

Activiteiten & dienstverlening april 2026

WIJKTEAM ZUID

LANGE MUNTE - DRIE HOFSTEDEN - CONDÉ - NIEUW KORTRIJK

Koken voor
buurtbewoners



KORTRIJK

Van Ahwaz tot Kortrijk

Vahideh verbindt met koken

Vahideh Beni Khaledi werd geboren in Ahwaz in het zuiden van Iran. In 2000 kwam ze samen met haar man en zoontje naar België. "Om mijn kinderen een veilige toekomst te geven, verliet ik mijn land van herkomst", vertelt ze. De eerste drie jaar woonde het gezin in Harelbeke, daarna vonden ze hun thuis in Kortrijk. In België werd hun tweede zoon geboren. Om de vier jaar keert Vahideh terug naar Iran om familie en herinneringen te omarmen.

Wie de wereldmarkt Kortrijk aan Culturen tijdens de Sinksefeesten bezoekt, kent haar ongetwijfeld. Op die kleurrijke wereldmarkt kan je onder-tussen achttien eetstanden vinden uit onder meer Nigeria, Marokko, Congo, Iran, Senegal, Afghanistan, Cambodja, Colombia, Syrië, Pakistan, Chili, Algerije, Togo en Indonesië. Al 24 jaar staat Vahideh er met haar specialiteit:

broodjes Sosis Bandari. "Die maak ik zeker ook voor mijn gasten in het wijk-centrum", zegt ze glimlachend.



Koken is voor Vahideh meer dan eten bereiden. "Ik geniet ervan om te koken voor mensen én om hen te ontvangen en te leren kennen." In haar Iraanse keuken spelen kruiden zoals dille

en munt een belangrijke rol. Tijdens buurtkeuken geeft ze graag uitleg over haar gerechten. Zo deelt ze met trots haar roots. Want lekker eten brengt mensen samen en zorgt voor gezelligheid aan tafel. Wanneer ze zelf eens niet kookt, gaat ze graag eten bij Spicy Lemon. Met haar inzet op de wereldmarkt en in het wijkcentrum bereikt ze een divers publiek van alle leeftijden. Zo blijft Vahideh bruggen bouwen tussen culturen, met een bord vol smaak als verbindende kracht.

Contact leggen was voor Vahideh in het begin wel moeilijk, vooral door de taal. Dankzij taallessen, praatgroepen en warme burens bouwde ze stap voor stap echte sociale relaties op. Vandaag voelt ze zich sterk verbonden met de stad en kijkt ze uit om als hobbykok te komen koken in Wijkcentrum De Bildings.



De Iraanse Buurtkeuken

Zin om mee aan te schuiven?

Hobbykok Vahideh kookt voor jou:

- Broodje Sosis Bandari (kip)
- Gheimh (tomaatstoofpotje met kikkererwten en rijst)
- Ghormeh Sabzi (kruidenstoofpotje van kalkoen) met salade (bloemkool, wortel, maïs, tomaat, munt, citroensap en mayo) en rijst met saffraan.

- > Dinsdag 28 april om 18.30 uur
- > Wijkcentrum De Bildings
- > € 18 / € 9 (kinderen < 12 jaar)
- > UiTPAS-korting mogelijk
- > Inschrijven tegen 21 april aan ons onthaal of via wijkteam.zuid@kortrijk.be

Activiteiten april - mei 2026

BABYMASSAGE, ZO DOE JE DAT

Wist je dat de huid van baby's het best ontwikkelde zintuig is? Een babymassage zorgt voor een ontspannen moment van verbinding tussen jou en je kind. Deze sessie is voor baby's tussen 6 weken en 6 maanden oud, samen met een (groot)ouder. Een vroedvrouw en student van VIVES (opleiding vroedkunde) leren je hoe je jouw baby best masseert. Breng mee: twee handdoeken of tetra-doeken én je lieve baby natuurlijk.

