

NIEUWSBRIEF PATRIA

JULI – AUGUSTUS – SEPTEMBER 2026



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
JUBILEUMBEURS PATRIA, viering 25 jarig bestaan!.....	5
DIENSTVERLENING.....	6,7
CURSUSAANBOD.....	8
3 GROEPEN KANTKLOSSEN + HANDWERKATELIER.....	8,9
FRANS, jaar 14 + SCHILDEREN OP DOEK.....	10
NAAIEN.....	11
INITIATIE AI.....	12
AAN DE SLAG MET DIGITALE OVERHEIDSDIENSTEN.....	13
INFOSESSIES.....	14
CYBERCRIME (gratis, door politiezone ARRO IEPER).....	14
HOE HET GEHEUGEN ONDERSTEUNEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN.....	15
EXTRA ACTIVITEITEN.....	16
Gezellige namiddagen: BINGO.....	16
DIGICAFÉ PATRIA.....	17
5 ^{de} VERZAMELBEURS PATRIA.....	18
KAFFIELEUTE MET DE MEUTE.....	19,20
SMULNAMIDDAG PROGRESTAART.....	21
BELEVINGSGERICHTE MASSAGE.....	22
BLOEMSCHIKKEN + ACTIES NATUURPUNT.....	23
ACTIEF LEVEN	24
Bewegen voor 50+ en FLOW yoga.....	24
MINDFUL BEWEGEN EN ADEMHALING + YIN YOGA.....	25
ONTSPANNING.....	26
Brei- en kloscafé + cafetaria.....	26
GEZONDHEIDSPRAATJE.....	27
KRUISWOORDRAADSEL.....	28

VEEL LEESPLEZIER!



VOORWOORD CENTRUMLEIDER

Beste lezer,

Het is alweer zover: de vakantieperiode is aangebroken! Vooraleer ik jullie wat meer vertel over ons aanbod, wil ik even de tijd nemen om iedereen te bedanken om een bezoek te brengen aan ons dienstencentrum of deel te nemen aan onze activiteiten! Ook een “dankjewel” is op zijn plaats voor alle vrijwilligers, lesgevers en cursisten die, dag op dag, hun beste beentje voorzetten!

Om iedereen extra te bedanken nodig ik jullie van harte uit op onze JUBILEUMBEURS PATRIA! Neem snel een kijkje op de pagina hiernaast en kijk wat voor een spetterende dag we voor jullie in petto hebben om ons 25-jarig bestaan te vieren!

We gaan met de caravan opnieuw op stap met een koffietje, wat lekkers en een babbel. We nodigen de buur(t) uit om elkaar te leren kennen en luisteren wat belangrijk is, om van onze gemeente een bruisende BUURT te maken. Iedereen is van harte welkom om langs te komen op deze locaties van KAFFIELEUTE MET DE MEUTE!

In juli en augustus staat de werking van het lokaal dienstencentrum op een lager pitje, maar zeker niet stil. En vanaf september vliegen we er opnieuw in met een uitgebreid gamma!

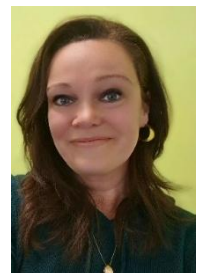
Vanaf september hebben we in samenwerking met de gemeente opnieuw een mooi aanbod van cursussen en infosessies rond “DIGITALE INCLUSIE” opgesteld. De afgelopen jaren konden we heel wat digilessen gratis aanbieden dankzij subsidies van de Vlaamse en Europese overheid. Nu die subsidies stopgezet zijn, moet de gemeente zelf invulling geven aan het programma. Daarom bieden we bepaalde lessen gratis aan en vragen we voor andere lessen lesgeld. Digihulp, voor korte digitale vragen, blijft gratis. Je ziet, onze werking staat nooit stil!

Veel plezier met jullie ontdekkingstocht doorheen ons activiteitenaanbod in deze nieuwe Nieuwsbrief!

Ik wens jullie allen een prettig verlof toe en tot binnenkort!

Dan eindig ik dit voorwoord met deze zomerpreuk:

“MET DE ZON IN JE HART, REGENT HET NOOIT EEN HELE DAG!”



