

NIEUWSBRIEF PATRIA

OKTOBER – NOVEMBER - DECEMBER 2025



Verschijnt driemaandelijks (maart, juni, september en december)

Een initiatief van **WOONZORG MOORSLEDE**

Erkenningsnummer: LDC PE 2311

V.U.: algemeen directeur Wouter Van der Donckt



Dienstencentrum Patria – Zesde Jagersstraat 4 – 8890 Moorslede
0478/52 09 57 – dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be
BE93 2850 3143 1867

ASSISTENTIEWONINGEN PATRIA

“Vriendelijk wonen”



Comfortabel, stijlvol en betaalbaar wonen in een mooi gebouw met geïntegreerd dienstencentrum en een waaier aan servicemogelijkheden.

- 26 assistentiewoningen geïntegreerd binnen een dienstencentrum met cafetaria: ontmoetingsplaats bij uitstek!
- Beschikt over een goed toegankelijke garage
- Gebruiksvriendelijk oproepsysteem (24/24 permanentie)
- Optie voor tweede slaapkamer
- Met wassalon
- Mogelijkheid tot warme maaltijd aan huis of in het seniorenrestaurant.
- Tijdens moeilijke perioden (revalidatie, ...) kan beroep gedaan worden op brugzorg en/of kortverblijf van het woonzorgcentrum in de Pater Lievensstraat.
- Beschikbaarheid van deskundige thuiszorgondersteuning.
- Woonassistent elke werkdag aanwezig.

Een initiatief van de vzw Maria Middelaars Moorslede
Meer inlichtingen: op 051/ 77 10 01 of info@wzmoorslede.be
Contactpersonen: Alexia Labarque, medewerker sociale dienst
Tine Algoet, woonassistent & centrumleider
Mieke Gheeraert, verpleegkundige
thuiszorgondersteuning

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD CENTRUMLEIDER.....	4
DIENSTVERLENING.....	5,6
CURSUSAANBOD.....	7
DIGITAAL ONTSPANNEN: van Netflix tot e-boeken (gratis).....	7
WEGWIJS IN DIGITALE TOESTELLEN (gratis).....	8
SLIM OP WEG (gratis).....	9
INFOSESSIES.....	10
BEHEREN VAN DE CLOUD (gratis).....	10
VEILIGE WACHTWOORDEN MAKEN EN BEHEREN (gratis).....	11
MAILBOX BEHEREN MET G-MAIL.....	12
HOE OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN (gratis dag- en avondsessie).....	13
REISREPORTAGE "IJSLAND, deel 4".....	14
HET ONDERWATERLEVEN IN ONZE RIVIEREN (gratis).....	15
SAMENWERKEN MET JE INTUÏTIE.....	16
VOEDSELALLERGIE EN INTOLERANTIE BIJ OUDEREN.....	17
EXTRA ACTIVITEITEN.....	18
WORKSHOP "DE MENS IN HET DIER (gratis).....	18
DIGICAFÉ PATRIA.....	19
SMULNAMIDDAG BRUSSELE WAFELS.....	20
Gezellige namiddagen: BINGO.....	21
WORKSHOP HAKEN/BREIEN "HALS- HAND- BEENVERWARMERS.....	22
SINTERKLAASFEEST PATRIA.....	23
BELEVINGSGERICHTE MASSAGE.....	24
JUWELEN MAKEN EN BLOEMSCHIKKEN.....	25
ACTIEF LEVEN	26
Bewegen voor 50+ en FLOW yoga.....	26
MINDFUL BEWEGEN EN ADEMHALING + YIN YOGA.....	27
ONTSPANNING.....	28
Brei- en kloscafé + cafetaria.....	28
GEZONDHEIDSPRAATJE.....	29
NIEUWS.....	30
KRUISWOORDRAADSEL.....	31
OVERZICHT GRATIS ACTIVITEITEN "WEEK GEESTELIJKE GEZONDHEID"	32

VEEL LEESPLEZIER!

VOORWOORD CENTRUMLEIDER

Beste lezer,

Hopelijk heb je ten volle genoten van een mooie en deugddoende vakantie. Begin september ging het nieuwe cursusjaar van start en ik ben blij om jullie allemaal opnieuw te mogen verwelkomen in het lokaal dienstencentrum Patria!

Wanneer de kilte haar intrede doet, trachten we jouw hart te verwarmen. We hebben dit najaar opnieuw een groot aantal interessante voordrachten en workshops voor jou in petto, over allerhande onderwerpen.

Ook aan de allerkleinsten hebben we gedacht. Eind november verwelkomen we opnieuw niemand minder dan de goede, lieve Sint! Iedereen is van harte welkom om te genieten van een spetterende goochelshow met bezoek van de Sint, tijdens ons **"Sinterklaasfeest Patria"**!

