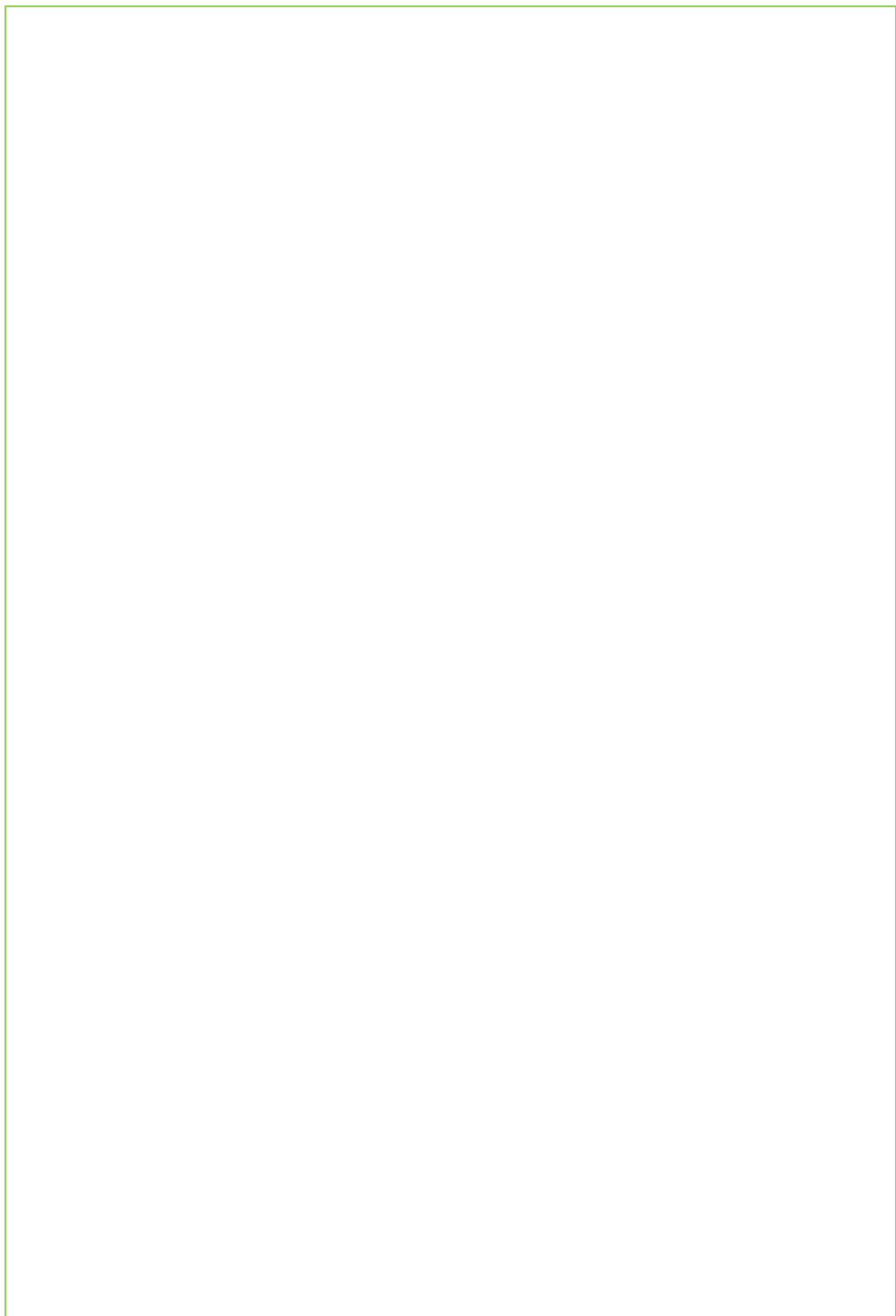




Infobrochure

September – December 2020

Lokaal Dienstencentrum De Wimperlinde
Hospitaalstraat 31 - 8610 Kortemark
051 650 180
LDCdewimperlinde@blijvelde.be
www.LDCdewimperlinde.be
www.facebook.com/LDCDeWimperlinde





INHOUD



- 🌿 Wie zijn we?
- 🌿 Wat je moet weten...
- 🌿 Covid-19
- 🌿 Terugblik
- 🌿 Cafetariawerking
- 🌿 Activiteiten
 - 🌿 Infosessie
 - 🌿 Mantelzorgcafé De Frak
 - 🌿 10-daagse van de Geestelijke gezondheidszorg
 - 🌿 ICT
 - 🌿 Creatief
 - 🌿 Beweging
 - 🌿 Ontspanning
 - 🌿 Kinderclub
 - 🌿 Filmvoorstellingen
- 🌿 Dienstverlening
- 🌿 Vrijwilligers
- 🌿 Bezoek De Wimperlinde op het internet
- 🌿 Kom je langs?