- › Dinsdag 5 mei om 13.30 uur
- › Wijkcentrum De Condé
- › Gratis
- › Inschrijven via www.huisvanhetkindkortrijk.be

PROEF DE LENTE

Geniet van 2 heerlijke paaskoeken en een warm drankje. Iedereen welkom.

- › Dinsdag 7 april van 14 tot 16.30 uur in Wijkcentrum De Bildings
- › Vrijdag 10 april van 14 tot 16 uur in Wijkcentrum Lange Munte
- › € 4
- › Inschrijven noodzakelijk via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

INFOSESSIE: GEZOND EN BETAALBAAR ETEN BIJ DIABETES

Imke Goemaere, zorgverstreker en diabeteseducator bij Lijn 1, legt uit hoe je gezond kan eten met diabetes, zonder dat de kosten hoog oplopen. Imke begeleidt dagelijks mensen met diabetes. Ze weet dus als geen ander hoe moeilijk (en duur) gezonde keuzes soms lijken. Je krijgt haalbare voedingstips, slimme bespaar-ideeën en ruimte om vragen te stellen. Geen ingewikkelde theorie, maar duidelijke uitleg van een

expert die je begrijpt.

- › Woensdag 8 april om 14 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › Gratis
- › Inschrijven via imkegoemaere@gmail.com of bel naar 0494 65 19 85

ZET DE STAP NAAR EEN GEZOND(ER) LEVEN

Wist je dat gezond(er) leven helpt om diabetes type 2, hart- en vaatziekten en zelfs sommige kankers te voorkomen? Het kan al met kleine veranderingen zoals gezonder eten, meer bewegen, stoppen met roken of je mentaal beter voelen. Vul de test in om zicht te krijgen op je gezondheidsrisico's. Een diëtiste helpt je op weg in 6 gratis groepsessies. Inschrijven kan als je 45 jaar bent of ouder en een score haalt van minimaal 12 punten op de test.

- › Maandagen 20 april, 4 en 18 mei, 1 en 15 juni en 13 juli. Telkens om 19 uur
- › Wijkcentrum De Condé
- › Gratis
- › Vul je risicotest in op www.gezondheidskompas.be/gezondheidsrisico
- › Inschrijven via info@be-fit.be of 0478 66 88 32

KOFFIE & TAART

Kom langs en geniet van een gezellig samenzijn met koffie en taart.

- › Dinsdagen 21 april en 5 mei van 14 tot 16.30 uur in Wijkcentrum De Bildings
- › Vrijdagen 24 april en 8 mei van 14 tot 16 uur in Wijkcentrum Lange Munte
- › € 3 voor koffie en taart
- › Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

Allemaal Digitaal:

HACKERS EN OPLICHTERS ONLINE

Phishing blijft een van de populair-

ste wapens van cybercriminelen. Kom er alles over te weten tijdens deze sessie.

- › Vrijdag 17 april van 14 tot 16 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › Gratis
- › Inschrijven noodzakelijk: wijkteam.zuid@kortrijk.be

MUZIEK STREAMEN MET APPS

Ontdek apps om muziek te streamen, met focus op Spotify. Van het vinden van je favoriete deuntjes tot het samenstellen van afspeellijsten.

- › Maandag 11 mei van 14 tot 16 uur
- › Wijkcentrum De Condé
- › Gratis
- › Inschrijven noodzakelijk: wijkteam.zuid@kortrijk.be

WIE MAAKTE VOOR JOU HET VERSCHIL?

Op 17 maart vierden we World Social Work Day. Die dag zetten we sociaal werkers in de kijker, maar hun inzet verdient meer dan één dag. Met de campagne 'Zij maken het verschil' willen we tonen wat sociaal werk écht betekent. Ook in jouw wijk(centrum) staan mede-werkers elke dag klaar!

Heb jij een verhaal?

Maakte iemand in het wijkcentrum voor jou het verschil?