Breng ons zeker ook een bezoekje tijdens **onze smulnamiddag**. Het wordt zeker een gezellige namiddag als opwarmertje voor de feestdagen.

Van 1 tot 10 oktober is het de week van de geestelijke gezondheid en het dienstencentrum heeft samen met de gemeente Moorslede de handen in elkaar geslagen om dit thema extra in de kijker te zetten door allerhande activiteiten te organiseren! Met dit aanbod en deze samenwerking hopen we een lichtpuntje te betekenen voor iedereen die het soms wat moeilijker heeft en de taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken! Dus blader maar snel door deze nieuwsbrief en ontdek ons mooie programma! **Een volledig overzicht vind je trouwens op p.32!**

Dan eindig ik dit voorwoord met deze herfstspreek:

"DE BOMEN WORDEN ALLEEN MAAR KAAL ZODAT DE ZON ER BETER DOORHEEN KAN SCHIJNEN!"



Tine Algoet

Verantwoordelijke LDC Patria

DIENSTVERLENING

Hieronder volgt wat uitleg over de verschillende diensten die het dienstencentrum Patria aanbiedt. Indien je van een dienst gebruik wenst te maken, gelieve **steeds tijdig te reserveren** op het nummer **0478/ 52 09 57**.

MAALTIJDEN

Soms heb je geen zin om te koken of eet je liever in gezelschap! Iedere oudere kan elke dag een dagschotel verkrijgen in het restaurant van het WZC Maria Middelares, Pater Lievensstraat 20.

Het restaurant is open vanaf 12u.

Een dagschotel is samengesteld uit:

- Soep
- Hoofdgerecht
- Dessert

Indien nodig wordt een aangepast dieetmenu bereid.

Prijs: €9,5

De betaling gebeurt via factuur (maandelijkse overschrijving)

Inschrijven kan op 051/ 77 10 01.

DORPSRESTAURANT PATRIA



De deuren van het dorpsrestaurant Patria gaan iedere vrijdagmiddag **open om 11u30** en brengt inwoners van Moorslede samen. **Om 12u kan iedere 65-plusser of persoon met een zorgvraag genieten van een warme maaltijd** in een ontspannen sfeer.

Nadien bestaat ook de mogelijkheid om aan te sluiten bij een activiteit van het dienstencentrum.

Een dagschotel is samengesteld uit:

- Soep
- Hoofdgerecht
- Dessert

Water en/of tafelbier zijn bij de maaltijd inbegrepen.

Prijs: €9,5

De betaling gebeurt cash per beurt of via een 15 –beurtenkaart; deze kost **€142,50**.

Inschrijven kan op 0478/ 52 09 57 voor woensdagmiddag en **annuleren kan nog de dag zelf, voor 9u**.

BAD OF DOUCHE

Je kan in het WZC terecht voor het nemen van een bad of douche. Je dient zelf zeep en shampoo mee te brengen.

Indien nodig kan je hulp krijgen van een verpleeg- of zorgkundige.

Prijs: €3

Reservatie vooraf is noodzakelijk via 051/77 10 01.

GEZONDHEIDSADVIES

Twee keer per maand, op maandagnamiddag, van 14u30 tot 15u30, kan je in het LDC terecht voor **een gratis gezondheidsconsultatie**.

Deze omvat het opnemen van de pols- en bloeddruk door een verpleegkundige.

Wanneer:

- 13 oktober
- 10 + 24 november
- 8 + 22 december

PERSONENALARMEN

Een personenalarm kan nuttig zijn voor mensen die alleen wonen, een verhoogd valrisico hebben, een functiebeperking hebben...

Zo'n alarmsysteem zorgt ervoor dat je bij nood door één druk op de knop iemand kan verwittigen. Dit verhoogt het veiligheidsgevoel!

Prijs: Waarborg €60

Vergoeding: €25/maand



INFO, SOCIAALADVIES & OIP

Je kan geconfronteerd worden met sociale, administratieve of juridische vragen of problemen waar je geen antwoord op weet.

Soms weet je ook niet waar je met je probleem terecht kan. Je weet niet welke formulieren je moet invullen en hoe je dit moet doen...

Het OIP (Ouderen Informatie Punt) helpt je ook verder bij vragen over thuisverpleging, thuisoppas, het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood 'vroegere tegemoetkoming HAB', ...

Voor meer info kan je terecht bij de centrumverantwoordelijke in het LDC Patria of op 0478/52 09 57.

PEDICURE

Iedere woensdagvoormiddag, van 9u tot 12u30, kan je in het dienstencentrum terecht voor een voetverzorging door een gediplomeerde pedicure.

Neem contact op met de centrumverantwoordelijke om een afspraak te maken want reserveren op voorhand is noodzakelijk!

