

DE PARETTE GAZETTE

LOKALE DIENSTENCENTRA



JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER 2026

N° 138



WELKOM

Welkom bij de lokale dienstencentra van Zorgbedrijf Harelbeke

Ben je 55-plusser? Sport je graag samen met mensen uit de buurt? Wil je ook blijven leren en ontdekken? Eet je graag in goed gezelschap je middagmaal? Heb je soms hulp nodig in huis maar weet je niet waar terecht met je vragen?

Wij bieden je

- Een lokaal dienstencentrum in je buurt
- Een plek waar je anderen kan ontmoeten
- Een gezellige cafetaria met terras
- Een verzorgd restaurant waar je op weekdays een gezonde warme maaltijd kan nuttigen
- Een ruim aanbod aan sport en ontspanning
- Boeiende vormingen en infomomenten
- Lichaamsverzorging en haarverzorging
- Een luisterend oor en advies op maat
- Informatie via de Zorglijn over thuiszorgondersteuning
- Een gevarieerd aanbod aan vrijwilligerstaken

En dit alles steeds met de glimlach en met jouw wensen in het achterhoofd.

Je bent altijd welkom in de lokale dienstencentra voor meer informatie en om ons van dichtbij te leren kennen. Neem ook zeker een kijkje op onze website: **www.zbharelbeke.be**.

Daar vind je ons volledig activiteitenaanbod terug.



Met veel plezier stellen we je deze zomereditie voor, boordevol activiteiten voor de maanden juli, augustus en september. De zomer is dé periode om eropuit te trekken, nieuwe mensen te ontmoeten en samen te genieten – en daar dragen onze drie dienstencentra graag hun steentje toe bij.

Deze keer zetten we een belangrijke, maar soms minder zichtbare dienstverlening in de kijker: ons Minder Mobielen Vervoer. Al jarenlang zorgen we ervoor dat ook wie zich moeilijker kan verplaatsen, toch kan deelnemen aan het leven in de buurt. Je leest verderop hoe dit vervoer werkt en hoe je er gebruik van kan maken. Want mobiliteit betekent vrijheid en sociale ontmoeting, en dat willen we voor iedereen toegankelijk houden.

Daarnaast kijken we graag even vooruit naar oktober, wanneer ‘Samen veerkrachtig’, de 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg, opnieuw op de agenda staat. We organiseren daarbij twee boeiende infosessies rond assertiviteit en veerkracht. In dezelfde periode zetten we extra in op ontmoeting, met drie bijkomende buurtbabbels, helemaal in de geest van het thema ‘goed omringd zijn’.

Ook september verdient bijzondere aandacht, want dan staan we stil bij Wereld Alzheimer Dag op 21 september. In die week organiseren we een infosessie rond het omgaan met dementie, waarin we je praktische inzichten en handvatten aanbieden.

Maar eerst genieten we volop van de zomer! Zo kan je terecht in De Parette voor een heerlijke ijsroomnamiddag en een gezellige zomerbarbecue. In De Rijstpekker nodigen we je uit voor een koffieklets met verfrissende ijsroomcoupes. Onze fiets- en wandelclubs trekken eropuit voor mooie daguitstappen in de natuur, ideaal om samen actief te blijven. Voor wie het wat strategischer mag, organiseren we initiaties schaken in De Parette en De Rijstpekker. En in september vieren we feest: dienstencentrum De Vlinder blaast 10 kaarsjes uit! Dat jubileum laten we niet onopgemerkt voorbijgaan, met een feestelijke namiddag en muzikaal optreden. We sluiten september in schoonheid af met een sfeervolle nazomermarkt in De Vlinder, waar ontmoeting en gezelligheid centraal staan.

Ook op vormend vlak valt er veel te beleven. We bieden opnieuw verschillende workshops en voordrachten aan rond digitale thema's. En wie zich wil verdiepen in taal- of computervaardigheden, kan eind augustus terecht op de inschrijvingsnamiddag ism Hét CVO in De Vlinder.

Kortom: een zomer om naar uit te kijken, vol ontmoeting, ontspanning en nieuwe kansen. We hopen je de komende maanden vaak te mogen verwelkomen in onze dienstencentra.

Pedro, Louise, Ine, Charlotte, Dagmar en Meinert

05 voorwoord	18 de roede vertelt	43 onder de loep
06 in de kijker	20 sport in 't kort	44 hoe zit dat?
11 uw gezondheid	22 dienstverlening	46 mijmeringen
12 vrijwilligershoekje	25 vast aanbod	48 kruiswoordraadsel
14 terug in de tijd	26 kalender	49 uitpas
17 in je buurt	33 activiteitenaanbod	

MINDER MOBIEL EN VERVOER

Zorgbedrijf Harelbeke voorziet in Minder Mobiel en Vervoer voor personen voor wie het niet eenvoudig is om zich zelfstandig te verplaatsen, zoals senioren of mensen die moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer. Vrijwilligers staan in voor vervoer naar bijvoorbeeld de bib, de dokter, de winkel, de lokale dienstencentra, een consultatie in het ziekenhuis,... Goed om te weten: het Minder Mobiel en Vervoer is geen ziekenvervoer. Indien je nood hebt aan ziekenvervoer, kunnen we je wel doorverwijzen.

Wat zijn de voorwaarden om gebruik te kunnen maken van het Minder Mobiel en Vervoer?

- Je bent 65 jaar of ouder en
- Je kan (tijdelijk) niet meer zelf naar de bestemming rijden of
- Je bent lichamelijk beperkt door ouderdom, ziekte,... of
- Je kan geen of moeilijk gebruik maken van het openbaar vervoer of
- Je kan niet rekenen op een eigen sociaal netwerk.

We bieden verschillende types vervoer aan:

- Gewoon vervoer: hierbij gebruikt de vrijwilliger zijn eigen wagen. De gebruiker van dit vervoer moet mobiel genoeg zijn om zelf in een gewone wagen te stappen.
- Aangepast rolwagenvervoer: de vrijwilliger gebruikt een wagen van het zorgbedrijf. We hebben een minibus met lift ter beschikking en ook een Kangoo met hellend vlak. De gebruiker van dit vervoer zit in een rolstoel en is niet mobiel genoeg om met een gewone wagen vervoerd te worden.

Hoe word je lid van het Minder Mobiel en Vervoer en wat kost het?

Je meldt je aan via de zorglijn op het nummer 056 89 91 00 of via zorglijn@zbharelbeke.be. Afhankelijk van hoe groot de vraag is, kom je eventueel op een wachtlijst terecht. Zodra een plaats vrijkomt, komt een collega bij je thuis langs voor een gesprek. Wanneer de papieren en de betaling in orde zijn, kan je als lid ritjes aanvragen via de zorglijn (druk 1 in het keuzemenu). Je vraagt je rit minstens 3 werkdagen vooraf aan. Voor ritten met de minibus of de Kangoo is de vraag groot; daarom vraag je deze best vroeger aan.

Je betaalt 19 euro lidgeld per jaar of 29 euro voor twee personen op hetzelfde domicilielidadres. Per rit wordt 0.4449 euro per kilometer aangerekend + 0,50 euro administratiekost, met een minimumprijs van 5 euro per rit. De kilometervergoeding is onderhevig aan indexering doorheen het jaar. De vrijwilliger kan na het afzetten wachten, vanaf het tweede half uur wordt er een koffievergoeding van een euro per uur aangerekend.

Vrijwillige chauffeurs gezocht!

We zijn steeds op zoek naar vrijwillige chauffeurs die rijden voor het Minder Mobiel en Vervoer. De centrale van het Minder Mobiel en Vervoer heet Mobitwin. In deze Parettegazette kan je zowel op de cover als in het vrijwilligershoekje op pagina 12 en 13 kennismaken met vrijwilligers die instaan voor het Minder Mobiel en Vervoer. Misschien is dit iets voor jou of iemand in je omgeving? Je beslist zelf hoe vaak en hoe ver je wil rijden, of je dit doet met je eigen wagen of met de voertuigen van het zorgbedrijf,... Voor ritten met de eigen wagen ontvang je een kilometervergoeding. We zijn vooral op zoek naar mensen die graag andere (minder mobiele) mensen helpen en die graag autorijden. Interesse om chauffeur te worden? Meld je aan bij de vrijwilligersverantwoordelijke van deze dienst: Ashley Ruysen via dispatching.mmc@zbharelbeke.be of 056 89 91 00 (zorglijn).



Iedereen Telt: SAVE THE DATE

Iedereen Telt!



Met **Iedereen Telt!** maken we van Harelbeke een warme, dementievriendelijke stad.

De voorbije weken hebben we alvast niet stilgezeten. Met een enthousiaste kerngroep gingen we aan de slag om het project vorm te geven. Via een bevraging bij onze medewerkers luisterden we ook naar ideeën, ervaringen en noden – want ieders stem doet ertoe.

Graag nemen we je mee in dit verhaal.

Op **vrijdag 18 september** nodigen wij je uit om kennis te maken met het project Iedereen Telt!

Wat mag je verwachten? Een inspirerende blik op waar we samen naartoe willen, wat er al gebeurd is en hoe we verder bouwen aan een zorgzame buurt voor iedereen.

Noteer deze datum alvast in je agenda. Die dag is er in ieder lokaal dienstencentrum wel iets te beleven. We hopen je daar te mogen ontmoeten!

Meer praktische info volgt via onze sociale media en digitale nieuwsbrief.

Wil je graag onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Schrijf je in via nieuwsbrief ldc@zbharelbeke.be.

DIGIHULP

Heb je hulp nodig met je computer, tablet, smartphone, internet, sociale media? Zoek je hulp om een mailadres aan te maken, online een attest aan te vragen, een app te installeren? Kom dan zeker langs in het Digipunt! Digihelpers helpen je verder met je concrete vragen.

De Digipunten gaan door in de bib van Harelbeke, het stadhuis van Harelbeke, Dorpshuis De Rijstpekker, LDC De Vlinder en (op afspraak) in het Huis van Welzijn. Dit zijn de data van de Digipunten die in onze dienstencentra doorgaan, telkens van 14u00 tot 16u00:

Digipunt Dorpshuis De Rijstpekker

Donderdag 2 juli
Donderdag 3 september

Digipunt LDC De Vlinder

Donderdag 16 juli
Donderdag 13 augustus
Donderdag 17 september



Digipunten worden georganiseerd door Stad Harelbeke.

Data met alle Digipunt-locaties kan je online terugvinden op harelbeke.be/digipunt of op de digihulpfolders: deze vind je in de folderrekken van de lokale dienstencentra.

MAALTIJDEN

In de restaurants van de lokale dienstencentra De Vlinder, De Parette en Dorpshuis De Rijstpekker kan je elke weekdag een gezonde maaltijd eten. Voor wie de verplaatsing moeilijk is, zijn er ook maaltijden aan huis. Deze maaltijden worden vers bereid in de keuken op de site van Ceder aan de Leie.

Dit voorjaar werd hard gewerkt achter de schermen van onze maaltijddienst: sinds kort werken we samen met Medirest, deel van Compass Group, en dat geeft onze werking een frisse dynamiek. Samen met ons vertrouwde keukenteam blijven we elke dag inzetten op lekkere, gevarieerde en met zorg bereide maaltijden, met oog voor wat mensen echt graag eten. De grote

vakkennis van het keukenteam laat ons toe om vlot in te spelen op ieders smaak en noden. In het dienstencentrum verwelkomen onze medewerkers de restaurantbezoekers met een glimlach en creëren ze een warme, huiselijke sfeer die zo kenmerkend is voor onze dienst.

Ook voor de maaltijden aan huis zetten we een mooie stap vooruit, waar we best trots op zijn. Met de komst van nieuwe elektrische voertuigen voor de maaltijdbedeling kiezen we bewust voor een duurzame en toekomstgerichte aanpak. Deze wagens zorgen ervoor dat maaltijden nog vlotter en in optimale omstandigheden tot bij onze gebruikers komen. Zo verbinden we zorg, comfort en duurzaamheid, elke dag opnieuw.



SAMEN VEERKRACHTIG

Van 1 tot en met 10 oktober vindt de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats, dit jaar onder de naam 'Samen Veerkrachtig'. In die periode zetten we samen met tal van organisaties het belang van mentale gezondheid en veerkracht in de kijker. Het thema dit jaar is 'goed omringd zijn'.