Tine Algoet

Verantwoordelijke LDC Patria

JUBILEUMBEURS PATRIA 25 JAAR



ZATERDAG
12
SEPTEMBER



10U TOT 17U



LDC PATRIA
ZESDE JAGERSTRAAT 4,
8890 MOORSLEDE

ONTDEK



10 STANDHOUDERS
MET GRATIS
GOODIEBAG



EXPOSITIE



FOTOREPORTAGE



INITIATIE
BILJART



PRIMEUR
BEKENDMAKING
AANBOD NAJAAR

GENIET



GRATIS SESSIE BEWEGEN OM 10U30



GRATIS SESSIE MINDFUL BEWEGEN EN ADEMHALING OM 14U



OPTREDEN "DE ROODBORSTJES" OM 15U30 (OKRA MOORSLEDE)



GRATIS CONSUMPTIE EN LEKKERS + GRATIS IJSJE (VOOR DE KINDJES)



OPEN CAFETARIA EN ZONNETERRAS



SPRINGKASTEEL EN KINDERANIMATIE



IEDEREEN **HARTELIJK** WELKOM!

DIENTSTVERLENING

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**.

VERSE MAALTIJDEN AAN HUIS OF IN GEZELCHAP

Soms heb je geen zin om te koken of eet je liever in gezelschap! Kom naar de cafetaria van het woonzorgcentrum en eet gezellig samen met anderen. Het restaurant is open vanaf 12u.

Je kan ook een warme maaltijd geleverd krijgen aan huis (ook op zaterdag, zondag én feestdagen). Je kiest zelf wanneer en hoe vaak je bestelt. Eén dag of een hele week? Geen probleem!

Een dagschotel is samengesteld uit:

- Dagverse soep
- Volwaardig hoofdgerecht
- Heerlijk dessert

Indien nodig wordt een aangepast dieetmenu bereid.

Prijs: €9,5 (aan huis geleverd= €10,5)

De betaling gebeurt via factuur (maandelijke overschrijving)

Bestellen of annuleren kan tot 12u de dag voordien.

Hoe bestellen?

- Telefonisch via het onthaal van het woonzorgcentrum: **051/77 10 01**
- Via mail naar de keuken: keuken@wzmoorslede.be
- Door het aan te geven aan de maaltijdbezorger

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:

- Dagverse soep
- Volwaardig hoofdgerecht
- Heerlijk dessert
- Water en/of tafelbier incl.

Prijs: €10

De betaling gebeurt cash per beurt of via een 15 –beurtenkaart; deze kost €150.

Inschrijven kan tot en met 12u de woensdagmiddag van de vrijdag waarop je wenst te komen eten via **0478/ 52 09 57** en annuleren kan nog de dag zelf, voor 9u.

Geen vervoer? Een vrijwilliger haalt je op en brengt je na de maaltijd terug naar huis. Daarvoor vragen we een bijdrage van **€1 per rit**.

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.

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, SOCIAAL ADVIES & 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, thuisopas, 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.



www.moorslede.be www.woonzorgmoorslede.be

CURSUSAANBOD

KANTKLOSSEN

Maandelijks wordt er gekantklost met begeleidster Christine Vuylsteke. Je kan een keuze maken uit 3 verschillende groepen. Alles wordt stap voor stap aangeleerd door onze kundige lesgeefster!

Ben je nieuw, wens je aan te sluiten bij één van onze kantklosgroepen maar wil je eerst meer info op voorhand? Dan kan je rechtstreeks contact opnemen met de lesgeefster via vuylsteke.christine@telenet.be.



GROEP 1 OP DINSDAGNAMIDDAG

(Milanese , Modern vrij werk , Stropkant en andere kantsoorten)

MAANDELIJKS OP DINSDAGNAMIDDAG

Eerste les op dinsdag 1 september, telkens van 13u30 tot 16u30!

€70 voor 10 lessen

GROEP 2 OP DONDERDAGNAMIDDAG

(Russische , Stropkant , Florence en ander bloemwerk)

MAANDELIJKS OP DONDERDAGNAMIDDAG

Eerste les op donderdag 10 september, telkens van 13u30 tot 16u30!

