

L.D.C. ZEVENKAMER



H

Een nieuwe spruit op komst!

Zoals jullie ongetwijfeld al opgemerkt hebben is onze woonzorgverlener Hanne Demeersseman in blijde verwachting van haar eerste kindje. Begin september komt het kleine wonder ter wereld. We zullen Hanne dan ook een aantal maanden moeten missen, terwijl zij thuis geniet van de eerste levensmaanden van haar zoon/dochter (dit is ook voor Hanne nog een verrassing)! We verwelkomen de kersverse mama terug in januari 2012.





Vanaf 29 augustus worden Hannes taken overgenomen door Kelly Nuyttens. Bij Mariela Verbeke, de ergotherapeut, kunnen jullie terecht voor de gezondheidsconsultaties.



Bijleren in De Zevenkamer:

Informatieve namiddag: Energiebesparing in de woning

Welke energievreters heb je in huis? Hoe staat het met je verbruik en CO2-uitstoot? En waar moet je op letten bij de aankoop van nieuwe (huishoud)toestellen? Hoe kunt U besparen op verlichting? Hoe kan je warmteverlies doorheen ramen en vensters tegengaan? De antwoorden op deze vragen geven we je op onze informatieve namiddag!

-  : Donderdag 13 oktober
-  : 14u00, Het Kasteel, Heulse Kasteelstraat 1 te Heule!
-  : 3 euro (koffie inbegrepen)
-  : Inschrijven tot en met 6 oktober!



Bedrijfsbezoek

Wasserij "Dumoulin"

Wasserij Dumoulin is een hypermoderne industriële wasserij die zich al 50 jaar profileert in de zorgsector als een betrouwbare partner; zoals voor het OCMW Kortrijk. Hun hoofddoel is het overnemen van alle zorgen en behoeften qua linnenservice en dit tegen uiterst competitieve prijzen. Het bedrijf beschikt over een modern machinepark en de allernieuwste software.





-  : Donderdag 22 september
-  : 13u00 STIPT verzamelen in Ter Melle
13u30 ter plaatse: Textielstraat 13 te Komen
-  : 1,50 euro
-  : Inschrijven tot en met 15 september!
Gelieve bij inschrijving te melden of je al dan niet vervoer nodig hebt en eventueel mensen kan meenemen.



Leren Bridgen

De bridgeclub van dienstencentrum De Zevenkamer organiseert in september een lessenreeks Bridge! Heb je enige kennis van kaartspelen en zou je graag leren bridgen? Dan zijn deze lessen iets voor jou! De lessenreeks bestaat uit 13 sessies van 2u (er wordt halverwege een kwartiertje pauze voorzien) telkens op dinsdagnamiddag.

Geïnteresseerden kunnen zich inschrijven bij de receptie van LDC De Zevenkamer of op het nr. 056 24 46 00.

-  : Datum: Elke dinsdag vanaf 20 september (uitgezonderd 1 november)
-  : 13u45
-  : 30 euro voor de 13 lessen
-  : Inschrijven tot en met 12 september



L.D.C.



ZEVENKAMER

H

Vrijwilligers in de bloemetjes

Elk jaar zetten we traditiegetrouw onze vrijwilligers eventjes in de aandacht om hun inspanningen te belonen. Hun engagement draagt dan ook bij tot het realiseren van een uitgebreid, kwalitatief activiteiten- en dienstenaanbod en tot een toffe sfeer binnen het centrum!

Terwijl er in het verleden steeds een vrijwilligers-ententje georganiseerd werd, doen we het dit jaar iets anders... We nemen jullie mee voor een dagje vol verrassingen! Veel kunnen we nog niet verklappen, maar dit geven we al even mee:

-  : Vrijdag 25 november
-  : 12u45 stipt verzamelen in ter Melle! De vermoedelijke terugkomst in Ter Melle wordt gepland omstreeks 19u30. verzamelen in de Mellezaal in Ter Melle
- € : Gratis voor vrijwilligers, partners van vrijwilligers kunnen mee aan de zeer gunstige prijs van 25 euro per persoon.
-  Inschrijven t.e.m donderdag 10 november!

Centrumraad

Elk jaar organiseren we een viertal centrumraden, waarop het reilen en zeilen van het centrum wordt besproken om zo te kijken wat goed loopt en wat we nog kunnen verbeteren. Bezoekers en vrijwilligers worden dan ook uitgenodigd om eens een centrumraad bij te wonen en hun tips en advies met ons te delen, iedereen is welkom! Op de komende centrumraad wordt vooral stilgestaan bij het verloop van het voorbije voorjaar.