- Goed omringd zijn, de kracht van verbinding. Mensen hebben elkaar nodig. We voelen ons beter, gelukkiger en sterker wanneer we verbonden zijn met anderen. Goed omringd zijn is geen luxe, maar een basis voor mentale gezondheid. Met Zorgbedrijf Harelbeke zetten we hier sterk op in door een uitgebreid aanbod aan **activiteiten** in de lokale dienstencentra, waar sociale ontmoeting centraal staat.
- Naast onze werking in de dienstencentra zetten we ook in op verbondenheid via onze **buurtbabbels**. We nodigen buurtbewoners uit voor een gezellige babbel met een tasje soep of koffie. Zo leer je je burens (beter) kennen. Tijdens deze 10-daagse organiseren we drie extra buurtbabbels, op 7 en 8 oktober. Meer details vind je op pagina 17.

- We zetten niet alleen in op verbinding, maar ook op mentale veerkracht. Wist je dat je op verschillende locaties in Harelbeke terecht kan bij een **eerstelijnspsycholoog** (ELP)? De prijs mag geen drempel vormen: voor wie in aanmerking komt is een eerste verkennend gesprek gratis. Daarna betaal je per sessie (maximaal 8 sessies per 12 maanden) €11 of €4 (bij verhoogde tegemoetkoming). Meer informatie vind je op www.elpen.be. In Harelbeke kunnen 65-plussers terecht bij:

- Camille Defreyne: maandagavond in LDC De Vlinder of zaterdagvoormiddag in haar praktijk - camille.defreyne@gmail.com of 0479 50 68 39
- Emma Pauwels: elke donderdag in LDC De Parette - pauwelsemma9@gmail.com of 0456 65 29 69.

Maak steeds vooraf een afspraak. Ook voor andere doelgroepen zijn eerstelijnspsychologen actief in Harelbeke. Neem zeker een kijkje op www.harelbeke.be/huisvanwelzijn/psychologische-hulp-nodig.

- Tijdens de 10-daagse organiseren de eerstelijnspsychologen **infomomenten** rond 'Samen Veerkrachtig'. De sessies vinden plaats in LDC De Vlinder van 18u00 tot 20u00. Meer informatie lees je op pagina 34.

- Woensdag 7 oktober - Veerkracht
- Donderdag 8 oktober - Assertiviteit



GEZOND EN VEILIG OP DE WEG

Senioren worden soms met de vinger gewezen in het verkeer en door sommige (jongere) chauffeurs bestempeld als een gevaar op de weg. Maar is dat wel terecht? Wij zetten alles voor je op een rij.

Wat zeggen de statistieken?

De vraag tot op welke leeftijd iemand een voertuig mag besturen, heeft weinig zin. Het verouderingsproces verloopt immers voor iedereen verschillend. Ouder worden kan natuurlijk gevolgen hebben voor de veiligheid, bijvoorbeeld wanneer het gehoor, het gezichtsvermogen, de spierkracht of de reflexen afnemen.

Uit de ongevallenstatistieken blijkt dat senioren geen verhoogd risico vormen voor andere weggebruikers. Integendeel: ze zijn vaker zelf slachtoffer, vooral als voetganger of fietser. Oudere weggebruikers lopen daarbij een aanzienlijk groter risico op ernstige gevolgen na een ongeval. Dat heeft te maken met hun grotere fysieke kwetsbaarheid, waardoor de impact van een aanrijding doorgaans zwaarder weegt. Deze vaststelling onderstreept het belang van een verkeersomgeving die ook voor senioren veilig en comfortabel is.

Bewustzijn

Tegenover een grotere fysieke kwetsbaarheid staat vaak een groter bewustzijn. Oudere bestuurders zijn zich over het algemeen bewust van het afnemen van bepaalde vaardigheden. Als reactie daarop beperken ze hun risico's: ze passen spontaan hun rijstijl aan, mijden gevaarlijke plekken, maken kortere autoritten en vermijden te rijden in voor hen moeilijke omstandigheden (spitsuur, in het donker of op autosnelwegen).

Om zo lang mogelijk op een veilige manier mobiel te blijven, is het belangrijk als autobestuurder bewust te zijn van je eigen capaciteiten en gezondheidstoestand.

Medicijnen

Medicijnen vormen een risico dat vaak wordt onderschat. Vraag daarom steeds raad aan je behandelende arts wanneer je geneesmiddelen voorgeschreven krijgt.

Ook op het eerste gezicht onschuldige middelen, zoals hoestsiropen of allergieremmers, kunnen de rijvaardigheid aantasten - en dat geldt zeker niet alleen voor ouderen!

Wettelijke normen

Om een voertuig te mogen besturen, moet je volgens de wet voldoen aan de medische minimumnormen. Als je twijfelt over je rijgeschiktheid, raadpleeg je best je huisarts of een specialist. Die zal je eventueel voor verder onderzoek en advies doorverwijzen naar het CARA, het centrum voor rijgeschiktheitsbeoordeling van het Vias instituut. Bij bepaalde aandoeningen is dat zelfs verplicht.

Autorijden zonder te voldoen aan de medische normen komt neer op rijden zonder geldig rijbewijs, met mogelijk zware gevolgen. Bij een ongeval kan de verzekering zich terugtrekken en riskeer je zelf voor alle kosten te moeten opdraaien. Praat daarom altijd met je arts.

Opfriscursus

Het verkeer is de laatste jaren sterk veranderd. Het wordt steeds drukker op de weg en er zijn tal van aanpassingen in de wegcode en nieuwe verkeerssituaties. Dat maakt het voor oudere verkeersdeelnemers niet eenvoudiger.

De Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) biedt daarom praktijkworkshops aan voor oudere automobilisten. Deze geven oudere chauffeurs de kans om gepersonaliseerd rijstijladvies te krijgen en kennis te maken met verschillende geavanceerde rijhulpsystemen. De workshops 'Rij vaardig' en 'Rij vaardig - praktijk' kunnen geboekt worden door verenigingen en lokale besturen, die ze vervolgens aanbieden aan hun publiek.

Meer info vind je op workshopsveiligverkeer.be.

Bron:

Als 70-plusser veilig met de auto? Zeker! | Wit-Gele Kruis

INGEBORG DEWAELE

Ingeborg Dewaele is een sympathieke dame die zich al 15 jaar als vrijwillige chauffeur inzet voor de dienst ‘Minder Mobielen Vervoer’. Dankzij deze dienst kunnen mensen die niet (meer) zelf kunnen rijden zich toch verplaatsen en actief deelnemen aan het dagelijkse leven. Ingeborg gebruikt haar eigen wagen om de mensen op hun bestemming te brengen.

Haar vrijwilligerswerk begon toen ze drie jaar actief was als vervanger van een OCMW-raadslid. In die periode kwam ze in contact met toenmalig vrijwilligerscoördinator Hilde Veldeman, die haar enthousiast maakte voor het Minder Mobielen Vervoer. Aanvankelijk deed ze af en toe een rit, maar na verloop van tijd groeide dit uit tot een paar ritjes per week.

Haar gezinssituatie maakte dit mogelijk, aangezien haar twee zonen inmiddels wat ouder waren. Intussen heeft ze ook een kleinzoon voor wie ze regelmatig zorgt. Daarnaast leest Ingeborg graag en reist ze vaak met de mobilhome.

Het vervoer gebeurt altijd op vrijwillige basis. Je ontvangt per e-mail een voorstel voor een rit en je beslist zelf of je die aanneemt. Heb je op dat moment andere dringende of persoonlijke verplichtingen, dan kan je zonder probleem weigeren. Je kiest dus volledig zelf welke ritten je uitvoert.

Mensen vragen vervoer om uiteenlopende redenen, zoals een ziekenhuisbezoek, een consultatie of een opname. Daarnaast is er ook vaak behoefte aan vervoer voor dagdagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, vrienden bezoeken, naar de kapper of pedicure gaan, enzovoort. Haar eigen wagen is niet specifiek uitgerust voor rolstoelvervoer, maar Ingeborg helpt actief bij het in- en uitstappen. Indien gewenst gaat ze zelfs mee de winkel in om te helpen met het dragen van de aankopen. Bij langdurige bezoeken mag je als chauffeur



tijdens de wachttijden gerust naar huis en je telefoonnummer doorgeven.

De leden betalen jaarlijks lidgeld, aangevuld met een vergoeding per rit. In de rubriek ‘in de kijker’ en op pagina 23 vind je info over de tarieven. Omdat er een wachtlijst is voor nieuwe leden, is het Minder Mobielen Vervoer voortdurend op zoek naar vrijwillige chauffeurs.

Ingeborg is zeer tevreden over de samenwerking en de waardering van het zorgbedrijf, de correspondentie verloopt heel vlot.

Ze doet dit vrijwilligerswerk vooral om de dankbaarheid van de mensen en ze luistert graag naar hun verhalen.

Ingeborg is een zeer vlotte en vriendelijke dame. We hopen dat ze dit werk nog lang kan blijven doen, zowel het zorgbedrijf als de mensen zelf waarderen haar daar enorm voor. Bedankt!

Lieve Clepkens en Els Vandekerkhove

JOHAN VLEGHE

In september 2021 zag Johan een foto bij een krantenartikel over de aankoop van een busje door Zorgbedrijf Harelbeke. Er stond bij dat men bijna geen chauffeurs vond. Johan had als gepensioneerd vrachtwagenchauffeur wel interesse om als vrijwilliger in te staan voor het vervoer van mensen die rolstoelgebonden zijn. Hij had er totaal geen idee van dat het zorgbedrijf eigen vervoer had om dit te doen. Na een gesprek met de verantwoordelijke kon hij aan de slag.

In het begin kwam er soms vervoer bij voor de mensen die gebruik maken van het dagcentrum. Intussen zijn de meeste ritten met bewoners van de woonzorgcentra Ceder aan de Leie en De Vlinder, maar ook met thuiswonende personen. Die doen beroep op het Minder Mobielen Vervoer omwille van allerlei redenen: boodschappen doen, een doktersafspraken, een familiefeestje of een begrafenis. Johan gaat de mensen thuis ophalen met een daarvoor aangepast voertuig van het zorgbedrijf. De rolstoel gaat met de gebruiker in het busje: de ene auto (Kangoo) heeft hiervoor een oprijplaat met katrolsysteem en de minibus heeft een lift. Johan kan door rugproblemen zelf geen personen tillen om ze in een gewone auto te helpen.

Het voordeel voor Johan aan dit vrijwilligerswerk is dat hij steeds per rit kan beslissen of dit in zijn planning past. Meestal komt de vraag per mail. Hij kiest ervoor om in het weekend beperkt ritten te aanvaarden. *“Het is nog nooit een probleem geweest, men heeft me nog nooit gevraagd waarom ik weigerde.”* Ooit deed Johan 30 ritten in een maand, maar dat was veel te veel en nu doet hij er ongeveer 10 per maand. *“Ik maak er een erezaak van om mensen te begeleiden tot aan het kabinet van de dokter. Velen vinden de weg niet in het ziekenhuis of zijn niet in staat om zelf hun rolstoel voort te rijden. Mijn hulp geeft een zekere rust aan de gebruiker.”*



Johan voelt zich door het zorgbedrijf goed begeleid en gewaardeerd. *“Maar daar doe ik het niet voor. Ik krijg zoveel dankbaarheid terug. Je bouwt een band op met de mensen en die zijn blij om tegen mij eens hun verhaal te kunnen doen.”*

In zijn vrije tijd geniet Johan samen met zijn vrouw van fietstochtjes in de natuur. Ze gaan graag samen op reis. Ook tuinieren is een van zijn hobby's.

Johan is door zijn inzet een belangrijke schakel in de thuiszorg. Dank je voor alle kilometers!

Els Vandekerkhove en Lieve Clepkens



Word je ook graag chauffeur bij het Minder Mobielen Vervoer?

Lees ook het artikel in de rubriek ‘in de kijker’ en neem contact met Ashley Ruysen via dispatching.mmc@zbharelbeke.be of bel 056 89 91 00 (zorglijn).

