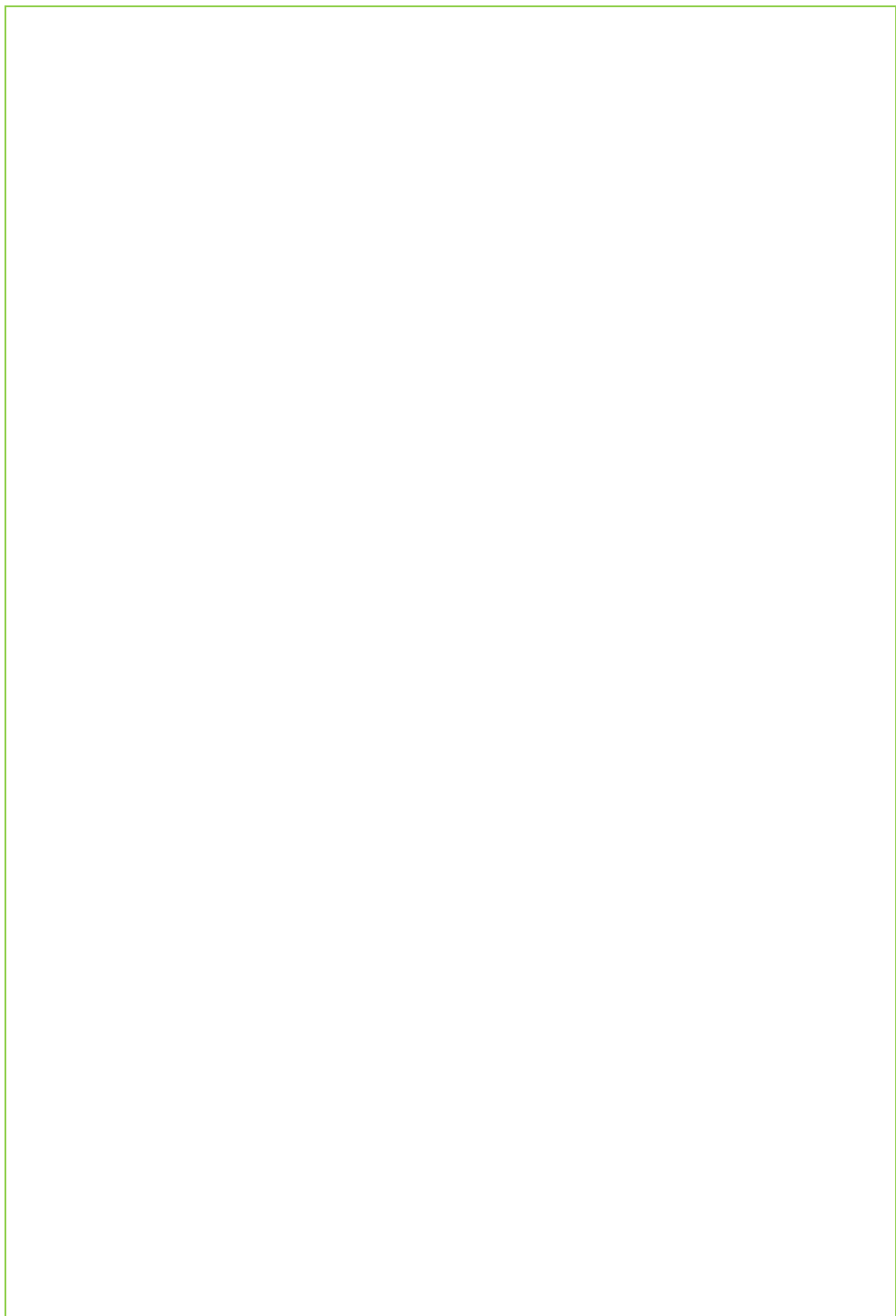




Infobrochure

September – December 2019

Lokaal Dienstencentrum De Wimperlinde
Hospitaalstraat 31 - 8610 Kortemark
051 650 180
ldckortemark@blijvelde.be
www.ldcdewimperlinde.be
www.facebook.com/LDCDeWimperlinde





INHOUD



- 🌿 Wie zijn we?
- 🌿 Wat je moet weten...
- 🌿 Terugblik
- 🌿 Cafetariawerking
- 🌿 Activiteiten
 - 🌿 Infosessies
 - 🌿 Mantelzorgcafé De Frak
 - 🌿 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
 - 🌿 ICT en Taal
 - 🌿 Creatief
 - 🌿 Beweging
 - 🌿 Ontspanning
 - 🌿 Kinderclub
 - 🌿 Filmvoorstellingen
- 🌿 Dienstverlening
- 🌿 Vrijwilligers
- 🌿 Kom je langs?