-  : Vrijdag 23 september
-  : 14u00
- € : WZC Ter Melle in de Mellezaal

Lijndansen

Blijven bewegen is een gouden raad die op alle leeftijden geldt. Het hoeft niet altijd wandelen of fietsen te zijn. Wij bewegen op een creatieve manier: Lijndansen! Je kan iedere laatste dinsdag van de maand lijndans beoefenen in het dienstencentrum.

De nieuwe lesgeefster zal je nieuwe danspassen aanleren op eigentijdse muziek, maar er zal ook gedanst worden op Country&Western en gitaar-blues... Je hebt er geen danspartner voor nodig.

-  : Dinsdagen 27 september, 25 oktober, 29 november en 20 december.
-  : 14u00 – 16u00
De Vonke, Lagaeplein 24 in Heule!
- € : 3 euro
-  : Gelieve op voorhand in te schrijven ten laatste op 20 september!!



Nieuw! Nieuw! ZUMBA Nieuw!

Zumba leek eerst één van die voorbijgaande rages te zijn, maar ondertussen is het een vaste waarde geworden voor iedereen die zijn lichaam liefheeft! Zumba is een fitnessprogramma gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans en bewijst dat bewegen en plezier maken perfect samen kunnen gaan. Op maandag 12 september bieden we een gratis les aan, dus kom zeker proberen en laat de Zumba-microbe ook jou te pakken krijgen!

-  : Maandag 12 september
-  : 9u00 – 10u00 in WZC Ter Melle in Heule!
- € : GRATIS
-  Bij grote opkomst wordt er een 10-lessenreeks aangeboden op volgende data: maandagen 26 september, 3, 10, 17 en 24 oktober en 7, 14, 21 en 28 november en 5 december.




L.D.C. ZEVENKAMER

**H**

Nieuw! Nieuw! YOGA Nieuw!




In deze hectische tijd zijn er meer en meer klachten van vermoeidheid, spierspanningen, rugpijn, depressieve stemming, uitputting en gebrek aan concentratie en innerlijke rust.

Yoga staat al duizenden jaren gekend als zeer heilzame oefeningen die onze lichamelijke en geestelijke gezondheid verbeteren. Het zenuwstelsel wordt tot rust gebracht en gesterkt, de rug wordt geschoold, de ademhaling wordt beter en er is ook een gunstig effect op de bloedsomloop, de stofwisseling en de klieren. In deze yogalessen ligt de klemtoon meer op rustige bewegingen vanuit een opmerkzaamheid en actieve inzet. De oefeningen zorgen voor nieuwe energie en concentratie, zo komen we tot een opbouw en een regeneratie. Yoga is toegankelijk voor iedereen: de houdingen zijn aangepast en vereisen geen grote lenigheid.

-  : Vrijdag 7 oktober
-  : 14u00 – 16u00
- Het kasteel, Heulse Kasteelstraat 1 te Heule!
- € : 7 euro
-  : Bij grote opkomst wordt er een 3-lessenreeks aangeboden op volgende data: dinsdagen 11, 18 en 25 oktober. Benodigheden: losse comfortabele kledij. Inschrijven tot en met 30 september!



Fietsclub

-  : Donderdag 20 oktober naar Wevelgem
-  : Vertrek fietstocht om 13u45, de maaltijd wordt voorzien bij aankomst.
- WZC Ter Melle
- Maaltijd enkel voor leden van de fietsclub.
-  : Inschrijven kan tot en met 6 oktober. Inschrijvingsstrookjes zijn te verkrijgen in het dienstencentrum en mogen afgegeven worden aan Tiny.

Hobby en crea

Juwelen vervilten

Viltsieraden hebben door hun eenvoud en originaliteit een fascinerende aantrekkingskracht. Tijdens deze namiddag vilt u een leuk en origineel juweel, waarbij enkel de wol een rol speelt. Geen voorkennis vilten nodig, dus waar wacht u nog op?

-  : Vrijdag 30 september
-  : 13u30
- Het Kasteel, Heulsekasteelstraat 1 in Heule!
- € : 5 euro (materiaal niet inbegrepen)
- Eigen materiaal mee te brengen: noppenfolie, zeep (Sunlight/Marseille), oude spons, plasticen doos (bv. ijscrème doos), badhanddoek.
- Andere materialen brengt de lesgeefster mee en zijn bij haar te betalen. Deze extra kosten zullen tot ±6 euro oplopen!
-  : Inschrijven tot en met 23 september.

