

Activiteiten & dienstverlening

WIJKTEAM BISSEGEEM

APRIL - MEI - JUNI 2023



Week van de
Valpreventie



KORTRIJK



Wandel je mee? Samen in beweging!

12^{de} Week van de Valpreventie
24 april-30 april 2023



Bewegen houdt je fit

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Van 24 tot en met 30 april staat de Week van de valpreventie in het teken van beweging, meer bepaald wandelen. Beweging is één van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen bij 65-plussers. Het zorgt ervoor dat je gewrichten soepel en je botten en spieren sterk blijven. Het verbetert je conditie en evenwicht. Daarnaast heeft het nog andere voordelen: een betere nachtrust, minder stress, enzovoort. Wandelen is de meest laagdrempelige manier om in beweging te blijven.

Is een wandeltocht toch te hoog gegrepen? Dan zijn er kleine tips die je helpen om thuis in beweging te blijven.

- › Zou je graag bewegingstips krijgen of heb je vragen rond valpreventie? Contacteer onze ergotherapeut Bea Demarcke: 0493 31 39 82

WANDELTIP: DE KWIEK BEWEEGRROUTE OP HET BUDA-EILAND

Deze korte route vertrekt aan de Budabrug in centrum Kortrijk, op de splitsing van Dam en de Budastraat. Maar wat maakt de wandelroute zo speciaal? Met behulp van straatmeubilair voer je onderweg eenvoudige beweegoefeningen uit. Ideaal om je dagelijkse wandeling op te fleuren. Volg de tegels met een tekening en train jouw balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf! En waarom eens niet de route samen met je (klein)kinderen uitproberen wanneer je nog eens in Kortrijk bent?



Een plannetje met de route is gratis verkrijgbaar in Wijkcentrum De Vlaskapelle.



ZITGYMNASTIEK: FIT MET BEA

Net voor de ontmoetingsnamiddag van 11 april kan je eerst een half uurtje bewegen. Kom naar de zitgym en doe samen oefeningen terwijl je op een stoel zit. Armen, nek, schouders, buik, rug, benen ... je traint alle spieren met eenvoudige oefeningen.

- › Dinsdagen 11 april, 9 mei, 13 juni | Telkens om 13.45 uur | € 1 per keer met een 10-beurtenkaart | Vooraf inschrijven hoeft niet

Activiteiten

april-mei-juni 2023

ONTMOETINGS- NAMIDDAGEN

Welkom op de koffienamiddagen in De Vlaskapelle! In april krijg je info over valpreventie, in mei halen we de volksspelen van stal, en in juni komen de wijkagent en de gemeenschapswacht zich voorstellen. Je kan suikervrij gebak en vervoer aanvragen.

- › Dinsdagen 11 april (inschrijven tot 5/4), 9 mei (inschrijven tot 3/5), 13 juni (inschrijven tot 7/6) | Telkens om 14.30 uur | € 3 | Inschrijven: aan het onthaal of 056 24 45 45 of wijkteam.bissegem@kortrijk.be

NIEUW KUBB SEIZOEN

Elke maandag ben je welkom om te kubben in de tuin van het wijkcentrum. In de pauze kan je iets drinken. In samenwerking met OKRA.

- › Elke maandag vanaf 3 april | vanaf 14 uur | gratis | Vooraf inschrijven hoeft niet



BIKE & BRUNCH

Onze fietsvrijwilligers stippelden een tocht uit van ongeveer 30 km. Onderweg stopt de groep 2 keer voor een kleine versnapering. Terug in het wijkcentrum krijg je een koude schotel. Om 13 uur kan

je gratis je fiets laten labelen. In samenwerking met OKRA.

- › Dinsdag 30 mei om 9.30 uur | Vertrek aan De Vlaskapelle | € 17 | Inschrijven tot en met 17 mei: aan het onthaal of 056 24 45 45 of wijkteam.bissegem@kortrijk.be



LAAT GRATIS JE FIETS LABELEN

De preventiedienst van Stad Kortrijk komt gratis je fiets labelen. Breng zeker je identiteitskaart mee.

- › Dinsdag 30 mei van 13 tot 15 uur | gratis | Vooraf inschrijven hoeft niet | Op de oprit van De Vlaskapelle



FEESTMENU MET OPTREDEN

Geniet eerst van een verzorgd menu en na de middag van muziek en ambiance. Ofwel kies je voor het hele programma (eten + namiddagprogramma), ofwel kom je enkel in de namiddag naar het optreden. Ontdek het menu en wie er komt optreden vanaf

2 mei in het wijkcentrum of op onze Facebookpagina.

