



# L.D.C.





# ZONNEWIJZER

Z

## Feestmenu: Breughelbuffet

Voor we het najaar ingaan met de klassieke, lekkere feestmenu's, willen we jullie in de nazomer een heerlijk Breughelbuffet aanbieden!

Nog één maal aanschuiven aan het uitgebreid en verzorgd buffet met een onder andere een stukje ham, paté, hoofdvlees en een assortiment aan groentjes in een gezellig en mooi kader met familie, vrienden, burens en kennissen, wat wens je nog meer...!





-  : woensdag 28 september
-  : vanaf 11u00
-  : 8 euro, aperitief en dessert inbegrepen geen soep.
-  : Inschrijven tot en met 28 juni.

## Vlaamse kermis

De zomer sluiten we af met een typische Vlaamse kermis, met de traditionele spelen en activiteiten van de dagen vroeger. Wat denken jullie van sjoelbakken, zaklopen en hoefijzerwerpen...? Wie gaat de uitdaging aan?

Laat jullie verrassen en kom de sfeer van vroeger opsnuiven!

Span alvast maar jullie kuitjes, want vanaf volgende maand starten we opnieuw met de dans- en jukeboxnamiddagen!

-  : woensdag 28 september
-  : 14u30
-  : gratis
-  : Geen inschrijving nodig.



## Creatief met naald en draad

U kan lessen volgen in de naaicursus i.s.m. de KAV en de allochtone vrouwenwerking Amber. Nu kan u de kleren maken die u echt zelf wilt, of als cadeau voor de kinderen en kleinkinderen...

De lessen zijn zowel voor beginners als gevorderden, en we werken met eigentijdse ontwerpen.





We bieden u een cursus van 60 uur verspreid over 1 schooljaar (20X3u); wekelijks, niet in de schoolvakanties. U kan kiezen tussen donderdag- en vrijdagvoormiddag.

-  : Vanaf donderdag 8 september, elke donderdag uitgezonderd schoolvakanties. Vanaf vrijdag 2 september, elke vrijdag uitgezonderd schoolvakanties.
-  : van 9u00 tot 12u00
-  : 50 euro voor de volledige cursus, wie een naaimachine wil huren betaalt 30 euro extra
-  : Inschrijvingen aan het secretariaat of bij Riet Delbaere: 0472/573648



## De medicatieronde




In het voorjaar hadden we al een reeks infomomenten rond ziekte en medicijnen. Ook in het najaar komt er een reeks. We worden terug goed geïnformeerd door apotheker Bram Verhaeghe. Hij zal ons algemene informatie geven alsook een zicht op de meest voorkomende aandoeningen bij het ouder worden en de geneesmiddelen die daar doorgaans worden bij voorgeschreven.

-  : Vrijdag 9 september: Vaccinaties  
Vrijdag 14 oktober: Reuma  
Vrijdag 18 november: Incontinentie  
Vrijdag 9 december: Winterkwaaltjes
-  : 14u30
-  : 3 euro
-  : ?????



## Hulpgroep rouwen

Elke maand komen mensen samen om van elkaar te leren hoe we kunnen omgaan met verlies en verdriet. Dit alles gebeurt onder leiding van Guy Vander Linden. Er wordt telkens gewerkt aan de hand van een thema. U kunt zich steeds aansluiten bij deze groep. Meer informatie kunt u bekomen bij Annelies De Meulemeester op het nummer 056/24 42 03.

-  : Maandag 5 september:  
Rouwen en scheiding
- Maandag 3 oktober:  
Signalen voor en na overlijden
-  : 14u30
-  : gratis

## Fundans

Het is weer tijd om de benen te strekken en erin te vliegen! De dansers van "Ladyfun" seizoen 2010-2011 poseren enthousiast bij de laatste les voor het zomerverlof. Enkele trouwe leden ontbreken spijtig genoeg op de foto. Kom eens proeven tijdens de gratis les bij de nieuwe start op dinsdagmorgen 20 september. Kom gerust af, bij ons is het een plezier om te bewegen!

Groeten van Lionel, de dansanimator.

-  : Reeks 1: 20-27september  
4-11-18-25 oktober
- Reeks 2: 8-15-22-29 oktober  
6-13 december
-  : ????
-  : Eerste reeks 20 euro  
Tweede reeks: 24 euro
-  : U kan ten laatste inschrijven op de dag van de proefles; voor de eerste of tweede reeks of voor beiden.




## Biljart

De wedstrijden voor het intercentratornoot zijn weer opgestart. Zonder onze voorzitter proberen we het draaiende te houden. We wensen hem veel sterkte en we duimen dat hij spoedig mag terugkeren!