Sogetsu Ikebana 'Nieuwe lessenreeks'

Het schikken van bloemen is het beleven van een geluk, dat de omgang met de schoonheid van de natuur ons schenkt. Er bestaat niets mooier dan de bloemen in deze wereld. Hoe meer wij ons bewust worden van die pracht, des te verder willen wij doorgaan. We worden telkens weer geïnspireerd en wij doen nieuwe ontdekkingen. Ikebana leert je hoe je door het arrangeren van bloemen tot jezelf doordringt en je binnenste tot leven brengt. Je schikt jezelf door middel van het bloemenschikken.



-  : Maandagen 3, 17 oktober en 7, 21 november en 5, 19 december
-  : 13u30
- Het Kasteel, Heulsekasteelstraat 1 in Heule!
- € : 52 euro voor de lessenreeks (6 lessen)
-  : Inschrijven tot en met 26 september.



L.D.C.

ZEVENKAMER

H

Kookdemonstratie

Koken met bier




Een nieuwe trend in de kookwereld... die nog in zijn kinderschoenen staat. De rijke traditie van de tapas uit Spanje ligt aan de basis van dit nieuwe streekproduct: hop + tapas = hoppas. Hoppas zet het cultureel en culinair erfgoed uit Vlaanderen op de kaart van Europa! Deze nieuwe trend is dan niet zomaar een concept, het is een product dat België op de kaart moet zetten. Het menu dat wij in beeld zullen brengen zijn heerlijke creaties van onze lesgeefster en u mag het hele menu proeven!

-  : Vrijdag 14 oktober
-  : 14u00
- WZC Ter Melle, Mellestraat 15 te Heule!
- € : 10 euro
-  : Inschrijven tot en met 7 oktober!



Bloemschikken !!!Nieuwe lesgeefster !!!

De lessen gaan door in samenwerking met het volwassenonderwijs PCVO West-Vlaanderen. Een ervaren leerkracht 'Bloemschikken' zal jullie vakkundig begeleiden bij het maken van een prachtig bloemstuk dat wekenlang uw woning zal opfleuren! Er worden telkens nieuwe originele bloemstukken gemaakt.

-  : Vrijdagen 21 oktober en 16 december (om de twee maanden)
-  : 14u00
- € : 7 euro (materiaal niet inbegrepen)
- WZC Ter Melle, Mellestraat 15 te Heule!
- 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 14 oktober.

Gezondheid

Rookstop in groep

Samen met tabakoloog Els Demuyne organiseren we 8 groepssessies om te stoppen met roken. In groep wordt u voorbereid op uw stopdag. Daarnaast is er tijdens de verschillende sessies aandacht voor de lichamelijke en psychologische afhankelijkheid van het roken. De klemtoon ligt op de groep: samen stoppen met roken.

-  : Donderdagen 8, 15, 22, 29 september; 6, 13, 27 oktober en 10 november
-  : 14u00 – 15u30
- WZC Ter Melle
- € : 30 euro voor de 1ste sessie, 20 euro per sessie voor de 2de tot en met 8ste sessie. Deze prijs wordt volledig terugbetaald door uw mutualiteit!

Dieetadvies

Elke derde donderdag van de maand kan je terecht in het dienstencentrum bij diëtiste Mieke Bourgois. Tijdens het eerste gesprek (1 uur) beluistert ze jouw huidige voedingsgewoonten, en haalt hieruit de positieve en negatieve punten. Daarna wordt een nieuw voedingsschema opgesteld, dat zo dicht mogelijk aanleunt bij het vroegere schema. Enkel worden negatieve voedingsgewoontes zoveel mogelijk vervangen door positieve voedingsgewoontes. Bij de volgende sessies (half uur) kan opgevolgd worden of je problemen hebt bij het volgen van het nieuwe voedingsschema. In dat geval kan je samen met de diëtiste op zoek gaan naar alternatieven die gemakkelijker te volgen en vol te houden zijn.

-  : Donderdag 15 september
-  : Vanaf 14u00 in WZC Ter Melle
- € : Zie tabel
-  : Gelieve een week vooraf te reserveren.

	Standaardtarief	Sociaal tarief
Eerste gesprek	18 euro	16 euro
Opvolgingsgesprek	12 euro	10 euro