

Activiteiten & dienstverlening juli-augustus 2025

WIJKTEAM ZUID

LANGE MUNTE - DRIE HOFSTEDEN - CONDÉ - NIEUW KORTRIJK

Levenslang leren:
dicht bij huis



KORTRIJK

Levenslang leren voor iedereen

Juist in onze eigen buurt liggen talloze kansen om te blijven groeien – voor jong én oud. Want in een snel veranderende wereld is stilstand geen optie. Technologieën ontwikkelen zich razendsnel, beroepen veranderen, en nieuwe vaardigheden worden steeds belangrijker. Levenslang leren is daarom geen luxe meer, maar een noodzaak. Komt daarbij dat iets nieuws leren of nieuwe dingen leren kennen ook gewoon leuk is. En voor iedereen geldt: leren verbindt. Het brengt mensen samen, zoals dit najaar in onze wijkcentra en andere locaties.

Klusjes in huis

Wil je kleine klusjes in huis zelf kunnen aanpakken? Doe mee met onze toegankelijke en praktische klusworkshops in de buurt! In drie sessies leer je veilig werken, handige basisvaardigheden en hoe je eenvoudige herstellingen uitvoert. Geen ervaring nodig! Je leert veel tijdens de praktische oefeningen: lekkende kranen repareren, lampen vervangen of stopcontacten vervangen. De sessies worden gegeven door vzw Poerderie.

- › Maandagen 29 september, 6 en 13 oktober van 19 tot 21 uur
- › Gratis
- › Deelfabriek, Rijkswachtstraat 5
- › Inschrijven en info: deelfabriek@kortrijk.be

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 kan masseren. Breng mee: 2 handdoeken of tetra-doeken en uiteraard je kleine wonder.

- › Dinsdag 7 oktober om 13.30 uur
- › Gratis
- › Wijkcentrum De Condé
- › Inschrijven: huisvanhetkind@kortrijk.be

Starten met AI

Heb je digitale basisvaardigheden, maar is de wereld van kunstmatige intelligentie nog nieuw voor jou? Deze cursus programmeren we in onze wijkcentra Lange Munte en De Condé. Een reeks van 5 lessen waarin je leert werken met chatbots en hoe AI je kan helpen in het dagelijkse leven.

- › Lessenreeks op vrijdag (eerste les op 26 september) in Wijkcentrum De Condé
- › Lessenreeks op woensdag (eerste les op 5 november) in Wijkcentrum Lange Munte
- › Van 8.45 tot 12 uur
- › € 60
- › Inschrijven via CVO CREO: 056 23 66 62 of www.creo.be

Babbelplus Nederlands

Je begrijpt en je spreekt al een beetje Nederlands? Je wil je Nederlands oefenen? Je ontmoet graag nieuwe mensen? Kom naar Babbelplus!

- › Dit najaar: dinsdagen van 9.30 tot 11.30 uur
- › Wijkcentrum Lange Munte
- › Meer info: wijkteam.zuid@kortrijk.be



Activiteiten juli-augustus 2025



PRETMOBIEL AJKO

De Pretmobiel – vol materiaal om te spelen, sporten, knutselen en koken – rijdt deze zomer opnieuw uit. Jij kiest mee wat we doen of maken in het park. De animatoren en jeugdwelzijnswerkers van AjKo ontvangen je met open armen. Je hoeft op voorhand niet in te schrijven. Voor kinderen tussen 6 en 12 jaar. Vanaf 3 jaar welkom als vergezeld door een volwassene.

- › 1 / 2 / 3 / 4 juli in het Van Raemdonckpark
- › 11 / 12 / 13 / 14 augustus bij Wijkcentrum Lange Munte
- › 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 25 / 26 augustus in het Van Raemdonckpark
- › Telkens van 14 tot 17 uur

BUURTCAFÉ LANGE MUNTE

Kom langs in ons buurtcafé en ontmoet buurtbewoners tijdens de zomermaanden. Onze vrijwilligers staan voor je klaar. Vrije inloop. Ijsjes smullen, kan en mag.

- › Vrijdagen 4 en 18 juli en 22 augustus van 14 tot 16.30 uur
- › Wijkcentrum Lange Munte

ALLEMAAL DIGITAAL: DIGI-WADDE: DEEPFAKE HERKENNEN

Tijdens deze gratis sessie leer

je kritisch kijken naar foto's en video's door te leren over deepfake. Sta je er wel eens bij stil dat niet elke foto of film die je op het internet ziet passeren echt is? Leer de tips en tricks om fake afbeeldingen en video's te onderscheiden van de echte. Kom langs tijdens een van de weinige Digi-Waddes deze zomer.

- › Maandag 25 augustus om 14 uur
- › Wijkcentrum De Condé
- › Gratis
- › Inschrijven: 056 24 48 70, wijkteam.zuid@kortrijk.be

ZOMERS BEWEGEN

Eenvoudige beweegoefeningen op maat. Bij goed weer trekken we naar buiten. Deze bewegingsactiviteit duurt 30 minuten. Eerste les? Kom eens vrijblijvend langs en maak kennis met onze ergo Alexia.

- › Dinsdagen 22 juli en 12 augustus om 9.30 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › Met een beurtenkaart

APP-CAFÉ: E-COMMERCE EN ONLINE BETALEN

Kan je al vlot werken met je toestel en wil je alles leren over online kopen en verkopen? Maak kennis met de apps van bol.com, Zalando en Coolblue. Je leert een account aanmaken, je winkelmandje vullen en online betalen via Payconiq of Bancontact. Het deel over verkopen toont je de apps van 2dehands en Vinted. Je kan deze reeks volgen met je smartphone of tablet.