Hoe lang het geleden is dat taal ontstond, is moeilijk te achterhalen. Schattingen lopen uiteen. Onderzoekers denken dat op het moment dat de mens symbolen (zoals grottekeningen of sieraden) ging gebruiken om dingen uit te beelden, taal ook al moet hebben bestaan. Daarmee dateren ze de eerste taal op zo’n 100 000 jaar geleden. Het kan ook al veel vroeger zijn, de wetenschap is er dus nog niet over uit, maar zeker is dat de moderne mens (homo sapiens) zo’n 140 000 jaar geleden ontstond, met een brein dat bijna twee keer zo groot was als dat van eerdere menssoorten en dit maakte het ontwikkelen van complexe taal en gram-matica mogelijk. De bakermat van de moderne mens lag in Afrika en van daaruit verspreidden onze voorou-ders zich over de hele wereld. Groepen mensen die ver uit elkaar woonden ontwikkelden, onafhankelijk van elkaar, hun eigen woorden en klanken. En taal is niet statisch, daarom vonden er van generatie op genera-tie kleine veranderingen plaats in uitspraak en woor-denschat, waardoor talen uit elkaar groeiden. Wanneer sprekers van verschillende talen met elkaar in contact komen, nemen ze vaak woorden van elkaar over en zo ontstaan er leenwoorden. Vaak zijn dat woorden voor (ooit) nieuwe voorwerpen en verschijnselen – zoals laptop, of pizza – die we een naam willen geven. We gebruiken dan woorden uit een taal die er wél al een woord voor heeft.

Boemerangeffect

Er werden dus volop woorden geleend en er verscheen daardoor een merkwaardig fenomeen. Na het uitlenen veranderde de betekenis van het woord en die gewij-zigde vorm van het woord kwam in de oorspronkelijke taal terug. Laat me het uitleggen met enkele Neder-landse woorden die in de Franse taal geleend werden:

Bolwerk ► Boulevard

Bolwerk is een vestingwal, iedere belangrijke stad had er een en het woord werd al in de 16de eeuw door het Frans geleend en verbasterd tot ‘boulevard’. Gaandeweg kwam er een betekenisverandering. Toen deze vesting-muren in de 19de eeuw werden afgebroken omdat ze hun strategisch belang verloren hadden, kwamen er op

die brede open ruimtes vaak lanen: de boulevards en kreeg het woord boulevard die betekenis en werd zo overgenomen in het Nederlands.

Manneken/mannekijn ► Mannequin

Al in de 15de eeuw werd het woord geleend door het Frans en vervormd tot ‘mannequin’. Oorspronkelijk betekende het etalagepop, paspop. Gaandeweg werd de betekenis uitgebreid naar een meestal vrouwelijk model dat op modeshows en in tijdschriften kleding presenteert. In die betekenis kwam het zo terug in het Nederlands.

Maarschalk ► Maréchal

Van oorsprong Middelnederlands betekende het: stal-knecht, verzorger van paarden. Via het Frans veranderde het van hoefsmid/stalmeester naar officier van de cava-lerie en uiteindelijk keerde het in het Nederlands terug als een hoge militaire rang.

Makelaar ► Maquereau

Werd in de 13de eeuw al geleend van het Middelne-derlandse makelare (een tussenpersoon in de handel). Volgens de ‘Dictionnaire de l’ Académie Française’, het officiële woordenboek van de Franse taal, evolueerde dit in de loop der tijden naar een meer specifieke make-laar en staat er: ‘Personne qui vit de la prostitution des femmes’. Het woord werd aldus opgevist in het Neder-lands en is nu synoniem van pooier.

Vouwstoel ► Fauteuil

Dit Oudnederlandse woord werd in het Frans verbasterd tot fauteuil. In de loop der tijd veranderde de betekenis en de siège pliant werd een zitmeubel met arm- en rug-leuning en kwam zo opnieuw terecht in het Nederlands.

Naast de boemerangwoorden die we hierboven al aan-stipten zijn er nog een resem aan Nederlandse woor-den in het Frans geslopen. Vooral voor termen uit de scheepvaart speelden de Fransen leentjebuurtje bij ons.

Bakboord - Stuurboord ► Babord - Tribord

Veel Franse termen die verband houden met de scheep-vaart hebben een Nederlandstalige oorsprong. Bak-boord werd babord (de linkerzijde van een schip, gezien

in de normale vaarrichting), stuurboord werd tribord (de rechterzijde).

Jacht ► Yacht

Een jacht is een snel en vaak luxueus ingericht schip of scheepje, uitsluitend bestemd voor personenvervoer of recreatievaart. Het woord kwam al in de 16^{de} eeuw, gespeld als Yacht in het Frans terecht.

Boegspriet ► Beaupré

Is een rondhout dat horizontaal of schuin naar voren uitsteekt vanaf de boeg (de voorsteven) van een zeil-schip. In het Frans werd het Beaupré.

Boom ► Bôme

Een horizontaal rondhout verbonden met de mast werd in het Frans overgenomen en gespeld als Bôme.

Matroos ► Matelot

Persoon die behoort tot de scheepsbemanning en zorgt voor het algemene onderhoud van het schip, bedient de zeilen en lieren, loopt wacht en assisteert bij het aan- en afmeren.

Leeg ► Lège

In de betekenis van een schip zonder lading: un bateau lège, sans chargement.

Last ► Lest

Werd al vanaf de 13^e eeuw geleend uit het Nederlands. Het betekent elk zwaar materiaal (vaak stenen) dat in het ruim van een leeg schip geladen werd om het de nodige stabiliteit te geven. In de ‘Dictionnaire de l’A-cadémie Française’ wordt het verwoord als: ‘Toute matière pesante (pierres, sable, métal, eau, etc.) dont on charge le fond d’un navire pour lui donner la stabi-lité convenable en abaissant son centre de gravité. Lest mobile, déplaçable selon l’allure et la gîte du navire. Naviguer sur lest, sans autre chargement que du lest, sans cargaison.’

Vrijbuiters ► Flibustier

Vrijbuiters waren actief in het enteren en beroven van schepen van vijandige naties. Het woord kwam al in de 17^{de} eeuw via het Engels in het Frans terecht.

Aanmeren ► Amarrer

Betekent: een schip of boot vastmaken aan de wal (kade, steiger of boei). Werd al in de 14^{de} eeuw overge-nomen in het Frans.

Breekmes ► Braquemart

Heeft niets meer te maken met het ‘afbreekmes’ zoals we het nu kennen maar was een dolk bedoeld om door maliënkolders of harnasplaten te breken. Werd ook al in de 14^{de} eeuw overgenomen in het Frans.

Pompelmoes ► Pamplemousse

De ‘Dictionnaire de l’Académie Française’ omschrijft het als volgt: ‘XVIIe siècle, pompelmous. Emprunté du néer-landais pompelmoes, lui-même composé à l’aide de pompel, « gros », et limoes, « citron ».’

Bier ► Bière

Het woord bier werd al in de 15^{de} eeuw overgenomen in het Frans via de handel met de Lage Landen, die des-tijds bekend stonden om hun gehopte bier, ter vervang-ing van het oudere Franse woord cervoise (onbehopte gerstedrank).

Polder ► Polder

De grootschalige inpoldering in Vlaanderen en Holland begon al vroeg in de middeleeuwen, al vanaf de 11^{de} eeuw. Ingenieurs en landmeters werden vanaf de 16^{de} eeuw vaak ingehuurd voor droogleggingsprojecten in het buitenland, waardoor de technische term ‘polder’ met hen meereisde. Ook in het Engels, het Duits, het Russisch, het Grieks en het Baskisch werd het woord overgenomen.

Potas ► Potasse

Meststof in de landbouw. De term potas komt letterlijk van de manier waarop de stof vroeger werd gemaakt: het is as (van verbrand hout) dat werd uitgelooft in een pot.

Franse leenwoorden in het Nederlands

Het Nederlands is doorspekt met Franse woorden en zou meer dan 10 000 Franse leenwoorden bevatten. We stappen ‘s morgens in de douche, we smeren confituur op onze boterham, sommigen nemen de trein naar het bureau, naar het atelier of naar het magazijn. Ze worden vaak geschreven zoals in het Frans, accenten inclus (café).

Maar ik ga je niet langer ambeteren want er staat je misschien nog een corvee te wachten die nodig moet gedaan worden.



Petanque De Parette



Lezing Kinderen van Zeppos De Vlinder

BUURTBABELS EN KAFFIEPLEZIER IP 'T PLANKIER

Wil je graag je burens (beter) leren kennen? Kom dan zeker een potje koffie of tasje soep drinken! Heb je bepaalde zorgvragen? De centrumleider gaat mee op zoek naar een passend antwoord en geeft met plezier

uitleg over ons zorgaanbod. We flyeren telkens vooraf in de straten gelegen rondom de stopplaats.

We hopen op mooi weer zodat we van de buurtbabbels en kaffieplezier kunnen genieten onder een stralend zonnetje!

BUURTBABELS EN KAFFIEPLEZIER IP 'T PLANKIER			
Dinsdag 14 juli	Distelbosstraat	Kaffieplezier ip 't plankier	14u00-16u00
Woensdag 15 juli	Kollegeplein	Buurtbabbel	14u00-16u00
Dinsdag 25 augustus	Oostrozebeeksestraat	Kaffieplezier ip 't plankier	14u00-16u00
Donderdag 3 september	Wijkhuisje overleie	Buurtbabbel	15u00-17u00
Woensdag 9 september	Stedestraat	Buurtbabbel	15u00-17u00
Dinsdag 15 september	Kasteelstraat	Kaffieplezier ip 't plankier	14u00-16u00
Woensdag 16 september	Stadspark thv Peter Benoit	Buurtbabbel	15u00-17u00
Dinsdag 22 september	Esdoornweg	Buurtbabbel	14u00-16u00
Woensdag 23 september	Wijk Eiland plein	Buurtbabbel	15u00-17u00
Maandag 28 september	Parking schoolpoort centrumschool bereikbaar via Vrijdomkaai	Buurtbabbel	15u00-17u00
Woensdag 7 oktober	LDC De Vlinder	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30
Woensdag 7 oktober	LDC De Parette	Buurtbabbel met soep	11u00-12u00
Donderdag 8 oktober	Wijkhuisje Tuinwijk	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30



BENEDICT LABRE EN DE LABRUSSTRAAT

Tot in 1957 stond er langs de Arendsstraat - die toen nog 'Herpelstraat' heette - een kapelletje ter ere van de Heilige Benedict Labre. De straat was toen nog een stoffige aardeweg en de Arendswijk bestond grotendeels uit weilanden met hier en daar een hoeve. Het kapelletje bevond zich op de noordelijke hoek van de toegangsweg naar de hoeve van Achiel Vandeputte. Op de plaats van deze toegangsweg bevindt zich nu de Labrusstraat.

Ieder jaar tijdens de kruisdagen hield de processie voor de vruchten der aarde even halt aan het kapelletje om een goede oogst af te smeken. Ook vrouwen, die met een drankverslaafde man opgezadeld zaten, kwamen er bidden en offeren opdat hun echtgenoot van de drank af zou geraken.



Labre's kapelletje rond 1956. Links in de verte zien we de in aanbouw zijnde huizen langs de Verenigde-Natiënlaan. (foto: archief De Roede van Harelbeke)

Wanneer het kapelletje precies werd gebouwd, is niet meer te achterhalen. Volgens gegevens van het bisdom dateert het uit de tweede helft van de negentiende eeuw, meer bepaald van na 1881, het jaar waarin Benedict Labre heilig werd verklaard. Het gebouw-tje werd opgericht door Petrus Joannes Delombaerde, slachter en veehandelaar, bijgenaamd 'Piere van Perkootjes'. Volgens de mondelinge overlevering trok hij op zekere dag te paard naar Deerlijk om er een rund te verkopen. De verkoop werd beklonken met enkele glazen bier en ietwat beschonken trok Piere bij valavond huiswaarts. Toen hij ter hoogte van een hofstede was gekomen, brak plots een onweer los. Zijn paard werd neergebliksemd en bij de val kwam Piere onder het dier vast te zitten. Wat hij ook probeerde, hij kon er niet onderuit geraken. Hij deed de belofte om met de grote som geld die hij op zak had een kapel op te richten ter ere van de Heilige Labre indien hij uit zijn benarde positie zou worden bevrijd. Nauwelijks had hij die belofte gemaakt of er kwam hulp opdagen - mogelijks de boer van de nabije hoeve - en Piere werd van onder zijn paard geholpen. Hij kwam zijn belofte na en liet een kapel bouwen op een stukje grond dat hij kon kopen van barones Sidonie Colette Françoise Dons de Lovendeghem uit Gent. Volgens de verkoopakte stond de kapel aan de ingang van een hofstede.