WIE ZIJN WE?



Op 1 maart 2018 opende vzw Blijvelde de deuren van het lokaal dienstencentrum in Kortemark, die deel uitmaakt van het woon- en zorgcentrum Blijvelde. Hiermee wordt een nieuwe ontmoetingsplaats gecreëerd voor alle inwoners van Groot-Kortemark.



LDC De Wimperlinde wil een ontmoetingsplaats zijn waar contacten kunnen gelegd worden en waar sociale netwerken worden uitgebouwd. Iedere bezoeker is welkom ongeacht leeftijd, interesses en financiële draagkracht. In het bijzonder richten wij ons naar senioren, kwetsbare groepen en mantelzorgers.

Met een verscheidenheid aan activiteiten van informatieve, recreatieve of vormende aard en verschillende vormen van dienstverlening willen wij aan de behoeften van de bezoeker voldoen. Een divers aanbod dat veel mensen aanspreekt met als aandachtspunt de betaalbaarheid van het aanbod. De uitbouw van het lokaal dienstencentrum gebeurt in overleg én samenwerking met verschillende bestaande verenigingen.



WAT JE MOET WETEN...



In deze brochure kan je alle activiteiten en dienstverlening terugvinden die we aanbieden vanuit het Lokaal Dienstencentrum. Alle activiteiten gaan door in LDC De Wimperlindes tenzij anders vermeld.

INSCHRIJVEN

We vragen je om je vooraf in te schrijven voor de activiteiten. Zeker indien dit expliciet vermeld staat bij de activiteit.

U kan cash of via overschrijving betalen. Dit op rekeningnummer BE88 3631 2602 2541 met mededeling: datum en naam activiteit – naam deelnemer(s).



Wil je de dag zelf beslissen of je al dan niet deelneemt aan een activiteit, gelieve dan eerst op te bellen of er nog plaats is.

Indien een activiteit niet doorgaat, dan word je verwittigd en krijg je het inschrijvingsgeld terug.

De **vrijetijds**pas kan enkel gebruikt worden bij activiteiten georganiseerd door het LDC. Deze is niet geldig voor activiteiten in samenwerking met andere verenigingen. Gelieve te melden bij inschrijving.

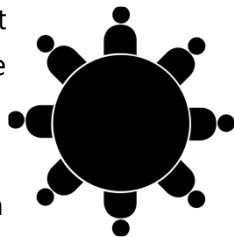


SUGGESTIES

Het lokaal dienstencentrum staat open voor suggesties. Heb je ideeën voor nieuwe activiteiten? Of tips om de werking beter te maken? Neem zeker contact op met de centrumleider of de medewerker van het LDC.

ADVIESRAAD

Deze raad is een overlegorgaan bestaande uit gebruikers, vrijwilligers, vertegenwoordiger van de OAR en lokale ouderenverenigingen. Samen evalueren ze de werking van het LDC: wat is goed, wat kan verbeteren, wat kan er nog aangeboden worden...



Heb je interesse om deel te nemen? Neem contact op met de centrumleider.

FOTO'S

Tijdens de activiteiten worden dikwijls foto's genomen. Deze kunnen gebruikt worden als promotiemateriaal op het internet (facebook en website), in het LDC en in de infobrochure. Wenst u dit niet, gelieve dit te melden.



PRIVACY - GDPR

GDPR is een nieuwe Europese regelgeving inzake privacy en veiligheid van persoonlijke data. De wet trad in werking op 25 mei 2018. Wie graag wat meer informatie wil over deze regelgeving, kan terecht op de volgende website: <https://gdpr-eu.be/wat-is-gdpr/>

Via dit bericht wenst LDC De Wimperlinde haar bezoekers te informeren dat LDC De Wimperlinde een privacyverklaring opgesteld heeft. Deze is te raadplegen via de website van Vzw Blijvelde wzc: <http://www.blijvelde.be/documents/5999672f3fc396.81114386>

Hebt u nog vragen of wenst u meer informatie? Dan kunt u steeds contact opnemen met de Data Protection Officer (DPO) via dpo@de-hoeksteen.be of 051 43 29 00.