WIE ZIJN WE?



Op 1 maart 2018 opende vzw Blijvelde de deuren van het lokaal dienstencentrum in Kortemark, die deel uitmaakt van het woon- en zorgcentrum Blijvelde. Hiermee wordt een nieuwe ontmoetingsplaats gecreëerd voor alle inwoners van Groot-Kortemark. Eind 2019 nemen we onze intrek in het nieuwe gebouw "De Roende" op de zorgsite.



LDC De Wimperlinde wil een ontmoetingsplaats zijn waar contacten kunnen gelegd worden en waar sociale netwerken worden uitgebouwd. Iedere bezoeker is welkom ongeacht leeftijd of interesses. In het bijzonder richten wij ons naar senioren, maatschappelijk kwetsbare groepen en mensen in sociaal isolement.

Met een verscheidenheid aan activiteiten van informatieve, recreatieve of vormende aard en verschillende vormen van dienstverlening willen wij aan de behoeften van de bezoeker voldoen. Een divers aanbod dat verschillende doelgroepen aanspreekt met als aandachtspunt de betaalbaarheid van het aanbod. De uitbouw van het lokaal dienstencentrum gebeurt in overleg én samenwerking met verschillende bestaande verenigingen.



WAT JE MOET WETEN...



In deze brochure kan je alle activiteiten en dienstverlening terugvinden die we aanbieden vanuit het Lokaal Dienstencentrum. Alle activiteiten gaan door in LDC De Wimperlindé tenzij anders vermeld.

INSCHRIJVEN

We vragen je om je vooraf in te schrijven voor de activiteiten. Zeker indien dit expliciet vermeld staat bij de activiteit.

U kan cash of via overschrijving betalen. Dit op rekeningnummer BE88 3631 2602 2541 met mededeling: datum en naam activiteit – naam deelnemer(s).



Wil je de dag zelf beslissen of je al dan niet deelneemt aan een activiteit, gelieve dan eerst op te bellen of er nog plaats is.

Indien een activiteit niet doorgaat, dan word je verwittigd en krijg je het inschrijvingsgeld terug.

De **vrijetijds**pas kan enkel gebruikt worden bij activiteiten georganiseerd door het LDC. Deze is niet geldig voor activiteiten in samenwerking met andere verenigingen. Gelieve te melden bij inschrijving.

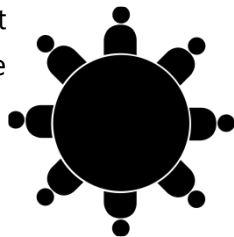


SUGGESTIES

Het lokaal dienstencentrum staat open voor suggesties. Heb je ideeën voor nieuwe activiteiten? Of tips om de werking beter te maken? Neem zeker contact op met de centrumleider of de medewerker van het LDC.

CENTRUMRAAD

Deze raad is een overlegorgaan bestaande uit gebruikers, vrijwilligers en een afgevaardigde van de OAR. Samen evalueren ze de werking van het LDC: wat is goed, wat kan verbeteren, wat kan er nog aangeboden worden...



Heb je interesse om deel te nemen? Neem contact op met de centrumleider.

FOTO'S

Tijdens de activiteiten worden dikwijls foto's genomen. Deze kunnen gebruikt worden als promotiemateriaal op het internet (facebook en website), in het LDC en in de infobrochure.

Wenst u dit niet, gelieve dit te melden.



PRIVACY - GDPR

GDPR is een nieuwe Europese regelgeving inzake privacy en veiligheid van persoonlijke data. De wet trad in werking op 25 mei 2018. Wie graag wat meer informatie wil over deze regelgeving, kan terecht op de volgende website: <https://gdpr-eu.be/wat-is-gdpr/>

Via dit bericht wenst LDC De Wimperlinde haar bezoekers te informeren dat LDC De Wimperlinde een privacyverklaring opgesteld heeft. Deze is te raadplegen via de website van Vzw Blijvelde wzc: <http://www.blijvelde.be/documents/5999672f3fc396.81114386>

Hebt u nog vragen of wenst u meer informatie? Dan kunt u steeds contact opnemen met de Data Protection Officer (DPO) via dpo@de-hoeksteen.be of 051 43 29 00.