De reden dat de bouwheer van dit kapelletje de Heilige Labre had gekozen in plaats van het Heilig Hart of de Heilige Maria, is vermoedelijk te zoeken in de toenmalige populariteit van deze heilige. De mythe rond Labre als 'de grootste pelgrim aller tijden' was in die tijd heel bekend onder de Vlaamse bevolking.

Door de jaren heen raakte het kapelletje bouwvallig. In 1934 werd het weer helemaal opgeknapt. Het kreeg een schaliadak en er kwam een altaar met daarop een beeld van de Heilige Labre, met onder zijn voet een geldbeugel. Zijn gezellen waren Sint-Jozef en de Heilige Maria. Een kruis in ankervorm versierde de voorgevel. Het hek bevatte een offerblok. De totale oppervlakte van het kapelletje bedroeg zo'n vijf vierkante meter.

In 1957 moest het kapelletje wijken voor de uitbreiding van de pas ontstane Arendswijk. De familie Vandeputte had toen reeds de hofstede en de bijhorende gronden verkocht aan de bouwmaatschappij Mijn Huis, die de hoeve en het kapelletje liet afbreken en de gronden in bouwpercelen verdeelde. In de verkoopakte stond echter dat de kapel moest worden heropgebouwd. Toen de oorspronkelijke kapel in 1957 werd afgebroken, werden de beelden tijdelijk in het stadhuis van Harelbeke opgeborgen.

Er werd een nieuw kapelletje opgericht met het oorspronkelijke beeld van de Heilige Labre, dat echter vrij vlug beschadigd raakte. Marcel Cheroutre, de eerste pastoor van de pas opgerichte parochie van Onze-Lieve-Vrouw-Koningin op de Arendswijk, kon het niet meer aanzien dat er een geschonden beeld in het nieuwe veldkapelletje stond. Hij was echter niet zo vertrouwd met de historiek van de Heilige Labre. Tijdens een treinreis op bedevaart naar Lourdes met de K.A.V.-vrouwen deed hij een omhaling voor een Mariabeeld als alternatief voor het beeld van de Heilige Labre. Er werd een nieuwe kapel van Onze-Lieve-Vrouw-van-Lourdes gebouwd langs de Koning Leopold III-laan, schuin tegenover de kerk van Onze-Lieve-Vrouw-Koningin. Het kapelletje ter ere van de Heilige Labre werd dan maar afgebroken.

Het oorspronkelijke beeld van de Heilige Labre verdween spoorloos. Enkel een straatnaam (de nabije Labrusstraat) herinnert ons nu nog aan de heilige en de plaats waar ooit het kapelletje stond.

Benedict Labre

Benedictus Jozef (Benoît Joseph) Labre werd geboren te Amettes (Frankrijk) op 26 maart 1748. Hij was de oudste zoon uit een boerengezin van 15 kinderen. Reeds op jonge leeftijd was te merken dat hij gevoelig was voor een vroom leven. Na vergeefse pogingen om monnik te worden bij de kartuizers, cisterciënzers en trappisten trok hij als bedelaar door heel Europa. Op die tochten liep hij in lompen gekleed. Hij sliep op de grond en at alleen maar dat wat hij in handen kreeg. Wanneer hij gedwongen werd te gaan bedelen, schonk hij het grootste deel daarvan nog aan de talloze armen die hij op zijn tocht ontmoette.



Beeld van de H. Labre dat in het kapelletje stond.

Benedict Labre overleed te Rome op de trappen van de Santa Maria ai Monti in Italië, op de woensdag van de Goede Week van het jaar 1783. In deze kerk ligt hij ook begraven. Op 20 mei 1860 werd hij door paus Pius IX zalig verklaard en op 8 december 1881 volgde de heiligverklaring door paus Leo XIII. Zijn feestdag is 16 april, de dag van zijn overlijden. De Heilige Labre is de patroonheilige van armen, bedelaars, daklozen, landlopers, ontheemden en zwervers. Hij wordt uitgebeeld met een bebaard gezicht. Zijn kleren zijn gescheurd, hij draagt een bedelnap en drukt een kruisbeeld tegen zijn borst. Soms heeft hij een rozenkrans om zijn nek of wordt hij afgebeeld met sint-jakobsschelpen, die symbool staan voor pelgrims.

De Roede van Harelbeke (DV)

IN ‘T WIEL

Met de Omloop Het Nieuwsblad werd het wielerseizoen voor de wegrenners in België afgetrapt. Het was koud, met af en toe een bui. Drie renners reden weg, waarna Mathieu van der Poel op de Muur van Geraardsbergen demarreerde. Hij won uiteindelijk voor Tim van Dijke (2^{de}) en Florian Vermeersch (3^{de}).

De dag daarna stond Kuurne-Brussel-Kuurne op het programma. Het was fris en een bui onderweg maakte het de renners niet gemakkelijk. Het draaide dan ook uit op een massasprint, gewonnen door Olav Kooij vóór Luca Mozzato en Matteo Trentin (3^{de}).

Daarna volgde Parijs-Nice. Het was meestal koud en het regende bijna elke dag, met veel valpartijen tot gevolg. Jonas Vingegaard trok hier aan het langste eind dankzij twee ritzeges bergop; hij pakte er bovendien het berg-klassement bij.

De Strade Bianche werd gewonnen door Tadej Pogačar. Niet veel later volgde Milaan-San Remo, waar hij Van der Poel loste op de Poggio. Pogačar snelde vervolgens naar de meet met Tom Pidcock, die tweede werd, en Wout van Aert (3^{de}).

De E3 Saxo Classic (Harelbeke) was voor Van der Poel, die finishte voor Hagenes; Florian Vermeersch werd derde.

Twee dagen later was het de beurt aan Gent-Wevelgem. Hier kregen we een massasprint die gewonnen werd door Jasper Philipsen, voor Søren Kragh Andersen en Christophe Laporte (3^{de}). Vervolgens hadden we Dwars door Vlaanderen in Waregem. Na een vlucht van 60 kilometer werd Wout van Aert op amper 100 meter van de meet gegrepen door Filippo Ganna. Wout werd uiteindelijk nog tweede en Søren Wærenskjold derde.

De Ronde van Vlaanderen was voor de wereldkampioen: Tadej Pogačar won, voor Mathieu van der Poel (2^{de}) en Remco Evenepoel (3^{de}).

Een week later stond Parijs-Roubaix alweer op de kalender. Dit werd een prachtige en spannende wedstrijd tussen Van Aert en Pogačar, die beslist werd op de piste van Roubaix. Van Aert won glansrijk: een schit-



terende zege na alle pech en valpartijen. Pogačar werd tweede en de derde plek was voor een andere Belg, Jasper Stuyven.

De Renewi Tour en de Scheldeprijs waren twee wedstrijden die eindigden in een massasprint. Ze werden allebei gewonnen door Tim Merlier, die nog maar net terug was na een knieblessure. De Waalse Pijl, met de traditionele aankomst op de Muur van Hoei, draaide eveneens uit op een sprint van een uitgedund peloton. De wedstrijd werd gewonnen door de amper 19-jarige Paul Seixas, voor Mauro Schmid en Ben Tulett (3^{de}).

De Amstel Gold Race werd enkele dagen later na een spannende eindsprint gewonnen door Evenepoel, voor Mattias Skjelmose, de winnaar van het jaar ervoor.

Een week later kregen de renners met Luik-Bastenaaken-Luik de laatste voorjaarsklassieker voor de kiezen. Alle grote namen stonden aan de start. De wedstrijd werd voor de vierde keer gewonnen door wereldkampioen Pogačar, voor Seixas (2^{de}) en Evenepoel (3^{de}).

Ziedaar een overzicht van de voorjaarklassiekers, vlak voordat de grote rondes eraan komen.

Werner Verbeke



Cafetaria De Parette



Dag van de burens De Rijstpekker



Dag van de burens De Rijstpekker

ETEN & DRINKEN

RESTAURANT

Elke weekdag serveren wij je een gezonde maaltijd waarbij je kan kiezen tussen een dag- of weekmenu (€9,30).

In **LDC De Parette** en **LDC De Vlinder** kan je -wanneer de dagmenu frietjes bevat- ook kiezen voor biefstuk friet (€12).

Je reserveert je maaltijd uiterlijk de dag voordien vóór 16u00 bij het **onthaal** van één van de lokale dienstencentra of **online** op www.zbharelbeke.be. Het maandelijks menu is te vinden op www.zbharelbeke.be of aan het onthaal.

CAFETARIA

LDC De Parette:
dagelijks van 14u00 tot 17u00,
op donderdag ook van 09u00 tot 13u00.

DH De Rijstpekker:
op weekdays van 14u00 tot 17u00.

LDC De Vlinder:
dagelijks van 14u00 tot 17u00,
op donderdag ook van 10u00 tot 12u00.



DE CONTACTGEGEVENS VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA VIND JE OP DE ACHTERKAFT

LICHAAMSVERZORGING VOOR 60-PLUSERS UIT HARELBEKE

VOETVERZORGING

Voordeeltarief (gedurende 4 beurten): €17,80 per beurt.
Vanaf de 5^e beurt: €20,40 per beurt.
Ontspannende voetmassage €20.

MANICURE

Manicure: €16,30.
Korte manicure: €8,20.
Lakken vinger- of teennagels: €4,10.

EPILATIE

Wenkbrauwen: €8,20.
Bovenlip: €8,20.
Wenkbrauwen en bovenlip: €13,70.
Wenkbrauwen, bovenlip en kin: €16,30.
Volledig gezicht: €21,30.

HAARVERZORGING

Elke dinsdagmiddag in LDC De Vlinder. De prijzen zijn afhankelijk van de kappersbehandeling (snit, watergolf, permanent, kleuring, ...).



WIJ KOMEN BIJ JOU

BELTEAM

Vrijwilligers bellen je op vaste tijdstippen op voor een babbel.



BEZOEKTEAM

Een vrijwilliger brengt je op regelmatige tijdstippen een bezoekje thuis.

DE POETSDIENST

Ben je 65+ of zorgafhankelijk, dan kan je beroep doen op de poetsdienst.



MAALTIJDEN AAN HUIS

Kan je zelf niet meer instaan voor het bereiden van je maaltijd en kan je je niet meer verplaatsen naar een lokaal dienstencentrum of eet je liever in je vertrouwde omgeving, dan kan je een maaltijd thuis geleverd krijgen.

Warme maaltijden op weekdays: €9,60
(of €9 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

Diepvriesmaaltijden in het weekend: €8,90
(of €8,30 bij 2 maaltijden op hetzelfde adres).

MINDER MOBIEL Vervoer

Voor personen die minder mobiel zijn: senioren of mensen die moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, kan er vervoer aangevraagd worden voor een bezoek aan de bibliotheek, de dokter, de winkel, bezoek aan de LDC's,... De centrale van het minder mobiel vervoer heet Mobitwin.



We beschikken over een volledig aangepaste minibus voor personen die rolstoelgebonden zijn. Je kan je rit aanvragen op het nummer 056 89 91 00.

Lidgeld: €19/jaar of €29/jaar (voor 2 personen op hetzelfde domicilieadres)

Prijs per rit: €0,4449/km plus €0,50 administratiekosten met een minimumprijs van €5/rit. De kilometervergoeding is onderhevig aan indexering doorheen het jaar.

DE ZORGLIJN

Je kan bij de Zorglijn terecht voor vrijblijvende info en advies over onze ouderen-zorg.

Wil je graag maaltijden aan huis of wens je gebruik te maken van het Minder Mobiele Vervoer? Wil je weten hoe een dag in het centrum voor dagverzorging verloopt of hoe je in één van onze woonzorgcentra komt wonen?

Dan kan je contact opnemen met de Zorglijn op het nummer 056 89 91 00 of via zorglijn@zbharelbeke.be. Druk 1 voor het reserveren van maaltijden of vervoer. Druk 2 voor andere zorgvragen.

Met de Zorglijn zijn we de hele dag bereikbaar tijdens de openingsuren van de dienst. We bieden je telefonisch de eerste info en indien gewenst neemt een coördinator zorgtraject nadien contact voor een bureel- of huisbezoek.