COVID-19



Het coronavirus houdt ons al enkele maanden in de greep. Lokaal dienstencentrum De Wimperlinde doet er alles aan om de geldende maatregelen op te volgen en de verspreiding van het virus tegen te gaan.

Gelieve met de voorschriften rekening te houden bij een bezoek:

- Draag een mondmasker als je langs komt.
- Handen ontsmetten bij aankomst en vertrek.
- Registratie bij aankomst.
- Volg de pijlen (ingang en uitgang).
- Hou 1,5 meter afstand van elkaar. Kan je geen 1,5 meter afstand bewaren? Draag dan een mondmasker (ook tijdens activiteiten).
- Het aantal bezoekers aan de cafetaria of deelnemers aan de activiteiten is beperkt.

Wil je zeker zijn dat je een plaatsje hebt? Reserveer dan op voorhand.

- Ben je ziek of ben je de voorbij week in contact geweest met iemand die ziek is? Gelieve je bezoek dan uit te stellen.

Wat de toekomst brengt weten we helaas niet. Daarom zijn alle activiteiten die in deze brochure werden opgenomen onder voorbehoud van de geldende maatregelen.

Wens je meer info?

Neem dan contact op met de centrumleider.



TERUGBLIK



SNEUKELNAMIDDAG



SPELNAMIDDAG



KINDERCLUB



BLOEMSCHIKKEN



WERKING IN CORONA-TIJDEN





CAFETARIAWERKING



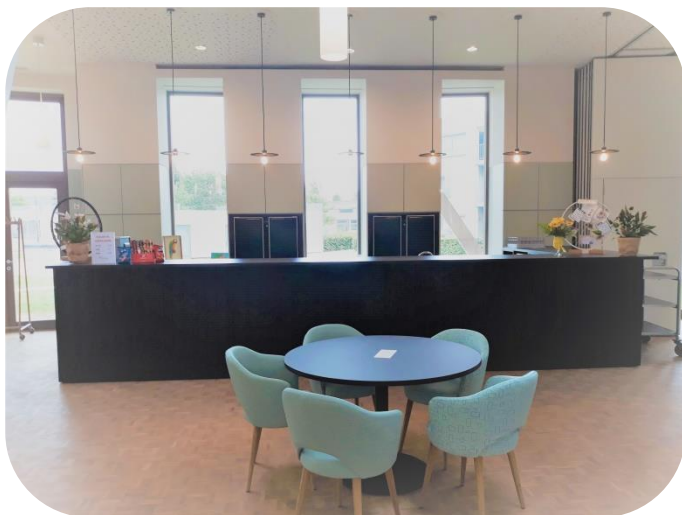
CAFETARIA

Tijdens de week kan je dagelijks terecht in de cafetaria. Je kan er een warme kop koffie/thee, frisdrank of bier drinken.

Daarnaast kan je er ook de krant inkijken, een tijdschrift of boek lezen, of gezellig een praatje maken met de andere bezoekers.

Openingsuren: maandag tot vrijdag van 13u tot 16u30.

Gesloten op feestdagen



Wens je graag met een groep op bezoek te komen?

Geef dan op voorhand een seintje, dan zorgen we voor voldoende plaats en bespreken we de wensen.

BUURTRESTAURANT

Eet je vaak alleen en heb je nood aan contact? Of heb je moeilijkheden om zelf een maaltijd klaar te maken? Kom dan zeker langs!

Je kan **iedere middag** een warme maaltijd eten in de cafetaria van WZC Blijvelde.

Prijs: € 6 (soep, hoofdgerecht, dessert en drankje)

Reservatie:

Maaltijden op dinsdag-zaterdag: dag ervoor voor 16u

Maaltijden op zondag en maandag: vrijdag voor 16u



SOEPCAFE

Eet je graag soep? Maak je graag een praatje met andere mensen? Kom dan zeker langs tijdens het soepcafé.

Iedere vrijdag van 11u tot 12u kan je terecht in De Wimperlinde voor een heerlijke kom soep en een gezellige babbel.

Prijs: € 1 voor een kom



IJSSALON

Van juni tot eind september kan je terecht in het LDC voor een overheerlijk ijsje.

We voorzien verschillende smaken. Je hebt de keuze om dit op een hoorntje of in een potje te eten.