TERUGBLIK



KAARTING + BINGO



KAMPIOENENVIERING KAARTERSCLUB



INFOSESSIES



BLOEMSCHIKKEN



SCHILDERNAMIDDAG



KINDERCLUB





CAFETARIAWERKING



CAFETARIA

Tijdens de week kan je dagelijks terecht in de cafetaria om iets te drinken. Je kan er ondertussen de dagelijkse krant, een tijdschrift of boek lezen, TV kijken, of een praatje maken.



Openingsuren: maandag tot vrijdag van 13u tot 16u30.

Gesloten op feestdagen

WARME MAALTIJDEN

Via het LDC kan je **iedere middag** van een warme maaltijd genieten.

Prijs: € 6 (soep, hoofdgerecht, dessert en drankje)

Reservatie:

Maaltijden op dinsdag-zaterdag: dag ervoor voor 16u

Maaltijden op zondag en maandag: vrijdag voor 16u



IJSSALON

Van juni tot eind september kan je terecht in het LDC voor een overheerlijk ijsje.

We voorzien verschillende smaken: vanille, chocolade en aardbei. Je hebt ook de keuze om dit op een hoorntje of in een potje te eten.

Prijs: € 1 per bol, 3 bollen voor € 2,5





ACTIVITEITEN



INFOSESSIES

VOORSTELLING HONINGPRODUCTEN

De zomer is bijna ten einde... de herfst en winter staan achter het hoekje te wachten. Terug tijd om aan ons lichaam te denken en onze weerstand op te bouwen. Zultana komt langs om meer uitleg te geven over hun honing en honingproducten



Wanneer: Vrijdag 20 september om 14u

Prijs: Gratis

Door: Zultana

Info en inschrijven: Okra Kortemark – Marie-Jeanne Compernelle – 051 56 80 86 of 0472 74 26 38 – mj.compernelle@telenet.be

ENERGIE BESPAREN

De Energiesnoeiers helpen je om energie (gas/elektriciteit/water) te besparen. Tijdens deze namiddag kunnen zij heel wat tips geven over hoe te besparen, isoleren van uw woning... telkens aangepast aan de eigen situatie.



Via gesprek kan je al je vragen stellen aan de Energiesnoeiers en indien gewenst kunnen zij een gratis energiescan uitvoeren in uw woning.

Wanneer: Woensdag 23 oktober tussen 13u en 16u

Prijs: Gratis

Door: Energiesnoeiers en Het Energiehuis

GEEF INBREKERS GEEN KANS!

Gelegenheidsdieven zijn verantwoordelijk voor 90% van de inbraken.. Zij breken in wanneer ze vermoeden dat er iets te stelen is, en waar ze denken om vlug binnen te geraken en ongezien kunnen handelen, meestal gebruiken ze licht gereedschap zoals een schroevendraaier, lichte koevoet en/of tang.

Tijdens deze voordracht worden er beveiligingstips gegeven tegen inbrekers.



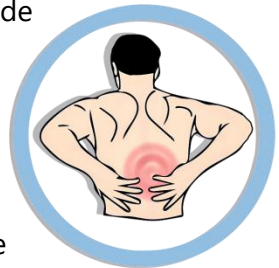
Wanneer: Donderdag 31 oktober om 14u

Prijs: € 4 (Koffie en versnapering inbegrepen)

Door: Medewerker West-Vlaamse Politieschool

DENK AAN JE RUG

Onbewust beschadigen dagelijkse bewegingen de gezondheid van de rug. Een groot deel van deze bewegingen zijn niet te vermijden. Met de juiste houding en oefeningen kan je je rug gezond houden. Tijdens deze voordracht geven we je praktische tips om dagelijkse bewegingen op een rugsparende manier uit te voeren.