- › Dinsdag 20 juni vanaf 11.45 uur (14 uur voor het optreden) | € 25 voor maaltijd én optreden, € 5 voor enkel het optreden | Inschrijven tot en met 12 juni: aan het onthaal of 056 24 45 45 of wijkteam.bissegem@kortrijk.be

THUISZORGTOLAGE

Krijg jij hulp van een mantelzorger of ben je zelf mantelzorger? Dan heb je misschien recht op de thuiszorgtoelage van € 25 per maand. De premie is een steun zodat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Nele geeft tijdens een infosessie uitleg over de voorwaarden om de premie te ontvangen. Kan je niet aanwezig zijn? Dan kan je ook op afspraak de info krijgen.

- › Maandag 5 juni om 15 uur of 18 uur | De Vlaskapelle | gratis | Vooraf inschrijven: aan het onthaal of 056 24 45 45 of wijkteam.bissegem@kortrijk.be



JE HEBT MAAR 1 HUID, DRAAG ER ZORG VOOR!

Bij het ouder worden verandert de huid. Maar wanneer is controle nodig, wanneer is iets verdacht of dringend? Dermatoloog Dr. Vanderstichele maakt graag tijd om stil te staan bij dit belangrijke thema. Informatieve lezing in samenwerking met OKRA.

- › Donderdag 29 juni om 14 uur | De Vlaskapelle | € 3 | Inschrijven tot 28 juni: aan het onthaal of 056 24 45 45 of wijkteam.bissegem@kortrijk.be



AFSCHIED VAN LIEN MAES

Met spijt in het hart namen we onlangs afscheid van onze gewaardeerde collega en woonzorgverlener Lien. Begin maart trok ze hier na 4 jaar voor het laatst de deur achter zich dicht. Ze werkt nu in het OCMW van Kluisbergen als maatschappelijk werker. Bedankt Lien, hopelijk voel je je snel thuis op je nieuwe werkplek! De taken van Lien zullen overgenomen worden door Bea Demarcke, die al halftijds als ergotherapeut in wijkteam Bissegem werkt. Bea is al een bekend gezicht, dus de overgang zal vlot verlopen. Ook Nele blijft als woonzorgverlener actief in ons team, dus aarzel niet om hen jouw vragen te stellen.

ANDERE OPENINGSUREN TIJDENS DE PAASVAKANTIE

Van maandag 4 april tot en met vrijdag 14 april gelden andere openingsuren van het onthaal. Je kan dan enkel langskomen bij Stijn voor inschrijvingen en betalingen op één van volgende momenten:

- maandag 3 april van 9 tot 12 uur
- donderdag 6 april van 13.30 tot 16.30 uur
- donderdag 13 april van 13.30 tot 16.30 uur

Hou er dus rekening mee om op tijd je maaltijden of pedicure te reserveren, of om je in te schrijven voor een activiteit. Let op: de telefoon (056 24 45 45) wordt ook enkel beantwoord tijdens de openingsuren van het onthaal.

Na de paasvakantie gelden weer de normale openingsuren.

Wijkteam Bissegem werkt vanuit:

Wijkcentrum De Vlaskapelle

Hendrik Dewildestraat 8 in Bissegem

Openingsuren onthaal

MA: van 9 tot 12 uur

Di: gesloten

WO: van 9 tot 12 uur

DO: van 13.30 tot 16.30 uur

VR: van 9 tot 12 uur

- > 056 24 45 45
- > wijkteam.bissegem@kortrijk.be
- > Kom langs tijdens de openingsuren van het onthaal:

Openingsuren cafetaria

De cafetaria wordt gedeeld met WZC Biezenheem en is open op maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag telkens van 14 tot 17 uur.

Als vrijwilliger aan de slag?

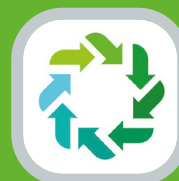
- 056 24 45 45
- els.dewitte@kortrijk.be

Meer info:

Meer nieuws van ons lees je in de dorpskrant. Onze maandelijkse activiteitenkalender kan je ophalen in ons wijkcentrum.

Fb.com/wijkteamBissegem

www.kortrijk.be/wijkteams



DOWNLOAD NU DE RECYCLE!-APP

Mis zo geen enkele afvalophaling in je buurt.

Deze app is **gratis**
via Google Play of App Store.