€70 voor 10 lessen

GROEP GEVORDERDEN OP DINSDAGNAMIDDAG

(Parijse, Polychrome, Blonde en andere kantsoorten met
doorlopende draden)

Dit is een groep voor de meer ervaren kantklossers. In een gezellige sfeer en onder deskundige begeleiding je vervolmaken in het kantklossen? Het kan, in deze groep!

MAANDELIJKS OP DINSDAGNAMIDDAG

Eerste les op dinsdag 15 september, telkens van 13u30 tot 16u30!

€70 voor 10 lessen

HANDWERK

Twee maal per maand kan je op dinsdagnamiddag bij lesgeefster Lena Vandenameele terecht voor al je handwerkproblemen. Geregeld worden er nieuwe projecten voorgesteld, maar je kan evengoed aan een eigen creatie werken. Wens je dit aan te leren of wil je graag je hobby in gezelschap uitvoeren? Wees dan meer dan welkom!



Eerste les op dinsdag 8 september, telkens van 13u45 tot 16u30!

€99 voor 18 lessen

MAXIMUM 18 DEELNEMERS, wees er snel bij!

FRANS, jaar 14



Onze cursisten doen er nog een jaartje bij en nieuwe deelnemers (met voldoende basiskennis) zijn ook altijd welkom. Heb je al een goede basis, maar nog niet genoeg om vlot te spreken of is een opfrissing van de taal nodig? Dan kun je aansluiten bij deze groep! Lesgeefster Annie Schouteten loodst je met veel Franse flair doorheen dit cursusjaar. Het

praktische Frans voor in het dagelijkse leven, aangeleerd in een gezante sfeer!

Elke donderdag van 9u tot 11u (behalve tijdens schoolvakanties)

Eerste les op 8 oktober!

€60 voor 10 lessen

MAXIMUM 14 DEELNEMERS, wees er snel bij!

SCHILDEREN



Sinds jaar en dag kun je ongeveer om de 2 weken op dinsdagnamiddag in het dienstencentrum terecht voor de cursus tekenen en schilderen op doek. Geen voorkennis vereist, enkel bijleren in een losse sfeer! Je bent vrij om je materiaal en onderwerp te kiezen, maar kunstenaar en lesgever, Francky Vandewalle, zal je zeker ook

inspireren. Daarnaast bieden we ook extra workshops aan of kan je werken rond een voorgesteld thema. We nemen ook jaarlijks deel aan ATELIER IN BEELD!

Twee maal per maand op dinsdagnamiddag van 13u45 tot 16u45.

Eerste les op 8 september!

€110 voor 20 lessen

MAXIMUM 18 DEELNEMERS, wees er snel bij!

NAAICURSUS



De ervaren en voormalig atelierleidster, Rita Seys, is voor deze cursus
lesgeefster van dienst!

Zij leert je vakkundig de basis en meer om te werken met een stikmachine.
Patronen aanpassen, opnemen van maten, stoffen kiezen,... Het komt
allemaal aan bod.

**DIT IS EEN CURSUS WAARBIJ JE MAG KIEZEN WAT JE MAAKT MAAR JE KRIJGT
ZEKER OOK VOLDOENDE INSPIRATIE MEE!**

Na deze lessenreeks ga je met vakkundig, zelfgemaakte stukken naar huis!

WAT BRENG JE MEE NAAR DE LES?

Naaimachine, schaar, kopspelden, kleermakerskrijt, lintmeter, stikgaren,
tornmesje (meestal bijgeleverd bij de naaimachine), patroonpapier, potlood,
gom en lat.