Wanneer: Donderdag 12 december om 14u

Prijs: € 4 (Koffie en versnapering inbegrepen)

Door: Hef- en tilcoach

MANTELZORGCAFE "DE FRAK"

De gemeente Kortemark opent in samenwerking met Kom op tegen Kanker, sociaal innovatiebureau !DROPS en LDC De Wimperlinde het Mantelzorgcafé De Frak. Dit is een ontmoetingsplek waar personen die zorgen voor een naaste terecht kunnen voor een luisterend oor, een deugddoende babbel en een hartelijke sfeer. Vaak komt er een gastspreker iets vertellen over een bepaald thema zoals tegemoetkomingen, opvangmogelijkheden, psychologische steun, praktische hulp, enzovoort. Maar ook voor ontspannende activiteiten kan je in het mantelzorgcafé terecht.

Programma:

Maandag 21 oktober om 14u: Opening + tegemoetkomingen voor mantelzorgers en zorgvragers + opvangmogelijkheden

In CC De Beuk, Torhoutstraat 9, Kortemark

Maandag 18 november om 14u: EHBO voor mantelzorgers

Maandag 16 december om 14u: Zelfzorg en veerkracht

Maandag 20 januari om 14u: Gezellige nieuwjaarsreceptie

Maandag 17 februari om 14u: Pannenkoekennamiddag + verlies en rouw bij mantelzorgers

Maandag 16 maart om 14u: Lachsessie

Waar: Telkens in LDC De Wimperlinde behalve in oktober

Info en inschrijven: sigrid.depinois@kortemark.be of 051 57 55 72



**10-DAAGSE VAN DE
GEESTELIJKE
GEZONDHEID
1 tot 10 oktober 2019**



Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van je vragen. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt.

Wil je anders leren omgaan met tegenslagen, de druk en stress van het leven? Kom dan zeker langs op de voordracht of op de wandeling in het teken van veerkracht voor tips en tools.

KOFFIE MET LETTERTJES

In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je hierbij helpen. Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.



Sociaal Huis Kortemark biedt u een gratis koffie met lettertjes aan.

Ruil dit bonnetje op 10 oktober in aan het standje 'Oe ist?' op de wekelijkse marktdag te Kortemark en ontdek de 10 tips van Fit in je hoofd, wel in je vel.



VEERKRACHT EN WEERBAARHEID: BUIGEN OF BARSTEN?

Tijdens deze workshop krijg je tips en tricks die je onmiddellijk kan toepassen in je dagelijks leven zodat je veerkracht verhoogt en waardoor je niet meer zo snel stress ervaart.



Wanneer: Woensdag 9 oktober om 20u

Prijs: GRATIS – Inschrijven via webshop Kortemark

Door: Dominieke Van Den Bossche

Organisatie: Bibliotheek Kortemark

Waar: De Beuk (Foyer), Torhoutstraat 9, Kortemark



WANDELEN VOOR MEER VEERKRACHT

We wandelen samen en oefenen verschillende manieren om onze gedachtenmolen tot rust te brengen en meer mindful te wandelen. Af en toe staan we stil bij wat we ervaren. Zo kan je ondervinden wat voor jou kan helpen om veerkrachtiger weer thuis te komen.



Draag aangepaste kledij en schoenen.

Wanneer: Vrijdag 11 oktober van 9u30 tot 11u30

Prijs: € 4

Waar: De Krekemeersen te Kortemark, afspraak aan de grote parking van het station (vooraan)

I.s.m.: Vormingplus Oostende-Westhoek

Inschrijven: Tot en met 4/10/2019



ICT EN TAAL

TABLET: ONTSPANNING

De basisbeginselen van een tablet hebt u reeds onder de knie. Maar wat kan uw tablet nog meer? Kan u hiermee muziek beluisteren en hoe zet u deze muziek op uw tablet? Kunt u boeken lezen?



De krant lezen, hoe doet u dat? Is het mogelijk om televisie te kijken op de tablet? Is er een GPS-functie aanwezig? Kunt u via uw tablet een reis uitstippelen en boeken?

Wanneer: Maandag 23/09, 30/09 en 07/10 van 9u tot 12u

Prijs: € 20 (syllabus inclusief)

I.s.m.: Vief Kortemark



Vooraf inschrijven en betalen vereist, max. 10 deelnemers.

ZOEKEN OP INTERNET

De zoekmachine Google is meer dan gewoon een zoekrobot waar je zoektermen kan invoeren. Er zijn heel wat handige tips en weetjes om nog efficiënter te werken met Google. Hoe kan je zoeken naar de combinatie van woorden of enkel zoeken binnen een specifieke website. Hoe zoek je op afbeeldingen of zorg je ervoor zorgen dat de voorgestelde websites enkel Nederlandstalig zijn?