Prijs: € 1 per bol, 3 bollen voor € 2,5





ACTIVITEITEN



INFOESSIE

DE KRACHT VAN POSITIVITEIT

Wat is positiviteit, hoe werkt het, hoe kan u het bij uzelf ontwikkelen?

Tijdens deze voordracht is het persoonlijke levensverhaal van de spreker de leidraad. Vele tips die iedereen dagelijks kan toepassen passeren ook de revue.



Wanneer: Woensdag 23 september 2020 om 14u

Prijs: € 8 (Koffie/thee inbegrepen)

Door: Geert Vantournout, life-coach

Inschrijven: Verplicht voor dinsdag 15 september

Organisatie: Vief Kortemark, Tel. 0478 81 34 49 –
info.kortemark@vief.be



MANTELZORGCAFE "DE FRAK"

De gemeente Kortemark opent in samenwerking met Kom op tegen Kanker, sociaal innovatiebureau !DROPS en LDC De Wimperlinde het Mantelzorgcafé De Frak. Dit is een ontmoetingsplek waar personen die zorgen voor een naaste terecht kunnen voor een luisterend oor, een deugddoende babbel en een hartelijke sfeer. Vaak komt er een gastspreker iets vertellen over een bepaald thema zoals tegemoetkomingen, opvangmogelijkheden, psychologische steun, praktische hulp, enzovoort. Maar ook voor ontspannende activiteiten kan je in het mantelzorgcafé terecht.

Programma:

Maandag 21 september 2020 om 14u: Terrasnamiddag

Maandag 19 oktober 2020 om 14u: Lachsessie

Maandag 16 november 2020 om 14u: Dementie en jongdementie

Maandag 21 december 2020 om 14u: Kerstfeestje

Prijs: Gratis

Waar: LDC De Wimperlinde, Hospitaalstraat 31, Kortemark

Info en inschrijven: sigrid.depinois@kortemark.be of 051 57 55 72



**10-DAAGSE VAN DE
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
1 tot 10 oktober 2020**



Naar aanleiding van de 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg, organiseert het lokaal dienstencentrum een infosessie rond beter slapen. Een goede nachtrust draagt namelijk zeer veel bij aan onze mentale gezondheid.

INFOSESSIE: BETER SLAPEN

Lig je soms uren wakker in bed? Voel je je niet uitgeslapen? Heb je soms het gevoel dat hoe ouder je wordt, hoe minder goed je slaapt? Kan je moeilijk doorslapen?



In deze infosessie nemen we onze slaaphygiëne onder de loep. Je krijgt info over hoe slapen nu eigenlijk echt specifiek werkt, wat een goede nachtrust inhoudt en hoe je jouw nachtrust kan verbeteren op verschillende vlakken. Er wordt dus niet enkel stilgestaan bij de fysieke aspecten en de omgevingsfactoren maar ook bij het mentale aspect, meer bepaald piekeren.

Wil je meer weten, beter slapen en zo je mentale weerbaarheid verbeteren? Schrijf je dan snel in!

Wanneer: Donderdag 8 oktober om 14u

Prijs: € 1 – Vrijetijdspas: € 0,20 (Koffie en versnapering inbegrepen)

Door: Charlotte Deboosere, psychologe WZC Blijvelde

COMPUTER VANAF NUL

In deze reeks leer je waar je op moet letten als je een computer koopt. Met die kennis schaf je na de eerste sessie, onder begeleiding, een laptop aan. (Heb je al een computer dan ben je ook welkom).

Daarna leer je werken met je eigen computer: internet, een map maken, teksten maken, berichten verzenden.

We nemen samen de eerste stappen.

Breng je laptop mee. Heb je geen laptop? Dan kan je die reserveren aan € 2/sessie, wel vermelden bij inschrijving.

Wanneer: Woensdag 16/09, 23/09, 30/09, 07/10, 14/10, 21/10 en 28/10 van 9u tot 11u30

Prijs: € 42 / € 52 met huur van laptop

Door: Jan Dumoulin, Vormingplus

Inschrijven: Tot en met 09/09/2020



SMARTPHONE (met Android besturingssysteem)

Met een smartphone kan je meer dan met een gewone GSM. We hebben het over de basisfuncties zoals bellen, sms'en of een contact aanmaken.

In de volgende sessies behandelen we extra mogelijkheden zoals foto's maken, apps, downloaden en installeren, bestandenbeheer, verbinding maken met het internet via wifi... Het aantal toepassingen is bijna eindeloos.