Prijs: €25

Bel: 0478/ 52 09 57



DE BABELLAAR

Een vrijwilliger van De Babbelaar belt je wekelijks of tweewekelijks op dinsdagvoormiddag op voor een korte babbel. Deelnemen aan De Babbelaar is gratis.

Wil je zelf opgebeld worden of ken je iemand die graag af en toe eens opgebeld wil worden, neem dan gerust contact op met het Sociaal Huis via 051 57 60 70.



CURSUSAANBOD

DIGITAAL ONTSPANNEN: van Netflix tot e-boeken!



CVO SCALA

In deze module van 3 lessen maak je kennis met streamingdiensten zoals Netflix of Spotify. Je leert hoe je e-boeken kan ontlenuen bij de bibliotheek of eenvoudig kan aankopen, en hoe je deze leest op je e-reader of tablet. Er wordt ook aandacht besteed aan luisterboeken en podcasts en je verkennt apps zoals Tijdschrift.be om tijdschriften te lezen en te bewaren.

Deze cursus richt zich op Android-toestellen.

Tijdens de lessen werk je op je eigen toestel.

Om in te schrijven, kom langs in het bureel van de centrumleider in het lokaal dienstencentrum Patria, vóór 1 oktober met je identiteitskaart!

- **WANNEER:** Maandag 6 + 13 + 20 oktober, telkens van 8u45 tot 11u40
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** GRATIS (3 lessen) **(max. 15 deelnemers)**
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 1 oktober:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

WEGWIJS IN DIGITALE TOESTELLEN: kies bewust!



cvo SCALA

Toe aan een nieuwe smartphone, tablet of pc? In deze module van 3 lessen leer je de technische details van elk type toestel te begrijpen. Je krijgt inzicht in de verschillende specificaties en functies van digitale toestellen van zowel Android als Apple. Op die manier kan je een geïnformeerde keuze maken bij de aankoop van je toestel. Heb je al een toestel, dan ontdek je meteen wat jouw toestel precies in huis heeft.

Om in te schrijven, kom langs in het bureel van de centrumleider in het lokaal dienstencentrum Patria, vóór 5 november met je identiteitskaart!

- **WANNEER:** Maandag 10 + 17 + 24 november, telkens van 8u45 tot 11u40
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** GRATIS (3 lessen) **(max. 15 deelnemers)**
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 5 november:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

MOBILITEITSAPPS:

Slim op weg!



In deze korte module leer je hoe je je verplaatsingen efficiënt kan plannen met behulp van verschillende apps. Met De Lijn en NMBS kan je reisschema's raadplegen voor het openbaar vervoer. Ontdek ook de kracht van de Hoppin-app die je helpt om verschillende vervoermiddelen te combineren om vlot je bestemming te bereiken. Via Blue-Bike of Mobit huur je snel en eenvoudig een fiets voor korte afstanden en met de Cambio-app huur je een deelauto. Google Maps en Waze helpen je om je bestemming te bereiken. Tenslotte leer je hoe je gebruik maakt van de parkeerapp 4411. Deze cursus is gericht op Android-toestellen. Tijdens de lessen werk je op je eigen toestel.

Om in te schrijven, kom langs in het bureel van de centrumleider in het lokaal dienstencentrum Patria, vóór 25 november met je identiteitskaart!

- **WANNEER:** Maandag 1 + 8 + 15 december, telkens van 8u45 tot 11u40
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** GRATIS (3 lessen) (max. 15 deelnemers)
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 25 november:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

INFOSESSIES

BEHEREN VAN DE CLOUD: de online opslagruimte!



I.S.M. **brigit**
overbrug de digitale kloof

Wat is 'de cloud'? en hoe kan je die gebruiken om bestanden op te slaan, te organiseren en te delen. We zien het gebruik van Google Foto's en kijken hoe je je online opslagruimte optimaal kan benutten. Daarnaast geven we ook enkele tips over het veilig gebruiken van de cloud.

Niveau: starter

Meebrengen: smartphone/tablet of laptop

→ **WANNEER:** Maandag 20 oktober om 14u
→ **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ **DEELNAME:** GRATIS (**max. 15 deelnemers**)
→ **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 16 oktober:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

VEILIGE WACHTWOORDEN MAKEN EN BEHEREN!



I.S.M. **brigit**
overbrug de digitale kloof

Leer hoe je sterke wachtwoorden kunt maken en waarom dit belangrijk is voor je online veiligheid. Ontdek ook handige tools en technieken om je wachtwoorden veilig te bewaren zodat je ze nooit meer vergeet.

Niveau: gemiddeld

Meebrengen: smartphone/tablet of laptop

→ WANNEER: Maandag 17 november om 14u
→ WAAR: Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ DEELNAME: GRATIS (max. 24 deelnemers)
→ **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 13 november:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

MIJN MAILBOX BEHEREN MET G-MAIL OF OUTLOOK!



I.S.M. **brigit**^{*}
overbrug de digitale kloof

Leer hoe je jouw mailbox beheert (jouw digitale postkantoor). Zodat je veilig en eenvoudig je e-mails kan ordenen, archiveren en verwijderen. Tijdens deze les helpen wij met de instellingen en leren we hoe je je mailbox gebruikt om belangrijke e-mails te markeren, spam te vermijden en effectief te communiceren. Deze digiles focust zich op de Gmail-app.

Niveau: starter

Meebrengen: smartphone/tablet of laptop

→ **WANNEER:** Maandag 15 december om 14u
→ **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ **DEELNAME:** GRATIS (**max. 15 deelnemers**)
→ **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 11 december:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

HOE OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN?



Het leven brengt soms uitdagingen met zich mee die zwaar kunnen wegen:
het verlies van een dierbare, conflicten, gezondheidsproblemen, een
depressieve stemming,...

Tijdens deze infosessie neemt ergotherapeut Leen van kine-en ergopraktijk
START je mee in hoe je op een veerkrachtige manier met zulke moeilijke
momenten kunt omgaan. Je krijgt handvatten aangereikt om opnieuw grip te
krijgen op je dagelijks leven en er is ruimte voor herkenning, praktische tips
en het delen van ervaringen.

Iedereen is welkom, of je nu zelf worstelt of iemand in je omgeving wil
ondersteunen.

OM ZOVEEL MOGELIJK MENSEN TE ONDERSTEUNEN BIEDEN
WIJ EEN NAMIDDAGSESSIE + AVONDSESSIE AAN!

→ **WANNEER:** Maandag 6 oktober **SESSIE 1 om 14u** en **SESSIE 2 om 19u**
→ **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ **DEELNAME:** GRATIS
→ **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 3 oktober:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

REISREPORTAGE

IJSLAND, deel 4



IJsland gevormd door vuur en ijs.

In deze **vierde en laatste reportage** neemt **Marc Vanryckeghem** je mee naar dit sublieme land en komt het koude noordwesten en een deel van het binnenland met zijn schitterende canyons, kleurrijke ryolietbergen, grote gletsjers, een gletsjertocht met ijsgrotbezoek, vele fraaie watervallen en bizarre landschappen aan bod.

IEDEREEN HARTELIJK WELKOM!

→ **WANNEER:** Maandag 13 oktober om 14u
→ **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ **DEELNAME:** €3 (incl. consumptie naar keuze)
→ **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 8 oktober:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

HET ONDERWATERLEVEN IN ONZE RIVIEREN!



Bij heel wat natuurkenners is al vaak gebleken dat hun kennis in de omgeving van water niet verder reikt dan wat zich boven de waterspiegel bevindt. Vooral het vlot kunnen herkennen van inheemse vissoorten mankeert bij velen.

Natuurgids Bart Debaes (Natuurpunt) verwonderde zich daar al vaker over, en in de hoop om daar een ietsje verandering in te brengen, stelde hij een Powerpoint samen, die hij met de nodige uitleg wil voorstellen in het lokaal dienstencentrum Patria!

IEDEREEN HARTELIJK WELKOM!

- **WANNEER:** Vrijdag 14 november van 19u30 tot 21u30
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** GRATIS
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 12 november:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57
of via <http://www.natuurpunt.be> .

SAMENWERKEN MET JE INTUÏTIE



Iedereen heeft een intuïtief vermogen, maar weinigen gebruiken het. Bewust worden van je gedachten kan je helpen om stress te verminderen en je gezondheid te verbeteren.

Bewust gebruik maken van je intuïtie en “bewust intuïtief” reageren kan een wereld van verschil maken op vlak van relaties, gezin, familie, je werk....

Tijdens deze infosessie/workshop deelt, Ann Timmermans ('T Zieltje), haar inzichten om je vooruit te helpen.

- **WANNEER:** Woensdag 19 november om 14u
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** €5 (incl. syllabus en consumptie naar keuze) (**min. 10 deelnemers**)
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 11 november:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

VOEDSELALLERGIE EN INTOLERANTIE BIJ OUDEREN!



Voedingsallergieën en -intoleranties komen in alle leeftijden voor, maar bij ouderen kunnen ze extra uitdagingen met zich meebrengen. Het is belangrijk om het verschil te begrijpen.

Bij ouderen kunnen allergieën en intoleranties extra aandacht vereisen.

Veranderende stofwisseling, medicijngebruik en onderliggende gezondheidsproblemen kunnen symptomen verergeren. Daarom is een juiste diagnose essentieel, evenals een aangepast voedingspatroon om tekorten te voorkomen.

Diëtiste en diabeteseducator, Marica Declerck, legt je tijdens deze infosessie haarfijn het verschil uit tussen beide.