DE ZORGLIJN

 **Ma-do: 8u30-12u00 en 13u30-16u30**

Vrij: 8u30-12u00 en 13u30-16u00

 **056 89 91 00**

 **zorglijn@zbharelbeke.be**

DEMENTIE
INFORMATIE PUNT

Het Dementie Informatie Punt (D.I.P.) is een samenwerkingsinitiatief met het Regionaal Expertisecentrum Dementie ‘Sophia’ en wil personen met dementie en hun mantelzorgers op een laagdrempelige manier ondersteunen door gratis informatie, advies en begeleiding te verlenen.

We hopen zo dementie meer bespreekbaar te maken. Het infopunt is bemand door coördinatoren zorgtraject die tevens opgeleid zijn tot dementie-consulent.

MANTELZORG

Mantelzorgers zorgen voor een familielid, buur of vriend met een zorgnood. Die inzet is van onschatbare waarde, maar vaak ook zwaar. Vanuit Zorgbedrijf Harelbeke ondersteunen we actief mantelzorgers met onze ‘Mantelzorgcafé’s’. Deze zetten in op volgende noden en vragen:

- Informatieve sessie over rechten, ondersteuning en praktische tips
- Gespreksmoment en lotgenotencontact
- Ontspannende activiteit om even op adem te komen
- Doorverwijzing en hulp op maat via lokale partners

Het aanbod van de mantelzorgcafés is laagdrempelig en gratis. Iedereen die zorgt voor iemand in zijn omgeving is welkom, ook als je jezelf niet meteen als mantelzorger ziet. Vragen of interesse? Mail naar mantelzorg@zbharelbeke.be. We luisteren graag naar jouw verhaal. Algemene informatie voor iedere mantelzorger: www.mantelzorgers.be

Mantelzorgcafé ‘Stel je co-open’: 10 september 14u00-16u30 - LDC De Parette:

Een begeleid gespreksspel voor mantelzorgers, die dialoog stimuleert tussen lotgenoten. Je krijgt nieuwe inzichten. De sessie gebeurt onder begeleiding van mantelzorgvereniging Coponcho. Schrijf vooraf in via mantelzorg@zbharelbeke.be.



FAMILIEGROEP DEMENTIE
HARELBEKE

De diagnose ‘dementie’ brengt een waaier aan emoties met zich mee en roept heel wat emotionele en praktische vragen op. Voor de persoon met dementie zelf, maar ook voor iedereen rondom hem of haar. De familiegroep dementie is een ontmoetingsmoment voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie. In een veilige, warme sfeer kan je ervaringen delen, je hart luchten, informatie en tips uitwisselen of gewoon luisteren naar elkaar.

De volgende **Familiegroep Dementie** gaat door op **donderdag 17 september in Dorpshuis De Rijstpek-ker van 14u00 tot 16u00 met als thema: ‘Plezant! Over zinvolle dagbesteding’**. Het is niet altijd eenvoudig om een daginvulling te vinden die zowel de persoon met dementie als de mantelzorger deugd doet. We gaan samen op zoek naar ideeën en activiteiten die verrijkend en betekenisvol zijn voor beiden. Om 15u00 ronden we het thematische gedeelte af, daarna is er ruimte voor uitwisseling en ontmoeting. Je kiest zelf of je aan één of beide delen deelneemt.

Gelieve vooraf te laten weten of je aanwezig zal zijn. Dit kan via dagmar.vereecke@zbharelbeke.be of 056 73 52 70. Van harte welkom!



LDC DE PARETTE

SPORT

- Petanque: maandag & donderdag/13u45/gratis
- Pingpong: woensdag/14u00/ gratis
- Linedance: donderdag/14u15/€1,50 per les (per reeks)
- Wandelen: 4^{de} donderdag uitz. december/13u30/€3
- Fietsen: 2^{de} woensdag/13u45/ €3

ONTSPANNING

- Bingo: laatste maandag (uitz. juli en aug)/14u00/€3
- Breien: maandag/13u30/gratis
- Biljart: woensdag 13u00 & donderdag 14u00/gratis
- Rummikub: vrijdag/14u00/ gratis
- Scrabble: vrijdag/14u00/gratis
- Kaarten: 2 keer per maand op vrijdag (zie kalender)/14u00/ gratis

VORMING

- Teken en: maandag/ 09u00-11u00/gratis
- Praatgroep Frans: vrijdag (zie kalender)/10u15-11u30/gratis
- Androidgebruikers gevorderden: vrijdag 18 september/09u00-11u00/ €2,50
- Creaclub: 2 keer per maand op zaterdag/14u00-16u30 /gratis

Informeer bij inschrijving of je activiteit doorloopt tijdens schoolvakanties.

DH DE RIJSTPEKKER

SPORT

- Turnen op muziek: woensdag/09u00-10u00/€4 per les (per reeks)
- Pingpong: vrijdag/14u00/gratis

ONTSPANNING

- Breien & haken: dinsdag/13u00/gratis
- Koffieklets: 1 keer per maand op woensdag/ 14u00/€3
- Kaarting & Rummikub: 4^{de} donderdag/14u00/gratis

LDC DE VLINDER

SPORT

- Petanque: dinsdag en vrijdag/13u45/gratis

ONTSPANNING

- Bridge: vrijdag/13u45/gratis
- Schaken: donderdag/14u00/gratis

VORMING

- Androidgebruikers beginners: : woensdag 16 september/09u00-11u00/€2,50
- Hobbyclub Favorito: maandag om de week (zie kalender)/14u00/gratis

Wijzigingen zijn steeds mogelijk. De correcte data kan je raadplegen via de kalender of via het onthaal van de lokale dienstencentra.

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
wo 1/07	13u00	Biljart				
	14u00	Ijsroomnamiddag ism CadL				
do 2/07	13u45	Petanque	14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke	14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 3/07	14u00	Rummikub/Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
za 4/07						
zo 5/07						

ma 6/07	09u00	Veilig op Facebook/Tekenen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 7/07			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 8/07	08u30	Fietsdagtocht	14u00	Koffieklats wordt ijssalon		
	13u00	Biljart				
	14u00	Pingpong				
do 9/07	13u45	Petanque			14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 10/07	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
za 11/07	14u00	Creaclub				
zo 12/07						

ma 13/07	09u00	Veilig op Facebook/Tekenen			14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 14/07			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 15/07	13u00	Biljart				
	14u00	Pingpong				
do 16/07	13u45	Petanque			14u00	Schaken/Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 17/07	14u00	Rummikub/Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
za 18/07						
zo 19/07						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 20/07		Het onthaal van LDC De Parette is gesloten en er zijn geen activiteiten wegens brugdag. Het restaurant en de cafetaria zijn open.		Het onthaal en de cafetaria van Dorpshuis De Rijstpekker zijn gesloten en er zijn geen activiteiten wegens brugdag. Het restaurant is open. Wegens zomerregeling is er ook geen verhuur.		Het onthaal van LDC De Vlinder is gesloten en er zijn geen activiteiten wegens brugdag. Het restaurant en de cafetaria zijn open.
di 21/07		LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open.		Dorpshuis De Rijstpekker, het restaurant en de cafetaria zijn gesloten wegens feestdag. Wegens zomerregeling is er ook geen verhuur.		LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open.
wo 22/07	13u00	Biljart		Zomerregeling Dorpshuis De Rijstpekker van woensdag 22 juli tem vrijdag 14 augustus*		
	14u00	Pingpong				
do 23/07	13u30	Wandelen			14u00	Schaken
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 24/07	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge/Petanque
za 25/07	14u00	Creaclub				
zo 26/07						

ma 27/07	09u00	Tekenen			14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 28/07					13u45	Petanque
wo 29/07	13u00	Biljart				
	14u00	Pingpong				
do 30/07	13u45	Petanque			14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
vr 31/07	14u00	Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge/Petanque
za 1/08						
zo 2/08						



Zomerregeling Dorpshuis De Rijstpekker*

Van woensdag 22 juli tot en met vrijdag 14 augustus geldt de zomerregeling in Dorpshuis De Rijstpekker. Tijdens deze periode zijn enkel het onthaal en het restaurant open. Er zijn geen activiteiten, cafetaria of verhuur.

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 3/08	09u00	Tekenen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 4/08					13u45	Petanque
wo 5/08	13u00	Biljart				
	14u00	Pingpong				
do 6/08	13u45	Petanque			14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 7/08	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge/Petanque
za 8/08	14u00	Creaclub				
zo 9/08						

ma 10/08	09u00	Tekenen			14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 11/08					13u45	Petanque
wo 12/08	13u00	Biljart				
	13u45	Fietsen				
	14u00	Pingpong				
do 13/08	13u45	Petanque			14u00	Schaken/Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 14/08	14u00	Rummikub/Scrabble			13u45	Bridge/Petanque
za 15/08						
zo 16/08						

ma 17/08	09u00	Tekenen			09u00	Powerpoint maken met eigen foto's geluid en video
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 18/08	11u30	Zomer BBQ	13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 19/08	13u00	Biljart	14u00	Koffieklats wordt ijssalon		
	14u00	Pingpong				
do 20/08	13u30	Wandelen			14u00	Schaken
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 21/08	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
za 22/08	14u00	Creaclub				
zo 23/08						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 24/08	09u00	Tekenen			09u00	Powerpoint maken met eigen foto's geluid en video
	13u30	Breien			14u00	Favorito
	13u45	Petanque				
di 25/08			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 26/08	13u00	Biljart				
	14u00	Pingpong				
do 27/08	13u45	Petanque	14u00	Kaarting en Rummikub	14u00	Schaken/Inschrijvingsnamiddag CVO
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 28/08	14u00	Rummikub/Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
za 29/08						
zo 30/08						

ma 31/08	09u00	Tekenen			09u00	Powerpoint maken met eigen foto's geluid en video
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 1/09			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 2/09	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek		
			14u00	Pingpong		
do 3/09	13u45	Petanque	14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke	14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
vr 4/09	10u15	Praatgroep Frans			13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble				
za 5/09	14u00	Creaclub				
zo 6/09						

ma 7/09	09u00	Tekenen			14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 8/09			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 9/09	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek		
	13u45	Fietsen				
	14u00	Pingpong				
do 10/09	13u45	Petanque			14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
vr 11/09	10u15	Praatgroep Frans	09u30	Initiatie schaken	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Kaarten/Rummikub/Scrabble	14u00	Pingpong		
za 12/09						
zo 13/09						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 14/09	09u00	Tekenen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 15/09			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			14u00	Afsluit 'Kaffieplezier ip 't plankier'		
wo 16/09	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	09u00	Androidgebruikers beginners
	14u00	Pingpong				
do 17/09	13u45	Petanque			14u00	Schaken/Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 18/09	09u00	Androidgebruikers gevorderden	08u00	Herfstontbijt	13u45	Bridge/Petanque
	10u15	Praatgroep Frans				
	14u00	Rummikub/Scrabble/ Tearoom-namiddag	14u00	Pingpong		
za 19/09	14u00	Creaclub				
zo 20/09						

ma 21/09	09u00	Tekenen	09u00	Foto's overzetten van smartphone of camera naar pc of laptop	14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 22/09	14u00	Infomoment 'Omgaan met dementie'	13u00	Brei - en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks: 'Bewust en veilig online'		
wo 23/09	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	09u00	De cloud: Google Drive, Dropbox & OneDrive
	14u00	Pingpong	14u00	Koffieklats		
do 24/09	13u30	Wandelen	14u00	Kaarting en rummikub	14u00	Schaken
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 25/09	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	11u30	Verjaardagsfeest met optreden
	14u00	Rummikub/Scrabble				
za 26/09						
zo 27/09						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 28/09	09u00	Tekenen	09u00	Foto's overzetten van smartphone of camera naar pc of laptop		
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque	14u00	Fotoreportage 'Kaffieplezier ip't plankier'		
	14u00	Bingo				
di 29/09			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks: 'Bewust en veilig online'		
wo 30/09	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	14u00	Nazomermarkt ism WZC De Vlinder
	14u00	Pingpong				

ZEI-SPREUK

VERANDERING VERBLIJDT,
ZEI DE ZOT,
EN HIJ KEERDE ZIJN MUTSE.



Dag van de buren De Parette



Grootmoederskeuken De Rijstpekker



Lentebrunch De Vlinder

ACTIVITEITEN

In onze drie dienstencentra kan je terecht voor een gevarieerd aanbod van activiteiten.

- Informatie
- Sport en ontspanning
- Vorming

HOE INSCHRIJVEN?