Wanneer: Donderdag 24 oktober van 13u30 tot 16u30

Prijs: € 11

Door: Carina Gülcher, Vormingplus

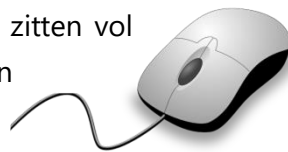
Inschrijven: Tot en met 7/10/2019



Breng je laptop mee. Heb je geen laptop? Dan kun je die reserveren aan € 2, wel vermelden bij inschrijving

ORDE OP JE COMPUTER

Je computer, harde schijf en geheugenkaartje zitten vol met bestanden en mappen. Soms is er ook een ordening door middel van 'bibliotheeken'. Maar hoe werk je hiermee? Hoe hou je orde in jouw computer? En die Cloud, wat is dat? In drie sessies oefenen we volop met kopiëren, plakken en ordenen. Het gebruik van een externe harde schijf wordt kinderspel. Enige computerkennis is vereist.



Wanneer: Vrijdag 15/11, 22/11, 29/11 en 06/12 van 9u tot 12u

Prijs: € 32

Door: Carina Gülcher, Vormingplus

Inschrijven: Tot en met 8/11/2019



Breng je laptop mee. Heb je geen laptop? Dan kun je die reserveren aan € 2/sessie, wel vermelden bij inschrijving.

ENGELS VOOR BEGINNERS

Wil je graag Engels leren? Heb je weinig ervaring met het leren van een andere taal? Denk je dat het te snel zal gaan? De basiscursus bereidt je voor op het eerste jaar Engels in een CVO.



Na dit schooljaar kan je: een kort gesprekje voeren, basiswoordenschat gebruiken, basisgrammatica toepassen, de woorden juist uitspreken en zelfzeker spreken.

Wanneer: Iedere dinsdag van 13u15–16u15, van 10/09/2019 tot 23/06/2019 (niet tijdens de schoolvakanties)

Prijs: Wordt bepaald bij intake.

Door: Open-School Brugge-Oostende-Westhoek

Info en inschrijven: 051 50 09 69 of marliesuleyn@open-school.be



CREATIEF

BLOEMSCHIKKEN

Heb je groene vingers of ben je creatief? Of ben je een totale leek?

Iedereen is welkom om elke maand een bloemstukje te maken onder leiding van Ann Muylle.

Wanneer: Vrijdag 6/09, 4/10, 8/11 en 6/12 om 13u30

Prijs: € 20 (Materiaal, koffie en versnapering inbegrepen)

Benodigdheden: Mesje, snoeischaar en bescherming voor de tafel

Vooraf inschrijven vereist, beperkt aantal plaatsen.



SCHILDEREN

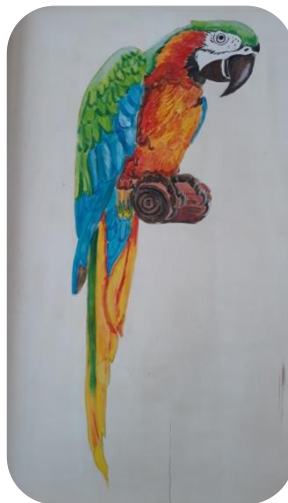
Ben je graag creatief bezig? Wil je graag leren schilderen onder begeleiding van een ervaren creatieveling?

Maandelijks kan je onder de deskundigheid van Nettie Groot een prachtig schilderwerk maken.

Wanneer: Donderdag 19/09, 17/10, 21/11 en 19/12 om 13u30

Prijs: € 6 (Materiaal, koffie en versnapering inbegrepen)

Vooraf inschrijven vereist, beperkt aantal plaatsen.



KALLIGRAFIE

Kalligrafie is de kunst van het schoonschrift. Tijdens deze initiatie leert u enkele basistechnieken en schrijf je een tekstje. Je brengt het best zelf een (kort) tekstje mee. De lesgever voorziet wel een aantal boekjes met haiku's.



Wanneer: Woensdag 27 november van 14u tot 16u30

Prijs: € 10 (Materiaal, koffie en versnapering inbegrepen)

Benodigheden: Lat, potlood, slijper en gom.