- › Mail dan je verhaal naar karen.verhulst@kortrijk.be



Breng je valrisico in kaart

Vallen komt nog vaak voor bij ouderen. Dat kan ernstige gevolgen hebben, zoals breuken of een ziekenhuisopname. Gelukkig kan je zelf veel doen om het risico te verkleinen. Je kan je valrisico bespreken met onze ergotherapeut Alexia. Samen gaan jullie na wat de mogelijke oorzaken zijn, zoals bepaalde geneesmiddelen, minder beweging of een onveilige woonomgeving. Vanuit dat gesprek kan de ergo een zorgplan op maat opstellen om je veiligheid te verbeteren. Deze dienstverlening is gratis.

Doe tijdens de Week van de Valpreventie (van 20 tot 26 april) bovendien mee aan twee extra activiteiten in je buurt:

ESCAPEBOX

Ontdek spelenderwijs hoe je valincidenten herkent en voorkomt. Kom langs en leer hoe kleine acties een groot verschil kunnen maken voor je veiligheid. Deze interactieve escapebox biedt een levensechte ervaring waarin je leert valincidenten te herkennen en te voorkomen. Tijdens het spel spoor je onder tijdsdruk valrisico's op en moet je zorgen voor je veiligheid. Je kan de escapebox spelen van 2 tot 5 personen.

- > Dinsdag 21 april
- > Wijkcentrum De Bildings
- > Reserveer een tijdslot tussen 9 en 12 uur via wijkteam.zuid@kortrijk.be of ons onthaal.
- > Duurtijd ongeveer 20 minuten
- > Gratis

GRATIS VALTEST

Onze ergotherapeut staat klaar om samen met jou je valrisico te bekijken (20 minuten). We overlopen alle factoren die hierbij een rol spelen, zoals evenwicht, mobiliteit, de woonomgeving en dagelijkse gewoontes. Je krijgt praktische en haalbare tips om valincidenten te voorkomen.

- > Vrijdag 24 april
- > Wijkcentrum Lange Munte
- > Gratis
- > Reserveer een tijdslot tussen 13.30 en 16.30 uur via wijkteam.zuid@kortrijk.be of ons onthaal.

Wijkteam Zuid werkt vanuit volgende locaties

> WIJKCENTRUM DE BILDINGS

(Lokaal dienstencentrum):
Volksvertegenwoordiger
De Jaegerelaan 72
056 24 48 70



Openingsuren onthaalbalie De Bildings

DI van 9 tot 12 uur en 13.30 tot 16.30 uur
WOE van 13.30 tot 16.30 uur
DO van 13.30 tot 16.30 uur
VR van 9 tot 12 uur

Buurtcafé De Bildings

DI van 9 tot 12 uur en 13.30 tot 17 uur
DO van 13.30 tot 17 uur

> WIJKCENTRUM LANGE MUNTE

Beeklaan 81 - 056 24 48 70

Openingsuren onthaalbalie Lange Munte

WOE van 9 tot 12 uur

> WIJKCENTRUM DE CONDÉ

Condédreef 16 - 056 24 48 70

Openingsuren onthaalbalie De Condé

MA van 13.30 tot 16.30 uur

We zijn gesloten op maandag 6 april, donderdag 23 april en vrijdag 1 mei.

Gratis digihulp

Op afspraak

via wijkteam.zuid@kortrijk.be of bel 056 24 48 70
> Dinsdagvoormiddag in Wijkcentrum De Condé
> Dinsdagnamiddag in Wijkcentrum De Bildings

Zonder afspraak

> Maandag van 16 tot 18 uur in Buurtbib Lange Munte
> Donderdag van 14 tot 16 uur in Wijkcentrum De Bildings

Info

wijkteam.zuid@kortrijk.be
www.kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk
fb.com/WijkteamZuidKortrijk
fb.com/WijkteamZuidLangeMunte