De eerstvolgende data voor het intercentratornoot:  
Donderdag 1 september: Kortrijk-Waregem  
Donderdag 15 september: Wielsbeke-Kortrijk  
Donderdag 29 september: Kortrijk-Roeselare2  
Al wie graag biljart van harte welkom. U kan elke dag vrij biljarten tegen 0,20 euro per kwartier!  
Zet volgende datum al in je agenda: Algemene Vergadering voor alle leden op donderdag 6 oktober om 14u. Wie kandidaat is voor het bestuur geeft zich vooraf op aan Trui!




## Infonamiddag ouderen gsm:

Vindt u een gewone gsm te ingewikkeld?  
Dan probeert u best eens een eenvoudige gsm van DORO. Noteer deze data alvast in uw agenda:

-  : Condé:  
dinsdag 11 oktober: 14u00 tot 16u00  
Zonnewijzer:  
dinsdag 8 november: 14u00 tot 16u00
-  : Prijs 2 euro per infosessie

## Kalliope

Voor de mensen die niet in de mogelijkheid zijn hierbij aanwezig te zijn hebben we ook een afspraak op Maandag 19 september om 14u00 in LDC de zonnewijzer. Deze samenkomst zal dan niet uitsluitend gaan over het nieuwe project die we wensen op te starten, maar ook over de lopende zaken van het voorbij jaar. De hobby waar het zal doorgaan zal het moment zelf pas beslist worden, maar ik zorg ervoor dat jullie mij weten te vinden! Van harte welkom!

-  : Donderdag 15 september en maandag 19 september
-  : 14u00
-  : LDC t' Cirkant / LDC de Zonnewijzer






# L.D.C.

# ZONNEWIJZER

Z

## Uitstap Euroshop

Waar: We gaan naar euro shop in Rumbeke / Roeselare. Een winkel met zeer uiteenlopende en gedifferentieerde producten. Je kunt er allerlei 'hebbedingetjes' vinden, maar ook genieten van een mooie afdeling 'interieur'. Om dan tot slot een gezellige namiddag af te sluiten met een drankje in de gezellige cafetaria. Plezier verzekerd op deze namiddag-uitstap. Toegankelijk voor rolstoelen, bij vragen kan je bellen naar Shirley: 0473 86 24 75

-  : Dinsdag 27 september
-  : Om 13u45 vertrekt de bus aan de Zonnewijzer
- Terug: om 17u aan de zonnewijzer
- € : 2 euro
-  : Tijdig inschrijven!

## Wandelclub

U kan het ganse jaar door lid worden van de wandelclub voor slechts 5 euro per jaar! Lidkaarten zijn te verkrijgen in Centrum Overleie en in de Zonnewijzer. Inschrijven voor elke wandeling apart is wel nog nodig! Vervoer kan worden aangevraagd.

### Vrijdag 2 september: 'Werken'

Zwaar beschoten bij de derde slag om Ieper tijdens wereldoorlog één, ligt de landelijke gemeente 'Werken'. Deze gemeente ligt centraal in West-Vlaanderen. De wandeling gaat van Bovekerke richting Werken, om zo te eindigen in Zarren. Met als bezienswaardigheden twee gerestaureerde molens. We zoeken rustige oorden op voor fervente wandelaars waarbij Rudy jullie zal begeleiden en jullie met het één en ander graag kennis wil laten maken.

### vrijdag 2 september

Vertrekkur bus: stipt vertrek om 13u30 aan de ingang van de Zonnewijzer. Heb je zelf vervoer en kan je aan het startpunt geraken? Laat het weten, dan zijn er meer plaatsen vrij op het busje voor anderen. Je wordt dan verwacht om 14u00 in Bovenkerke aan de kerk.

### 7 oktober: Ardoois

Trotse Ardooisenaars vinden we er terug en wandelen is datgene wat wij er zullen doen. Laten we de beginnende herfstlucht opsnuiven en genieten van het vallen van het blad.

### Datum: vrijdag 7 oktober

Vertrekkur bus: stipt vertrek om 13u30 aan de ingang van de Zonnewijzer of voor wie onmiddellijk ter plaatse gaat om 14u00 aan het provinciaal domein 'T' veld' te Ardoois.

## Bingo

Op deze contactnamiddag spelen we het alom bekende spel Bingo. Heb de cijfers aan u kant, trek de juiste bal met de hand en misschien win jij wel een mooi prijs tijdens dit Bingo spel! Neem gerust burens, vrienden en kennissen mee. Ook de taart en de koffie ontbreken deze keer niet.