Vooral inschrijven vereist, max. 16 deelnemers.

BEWEGING

WANDELCLUB

Nog tot in oktober gaat de wekelijkse wandelclub door op dinsdag. We maken telkens wandelingen van ongeveer 5 kilometer.

Ben je minder mobiel en wens je mee te gaan wandelen? De route is rolstoeltoegankelijk. Wij kunnen zorgen voor een rolstoel. U dient zelf een begeleider te voorzien.

Ben je zelf bereid om een rolstoel te duwen? Verwittig de centrumleider.



Wanneer: Iedere dinsdag vanaf 23 april tot oktober van 13u45 tot 16u. Bij slecht weer gaat de wandeling niet door.

Prijs: GRATIS

Waar: Verzamelen aan de ingang van WZC Blijvelde

I.s.m.: WZC Blijvelde

BEWEGEN VOOR SENIOREN

Dagelijkse beweging is gezond voor lichaam en geest. Ben je niet zo mobiel maar wil je blijven bewegen? Kom zeker proberen. Iedereen doet de oefeningen op eigen tempo en naargelang zijn/haar eigen mogelijkheden.



Wanneer: Woensdag 04/09, 18/09, 02/10, 16/10, 06/11, 20/11, 04/12 en 18/12 van 10u tot 11u

Prijs: € 1 (Water inbegrepen)

QI-GONG EN MINDFULNESS

We leven in een wereld waarin we nood hebben aan ontspanning. Met Mindfulness leer je meer aandacht te hebben voor je eigen ritme waardoor je meer balans en voldoening uit je leven kan halen.



De Qi Gong oefeningen helpen bovendien naast je geest ook je lichaam te ontspannen. Door zachte, vloeiende bewegingen te combineren met je ademhaling kan je in een paar minuten per dag merkbare resultaten bereiken. Spanning verdwijnt en je spieren worden soepeler.

Net door de lichte aard van deze oefeningen zijn ze geschikt voor zowel jong als oud. Kom het zelf ervaren!

Wanneer: Donderdag 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 en 05/12 van 10u tot 11u

Prijs: € 30 volledige reeks of € 7 per sessie

Door: Steffie Vandierendonck, relaxatietherapeute

ONTSPANNING

Iedere maandag kan je in het LDC terecht om een spel te spelen, volgende spelen komen aan bod: kaarten, rummikub en bingo. Daarnaast zijn er ook nog andere gezelschapsspelen beschikbaar.

KAARTERSCLUB

Onder leiding van Roger Lepoutre kan je komen kaarten in het LDC. Op de kampioenenviering worden de winnaars in de bloemetjes gezet.



Wanneer: Maandag 02/09, 16/09, 30/09, 14/10, 28/10, 04/11, 25/11, 09/12 en 23/12 vanaf 13u30

Prijs: € 1 (Koffie en versnapering inbegrepen)

BINGO

Bingo is een leuk en spannend spel. Wie krijgt als eerste zijn kaart vol? Winnaars ontvangen een kleine prijs!

Wanneer: Maandag 09/09, 07/10 en 02/12 vanaf 13u30

Prijs: € 1 (Koffie en versnapering inbegrepen)



RUMMIKUB

Rummikub is een populair gezelschapsspel die toegankelijk is voor jong en oud. Het is tevens een manier om je geheugen te trainen.

Wens je deel te nemen, maar ken je de spelregels niet? Kom langs en we leren je het.

Wanneer: Maandag 23/09, 21/10, 18/11 en 16/12 vanaf 13u30

Prijs: € 1 (Koffie en versnapering inbegrepen)



SNEUKELNAMIDDAG

Wat is er gezelliger dan een leuke babbel met koffie en gebak? Iedere maand kan je terecht in de cafetaria van LDC De Wimperlindes voor een tearoomnamiddag.



Wanneer: Woensdag 11/09: IJscoupe met fruit
 Woensdag 09/10: Verse wafels
 Woensdag 13/11: Boule de Berlin – met optreden van
 Hubertine (meer info zie hieronder)
 Woensdag 11/12: Verwenbord
 Telkens vanaf 14u

Prijs: € 4 (Koffie en gebak)

Vooraf inschrijven vereist. Telkens een week op voorhand.