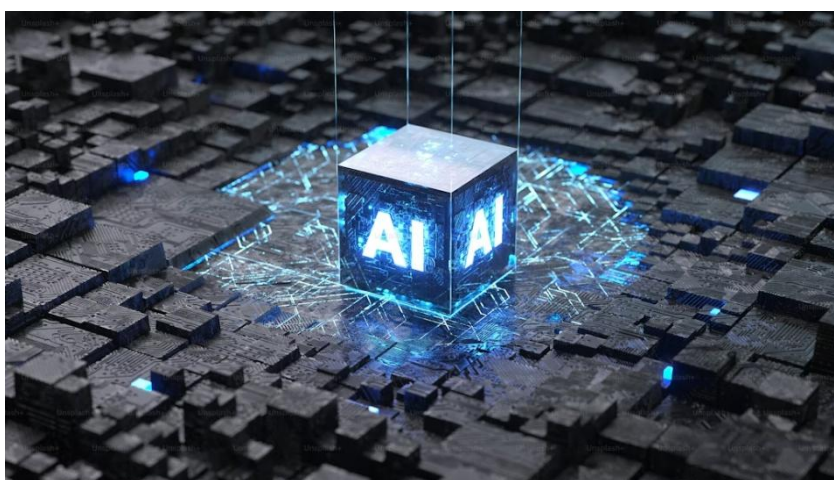
DATA?

21 september
5 + 19 oktober
9 + 23 november
14 december
11 + 25 januari
1 + 15 februari
8 + 22 maart
12 + 26 april
10 + 24 mei
7 + 21 juni



→ WANNEER: (zie hierboven beschreven) van 19u tot 21u30
→ WAAR: Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
→ DEELNAME: €135 voor 18 lessen (incl. water)(min. 6/max. 10 deelnemers)
→ VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 8 september:
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57

INITIATIE AI



In deze korte lessenreeks ontdek je niet alleen hoe artificiële intelligentie werkt en hoe machines leren, maar ook hoe AI ons leven beïnvloedt. Je maakt kennis met enkele van de bekendste AI-toepassingen zoals Gemini, ChatGPT, DALL-E en CoPilot. Bovendien leer je hoe je AI-systemen kan sturen en begeleiden door doordachte instructies te geven, zodat je het beste uit deze toepassingen haalt.

Tijdens de lessen werk je op je eigen toestel.

3 LESSEN OP 10 + 17 + 24 SEPTEMBER

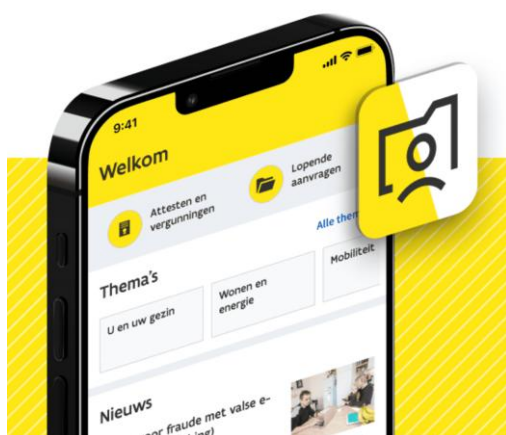
De cursus vindt plaats op donderdagvoormiddag van 08u30 tot 11u35
Kostprijs cursus: € 23,50 (incl. syllabus)

HOE INSCHRIJVEN VOOR DEZE CURSUS?

Kom langs en breng je identiteitskaart, bankkaart en bankkaartlezer (of smartphone met bankapp of Bancontact Pay) mee. Dan zorgt de centrumverantwoordelijke ervoor dat de inschrijving EN betaling zorgvuldig en correct gebeurt!

ICT CURSUS cvo SCALA

AAN DE SLAG MET DIGITALE OVERHEIDSDIENSTEN



In deze cursus leer je vlot met de Vlaamse en Belgische overheid communiceren via apps en websites zoals Mijn Burgerprofiel, VDAB, De Lijn en meer.

Van belastingaangifte tot groeipakket en routeplanners: je verkent alle tools om je digitale administratie zelfstandig te beheren.
De ideale cursus voor iedere burger die actief wil deelnemen aan de digitale maatschappij.

10 LESSEN VAN 10 SEPTEMBER TOT 19 NOVEMBER

De cursus vindt plaats op donderdagnamiddag van 13u30 tot 16u45
Kostprijs cursus: € 93 (incl. syllabus)

HOE INSCHRIJVEN VOOR DEZE CURSUS?

Kom langs en breng je identiteitskaart, bankkaart en bankkaartlezer (of smartphone met bankapp of Bancontact Pay) mee. Dan zorgt de centrumverantwoordelijke ervoor dat de inschrijving EN betaling zorgvuldig en correct gebeurt!