-  : Donderdag 8 september
-  : 14u30
- € : 2 euro
-  : Inschrijven tot maandag 5 september

## Ontspanningsnamiddag

### Terug naar vroeger

Na ons stukje taart en potje koffie halen we nog eens de goede oude tijd boven! Gissen en hokken om woorden die gaan over een bepaald onderwerp! Je krijgt een foto te zien waarover vrij verteld mag worden. De kunst is om de juiste kernwoorden te achterhalen en het meeste punten binnen te halen! Achteraf word ook nog een korte, maar mooie voorstelling getoond van de goede oude tijd! Indien u vervoer wenst, gelieve dit vooraf aan te vragen.

-  : Donderdag 22 september
-  : 14u30
- € : 2 euro
-  : Inschrijven tot maandag 19 september



## Fietsclub

De dagtocht zit er weer op! Bedankt aan het bestuur voor een geslaagde dag en aan Luc en Bernard aan alle voorbereiding! In september zijn er nog twee mooie ritten gepland.

-  : maandag 12 september: Rumbek  
maandag 26 september: Emelgem
-  : 13u45 verzamelen aan de Zonnewijzer
-  : Voor de leden: 10euro (voor een volledig jaar) Voor één fietstocht betaal je 1 euro (voor de verzekering). Altijd welkom om eens mee te rijden!

Zet ook volgende data in je agenda:

Op 10 oktober de laatste fietstocht naar Aalbeke  
Op maandag 24 oktober sluiten we het fietsjaar zoals gewoonlijk af met een gezellig samenzijn en een lekker etentje.

## Leesclub i.s.m. Okra

Altijd welkom om eens aan te sluiten bij de leesclub, elke twee maanden op donderdagnamiddag. In september lezen we *Verstoten* van Sadie Jones. De Engelse scenarioschrijfster leverde met haar debuutroman een parel af. Het is een prachtige roman, boordevol onderhuidse liefde en opgekropte gevoelens.

Datum: donderdag 8 september  
Uur: 14u30

## Vrouwenwerking i.s.m. Amber

Elke maandagnamiddag vinden de praatgroepen van Amber plaats. Deze vrouwen met uiteenlopende nationaliteiten komen opnieuw samen in twee groepen, begeleid door een vrijwilliger en bespreken actuele thema's en schaven ondertussen hun Nederlands bij. Spreekt u dit aan, altijd welkom om eens deel te nemen of om als vrijwilliger mee te helpen en de praatgroepen te begeleiden! Elke derde of vierde maandag van de maand wordt er een vorming verzorgd door de vormingsdienst van de Viva SVV. Op maandag 26 september heeft de vorming als thema de menopauze, gegeven door Yannick Provoost. Wegens de ramadan starten de praatgroepen van Amber pas op maandag 12 september.

## Vast aanbod:

### **Turnen en eenvoudig bewegen**

Maandag 9u30 tot 10u00 = turnen

Maandag 10u30 tot 11u00 = eenvoudig bewegen

Donderdag 10u30 tot 11u00 = eenvoudig bewegen

### **Uitzondering:**

Maandag 12 september geen turnles!

Er wordt een vervangende les voorzien op donderdag 15 september van 11u00 tot 11u45! Allen van harte welkom!

### **Aerobic**

De lessen aerobic starten opnieuw vanaf donderdag 1 september van 9u00 tot 10u00.

### **Repetitie muzikanten**

Onze huismuzikanten zijn welkom elke vrijdagvoormiddag vanaf 8u30 in hobby 2!

### **Scrabble/ Rummikub**

Data: Maandag 5 en 19 september

Uur: Vanaf 14u00.

### **Wekelijks petanque op vrijdag**

Bij regenweer spelen we koersbal in de zaal.

Data: elke vrijdagnamiddag om 14u30.

Prijs: 5 euro lidgeld voor het ganse seizoen, 1 euro per namiddag.

### **Pingpong**

Datum: elke dinsdag om 14u00

Inschrijven hoeft niet.

### **Darts**

Data: iedere donderdagnamiddag om 14u00

Prijs: gratis

### **Stadswacht**

Ook Christine is uit verlof en verwacht jullie op donderdagnamiddag terug in de cafetaria met al je vragen over veilig en aangenaam wonen in je buurt.

Data: elke donderdagnamiddag in september

Uur: van 14u30 tot 15u30

### **Kaartersclub**

manillen: 8 en 22 september

Kingen: 23 september om 14u00



# 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))