OUDERENWEEK - 18 TOT 24 NOVEMBER

Van 18 tot 24 november is het ouderenweek. In het LDC verwennen we onze bezoekers al een weekje eerder tijdens de sneukelnamiddag met een optreden van Hubertine.

OPTREDEN HUBERTINE

Accordeonist en keyboardspeler Hubertine brengt accordeondeuntjes uit de goede oude tijd, alsook evergreens en meezingers. Nostalgie en ambiance verzekerd!



Wanneer: Woensdag 13 november
van 14u tot 16u

Prijs: € 4 (Boule de Berlin en koffie inbegrepen)

Vooraf inschrijven vereist.

KINDERCLUB

Maandelijks voorzien we een activiteit voor kinderen. Iedereen tussen 3 en 12 jaar is welkom. We organiseren diverse leuke activiteiten. Er wordt telkens een versnapering en een drankje aangeboden.



Wanneer: Woensdag 18/09: Pimp je fiets
 Woensdag 16/10: Workshop: Monsters naaien
 Woensdag 20/11: Chocoladeworkshop samen met grootouder(s)
 Woensdag 18/12: Kerst knutselen
 Telkens van 13u30 tot 16u

Prijs: € 4 (Drankje en versnapering inbegrepen)

Vooraf inschrijven vereist, beperkt aantal deelnemers.

MUZIKAAL THEATER "GLUURHUIS"

Alfred en Johannes werken al hun hele leven in een machine. Ze hebben geen idee waar die machine voor dient. Opeens heeft Johannes er genoeg van en hij wil weg, maar dat heeft grotere gevolgen dan hij had kunnen voorzien.



Muzikaal theater voor senioren en hun kleinkinderen vanaf 6 jaar.

Wanneer: Vrijdag 4 oktober om 20u

Prijs: € 5 (reserveren via mail op tickets@woutercrombez.be)

Door: Compagnie Krom-B i.s.m. Cultuurdienst Kortemark en OAR

Waar: CC De Beuk, Torhoutstraat 9, Kortemark

FILMVOORSTELLINGEN

THE OLD MAN AND THE GUN

De charmante Forrest Tucker is al ruim op pensioengerechtigde leeftijd, maar nog steeds één van de meest succesvolle bankovervallers van de 20e eeuw. Wanneer hij ook nog de vrouw van zijn dromen ontmoet lijkt zijn leven compleet. Maar wanneer de jonge detective John Hunt een klopjacht organiseert op Forrest en zijn handlangers, ontstaat er al snel een kat en muis spel waarbij zelfs Hunt de charmes van Forrest niet kan weerstaan.

Wanneer: Vrijdag 13 september 2019 om 14u30

COUREUR

In 'Coureur' zien we de jonge Felix opgroeien als een insider op wielervedstrijden van een veteranenbond. Hij moet en zal ook coureur worden net als zijn vader Mathieu, die in zijn zoon een kans ziet om zijn eigen mislukte wielerdromen waar te maken. Eenmaal volgroeid, geeft Felix echter blijk van toptalent. Als nationaal beloftekampioen gaat Felix zijn eigen weg om het waar te maken in het beloofde land van het jeugd wielrennen: Italië. De moordende concurrentie en zijn frêle gezondheid spelen hem echter parten. Maar bloed kruipt waar het niet gaan kan.

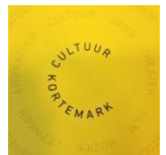
Wanneer: Vrijdag 11 oktober 2019 om 14u30

Prijs: € 2

Waar: CC De Beuk, Kortemark

Door: Cultuurdienst Kortemark i.s.m. OAR

Inschrijven: cultuur@kortemark.be of 051 56 61 08



OAR
ouderenadviesraad



DIENSTVERLENING



PEDICURE

In het LDC kan je terecht voor pedicure, op dinsdag na 16u30 of op donderdagnamiddag. Neem contact op en wij regelen een afspraak.

Prijs: € 20



WAS- EN DROOGMACHINE

Je kan gebruik maken van onze was- en droogmachine.

Prijs: € 2 per beurt

(Wasproducten zijn niet inbegrepen)

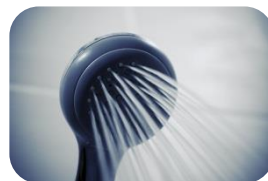


DOUCHEGELEGENHEID

Heb je het moeilijk om thuis een bad of douche te nemen? In het LDC kan je terecht voor het nemen van een douche. Wens je hulp, dan staat er gekwalificeerd personeel klaar.