IEDEREEN HARTELIJK WELKOM!

- **WANNEER:** Maandag 8 december om 14u
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** €5 (incl. koffie/thee/water)
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 2 december:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

EXTRA ACTIVITEITEN

DE MENS IN HET DIER



Zoogdieren zijn onze naaste verwanten.
Wat onderscheidt ons precies van hen?
Wat kunnen we van ze leren?

Dieren trekken met alles wat ze doen aandacht en gedragsbiologie helpt ontrafelen waarom honden empathie tonen, diersoorten sociale stress vermijden of niet monogaam door het leven gaan.
Dieren staan dicht bij de mens dan we denken en we kunnen vooral nog veel van hen leren!

Tijdens deze infosessie/workshop geeft, Ann Timmermans ('t Zieltje), je een antwoord op al deze vragen!

→ **WANNEER:** Woensdag 1 oktober om 14u
→ **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ **DEELNAME:** GRATIS
→ **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 1 oktober:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57



DIGI CAFÉ PATRIA

**MAANDELIJKS OP MAANDAGNAMIDDAG
VAN 14U TOT 16U30!**

**MAAK EEN AFSpraak MET CENTRUMVERANTWOORDELIJKE
TINE ALGOET VIA 0478/52 09 57**

**NIET IN JULI!
NIET IN AUGUSTUS!
15 SEPTEMBER
6 OKTOBER
10 NOVEMBER
1 DECEMBER**

DIGIHULP

1 OP 1

**VOOR TABLET,
SMARTPHONE,
LAPTOP, INTERNET
EN E-BOOKS**



**LESLOKAAL LDC PATRIA
MET DIGIHELPER
GRIET HOFLACK
+
DIGICOACH**



**Gefinancierd door
de Europese Unie
NextGenerationEU**

**DIGI
BANKEN**



**MENSEN
MAKEN
MOORSLEDE**



SMULNAMIDDAG

MET BRUSSELSE WAFELS



Om de **WEEK VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID** af te sluiten, willen we zoveel mogelijk mensen gezellig samen brengen want ontmoeting kan een grote hulp bieden wanneer iemand zich niet zo goed in zijn vel voelt. Daarom bieden wij jullie opnieuw een heerlijke brusselse wafel aan, afgewerkt met slagroom en bloedsuiker! Om dit lekkers door te spoelen, kan je nog genieten van een dampende kop koffie of warme chocolademelk!

INSCHRIJVEN OP VOORHAND IS NIET NODIG!
KOM LANGS MET VRIENDEN OF FAMILIE EN PRAAT GEZELLIG BIJ!

IEDEREEN WELKOM!

→ WANNEER:	Woensdag 8 oktober van 14u tot 16u30
→ WAAR:	Dienstencentrum Patria, 6 ^{de} Jagersstraat 4, 8890 Moorslede
→ DEELNAME:	€5 (incl. wafel met slagroom en poedersuiker + warme chocolademelk/koffie/thee)



GEZELLIGE NAMIDDAGEN

GRATIS EN VOOR IEDEREEN

WOENSDAG 29 OKTOBER: HALLOWEENBINGO

Tijdens deze griezelige Halloweenbingo gaan we sidderen en beven op de meest huiveringwekkende deuntjes die de muziek ons te bieden heeft. Maar wees niet bang, je wordt beloond met een mooie prijs!

WOENSDAG 5 NOVEMBER: ELS 'S BINGO

Els Overbergh heeft een mooie lijst met haar favoriete nummers samengesteld. Kom de liedjes ontdekken en doe gezellig mee!

Wil je dat jouw bingo volgende keer aan bod komt?

Stuur dan een mail met jouw 16 favoriete nummers door naar dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of kom een invulijstje halen bij de centrumverantwoordelijke.

WOENSDAG 17 DECEMBER: KERSTBINGO

Inderdaad, we zijn al toegekomen aan de laatste bingo van dit jaar... en wat voor een bingo! De kerstboom, lichtjes en muziek zijn er al, maar jullie zorgen natuurlijk voor de unieke sfeer! Wie gaat deze keer met een prijs naar huis?



Welkom in de CAFETARIA vanaf 13u30. De bingo start om 14u.

WINTERWORKSHOP HAKEN/BREIEN

“HALS- HAND- en BEENVERWARMERS”



BEN JIJ AL KLAAR VOOR DE KOUDERE DAGEN DIE IN AANTOCHT ZIJN?

BEN JE EEN CREATIEVELING DIE GRAAG MODIEUS VOOR DE DAG KOMT
OF HEB JE GEWOON ZIN IN EEN LEERRIJKE, GEZELLIGE NAMIDDAG?

Tijdens deze workshop leert onze gepassioneerde lesgeefster, Christine Vuylsteke, hoe je deze mooie accessoires kan haken/breien.