INFOSESSIES

INFOSESSIE CYBERCRIME

*Welke soorten online oplichting circuleren er,
hoe herken je ze en hoe kan je je ertegen wapenen?*

Datum: woensdag 23 september 2026

Uur: 14u tot 16u

Locatie: lokaal dienstencentrum Patria Moorslede

Prijs: gratis

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



Politie
Arro leper



MENSEN
MAKEN
MOORSLEDE



INFOSESSIE (2x)

HOE HET GEHEUGEN ONDERSTEUNEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN!



Deze infosessies ondersteunen het concept
“**DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENTE MOORSLEDE**”.

Leen, van 'kine- en ergopraktijk START', geeft je tijdens deze infosessies praktische tips om je geheugen beter te ondersteunen en mentaal fit te blijven. Met herkenbare voorbeelden en eenvoudige strategieën die je meteen kan toepassen in je dagelijks leven. Of je nu zelf je geheugen wil versterken of iemand ondersteunt die hier moeite mee heeft: deze sessies bieden herkenning, kennis én concrete tips.

IEDEREEN HARTELIJK WELKOM!

- **WANNEER:** Maandag 28 september
SESSIE 1 om 14u
SESSIE 2 om 19u
- **WAAR:** Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede
- **DEELNAME:** GRATIS (incl. drankje naar keuze)
- **VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 22 september:**
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57



EXTRA ACTIVITEITEN

GEZELLIGE NAMIDDAGEN

GRATIS EN VOOR IEDEREEN

WOENSDAG 15 JULI: VAKANTIEBINGO

Mijn vakantieriebels zijn al goed te voelen in mijn buik maar vooraleer ik er even tussenuit ga, wil ik het werkingsjaar in stijl afsluiten. Tijdens deze vakantiebingo komen de leukste zomerhits aan bod. Ik zorg voor de muziek, jullie voor de zon en de goede sfeer?

WOENSDAG 12 AUGUSTUS: CINDY'S BINGO

Cindy Vandamme 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.

GEEN BINGO IN DE MAAND SEPTEMBER!



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



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!
7 SEPTEMBER
5 OKTOBER
9 NOVEMBER
7 DECEMBER**



**LESLOKAAL LDC PATRIA
MET DIGIHELPERS
GRIET HOFLACK
+
DERRY BUYSE**

DIGIHULP

1 OP 1

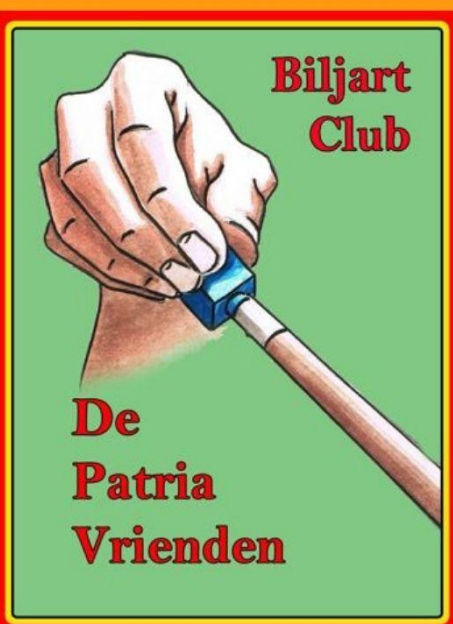
**VOOR TABLET,
SMARTPHONE,
LAPTOP, INTERNET
EN E-BOOKS**





5DE VERZAMELBEURS MOORSLEDE

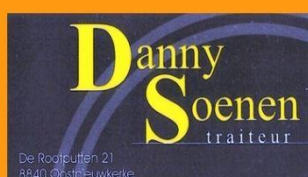
ZATERDAG 4 JULI VAN 8U30 TOT 16U



LOCATIE:

LDC Patria, Zesde Jagersstraat 4
8890 Moorslede

(makkelijke toegang+ parking via
Kerkstraat)



POSTZEGELHANDEL
Lamaire J. - Geldhof Fr.
Stationstraat 64 - 8890 Moorslede
Tel. 051 77 87 14 - GSM 0476 47 42 00
e-mail : frank.geldhof2@telenet.be
VERKOOP van postzegels + albums
Frankeren alle brieven aan goedkoop tarief
Bezoek aan huis na afspraak mogelijk



KAFFIELEUTE MET DE MEUTE

Met onze caravan gaan we op stap met een
koffietje, wat lekkers en een babbel.