Gelieve op voorhand een afspraak te maken.

Prijs: € 3 zonder hulp of € 12 met hulp (eigen toiletgerief en handdoek meebrengen)



BOODSCHAPPEN EN VERVOER

Je hebt hulp nodig om je huishoudelijke of administratieve boodschappen te doen? Je wil graag deelnemen aan onze activiteiten, maar je hebt geen vervoer? Dan kan je hiervoor terecht bij de Minder Mobiele Centrale via het Sociaal Huis Kortemark.



LEESHOEK

In het LDC hebben we ook een leeshoek. Je kan er tijdschriften, de dagelijkse krant of boeken terugvinden.

Wens je een boek mee te nemen naar huis, dan volstaat het om een ander boek in de plaats te zetten.



OPROEP: We zijn op zoek naar extra boeken. Heb je boeken die je niet meer nodig hebt? Je kan deze komen afgeven in het LDC!

VOEDINGSADVIES

Heb je vragen over gezonde voeding, heb je nood aan gezonde kooktips? Ben je diabeet en weet je niet goed wat je wel of niet mag eten?

Maak dan zeker een afspraak voor voedingsadvies van onze diëtist.



Prijs: € 1

MEER BEWEGEN?

Nood om meer te bewegen in je dagelijkse leven? Doe een beroep op een Bewegen Op Verwijzing-coach. Je huisarts kan je doorverwijzen naar zo'n coach, in de buurt tegen een erg lage prijs. Die coach zal samen met jou een beweegplan op maat opstellen zodat jij meer kan bewegen, op je eigen tempo.

Resultaat? Een actiever leven en je voelt je beter in je vel.

De beweegcoach komt langs in het LDC.

**BEWEGEN • P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

SENIORENLOKET

Het seniorenloket is een gratis laagdrempelig informatiepunt voor alle inwoners van Groot-Kortemark. Heb je allerhande vragen en weet je niet waar terecht? Wij helpen je graag verder of verwijzen je door naar de bevoegde dienst(en).

Je kan bij ons terecht voor allerhande vragen over uiteenlopende onderwerpen: Informatie over dienstverlening, thuiszorg, praktische/administratieve/sociale vragen, activiteiten en aanbod van het lokaal dienstencentrum...

Wanneer: Maandag tot vrijdag van 13u tot 16u30.

Of stel je vraag via mail of telefonisch



INFOLOKET DEMENTIE

Het infoloket dementie is bedoeld om mantelzorgers en familieleden van mensen met dementie te ondersteunen, om het dagelijkse leven met een persoon met dementie haalbaar te maken en te houden. Neem contact op met het LDC om gratis een afspraak te maken.





VRIJWILLIGERS GEZOCHT



Vrijwilligerswerk is de rode draad in de werking van de lokale dienstencentra. Vrijwilligers dragen bij tot de uitbouw van een kleurrijk en gevarieerd aanbod van activiteiten en dienstverlening.

Je wil graag: - Zinvol bezig zijn?

- Meer sociaal contact?

- Iets doen wat je graag doet?

Wij zoeken vrijwilligers voor:

- Cafetariawerking

- Begeleiden van activiteiten

- Organiseren van (creatieve/sportieve) activiteiten

- Klusjes/decoratie en opsmuk

- ...

Interesse? Aarzel niet om contact op te nemen!

We bekijken samen de mogelijkheden.





KOM JE LANGS?



Lokaal Dienstencentrum

De Wimperlinde

Hospitaalstraat 31

8610 Kortemark

051 650 180

ldckortemark@blijvelde.be



www.ldcdewimperlinde.be

www.facebook.com/LDCDeWimperlinde

Openingsuren:

LDC: ledere werkdag tussen 9u - 12u en 13u - 16u30

Cafetaria: ledere werkdag tussen 13u - 16u30

Tijdens het weekend en op feestdagen is het LDC en de cafetaria gesloten.

Tot binnenkort!

Groetjes,

Céline Scheyving (Centrumleider)

Isabel Delaey (Medewerker)



V.U. LDC De Wimperlinde, Hospitaalstraat 31, 8610 Kortemark