**BRENG ZELF JE EIGEN NAALDEN EN WOL MEE, ZO KIES JE ZELF DE BESTE KLEUREN
DIE PASSEN BIJ JOUW KLEDINGSTIJL.**

MATERIALEN KUNNEN OOK AANGEKOCHT WORDEN BIJ DE LESGEEFSTER.

VRAAG DIT ZEKER AAN BIJ INSCHRIJVING!

→ **WANNEER:** Maandag 20 oktober om 14u

→ **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, 8890 Moorslede

→ **DEELNAME:** €4 (incl. drankje naar keuze)

→ **INSCHRIJVEN vóór 15 oktober:**

via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

SINTERKLAASFEEST



PATRIA,



met spetterende show!

SINTERKLAAS KOMT OPNIEUW LANGS IN HET
DIENSTENCENTRUM PATRIA EN BRENGT VEEL LEKKERS
MEE! MAAR EERST KAN JONG (EN MINDER JONG)
GENIETEN VAN EEN SPETTERENDE, KNOTSGEKE,
AMUSANTE SHOW, GEBRACHT DOOR ANIMIX!

IEDEREEN WELKOM, de show start
om 14u en de Sint komt om 16u!

WOENSDAG 26 NOVEMBER

€5/kind (voor show + zak snoepgoed)

€2,5/volwassene

*INSCHRIJVING PAS GELDIG NA BETALING!

*KINDJES DIENEN VERGEZELD TE ZIJN DOOR MINSTENS 1 VOLWASSENE!

INSCHRIJVEN TEGEN TEN LAATSTE
14 NOVEMBER via 0478/52 09 57 of
dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be



LOKAAL DIENSTENCENTRUM PATRIA
ZESDE JAGERSTRAAT 4, 8890 MOORSLEDE
(makkelijke toegang mogelijk via de Kerkstraat)

INDIVIDUELE BELEVINGSGERICHTE MASSAGE



Psychisch en fysisch krijgen we soms heel wat te verduren. Een massage kan de gelegenheid bieden om pijn en zorgen even opzij te zetten. De focus verschuift naar genieten en relaxeren i.p.v. piekeren. Genieten van aanrakingen doet dagelijkse ongemakken even naar de achtergrond verdwijnen en brengt een gevoel van geborgenheid teweeg. Door deze massage maakt je lichaam trouwens ook extra gelukshormonen aan.

De aanrakingen van deze belevingsgerichte massage gebeuren boven de kledij!

Ann Timmermans (therapeutisch centrum 't Zieltje) biedt een massage op maat, in een afgesloten lokaal in ons dienstencentrum Patria.

De behandeling (30 min./persoon) omvat een massage van de voeten, de handen of het gelaat. Personen die kiezen voor een voetmassage krijgen er nog een deugddoend voetbad bovenop!

GEEF BIJ JE INSCHRIJVING MEE WELKE MASSAGE JE VERKIEST!

- | | |
|---------------------------------------|--|
| → WANNEER: | Woensdag 3 + 10 december van 14u tot 17u |
| → WAAR: | Dienstencentrum Patria, 6 ^{de} Jagersstraat 4, 8890 Moorslede |
| → DEELNAME: | €19 (incl. halfuur massage aan voeten of handen of gelaat) |
| → INSCHRIJVEN vóór 1 december: | via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57 |

JUWELEN MAKEN

Momenteel is nog geen foto beschikbaar van het te maken juweel omdat we het definitief ontwerp nog niet hebben vastgelegd. Zeker is wel dat je met een trendy en feestelijke ketting naar huis zal gaan!

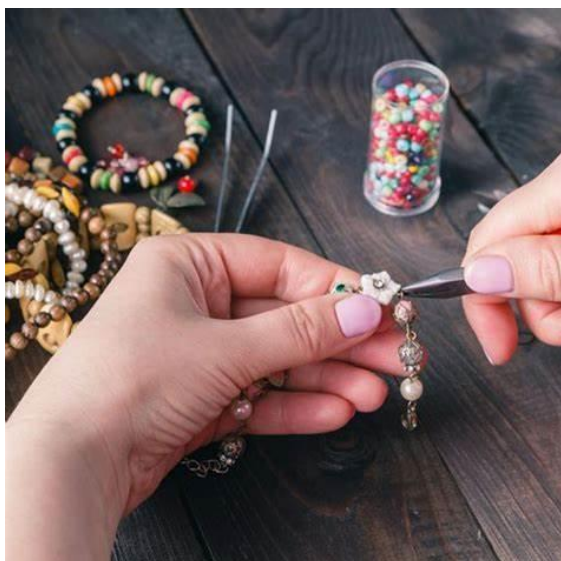
Vanaf begin november zal het nieuwe juweel worden uitgesteld in het bureau van de centrumverantwoordelijke!