- › Lessenreeks op woensdag van 8.45 tot 12 uur, eerste les op 10 september
- › Wijkcentrum Lange Munte
- › € 60
- › Inschrijven via CVO CREO: 056 23 66 62 of www.creo.be



BELEEF DE ZOMER IN WIJKCENTRUM DE BILDINGS

Dankzij de hulp van onze vrijwilligersploeg kan je ook in juli en augustus in een aangenaam kader naar ons buurtcafé komen. Kom langs en geniet van de zomer in ons wijkcentrum.

- › Dinsdagen van 9.30 tot 12 uur en van 13.30 tot 17 uur (niet op 5 augustus)
- › Donderdagen van 13.30 tot 17 uur (niet op 7 augustus)
- › Wijkcentrum De Bildings

ELECTRONISCHE DIENSTENCHEQUES, NIEUW VOOR JOU?

Kom dan naar de Digi-Wadde en leer alles over het nieuwe digitale systeem voor dienstencheques. De papieren versies zijn sinds kort verdwenen en sinds juli kan je dienstencheques alleen nog digitaal aankopen. Is dit allemaal wat nieuw voor jou? Kom dan zeker eens langs. Is itsme nog niet geïnstalleerd op jouw smartphone? Breng je identiteitskaart en pincode mee.

- › Vrijdag 12 september om 9.30 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › Gratis
- › Inschrijven: 056 24 48 70, wijkteam.zuid@kortrijk.be

Beweeg en gezond het najaar in

Wijkteam Zuid organiseert tussen 22 en 26 september verschillende sessies in Wijkcentrum De Bildings rond de thema's bewegen, gezondheid en gezonde voeding.

Schrijf je nu al in voor één of meerdere sessies via wijkteam.zuid@kortrijk.be of bel 056 24 48 70

FITTEST

9 eenvoudige oefeningen die tonen hoe gezond en fit je al dan niet bent. We meten je lenigheid, kracht, snelheid, uithouding en coördinatie. De test is er voor iedereen die regelmatig beweegt of meer wil bewegen. Hij wordt individueel afgenomen, duurt ongeveer 20 minuten en gebeurt onder begeleiding van de ergo.

- › Maandag 22 september: tijdslot reserveren tussen 13.30 en 18 uur
- › Gratis met inschrijving

TABATA

Tabata is een type intervaltraining waarbij de sporter zelf de intensiteit van de training kan bepalen. Tien liedjes lang: afwisselend 20 seconden oefening en 10 seconden rust.

- › Dinsdag 23 september van 10 tot 11 uur
- › Gratis met inschrijving

VOORDRACHT: GEZOND EN GOEDKOOP WINKELN

Leer gezond en goedkoper winkelen, producten uit de supermarkt interpreteren en verkooptrucs doorzien. Ook de nutscores komen aan bod met deskundige uitleg van diëtiste Imke Goemaere.

- › Dinsdag 23 september van 17.15 tot 18.45 uur
- › € 3 bij inschrijving

INITIATIE ZELFVERDEDIGING

Je bent geen krachtpatser, maar je laat ook niet over je heen lopen? Welkom! Een lesgever geeft tips om je weerbaarder te maken.

- › Woensdag 24 september van 10 tot 11 uur
- › Gratis met inschrijving

BEWEEG- EN VOEDINGAPPS

In de digitale wereld kan je veel inspiratie opdoen rond beweging en gezonde voeding. Strava, Polar, Garmin, ... Ze registreren niet enkel hoeveel je beweegt op een dag, maar geven ook info rond fysiek herstel en slaap. Er zijn ook apps die bijhouden hoeveel je dagelijks eet. Daarnaast vind je online eenvoudige schema's om dagelijks enkele minuten te bewegen.

- › Donderdag 25 september van 16 tot 17 uur
- › Gratis met inschrijving

Wijkteam Zuid werkt vanuit

3 locaties



WIJKCENTRUM DE BILDINGS

Volksvertegenwoordiger
De Jaegerelaan 72,
8500 Kortrijk

Openingsuren onthaalbalie De Bildings

MA van 9 tot 12 uur
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

Tijdens Kortrijk Congé is ons onthaal niet open op maandag- en vrijdagvoormiddag.

Ontmoetingsruimte De Bildings

DI van 9.30 tot 12 uur en 13.30 tot 17 uur
DO van 13.30 tot 17 uur

WIJKCENTRUM LANGE MUNTE

Beeklaan 81, 8500 Kortrijk

Openingsuren onthaalbalie Lange Munte

WOE van 9 tot 12 uur - Ook in juli en augustus

WIJKCENTRUM DE CONDÉ

Condédreef 16, 8500 Kortrijk (ingang via Meiweg)

Openingsuren onthaalbalie De Condé

MA van 13.30 tot 16.30 uur - Ook in juli en augustus

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

Sommige digihelpers nemen deze zomer wat verlof. Bel gerust vooraf naar ons om te checken of er die dag digihulp is.

Meer info

056 24 48 70 (tijdens openingsuren onthaalbalie)
wijkteam.zuid@kortrijk.be
www.kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk
fb.com/WijkteamZuidKortrijk
fb.com/WijkteamZuidLangeMunte