Je kan voor elke activiteit inschrijven bij één van de drie dienstencentra:

- aan het onthaal
- via de telefoon
- via mail



Inschrijven voor de activiteiten kan vanaf **maandag 29 juni 2026**

woe 1 juli 2026



Quiches maken De Rijstpekker

GOED OM WETEN:

- In de eerste week van januari en september kan je voor sommige lessenreeksen deelnemen aan gratis proeflessen.
- Vraag bij lessenreeksen steeds na of er les is tijdens de schoolvakanties.
- Activiteiten kunnen door het lokaal dienstencentrum geannuleerd worden wegens te weinig inschrijvingen of andere omstandigheden. In dit geval nemen wij contact met je op en stellen we je een alternatief voor of betalen we je het reeds betaalde inschrijvingsgeld terug.
Na het verstrijken van de inschrijvingsperiode kan je inschrijving enkel kosteloos geannuleerd worden of terugbetaald worden op vertoon van een doktersbriefje.
- Bij de activiteiten staat vaak een uiterste inschrijvingsdatum vermeld. Het is echter mogelijk dat de activiteit al eerder volgt is.
- Heb je nog een plaatsje vrij in jouw auto? Geef dit gerust door bij inschrijving. Misschien doe je één van je (minder mobiele) burens een groot plezier.
- Je kan voor elke vrijetijdsactiviteit georganiseerd door de dienstencentra een UiTPAS-punt sparen aan het onthaal.
- Als je als vrijwilliger een handje komt toesteken tijdens een activiteit heb je recht op gratis koffie, water en eventueel soep + 1 drankbonnetje per dagdeel.

LEGENDE



datum



plaats



uur



prijs



inschrijven tegen



+ € inschrijven en betalen tegen



ticketverkoop



verdere info

Omgaan met dementie

Als vrijwilliger, familie of partner een persoon met dementie begeleiden, betekent dat je soms hetzelfde verhaal verschillende malen hoort, je wel eens beschuldigd kan worden, je geconfronteerd wordt met angst, onzekerheid... Wanneer iemand dementie heeft, is het belangrijk om op een goede manier met deze ziekte om te gaan. Hoe kan je de persoon met dementie het beste benaderen?

Welke signalen kunnen wijzen op dementie? Wat kunnen we beter niet doen? Tal van vragen waarop Annelies Demuyndt en Sibylle Verfaillie, referentiepersonen dementie van Zorgbedrijf Harelbeke je een antwoord trachten te bieden.

 **dinsdag 22 september**

 **LDC De Parette**

 **14u00**

 **gratis**

 **dinsdag 15 september**

Infosessie 'Veerkracht'

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Veerkracht' is een informatieve sessie over hoe je zo goed mogelijk kunt herstellen na tegenslagen of stress. We staan in de sessie stil bij signalen van overbelasting en reiken technieken en concrete acties aan om de eigen veerkracht te herstellen. Het is erg aangewezen de sessie 'Assertiviteit' op 8 oktober ook te volgen. Lees meer op www.elpen.be.

 **woensdag 7 oktober**

 **LDC De Vlinder**

 **18u00-20u00**

 **gratis**

 **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

Infosessie 'Assertiviteit'

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Assertiviteit' is een informatieve sessie over hoe je kunt opkomen voor jezelf. We staan in de sessie stil bij wat assertiviteit is. We proberen het inzicht in je eigen gedragsstijl te herkennen, en geven tips over hoe je assertieve communicatie kunt toepassen op dagdagelijkse basis. Het is erg aangewezen de sessie 'Veerkracht' op 7 oktober ook te volgen. Lees meer op www.elpen.be.

 **donderdag 8 oktober**

 **LDC De Vlinder**

 **18u00-20u00**

 **gratis**

 **via 056 70 40 80 of ann.booghs@pma.one**

Pingpong

Elke woensdagnamiddag verandert De Parette in een pingpong-paradijs. Beginner of gevorderde: plezier staat voorop! Schrijf je (gratis) eenmalig in aan het onthaal en doe elke woensdag mee. Lach, speel en laat die pinpongballetjes maar stuiteren!

 **elke woensdag**

 **LDC De Parette**

 **14u00**

 **gratis**

 **aan het onthaal**



Petanque

Elke dinsdag- en vrijdagnamiddag kan je deelnemen aan een gezellige partij petanque. Aan de petanquevelden komen liefhebbers samen voor een ontspannen spel. Heb je zin om het eens te proberen? Je bent van harte welkom om mee te doen!

 **elke dinsdag en vrijdag**

 **LDC De Vlinder**

 **13u45**

 **gratis**

 **aan het onthaal**

Turnen op muziek

Op een leuk muziekje worden er tal van turnoefeningen gedaan. Een leuke manier om in beweging te komen en te blijven! Twijfel je nog? Kom eens proberen op de gratis proefles van woensdag 2 september!

 **elke woensdag**
(uitgezonderd
schoolvakanties)

 **Dorpshuis De Rijstpekker**

 **09u00-10u00**

 **€32 (september-oktober)**

 +  **woensdag 2 september**

Biljart

Elke woensdag- en donderdagnamiddag komt onze biljartclub samen voor een gezellig spelletje. Zin gekregen om zelf de keu vast te nemen? Ook op zaterdag- en zondagnamiddag ben je welkom om vrij te biljarten. Spring gerust eens binnen en beleef een ontspannen namiddag vol sfeer en plezier!

 **elke woensdag en donderdag**

 **LDC De Parette**

 **13u00 (woensdag), 14u00 (donderdag)**

 **gratis**

 **aan het onthaal**

Petanque

Pak je boules en doe mee! Elke maandag- en donderdagnamiddag spelen we petanque in de gezonde buitenlucht. Gezellig kletsen, een balletje gooien en ondertussen genieten van een drankje, zo eenvoudig kan een topnamiddag zijn!

 **elke maandag en donderdag**

 **LDC De Parette**

 **13u45**

 **gratis**

 **aan het onthaal**

Linedance

Zet je dansschoenen klaar! Deze zomer nodigen we alle dansfans uit voor een vrolijke linedance-proefles met Marleen. Swing mee, leer nieuwe passen en beleef op donderdag 2 juli het plezier van dansen, helemaal gratis! Kom die dag vrijblijvend meedoen en de gezellige sfeer zelf ervaren. Ervaring? Helemaal niet nodig! Gewoon komen, bewegen op de muziek en genieten.

 **elke donderdag**

 **LDC De Parette**

 **14u30**

 **€13,50**

 +  **donderdag 2 juli**

Schaken

Onze schakers zetten hun tegenstander graag schaakmat. Beginner of gevorderde, voor iedere deelnemer is er wel een geschikte partner aanwezig om jou wegwijs te maken in het wondere spel van pionnen, paarden en koningen. Kom eens langs!

-  elke donderdag
-  LDC De Vlinder
-  14u00
-  gratis
-  aan het onthaal

Kaarten

Klaar voor een portie kaartplezier? Vrijdag is dé dag om in De Parette je kaarten te laten spreken! Elke maand organiseren we twee gezellige kaartnamiddagen met een vleugje competitie. Schud de kaarten, speel mee en start het weekend met een glimlach. Iedereen welkom!

-  vrijdag (data zie kalender)
-  LDC De Parette
-  14u00
-  gratis
-  aan het onthaal

Bridge

We zetten het weekend in met een ontspannen spelletje bridge. Ken je het kaartspel niet, maar wil je het leren kennen? Ook dan ben je van harte welkom! Onze vrijwilligers helpen je graag op weg en leren je de basisvaardigheden. Voel je vrij om mee te doen!

-  elke vrijdag
-  LDC De Vlinder
-  13u45
-  gratis
-  aan het onthaal

**Daguitstap Fietsclub LDC De Parette**

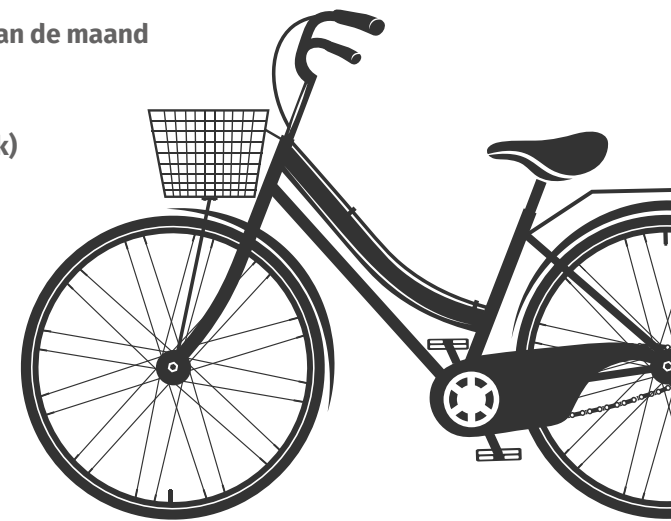
Stap op de fiets en ontdek het mooiste van Vlaanderen tijdens een dagtocht van zo'n 50 kilometer! Onderweg stoppen we op gezellige plekjes en genieten we van een welverdiende lunch. Zin om mee te trappen, nieuwe wegen te verkennen en samen een mooie dag op de fiets te beleven? Sluit je aan en beleef dit avontuur met ons!

-  woensdag 8 juli
-  LDC De Parette
-  08u45
-  €35
-  +  woensdag 1 juli

Fietsclub LDC De Parette

Zin om deze zomer mee te trappen met een gezellige groep? Sluit je aan bij de fietsclub van De Parette! We rijden op een rustig tempo, zodat iedereen kan meegenieten van het uitzicht en de gezelligheid onderweg. We starten telkens om 13u45 aan het onthaal van De Parette en verkennen samen de mooiste routes. Op het programma: zoals hiernaast omschreven op 8 juli de daguitstap van 50 km, op 12 augustus fietsen we naar Meulebeke en op 9 september trekken we richting Anzegem. Dus spring op je fiets, neem je glimlach mee en fiets samen met ons de zomer door!

-  tweede woensdag van de maand
-  LDC De Parette
-  13u45 (14u00 vertrek)
-  €3
-  +  de dag zelf

**Pingpong**

Elke week klinkt het vrolijke getik van pingpongballetjes in Dorpshuis De Rijstpekker. Onze enthousiaste spelers komen samen voor een sportieve namiddag vol plezier, beweging en gezelligheid. Of je nu een geoefend speler bent of niet, iedereen is welkom! Pingpong gaat door op vrijdag, maar wanneer de zaal niet vrij is, kan er uitgeweken worden naar de woensdag. Bekijk dus de kalender voor het exacte moment.

-  vrijdag of woensdag (zie kalender)
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  gratis
-  aan het onthaal

Ijsroomnamiddag ism WZC Ceder aan de Leie

Zin in iets lekkers en gezelligs? Kom naar onze ijsroomnamiddag! Alle buurtbewoners zijn van harte welkom om te genieten van een verfrissend drankje en zich te laten verwennen met heerlijke ijscoupes in allerlei smaken. Of het nu stralend weer is en we buiten op het terras zitten, of iets minder mooi weer en we gezellig binnen plaatsnemen, het wordt hoe dan ook een smakelijke en ontspannen namiddag!

-  woensdag 1 juli
-  LDC De Parette
-  14u00-17u00

Koffieklots wordt ijssalon

We ruilen traditiegetrouw in juli en augustus de taartjes van bij de koffieklots in voor een heerlijke ijscoupe. Kom naar Dorpshuis De Rijstpekker en geniet van een lekkere dame blanche, coupe brésilienne of coupe advocaat.

-  woensdag 8 juli en 19 augustus
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  €6,50
-  +  een week voordien

Wandelclub LDC De Parette

Zin in fijne wandelingen en goed gezelschap deze zomer? Sluit je aan bij onze wandelclub!

We trekken naar prachtige plekjes: 23 juli Aalbeke, 20 augustus Kooigem en 24 september Sint-Denijs. Onderweg is er genoeg tijd voor een babbeltje, een lach en natuurlijk om te genieten van de mooie omgeving. Geen haast, geen stress: gewoon wandelen, plezier maken en nieuwe mensen ontmoeten. Wandel mee en beleef de zomer stap voor stap!

-  elke vierde donderdag van de maand
-  LDC De Parette
-  13u30 (13u45 vertrek)
-  €3
-  +  de dag zelf

Zomer BBQ

Dit jaar maken we van ons zomerfeest een extra sprankelend moment! Kom smullen van onze barbecue van het huis met alles erop en eraan, vergezeld van een heerlijk glaasje wijn. Uiteraard mag een verrukkelijk ijsje niet ontbreken, want wat is een zomerfeest zonder ijs?