Kom een kijkje nemen en schrijf je in, zeker de moeite waard!

**Dinsdag 9 december
om 14u**

**LDC Patria
€ 20 (incl. materiaal)**

**INSCHRIJVEN VOOR
1 DECEMBER!**



BLOEMSCHIKKEN

We bloemschikken maandelijks op donderdagavond (19u30 – 21u30) of vrijdagmiddag (14u – 16u).



DATA: 16 + 17 oktober
30 oktober (GRAFSTUK)
20 + 21 november
18 + 19 december

Hou zeker ons Facebookpagina in de gaten om de foto's van de stukken voor oktober-november-december te bekijken!

Je dient steeds mee te hebben:

- plastic om de tafel te beschermen
- een snoeischaar
- een mesje
- passende schaal of pot (afhankelijk welk stuk je kiest!)

**Prijs: € 3 per les (excl. materiaal)
Materiaal maximum € 30**

Inschrijven is noodzakelijk en kan via Rita Corneillie op 0499/ 40 97 63.

ACTIEF LEVEN

BEWEGEN VOOR 50+

Elke dinsdagvoormiddag van 10u tot 11u (niet tijdens schoolvakanties)

Een 10 – beurtenkaart kost € 20 en blijft lang geldig!

Geen inschrijving nodig, kom gewoon uitproberen!



Deze turnlessen worden gegeven door een ervaren kinesitherapeut. Op het ritme van de muziek komen verscheidene oefeningen aan bod.

Draag gemakkelijke, sportieve kledij en breng je goed humeur mee.

Rekken en strekken is de boodschap! Iedereen kan op elk moment instappen.

AVONDSESSIES FLOW YOGA

Iedere woensdagavond van 20u tot 21u (niet tijdens schoolvakanties)

Een 10 – beurtenkaart kost € 50 en blijft lang geldig!

Geen inschrijving nodig.



We lopen onszelf vaak voorbij. De dagelijkse routine laat soms weinig tijd om een evenwicht te vinden tussen lichaam en geest. Wil je hier iets aan doen, dan zijn onze avondsessies yoga zeker iets voor jou! Yoga verbetert de fysieke en mentale gezondheid. Verleg je grenzen en ervaar meer souplesse en balans. Ontdek wat yoga voor jou kan betekenen!

MINDFUL BEWEGEN EN ADEMHALING!



neteru

Mindful bewegen op een heel toegankelijke manier (op een stoel of yogamatje) met zachte, bewuste bewegingen die het lichaam soepel en sterk houden. Adem is een belangrijk onderdeel van deze lessenreeks, waar we elke les op verschillende manieren mee aan de slag zullen gaan. Na deze reeks zal je je bewuster zijn van je ademhaling, rustiger en bewuster ademen, je gezonder, sterker (lichamelijk en geestelijk), soepeler en gelukkiger voelen. Mijn naam is Dries Nuytens en ik begeleid jullie met veel passie, vanuit mijn inspiratie uit yoga, mindfulness, ademwerk, lichaamswerk, bewegingstherapie, relaxatie,...

Iedere woensdagochtend van 9u30 tot 10u30 (niet tijdens schoolvakanties)

GRATIS SESSIE OP 8 OKTOBER OMWILLE VAN DE WEEK VAN
DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

€5/les

Geen inschrijving nodig.



YIN YOGA



Yin yoga is een rustige, meditatieve vorm van yoga, waarbij de houdingen een lange tijd worden aangehouden. De combinatie van stretchen, gericht belasten en ontspannen brengt meer soepelheid in de spieren en gewrichten, vergroot onze elasticiteit, vermindert spanning en stress, werkt in op diepere lagen van ons systeem en geeft een intenser gevoel van relaxatie.

Iedere donderdagavond van 20u tot 21u (niet tijdens schoolvakanties)

Een 10 – beurtenkaart kost € 50 en blijft lang geldig!

Geen inschrijving nodig.

ONTSPANNING



BREI- & KLOSCAFE en ander handwerk



Hou je van breien, kantklossen of ander handwerk? Wil je dit graag in gezelschap uitvoeren? Dan ben je bij het brei- en kloscafé aan het juiste adres! Ben je een beginner of heb je al veel ervaring, wij bieden voor elk wat wils. Een begeleider staat klaar om je te helpen met je eigen werkje maar ook om nieuwe voorstellen aan te bieden en je te begeleiden in het proces.

IEDEREEN WELKOM!

Inschrijven is niet nodig, kom gewoon langs wanneer je zin hebt!

Op donderdagnamiddag vanaf 13u30 tot 16u30.

Deelname bedraagt € 3 (kop koffie en begeleiding inbegrepen)

9 + 23 oktober en 6 + 20 november en 4 + 18 december

CAFETARIA PATRIA!