We nodigen de buur(t) uit om elkaar te leren
kennen en luisteren wat belangrijk is
om van onze gemeente een bruisende
BUURT te maken.

Iedereen is van harte welkom!

(zie locaties op achterzijde)

#warmmoorslede



DATA EN LOCATIES

Begonialaan (pleintje)

18/08/2026 van 14.00 tot 16.00 uur

Site Grimmertinge (GC De Bunder)

19/08/2026 van 14.00 tot 16.00 uur

Passendaalsestraat

24/08/2026 van 14.00 tot 16.00 uur

St. Sebastiaanlaan

25/08/2026 van 14.00 tot 16.00 uur



Meer info: warmebuurt@moorslede.be

Sofie De Cleer 0475 78 19 48

Tine Algoet 0478 52 09 57

www.moorslede.be/kaffieleute



SMULNAMIDDAG

ZOMEREDITIE

MET PROGRESTAART



EN IJSJES VOOR DE KINDJES!

Om de vakantie feestelijk af te sluiten en het nieuwe werkingsjaar in te zetten bieden wij jullie opnieuw een heerlijke smulnamiddag aan. Deze keer bieden we geen Brusselse wafels aan maar een lekkere progrèstaart van Parrein. De kindjes kunnen genieten van een deugddoend ijsje.

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

IEDEREEN VAN HARTE WELKOM!

→ WANNEER:	Woensdag 26 augustus van 14u tot 16u30
→ WAAR:	Dienstencentrum Patria, 6 ^{de} Jagersstraat 4, 8890 Moorslede
→ DEELNAME:	€5 (incl. stuk progrèstaart natuur + warme chocolademelk/koffie/thee) €3/kind (incl. ijsje + drankje naar keuze)

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!

→ <u>WANNEER:</u>	Woensdag 9 + 30 september van 14u tot 17u
→ <u>WAAR:</u>	Dienstencentrum Patria, 6 ^{de} Jagersstraat 4, 8890 Moorslede
→ <u>DEELNAME:</u>	€19 (incl. halfuur massage aan voeten of handen of gelaat)
→ <u>INSCHRIJVEN vóór 3 september:</u>	
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57	

WORKSHOPS BLOEMSCHIKKEN



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

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.

DATA:

NIET IN JULI EN AUGUSTUS

17 + 18 SEPTEMBER

15 + 16 OKTOBER

12 + 13 NOVEMBER

17 + 18 DECEMBER

Hou zeker onze Facebookpagina in de gaten om de foto's van de stukken voor dit najaar te bekijken!

NATUURWANDELINGEN I.S.M. NATUURPUNT – KERN DE REIGER



“VLINDERWANDELING” NIEUW PROVENCIAAL DOMEIN DE LEDEGEMSE MEERSEN

- Zondag 22 augustus van 14u-16u (verzamelen aan grasparking achteraan, Hof ter Emstrode aan ingang van het domein, ingang via Papestraat 7, 8800 Ledegem)

Voor meer info kan je terecht bij voorzitter (Natuurpunt – De Reiger) Steven Nuytten op 0477/44 67 72 of www.natuurpuntmandelstreke.be

ACTIEF LEVEN

BEWEGEN VOOR 50+

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

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

1^{STE} LES OP 1 SEPTEMBER (geen inschrijving nodig)!



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.