Breng je smartphone en eventuele handleiding mee.

Wanneer: Vrijdag 18/09, 25/09, 02/10, 09/10 en 16/10

van 9u tot 11u30

Prijs: € 45

Door: Vormingplus

Inschrijven: Tot en met 04/09/2020



ORDE OP JE COMPUTER

Je computer, harde schijf en geheugenkaartje zitten vol met bestanden en mappen. Soms is er ook een ordening door middel van 'bibliotheken'. Maar hoe werk je hiermee? Hoe hou je orde in jouw computer? En die Cloud, wat is dat? In vier sessies oefenen we volop met kopiëren, plakken en ordenen. Het gebruik van een externe harde schijf wordt kinderspel. Enige computerkennis is vereist.



Breng je laptop mee. Heb je geen laptop? Dan kun je die reserveren aan € 2/sessie, wel vermelden bij inschrijving.

Wanneer: Vrijdag 18/11, 25/11, 02/12 en 09/12 van 9u tot 12u

Prijs: € 32

Door: Vormingplus

Inschrijven: Tot en met 8/11/2020



CREATIEF

BLOEMSCHIKKEN

Heb je groene vingers of ben je creatief?

Of een totale leek?

Iedereen is welkom om elke maand een bloemstukje te maken onder leiding van Ann Muylle.



Wanneer: Vrijdag 04/09, 02/10, 13/11 en 04/12 om 13u30

Prijs: € 20 – Vrijtijdspas: € 4 (Materiaal, koffie en versnapering)

Benodigheden: Mesje, snoeischaar en bescherming voor de tafel

Vooraf inschrijven vereist, beperkt aantal plaatsen.

BEWEGING

BEWEGEN VOOR SENIOREN

Dagelijkse beweging is gezond voor lichaam en geest. Ben je niet zo mobiel maar wil je blijven bewegen? Kom zeker proberen. Iedereen doet de oefeningen op eigen tempo en naargelang zijn/haar eigen mogelijkheden.



Wanneer: Woensdag 09/09, 23/09, 14/10, 28/10, 25/11, 09/12 en 23/12 van 10u tot 11u

Prijs: € 1 – Vrijetijdspas: € 0,20 (Water inbegrepen)

Waar: Seniorie 't Kouterhuys, Hospitaalstraat 33, Kortemark

QI-GONG

Qi Gong wordt ook wel meditatie in beweging genoemd. Deze lichte oefeningen waarbij beweging gecombineerd wordt met je ademhaling zijn toegankelijk voor iedereen. Je leert erbij zowel mentaal als fysiek ontspannen.



Wanneer: Dinsdag 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12 en 22/12 van 10u tot 11u

Prijs: € 30 volledige reeks of € 7 per sessie – Vrijetijdspas: € 6 of € 1,4

Door: Steffie Vandierendonck, relaxatietherapeute

ONTSPANNING

KAARTERSCLUB

Onder leiding van Roger Lepoutre kan je komen kaarten in het LDC. Op de kampioenenviering worden de winnaars in de bloemetjes gezet.



Wanneer: Maandag 14/09, 28/09, 12/10, 26/10, 09/11, 30/11, 14/12 en 28/12 vanaf 13u30

Prijs: € 1 – Vrijetijdspas: € 0,20 (Koffie en versnapering inbegrepen)

BINGO

Bingo is een leuk en spannend spel. Wie krijgt als eerste zijn kaart vol? Winnaars ontvangen een kleine prijs!



Wanneer: Maandag 07/09, 05/10, 02/11 en 07/12 vanaf 13u30

Prijs: € 1 – Vrijetijdspas: € 0,20 (Koffie en versnapering inbegrepen)

RUMMIKUB

Rummikub is een populair gezelschapsspel die toegankelijk is voor jong en oud. Het is tevens een manier om je geheugen te trainen.



Wens je deel te nemen, maar ken je de spelregels niet? Kom langs en we leren je het.

Wanneer: Maandag 21/09, 19/10, 16/11 en 21/12 vanaf 13u30

Prijs: € 1 – Vrijetijdspas: € 0,20 (Koffie en versnapering inbegrepen)

SNEUKELNAMIDDAG

Wat is er gezelliger dan een leuke babbel met koffie en gebak?

Iedere maand kan je terecht in de cafetaria van LDC De Wimperlinde voor een sneukelnamiddag.