Sommigen onder jullie hebben de weg naar onze cafetaria al gevonden. Wanneer het weer meezit, kan je ook genieten van een drankje op ons prachtige zonneterras!

Onze ontmoetingsruimte is elke weekdag open van 13u30 tot 17u. Er is geen verplichting tot consumptie, je mag gewoon even langskomen

om een babbeltje te slaan, een gezelschapsspel te spelen, een boek te lezen in de fraaie zithoek, een kaartje te leggen of een partijtje tafeltennis, Ping Pong en darts te spelen.

IEDEREEN IS ALVAST VAN HARTE WELKOM!

GEZONDHEIDSPRAATJE

Maak
tijd voor
geestelijke
gezondheid

Doe mee aan activiteiten in jouw regio
Kijk op samenveerkrachtig.be



SAMEN
vleerkrachtig
Maak tijd voor geestelijke gezondheid



NIEUWS

BILJARTCLUB PATRIAVRIENDEN!



Zaterdag 5 juli ontvingen we opnieuw talloze bezoekers op de vierde editie van onze **VERZAMELBEURS PATRIA**. Een grote dank gaat uit naar de leden van de stuurgroep van de biljartclub "DE PATRIAVRIENDEN" voor de organisatie van dit evenement. En natuurlijk vergeten we onze vrijwilligers niet. Bedankt om jullie beste beentje voor te zetten! Op 8 september werd, naar jaarlijkse traditie, het biljartseizoen

feestelijk afgesloten met een biljarfeest voor de leden. Tijdens de receptie werden de winnaars van het afgelopen seizoen gehuldigd!

Ook werd er een attentie voorzien voor alle vrijwilligers die trouw en steeds met de glimlach, onze leden voorzien van een drankje tijdens de speelnamiddagen.

Na een heerlijke maaltijd gingen de mannen snel aan het biljarten, terwijl de echtgenotes zich volledig gaven tijdens een spannende quiz. **NEEM VLUG EEN KIJKJE OP ONZE FACEBOOKPAGINA OM ALLE SFEERFOTO'S TE BEKIJKEN!**

ALLE SFEERBEELDEN TE BEKIJKEN OP ONZE FB-PAGINA!



Wil je als eerste te weten komen wanneer ons nieuw boekje "Nieuwsbrief Patria" verschijnt? Wil je op de hoogte blijven van alles wat hier reilt en zeilt binnen het dienstencentrum? Of ben je gewoon benieuwd naar alle leuke foto's van onze talrijke activiteiten? Scan dan deze QR-CODE en je komt meteen terecht op de Facebookpagina van het lokaal dienstencentrum Patria! Volg onze pagina en blijf up to date. Wij wachten op jou dikke duim 😊



De winnaar van het vorige kruiswoordraadsel is **LEONA SCHOOREEL!**
 Je mag je prijs komen afhalen in de week van 8 december. Proficiat!

stellig		danskunst		overal		teek		klak		gul
som		kraan		koraal-eiland				pendelaar		
koprol in de lucht						wedspel				
						sport-beoefenaar				
							beven		bikkelhard	
bul		oude maat				leesteken				
		ik-zucht				onheils-godin				
een weinig				deel v.e. tekst						
pad				zuivel-product						
			systeem							
volgens de regels								korte mededeling		kant
woest rijden	mening		steunbalk		hoge zangstem					
					neon					
						taale lekkernij				
						afstuiten				
nabijheid							voorzetsel			
valse vouw							Balt			
					grote her-tensoort					
moed		familieid						gard		zaadkern
		tovergodin								
			République Française		strik					
					te koop					
winnaar							vrouwtjes-schaap			
plakkend										
				kwast in hout						

Je kan dit kruiswoordraadsel indienen tot en met 28 november. Zo maak je kans op een leuke prijs!

Naam:

Adres:

Telefoon:

TIENDAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID 2025



HOE
OMGAAN
MET
MOEILIJKE
PERIODEN?

GRATIS AANBOD IN LDC PATRIA VAN 1 TOT 10 OKTOBER

WORKSHOP

“DE MENS IN HET DIER”
woensdag 1 oktober om 14u
‘T ZIELTJE

INFOESSIE 2

**“HOE OMGAAN MET
MOEILIJKE MOMENTEN”**
maandag 6 oktober om 19u
ERGOPRAKTIJK START



INFOESSIE 1

**“HOE OMGAAN MET
MOEILIJKE MOMENTEN”**
maandag 6 oktober om 14u
ERGOPRAKTIJK START

SESSIE

**“MINDFUL BEWEGEN EN
ADEMHALING”**
woensdag 8 oktober om 9u30
GEZONDHEIDSPRAKTIJK NETERU

Inschrijven op voorhand noodzakelijk via 0478/ 52 09 57 of
dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be



ZESDE JAGERSTRAAT 4
8890 MOORSLEDE