Voor de perfecte zomerse beats zorgen DJ Eric & DJ Donald, zodat je volop kan dansen en genieten. Trek je dansschoenen aan en vier samen met ons de zomer!

-  dinsdag 18 augustus
-  LDC De Parette
-  11u30-16u30
-  €15
-  +  dinsdag 11 augustus



Kaarting & rummikub

Niet alleen kaartlustigen vinden hun gading in het Dorpshuis. Er worden tijdens de kaarting ook altijd Rummikub en andere gezelschapsspelen voorzien (paardjespel, dammen en schaken). Je kan ons elke vierde donderdag van de maand vinden in het Dorpshuis (uitgezonderd in juli). Kom je ook op donderdag 27 augustus of 24 september?

-  elke vierde donderdag van de maand
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  gratis
-  aan het onthaal

Initiatie schaken

Tijdens deze schaakinitiatie leer je de basis van het schaakspel: de stukken, de regels en eenvoudige spelprincipes. Ideaal voor beginners en nieuwsgierigen. Voorkennis is niet nodig.

-  vrijdag 11 september
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  09u30-11u30
-  gratis
-  vrijdag 4 september

-  dinsdag 13 oktober
-  LDC De Parette
-  14u00-16u00
-  gratis
-  dinsdag 6 oktober

**Afsluit 'Kaffieplezier ip 't plankier'**

De laatste 'Kaffieplezier ip 't plankier' van het seizoen houdt traditiegetrouw halt in Dorpshuis De Rijstpekker. Je bent meer dan welkom tussen 14u00 en 16u00 voor een heerlijk potje koffie en wat lekkers. Omdat 'Kaffieplezier' dit jaar tien jaar bestaat, komt Marino Punk voor nog wat extra ambiance zorgen! Vooraf inschrijven is niet nodig.

-  dinsdag 15 september
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  gratis

Herfstontbijt met wandeling

Je bent van harte welkom op het herfstontbijt van Dorpshuis De Rijstpekker. Na het verorberen van een lekker en gezond ontbijt kan, wie dit wil, nog even de benen strekken op een wandeling van om en bij de drie kilometer.

-  vrijdag 18 september
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  08u00
-  €10
-  +  vrijdag 11 september

Oliebollen ism WZC Ceder aan de Leie

September krijgt een extra zoete twist! Onze tearoomnamiddag krijgt extra smaak door de samenwerking met het woonzorgcentrum. We verkopen op vrijdag 18 september lekkere oliebolletjes: perfect om het weekend van Harelbeke Kermis in te zetten! Kom proeven, gezellig keuvelen en laat je meevoeren door de vrolijke kermisfeer.

-  vrijdag 18 september
-  LDC De Parette cafetaria
-  14u00-17u00 (zolang de voorraad strekt)

Koffieklets

Na de ijsjes van juli en augustus verwelkomen we je in september graag terug voor een lekker gebakje bij een gezellig tasje koffie of thee. Het uitgelezen moment om bij te kletsen met vrienden en kennissen.

-  woensdag 23 september
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  €2,50
-  +  woensdag 16 september

**Fotoreportage kaffieplezier ip 't plankier**

In 2026 mocht de bakfiets van kaffieplezier naar goeie gewoonte weer een aantal keer van stal. We tonen graag de foto's van het afgelopen seizoen aan al wie erbij was of graag komt meekijken. We voorzien een lekker potje koffie tijdens de reportage.

-  maandag 28 september
-  Dorpshuis De Rijstpekker
-  14u00
-  gratis
-  +  maandag 21 september

Verjaardagsfeest met optreden

LDC De Vlinder viert feest! Op 19 september vieren we onze 10^{de} (!) verjaardag. We maken er een spetterend verjaardagsfeest van met een heerlijke feestmaaltijd, een lekker dessert en een muzikale noot om de dag af te sluiten.

-  vrijdag 25 september
-  LDC De Vlinder
-  11u30-16u00
-  €18
-  +  donderdag 17 september

Bingo

Het is even zomerstop, maar geen zorgen: de bingomiddagen zijn snel weer terug! Na een korte pauze in juli en augustus vliegen we er opnieuw in op maandag 28 september. Verwacht opnieuw een seizoen vol spanning, plezier en geweldige prijzen. Jij bent er toch ook bij?

-  maandag 28 september
-  LDC De Parette
-  14u00
-  €3
-  +  maandag 21 september

**Nazomermarkt i.s.m. WZC De Vlinder**

Kom naar onze nazomermarkt en geniet nog één keer van een gezellige zomerse sfeer! Wandel langs leuke kraampjes, proef heel wat lekkers en geniet van een drankje met vrienden en burens. Ook de kleinsten kunnen zich helemaal uitleven met toffe animatie! Het wordt een namiddag vol leute, babbel en plezier. Iedereen welkom, mis het niet!

-  woensdag 30 september
-  LDC De Vlinder
-  14u00-18u00



Kunst in de kijker

Na zeven jaar aan de kunstacademie AHA Harelbeke studeerde Sonia Coopman af in de richting Projectatelier, waar ze haar artistieke basis legde. Haar passie groeide verder in de richting Glaskunst, die ze sinds september 2022 volgt. Het is een bezieling die uitdaagt en balanceert tussen vloeibaar en vast, hard en tegelijk breekbaar. In deze tentoonstelling ontdek je haar voortdurende zoektocht naar licht en kleur, tot leven gebracht door het spel van de zon. Sonia toont een selectie van haar recente werken in de gangen van De Parette.

 **juli tot september**

 **LDC De Parette**

 **tijdens openingsuren LDC De Parette**

Powerpoint maken met eigen fotos, geluid en video

PowerPoint is een programma waarmee je een presentatie kan maken bestaande uit meerdere dia's. In deze korte lessenreeks leer je onder begeleiding van Christine Deraedt een diareportage maken van je eigen foto's. Je leert foto's invoegen, tekst, woord en muziek toevoegen en opslaan als filmpje. Neem je laptop mee met oplader + je digitale foto's (smartphone) met verbindingskabel PC + USB-stick.

 **maandag 17, 24 en 31 augustus**

 **LDC De Vlinder**

 **09u00-12u00**

 **€15**

 +  **maandag 10 augustus**

Favorito

Om de week, op maandagnamiddag, komt hobbyclub Favorito samen. In een gezellige sfeer, met een kopje koffie binnen handbereik, werkt iedereen aan zijn of haar eigen creatie. Breien, haken of knutselen? Jij kiest waar je zin in hebt!

 **maandag 13 en 27 juli, 10 en 24 augustus, 7 en 21 september**

 **LDC De Vlinder**

 **14u00**

 **gratis**

 **aan het onthaal**

**Inschrijvingsnamiddag taal- en computerlessen 55-plussers**

In het schooljaar 2026-2027 organiseren we opnieuw samen met Hét CVO taallessen in onze dienstencentra. Computerlessen worden aangeboden in de Arendsstraat. Meer informatie over de lessen en je inschrijven kan op het inschrijvingsmoment op 27 augustus. Leerkrachten van diverse talen en computerlessen zijn aanwezig om je uitleg te geven. Vooraf inschrijven is niet nodig, kom gewoon even langs in de loop van het inschrijvingsmoment.

 **donderdag 27 augustus**

 **LDC De Vlinder**

 **14u00-16u00**

**Praatgroep Frans**

In de praatgroep Frans leer je op een rustige en ontspannen manier, samen met anderen, de taal vlot spreken. Iedereen is welkom en deelname is helemaal gratis. Op dit moment is er een wachtlijst voor deze praatgroep. Bij interesse kan je je wel aanmelden, je weet nooit of er een plaatsje vrij komt.

 **vrijdag (data zie kalender)**

 **LDC De Parette**

 **10u15-11u30**

 **gratis**

 **aan het onthaal**

Androidgebruikers gevorderden (smartphone en tablet)

Heb jij een Android-smartphone of -tablet en wil je ontdekken wat je toestel allemaal kan? Sluit je aan bij de groep Androidgebruikers voor gevorderden! Tijdens de bijeenkomsten leer je praktische trucs, krijg je antwoord op je vragen en deel je zelf handige tips met andere gebruikers. Zo haal je samen het maximum uit je toestel. Na twee vakantiemaanden, starten we terug op 18 september.

 **vrijdag 18 september**

 **LDC De Parette**

 **09u00-11u00**

 **€2,50**

 +  **vrijdag 11 september**

**Digisessies**

De Digisessies kan je volgen op zaterdag in de bib van Harelbeke om 10u00 en geven je uitleg over de nieuwste digitale trends of technologieën. Volgende interessante thema's staan op het programma: 'Kies de juiste smartphone' (12 september), 'Izimi: de digitale kluis van het Belgisch notariaat' (10 oktober).

 **Bibliotheek Harelbeke**

 **10u00-12u00**

 **€3 of 10 uitpaspen**

 +  **in de bibliotheek of via harelbeke.bibliotheek.be/inschrijven**

Androidgebruikers beginners (smartphone en tablet)

Heb je een Android toestel (smartphone en/of tablet) en wil je meer weten hoe je er mee kan werken? Wil je de wereld van slimme apps ontdekken? Dan is de groep 'Androidgebruikers beginners' iets voor jou. Onze vrijwilligers geven je graag nieuwe tips om het beste uit je toestel te halen. Er wordt verwacht dat je al een basiscursus Android gevolgd hebt.

 **woensdag 16 september**

 **LDC De Vlinder**

 **09u00-11u00**

 **€2,50**

 +  **woensdag 9 september**

Foto's overzetten van smartphone of camera naar de PC of laptop

Je gebruikt je smartphone om foto's te nemen en nadien wil je die graag op je laptop of PC opslaan. Maar... hoe doe je dat? In deze les legt Christine Deraedt je dit haarfijn uit. Neem je laptop met oplaadkabel, smartphone en verbindingskabeltje voor PC mee + USB-stick.

 **maandag 21 en 28 september**

 **Dorpshuis De Rijstpekker**

 **09u00-12u00**

 **€10**

 +  **maandag 14 augustus**



Bewust en veilig online

Twijfel je soms of een mail wel te vertrouwen is? Of wil je beter weten hoe je jezelf online kan beschermen? In deze cursus, verzorgd door CREO, leer je op een duidelijke en praktische manier hoe je veilig omgaat met het internet. Je leert oa hoe je jouw persoonlijke gegevens en privacy beter beschermt en waar je moet op letten bij verdachte berichten. Je leert hoe je phishing, spam en online oplichting kan herkennen en hoe je valse mails, links en nepwebsites kan doorzien. Je leert ook hoe je controleert of je account gehackt is en welke stappen je best zet als het toch misgaat. Om deel te nemen beheers je de basishandelingen van je toestel en je kan een app installeren. Neem je smartphone, iPhone, tablet of laptop mee.

-  **dinsdag 22, 29 september en 6 oktober**
-  **Dorpshuis De Rijstpekker**
-  **13u30-16u15**
-  **€40**
-  **dinsdag 15 september**

Mijn digitale meters en capaciteitstarief

Heb je een digitale meter voor elektriciteit of aardgas, of komt die er binnenkort aan? In deze workshop van Senionet Vlaanderen leer je wat een digitale meter is en wat het verschil is met een traditionele meter. Ontdek tijdens deze sessie de mogelijkheden van de digitale meter en hoe je gratis online je verbruik kan bekijken. Zo krijg je meer zicht op je verbruik en spring je zuiniger met je energie om. Neem mee: je computer, tablet of smartphone, je eindafrekening energie en je toegang tot itsme.

-  **maandag 12 oktober**
-  **LDC De Vlinder**
-  **14u00-17u00**
-  **€7**
-  **maandag 5 oktober**

De cloud: Google Drive, Dropbox & OneDrive

Via ‘de cloud’ raadpleeg je data die niet op je computer, tablet of smartphone staan. Via het internet maak je verbinding met een server waarna je alle nodige data kan bekijken en gebruiken. Bekende clouddiensten zijn Google Drive, OneDrive en Dropbox. Ze stellen je gratis ruimte op hun servers ter beschikking zodat je informatie of data veilig bij hen kunt opslaan. Kom er alles over te weten in deze voordracht gegeven door Senionet Vlaanderen!