Omwille van de coronacrisis zal de sneukelnamiddag nog niet onmiddellijk opgestart worden. We kunnen deze activiteit niet op een veilige manier laten doorgaan, aangezien we de afstandsregel niet kunnen respecteren.

We hopen om dit later in het najaar wel te kunnen organiseren.

Meer info volgt nog.

Indien heropstart:

Wanneer: Woensdag 14/10: Mini-pannenkoekjes

Woensdag 04/11: Mini-Donuts

Woensdag 09/12: Warme appeltaart met bolletje ijs

Telkens vanaf 14u

Prijs: € 4 (Koffie/thee en gebak)

Vooraf inschrijven vereist. Telkens een week op voorhand.

KINDERCLUB

Maandelijks voorzien we een activiteit voor kinderen. Iedereen tussen 3 en 12 jaar is welkom. We organiseren diverse leuke activiteiten. Er wordt telkens een versnapering en een drankje aangeboden.

Omwille van de coronacrisis werd er beslist om in het najaar geen kinderclub te organiseren.

We willen ons in eerste instantie focussen op onze voornaamste doelgroepen, namelijk senioren, kwetsbare groepen en mantelzorgers.

We verwelkomen de kinderen graag terug in 2021!



FILMVOORSTELLINGEN

ALL OF US

All of us is het tragikomische verhaal van huisvrouw Cathy, die nog maar enkele maanden te leven heeft. Ze komt terecht in een zelfhulpgroep van terminaal zieke patiënten, geleid door therapeute Els die zelf in volle midlifecrisis zit. Cathy beslist om haar familie niet in te lichten over haar toestand, maar ze heeft een plan. Samen met de andere leden van de praatgroep begint ze haar toekomstplannen en die van haar medepatiënten vorm te geven.

Wanneer: Vrijdag 25 september om 14u30

TEL AVIV ON FIRE

Salam woont in Jeruzalem en moet elke dag naar de set van de Palestijnse soapserie Tel Aviv On Fire in Ramallah, waar hij aangeworven werd als taaladviseur en productieassistent. Op een dag moet Salam aan het Israëliësch checkpoint bij commandant Assi verschijnen, die zijn paspoort afpakt om hem onder druk te zetten om aanpassingen te doen aan de serie. Daarmee kan Assi zijn vrouw imponeren, een enorme fan van de tv-reeks. Elke keer dat Salam de grens oversteekt, geeft Assi hem nieuwe richtlijnen. Salam smokkelt slinks de verhaalwendingen in de soap, maar de Palestijnse producenten clashen met hem over hoe de reeks moet eindigen.

Wanneer: Vrijdag 23 oktober 2020 om 14u30

Prijs: € 2 (Drankje inbegrepen)

Waar: CC De Beuk, Torhoutstraat 9, Kortemark

Organisatie: Cultuurdienst Kortemark i.s.m. OAR

Inschrijven: cultuur@kortemark.be of 051 56 61 08





DIENTSTVERLENING



SENIORENLOKET

Het seniorenloket is een gratis laagdrempelig informatiepunt voor alle inwoners van Groot-Kortemark. Heb je allerhande vragen en weet je niet waar terecht? Wij helpen je graag verder of verwijzen je door naar de bevoegde dienst(en).

Je kan bij ons terecht voor allerhande vragen over uiteenlopende onderwerpen:

- Informatie over dienstverlening
- thuiszorg
- praktische/administratieve/sociale vragen
- activiteiten en aanbod van het lokaal dienstencentrum
- ...



Wanneer: Maandag tot vrijdag van 13u tot 16u30.

Of stel je vraag via mail of telefonisch

INFOLOKET DEMENTIE

Het infoloket dementie is bedoeld om mantelzorgers en familieleden van mensen met dementie te ondersteunen, om het dagelijkse leven met een persoon met dementie haalbaar te maken en te houden. Neem contact op met het LDC om gratis een afspraak te maken.



VOEDINGSADVIES

Heb je vragen over gezonde voeding, heb je nood aan gezonde kooktips? Ben je diabeet en weet je niet goed wat je wel of niet mag eten? Maak dan zeker een afspraak met onze diëtist.

Prijs: € 1



LEESHOEK

In het LDC hebben we ook een leeshoek. Je kan er tijdschriften, de dagelijkse krant of boeken terugvinden.

Wens je een boek mee te nemen naar huis, dan volstaat het om een ander boek in de plaats te zetten.



SIBE (=Samen is Beter)

SIBE wil acties ondernemen om de kwaliteit van jouw zorg te verbeteren. Er wordt gestreefd naar een geïntegreerde zorg waar zorgverleners zich aanpassen aan het zorgproces en levensdoelen van de patiënt. Op die manier ontstaat er zorg op maat.

Een van de acties is de "zorg-ID". Dit is een handig kaartje die belangrijke informatie bevat voor de zorgverleners (de contactgegevens van de huisarts, thuisverpleging, apotheker...) en wie kan gecontacteerd worden in geval van nood. Dit kan de communicatie tussen de zorgverleners vergemakkelijken.



Wens je een kaartje? Kom langs in het LDC om een zorg-ID op te maken. We helpen je graag dit in te vullen.

WAS- EN DROOGMACHINE

Je kan gebruik maken van onze was- en droogmachine.

Prijs: € 2 per beurt

(Wasproducten zijn niet inbegrepen)

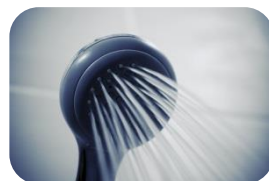


DOUCHEGELEGENHEID

Heb je het moeilijk om thuis een bad of douche te nemen? In het LDC kan je terecht voor het nemen van een douche. Wens je hulp, dan staat er gekwalificeerd personeel klaar.

Gelieve op voorhand een afspraak te maken.

Prijs: € 3 zonder hulp of € 12 met hulp (eigen toiletgerief en handdoek meebrengen)



BOODSCHAPPEN EN VERVOER

Je hebt hulp nodig om je huishoudelijke of administratieve boodschappen te doen? Je wil graag deelnemen aan onze activiteiten, maar je hebt geen vervoer?

Dan kan je hiervoor terecht bij de Minder Mobiele Centrale via Sociaal Huis Kortemark.





VRIJWILLIGERS GEZOCHT



Vrijwilligerswerk is de rode draad in de werking van de lokale dienstencentra. Vrijwilligers dragen bij tot de uitbouw van een kleurrijk en gevarieerd aanbod van activiteiten en dienstverlening.

Je wil graag: - Zinvol bezig zijn?

- Meer sociaal contact?

- Iets doen wat je graag doet?

Wij zoeken vrijwilligers voor:

- Cafetariawerking

- Begeleiden van activiteiten

- Organiseren van (creatieve/sportieve) activiteiten

- Klusjes/decoratie en opsmuk

- ...

Ook eigen voorstellen zijn welkom!

Interesse? Aarzel niet om contact op te nemen!

We bekijken samen de mogelijkheden.





BEZOEK DE WIMPERLINDE

OP HET INTERNET



Er is een gloednieuwe website, waar je terecht kan voor alle info over het LDC, de activiteiten en de diensten die we aanbieden.

Neem gerust eens een kijkje op: www.LDCdewimperlinde.be



Lokaal Dienstencentrum
LDC De Wimperlinde

a / a / a



Foto's

HOME

NIEUWS

DIENTVERLENING ▾

ACTIVITEITEN

VRIJWILLIGERSWERK

DOCUMENTEN ▾

CONTACT

Je kan LDC De Wimperlinde ook vinden op facebook. Breng een bezoekje en 'like' de pagina om op de hoogte te blijven van de activiteiten.

www.facebook.com/LDCDeWimperlinde

facebook

E-mail of telefoon

Wachtwoord

Aanmelden

[Account vergeten?](#)



Lokaal
Dienstencentrum
De Wimperlinde
[@LDCDeWimperlinde](#)





KOM JE LANGS?



Lokaal Dienstencentrum

De Wimperlinde

'De Roende'

Hospitaalstraat 31

8610 Kortemark

051 650 180

ldcdewimperlinde@blijvelde.be

www.ldcdewimperlinde.be

www.facebook.com/LDCDeWimperlinde



Openingsuren:

LDC: Iedere werkdag tussen 9u - 12u en 13u - 16u30

Cafetaria: Iedere werkdag tussen 13u - 16u30

Tijdens het weekend en op feestdagen is het LDC en de cafetaria gesloten.

Tot binnenkort!

Groetjes,

Céline Scheyving (Centrumleider)

Isabel Delaey (Medewerker)



V.U. LDC De Wimperlinde, Hospitaalstraat 31, 8610 Kortemark