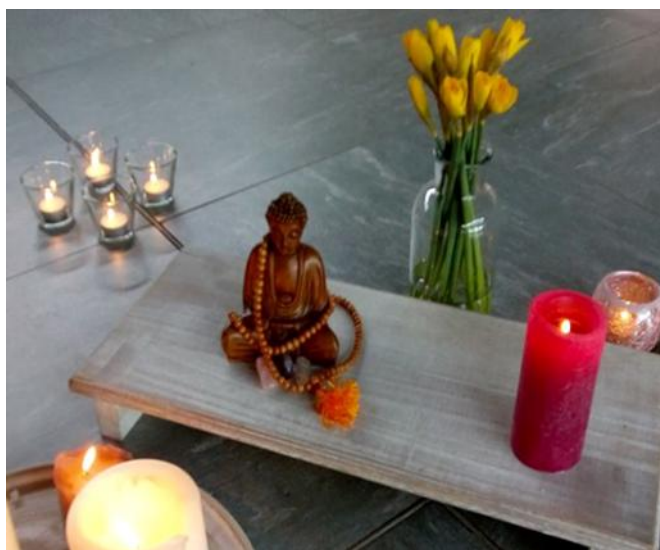
Rekken en strekken is de boodschap! Iedereen kan op elk moment instappen.

AVONDSESSIES FLOW YOGA

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

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

1^{STE} LES OP 2 SEPTEMBER (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!



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)
€5/les

1^{STE} LES OP 16 SEPTEMBER (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!

1^{STE} LES OP 3 SEPTEMBER (geen inschrijving nodig)!

ONTSPANNING



BREI- & KLOSCAFE en ander handwerk



Hou je van breien, kantslossen 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)

16 juli en 20 augustus en 3 + 17 september

CAFETARIA PATRIA!



Sommigen onder jullie hebben de weg naar onze cafeteria 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 tafelvoetbal, Ping Pong en darts te spelen.

IEDEREEN IS ALVAST VAN HARTE WELKOM!

GEZONDHEIDSPRAATJE

Vermijd Muggenbeten

Bescherm jezelf én je omgeving tegen muggen



Persoonlijke bescherming

- Draag lichte, losse kleding met lange mouwen en lange broekspijpen.
- Gebruik insectenwerende middelen bij veel muggen of risico op ziekten.
- Breng eerst zonnecrème aan en wacht 20 minuten voor je repellent gebruikt.

Verschil tussen muggen

Tijgermug

Actief overdag, agressiever en steekt ook tijdens beweging.

Gewone huismug

Vooral actief in de avond en tijdens de nacht.

Houd muggen weg uit je omgeving

Verwijder stilstaand water

Voorkom broedplaatsen in emmers, bloempotten en regentonnen.

Gebruik muggengaas

Houd muggen buiten terwijl frisse lucht binnenkomt.

Ventilator & klamboe

Ventilatoren verstoren muggen en een muggennet beschermt tijdens het slapen.

Effectieve insectenwerende middelen

DEET (20-30%)

Tot 8 uur bescherming.

Icaridine (20%)

Geschikt vanaf 2 jaar.

Citriodiol / PMD

Natuurlijke bescherming.

IR3535

Effectief tegen tijgermuggen.

Lees altijd de bijsluiter en gebruik aangepaste concentraties bij kinderen en zwangere vrouwen.

DEPARTEMENT
ZORG



Vlaanderen
in zorgzaam en
gezond samenleven

De winnaar van het vorige kruiswoordraadsel is **KATHLEEN VERRAEST!**
 Je mag je prijs komen afhalen in de week van 7 september. Proficiat!

adres- aanduiding	kuuroord	laag	ganzen- geluid	hemel- brood	periode van eler- productie
brok	Chin. deegwaar	perfect	Europese taal		
		bestaan- baar			
kattenras				neon	
onheils- godin				plan	
		gat			
		arrestan- tenhok			
onbepaald rangtel- woord	centigram		later dan		
	vogel- product		bezorgen		
					middaguur
keuken- kruid			vogel		
heidemeer			een zekere		
		vlijt		winst	manier van uitdrukken
		ongeveer			
slotwoord van gebeden	verhitten			getal	
	bericht			verifiëren	
		onlangs			
		klank			
nauwe doorgang			hectogram		met het bedoelde
Spaanse ultroep			mestvork		
		niet reëel			
		opschik			
evenzo			intensive care	Arabische jongens- naam	directeur
ajuin			kuil		
	niet geborsteld				
	numero				
noord- noordoost		klokjes- bloem			
zelf- zuchtige					
			orgaan		

Je kan dit kruiswoordraadsel indienen tot en met 27 augustus. Zo maak je kans op een leuke prijs!

Naam:

Adres:

Telefoon: