



# L.D.C. DE CONDÉ





C

## Wat kan een diëtiste voor je doen?

### Infonamiddag 'Gezonde voeding voor actieve senioren'

Tijdens een informatieve namiddag krijg je informatie over zaken waarmee u bij een diëtiste te rade kan gaan. Indien je dit wenst kan je tijdens een persoonlijke consultatie jouw gewicht, percentage vetmassa, spieren en vocht laten meten en je BMI laten berekenen en duiden. De diëtiste bespreekt met u hoe gezonde en gevarieerdere voeding, aangepast aan je leefsituatie hulp kan bieden.


Een aanbod van hartige en zoete hapjes tonen tenslotte aan dat gezond en mager ook lekker kan zijn. Met de beschikbare receptjes kan je nadien ook zelf aan de slag. Mieke Bourgois, onze huisdiëtiste staat in voor de begeleiding.

-  : Donderdag 15 september (let op: nieuwe datum!)
-  : 14u00 – 16u00
-  : 3 euro
-  : Inschrijven tot 8 september

## 2-luik: "Grootouders, de kunst om er te zijn"





Ben je grootouder en help je met plezier zorgen voor je kleinkinderen? Dan is deze interessante namiddag iets voor jou! De opvoedingswinkel 'De Pluim' is dé plaats bij uitstek voor iedereen die met opvoeding bezig is. Opvoeden is leuk en boeiend, maar kan ook lastig zijn. Heb je twijfels, ben je onzeker of heb je vragen over de opvoeding van je kleinkinderen? Dan kan je tijdens deze namiddag genieten van allerlei nuttige informatie, praktische tips en advies.

- Het 2-luik start met een **informatieve sessie**. Je krijgt via een voordracht algemene informatie over verschillende opvoedingsthema's. Hierna zoeken we samen met jou naar een passend antwoord op al je opvoedingsvragen.
- Het tweede deel bestaat uit een **rondleiding in de opvoedingswinkel te Kortrijk**. Alle informatie rond de werking en het aanbod van de opvoedingswinkel wordt meegedeeld.

-  : Maandag 10 oktober
-  : 14u00, Sint-Janslaan 1 te Kortrijk
-  : 3 euro
-  : Inschrijven kan tot uiterlijk 3 oktober.

## Infonamiddag ouderen gsm

Indien u een gewone gsm niet gebruiksvriendelijk vindt dan moet u de eenvoudige gsm van DORO zeker eens uitproberen. Voordelen van deze toestellen zijn: alarmtoets, vaste nummers met sneltoets, grote letters en toetsen, heel eenvoudig in gebruik, luid en duidelijk verstaanbaar. Op deze infonamiddag demonstreren we de werking en tonen we de kenmerken van vier eenvoudige gsm's. Nadien kan u het zelf eens proberen.

-  : dinsdag 11 oktober
-  : 14u00 – 16u00
-  : 2 euro
-  : Inschrijven voor 5 oktober  
Maximum 16 deelnemers



## Teken- en schilderatelier

Is tekenen en/of schilderen uw passie en bent u geïnteresseerd om in gezelschap creatief aan de slag te gaan, wil u ervaringen uitwisselen, of bent u nog een beginneling? Dan bent u van harte welkom! Het atelier is gratis, gezellig en staat open voor iedereen. Onze creatieve en ervaren begeleiders, zijn aanwezig om u op weg te helpen of nieuwe technieken aan te leren.

-  : Eerste bijeenkomst op donderdag 8 september
-  : 14u00
-  : Gratis
-  : Meer info: Mariela Verbeke (056/24 48 70 of [mariela.verbeke@ocmwkortrijk.be](mailto:mariela.verbeke@ocmwkortrijk.be))





## Soepclub - soep van de maand

Vanaf september kan u om de twee maanden aansluiten bij onze soepclub 'soep van de maand'. We geven u ook het receptje mee om het nadien nog eens thuis uit te proberen. Deze maand hebben we **'Courgettesoep met romige kaas en fijne kruiden'** voor u in petto!

🗓️ : Donderdag 8 september  
 🕒 : 10u00  
 € : 2 euro  
 ✍️ : Inschrijven tot en met 1 september.

## Basis koken

Bent je een alleenstaande man en zou je graag leren koken? Of ben je geïnteresseerd in het maken van heerlijke eenpansgerechten? In de maand oktober gaan we van start met eenvoudige kooklessen. Gedurende deze voormiddag leer je een eenvoudig gerecht klaarmaken, die je nadien mag opsmullen! Deze maand bereiden we: 'Pasta bolognaise met mozzarella en vers basilicum'. Je krijgt uiteraard dit lekkere recept mee naar huis.

🗓️ : Donderdag 6 oktober  
 🕒 : 10u30  
 € : 5 euro  
 ✍️ : Inschrijven tot en met 29 september.



## Kookdemonstratie 'Raw Food'

Sushi is een veel gegeten gerecht uit Japan. Het kan met allerlei ingrediënten bereid en van verschillende pittige sausen vergezeld worden. Het traditionele recept bestaat uit een hapje rijst in verschillende vormen. U krijgt de nodige achtergrondinformatie en leert volgende gerechtjes klaarmaken: Maki-sushi, temaki-sushi, carpaccio van rundsvlees en carpaccio van zalm.

🗓️ : Donderdag 15 september  
 🕒 : 14u00  
 € : 10 euro  
 ✍️ : Inschrijven tot 8 september!

## Bloemschikken

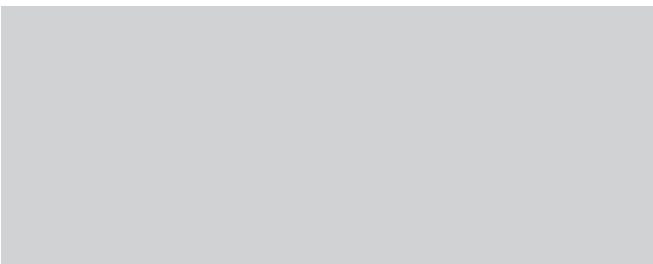
De lessen gaan door in samenwerking met het volwassenonderwijs PCVO West-Vlaanderen.

🗓️ : Dinsdag 27 september  
 🕒 : 14u00  
 € : 7 euro (materiaal niet inbegrepen)  
 ✍️ : Eigen materiaal mee te brengen: mesje, tang, snoeischaar en handdoek. Andere materialen brengt de lesgeefster mee. Deze extra kosten zullen maximum tot 15 euro oplopen! Inschrijven tot 20 september.

## Juwelen maken

Voor de creatievelingen die zich begin januari inschreven voor de reeks 'Juwelen maken', zetten we hieronder nogmaals alle data op een rij:

🗓️ : maandagen 5 september en 5 december (telkens om de twee maanden)  
 🕒 : 13u30



## Feestmaaltijd september

Wie inschrijft voor de maandelijkse feestmaaltijd wordt verwelkomd met een aperitiefje. De maaltijd wordt vergezeld van een glaasje wijn en afgesloten met een koffie.

*Sangria*

*Bloemkoolsoep met gandaham*

*Noorse visschotel met frietjes*

*Duo van chocolademousse*

🗓️ : donderdag 22 september  
 🕒 : aperitief vanaf 11u00  
 € : 11 euro



# L.D.C. DE CONDÉ




C

## Biljartclub

In dienstencentrum De Condé kan u op iedere 1ste en 3de dinsdag van de maand komen biljarten. Deze namiddagen zijn telkens vanaf 14u00 en we beginnen met het vrij spel. De ledenbijdrage bedraagt 15 euro per jaar. Is biljarten uw passie en zou u graag in competitieverband willen spelen? Dan bent u aan het juiste adres! Kom zeker eens een kijkje nemen... Bij vragen mag u altijd contact opnemen met Mariela Verbeke (056 24 48 71 of mariela.verbeke@ocmwkortrijk.be).

## Lessenreeks Tai Chi

Tai Chi is een reeks van bewegingen die op een heel zachte manier uitgevoerd worden. Op fysiek niveau heeft Tai Chi een weldadige invloed op de spieren, pezen, gewrichten, het klierstelsel, het zenuwstelsel, de bloedsomloop, de organen, de ademhaling en het energiesysteem. Emotioneel en mentaal komt u tot rust.

-  : Woensdagen 14, 21, 28 september, 5, 12, 19 oktober en 9, 16, 23, 30 november
-  Uur: 9u30
-  Prijs: 80 euro voor de 10 lessen

## Senioredans op moderne muziek





Zin om te dansen of leuke danspasjes te leren? Dan is deze lessenreeks iets voor jou! Vanaf september kan je **iedere vrijdagnamiddag** van **14U00 tot 16U00** in dienstencentrum De Condé komen dansen. De lesgever Gregory Cneut zal je nieuwe en hippe danspassen aanleren op eigentijdse muziek, maar er zal ook gedanst worden op Country&Western en nog zoveel meer. De dansen zijn eenvoudig en sportief, je hebt er geen danspartner voor nodig! Het is een speciaal afgestemd programma voor 50-plussers en de lesgever heeft reeds 10 jaar ervaring. Laat je dus niet afschrikken en kom gerust eens proberen tijdens de **GRATIS initiatieles** die doorgaat op **vrijdag 2 september**.



Heb je interesse en wens je meer informatie? Aarzel dan niet om Mariela Verbeke (056 24 48 70 of mariela.verbeke@ocmwkortrijk.be) te contacteren.





## Fietstocht "Ijzerbroekenfietsroute"

De fietsroute loopt door het waterrijke landschap van de Ijzerbroeken. Na de tocht genieten we in het dienstencentrum van een heerlijke koude schotell! Gelieve bij inschrijving te vermelden als u vervoer wenst of u eventueel mensen kan meenemen. Indien u geen vervoer heeft voor uw fiets, beschikken wij over een busje om de fietsen veilig naar de bestemming te brengen!

-  : Dinsdag 20 september
-  : 13u30 STIPT verzamelen aan het dienstencentrum, 14u00 verzamelen aan de kerk 'Sint-Leonardus' in Zuidschote
-  Prijs: 6 euro
-  : Inschrijven tot 13 september!

## Herfstwandeling met hutsepotavond

Op deze route wandel je door het glooiende landschap van de Wervikse deelgemeente Geluwe. Na deze stevige wandeling worden we verwacht in het dienstencentrum om van heerlijke hutsepot te smullen!

-  : Dinsdag 11 oktober
-  : 13u30 verzamelen aan De Condé
-  : 7 euro (hutsepot en biertje inbegrepen)
-  : Inschrijven tot en met 4 oktober.  
Gelieve bij inschrijving te vermelden als u vervoer wenst of u eventueel mensen kan meenemen.

## Op stap in Kortrijk

### Bezoek aan het stadhuis

Ga jij ook af en toe naar het stadhuis om documenten of formulieren in orde te brengen. En zoek je dan telkens een bereidwillige medewerker die je de weg wijst naar de juiste contactpersoon of dienst? Je komt het allemaal te weten op 18 oktober tijdens een rondleiding in het administratief en beleidsstadhuis. Afsluiten doen we met een potje koffie.

-  : Dinsdag 18 oktober
-  : 14u00 verzamelen aan het stadhuis op de hoek Rijselstraat - Leiestraat
-  : 1 euro
-  : Inschrijven tot 11 oktober

# L.D.C. DE CONDÉ






C

## Bedrijfsbezoek




### **Jeneverstokerij 'Filliers': van korrel...tot borrel.**

In september bezoeken we de graanstokerij Filliers in Bachte-Maria-Leerne.

-  : Datum: Dinsdag 27 september
-  : 13u45 STIPT verzamelen aan het dienstencentrum  
14u30 ter plaatse: Leernsesteenweg 5 te Deinze (Bachte-Maria-Leerne)
- € : 6,5 euro (inclusief degustaties)
-  : Inschrijven tot en met 15 september!!  
Gelieve bij inschrijving te melden of u al dan niet vervoer nodig hebt en eventueel mensen kan meenemen. Vooraf inschrijven tot en met 7 september!!

## Borstelmuseum

Nog altijd roept de naam "Izegem" vooral het begrip "schoenenstad" op, maar daarbij vergeet men wel eens dat de borstelnijverheid eigenlijk evenveel voor de stad heeft betekend. In 1981 kon het Nationaal Borstelmuseum worden geopend en op 19 maart 1988 kwam er overigens een heropening.

-  : Dinsdag 25 oktober
-  : 13u30 verzamelen aan het dienstencentrum, 14u00 ter plaatse: Baron de Pélichystraat 3 te Izegem
- € : 4 euro (ingang + gegidste rondleiding inbegrepen)
-  : Inschrijven tot en met 18 oktober.  
Gelieve bij inschrijving te melden of u al dan niet vervoer nodig hebt en eventueel mensen kan meenemen.

## Place Vendôme

De luxeparfumerie Place Vendôme lokt klanten van aan de andere kant van de wereld. Tussen het ruime aanbod, vind je ook enkele unieke stukken. Zo is er L'Abeille van Guerlain. De fles is van baccaratkristal en de kostprijs is 12.500 euro...Het is overigens niet het duurste wat hij in zijn winkel heeft. Nog zo een bijzonder parfum is de Mitsouko van Guerlain, het parfum van Charly Chaplin.

## Vast aanbod:

### **Bridgeclub de Condé**

Kaartnamiddagen

De bridgenamiddagen gaan door op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag.

We starten om 14u stipt. Gelieve om 13u45 aanwezig te zijn voor het verdelen van de groepen!!!!

Geen kaarting op...

Vrijdagen 9 en 16 september

### **Ontmoetingsnamiddag september**

Datum: Woensdag 28 september

Uur: 14u00

Prijs: 2 euro

Inschrijven tot 21 september

Wij voorzien vervoer voor de minder mobiele ouderen. Gelieve te vermelden bij inschrijving.

### **Naaiatelier**

De vrijwilligers van het naaiatelier doen gratis kleine herstellingswerken aan uw kledij!

Datum: Donderdag 29 september

Graag uw te herstellen kledij binnen brengen voor 27 september!

Info: Mariela Verbeke - 056 24 48 70

### **Bowling**

Data: 13 september, 11 oktober, 8 november en 13 december (telkens de 2de dinsdag van de maand)




Uur: 14u00

Prijs: 3 euro (te betalen in de Bowling Max te Kortrijk)

Gelieve op voorhand in te schrijven!

### **Moestuin**

woensdag 7 september en 12 oktober om 14u00, gratis

-  : Maandag 7 november
-  : 13u30 verzamelen aan het dienstencentrum, 14u00 ter plaatse: Menenstraat 2 te Wevelgem
- € : 2 euro
-  : Inschrijven tot en met 31 oktober.  
Gelieve bij inschrijving te melden of u al dan niet vervoer nodig hebt en eventueel mensen kan meenemen.