-  **woensdag 23 september**
-  **LDC De Vlinder**
-  **09u00-12u00**
-  **€7**
-  **woensdag 16 september**



Foto's of documenten leren doorsturen via mail

In deze 2-delige lessenreeks leert Christine Deraedt je mailen. Onder haar begeleiding leer je een mailadres aanmaken en stap voor stap brengt ze je de basishandelingen van het mailen bij en leer je foto's of documenten door te sturen via mail. Breng je eigen laptop en oplader mee.

-  **maandag 12 en 19 oktober**
-  **LDC De Parette**
-  **09u00-12u00**
-  **€10**
-  **maandag 5 oktober**

WVEM

WVEM is de afkorting voor de West-Vlaamse Elektriciteitsmaatschappij. Deze werd in 1924 opgericht door het toenmalige provinciebestuur voor de aanleg van elektriciteitsnetwerken in de dunner bevolkte gebieden in West-Vlaanderen. De intercommunale had er haar exploitatiecentrum in de Kortrijksesteenweg in Harelbeke. Daarna verhuisden ze naar de Vaarnewijk-



straat, waar ook de elektriciteitscentrale van WVEM lag. Hun werkgebied was Harelbeke, Lendeledede, Ledegem, Wevelgem en enkele deelgemeenten van Kortrijk. Later kwam daar ook Izegem bij. In 2009 droegen verschillende gemeenten (ook Harelbeke) het beheer van de rioleringen ook over aan de WVEM. In het exploitatiecentrum Harelbeke en de elektriciteitscentrale waren samen ooit een 100-tal medewerkers tewerkgesteld. Vanaf 2000 werd de verdeling geliberaliseerd. De overheid legde bij wet vast dat de verkoop van elektriciteit en aardgas diende afgesplitst te worden van de distributiebedrijven en diende te gebeuren door leveranciers. De klanten van WVEM werden overgedragen in het nieuw opgerichte leveranciersbedrijf Luminus. Zo kon iedere klant voortaan overstappen naar de leverancier van zijn of haar keuze. De WVEM vormde in 2006 samen met de intercommunales Interelectra in Limburg en IVEG in de provincie Antwerpen de werkmaatschappij Infrax. Deze ging in 2020 op in de werkmaatschappij Fluvius. Op vandaag is Fluvius in heel Vlaanderen de unieke distributeur voor elektriciteit en aardgas. Ook in een hele reeks gemeenten is het beheer van de riolering in overgedragen aan Fluvius.

Jean-Pierre, medeauteur van dit artikel - en bij de WVEM beter gekend als Jempie- was werkzaam bij de WVEM en haalt met oud-collega Johny Pauwels herinneringen op: “Niet alleen overdag waren we aan het werk, maar ook op momenten dat we niet gezien werden. Was er ’s nachts een stroomstoring dan stonden we paraat. Ook voor een zware storm konden we niet thuisblijven, maar moesten we depanneren zodat er elektriciteit was. Het was een hechte bende. Nog ieder jaar is er een feest voor de gepensioneerden waar iedereen present is. Daar worden bij een hapje en een drankje de nodige anekdotes verteld. Sommige daarvan staan ons nog zo voor ogen en leiden steeds weer tot de nodige lachbuien. Maar deze blijven bij de WVEM.”

Met dank aan Johny Pauwels.

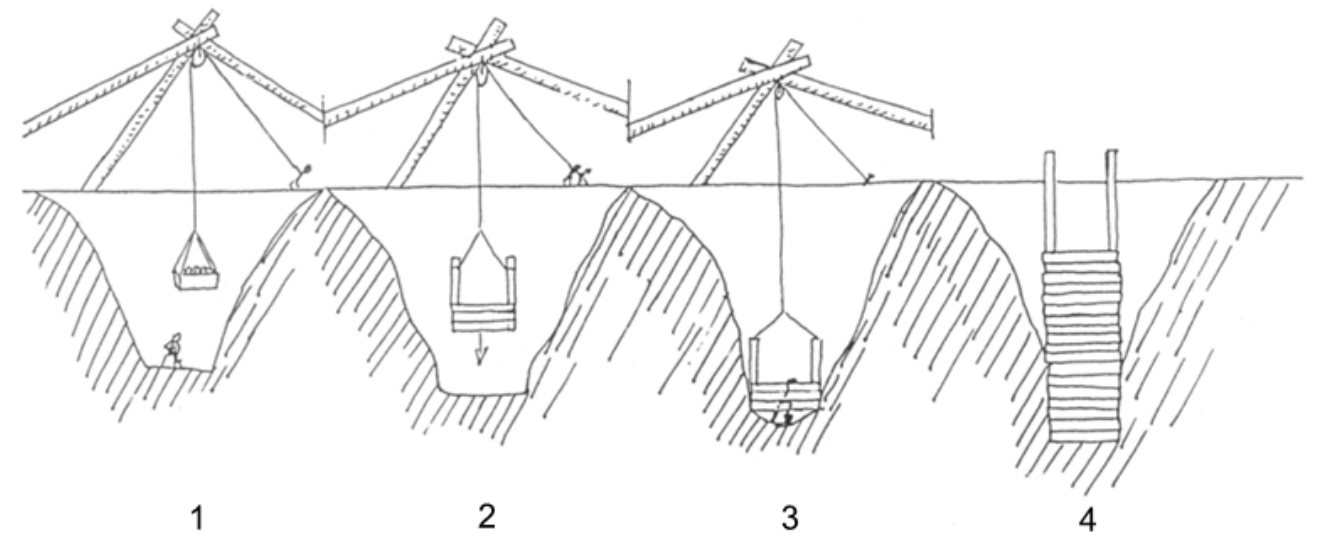
Jean Pierre Callewaert en Els Speybrouck

GALLO-ROMEINSE WATERPUTTEN

Watervoorziening is steeds essentieel geweest voor een goed functionerende samenleving. De Romeinen waren op dat gebied experts. In de grote steden ontwierpen ze aquaducten en op de landelijke nederzettingen zorgden vernuftig aangelegde waterputten voor een vlotte watervoorziening. In het Gallo-Romeinse Rijk werden twee soorten waterputten gemaakt: putten met wanden uit natuur- of baksteen en putten met een houten bekisting. In onze streken, waar steen een kostbaar importproduct was maar hout daarentegen rijkelijk beschikbaar, waren alle waterputten die tot op heden zijn teruggevonden van het laatste type. De meeste hadden een vierkante doorsnede met een zijde tussen 1 en 1,35 meter.

Het maken van een waterput was een lastig en gevaarlijk werk dat werd uitgevoerd door zogenaamde putearii; dit waren rondtrekkende gespecialiseerde puttenmakers. De put werd bij voorkeur gemaakt op het einde van de zomer, als het grondwaterpeil het laagst stond. Het eerste wat de gravers deden, was het uitgraven van een trechtervormige kuil (1). Deze aanlegtrechter was in zandgrond groter dan in klei- of leemgrond, vanwege het grotere instortingsgevaar. In het midden van deze kuil moest uiteindelijk de houten bekisting (de putmantel) komen. In de nabijheid van de werkput werd het onderste deel van de putmantel reeds tot op zekere hoogte in elkaar getimmerd.

Wanneer de gravers op een diepte waren gekomen waarop het risico op instorten te groot was geworden,



liet men met behulp van een katrol het geprefabriceerde deel in het midden van de put zakken (2). Zo kon men van binnenuit de grond onder de bekisting verder uitscheppen zonder instortingsgevaar (3). Hierdoor zakte de bekisting door haar eigen gewicht verder in de grond. Ondertussen werd ze naar boven toe verder opgebouwd (4). Om het binnensijpelen van vervuild oppervlaktewater in de put te verhinderen, werden de spleten tussen de planken van de bekisting dichtgemaakt met mos of ander organisch materiaal.

Het uitgegraven zand werd met de katrol in bakken of emmers omhoog gehaald. Wanneer de watervoerende laag was bereikt, werd er nog enkele meters dieper gegraven opdat er ook in de droogste periode voldoende water in de put beschikbaar zou zijn. Omdat het water nu van onderuit meer en meer begon op te wellen, moest dit, samen met de uitgegraven grond, steeds vlugger naar boven worden gehaald. Wanneer de gewenste diepte was bereikt, werd de bodem van de put meestal bedekt met een laag grof grind of kiezelstenen. Dit werkte als een filter: de put werd niet vervuild doordat het zand min of meer werd tegengehouden, terwijl het water er wel doorheen kon stromen. Bij veel teruggevonden putten ontbrak deze filterlaag echter en bestond de bodem enkel uit de watervoerende aardlaag. Tot slot werd de aanlegtrechter terug dichtgegooid en werd rond de opening van de put een putrand gemaakt: een omhulling van hout of steen met daarop een deksel. De put was klaar voor gebruik. Het water werd naar boven gehaald met emmers of kruiken die men met een touw in de put liet zakken.

De levensduur van een houten waterput was beperkt tot 25 à 50 jaar, afhankelijk van de intensiteit van het

gebruik, de diepte en de bodemgesteldheid. Na een paar decennia zorgden allerlei voorwerpen, plantenresten, enz. die in de put waren terechtgekomen voor verontreiniging van het water. Ook de rotting van het hout veroorzaakte vervuiling of instorting. Daarnaast was er de natuurlijke verzanding, waarbij er door het toevloeiende water ook fijn zand ('kwelm') in de put terechtkwam. Aanvankelijk werd dit af en toe uitgeschept, maar op de duur slibde elke waterput toch dicht en werd hij afgedankt.

Omdat veel culturen een bijzondere betekenis toekenden aan waterputten, ging het beëindigen van het gebruik dikwijls gepaard met het in de schacht storten van artefacten, een menselijk of dierlijk bot of andere zaken met een symbolische betekenis. Vanaf het niveau waar de grond bestendig verzadigd bleef met water, bleven de gedeponeerde materialen en de bekisting eeuwenlang bewaard, zodat archeologen bij hedendaagse opgravingen vaak intacte potten, dierenbotten of zelfs beeldjes, munten en gereedschap vinden. Zo werd er enkele jaren geleden, bij opgravingen op de site van het vroegere Sint-Amandscollege, op de bodem van een waterput een Romeinse bijl gevonden die zo goed als volledig intact was.

Ook in de middeleeuwen werd de techniek van de Romeinen verder toegepast. Als houten beschoeiing gebruikte men soms wijnvaten of uitgeholde boomstammen, meestal uit eik. Later stapelde men stenen of bakstenen op elkaar. Dergelijke waterputten werden daarom ook 'steenputten' genoemd.



Romeinse waterput, gevonden bij opgravingen op de Collegewijk in de jaren '80. (foto: De Roede van Harelbeke)<

SLAAP

Snurken, rusten, maffen, pitten, overnachten, sluimeren, dommelen, doezelen, tukken, dutten,... Er zijn massa's woorden die synoniem zijn van slaap.

Wie is er niet dol op de heerlijke verkwikkende slaap die je een hele nacht omarmt? Die gezonde ontsnapping aan de dagelijkse realiteit is nogal eens een utopie. Een ver-van-mijn-bed show.

Velen kunnen genieten van een middagdutje of een ochtend bijslapen of zelfs een gat in de dag slapen. Hún bedje is gespreid. Maar ik denk dat de meesten onder ons wel weten dat nachtrust geen vanzelfsprekendheid is.

Ik ben jarenlang gebukt gegaan onder insomnia die soms enge vormen aannam, ik weet dus waarover ik spreek. Het is zo belangrijk om te investeren in rust.

Of je nu wakker ligt van kopzorgen, een huilend kind, piekeren over de toekomst, lawaai, menopauzeklachten, pijn of een snurkende partner... zoek tot je een oplossing vindt.

Iedereen kan je wel tips geven om goed te slapen. Van meditatie of lavendelthee over avondwandelingen tot een matras vol kruiden of een saai boek... Je moet voor jezelf uitzoeken wat helpt.

Want slapen is een noodzaak.

Versnipperde nachten vol onrustige dutjes geven je niet genoeg energie om op de rails te blijven. Het is een hel om de hele dag naar je bed te verlangen en daarna na twee uur slaap weer uren rond te lopen. Het wordt snel afgedaan als een detail, maar het kan je leven beheersen.

Een goede routine helpt om je lichaam en je geest voor te bereiden op rust. Zorg voor minder licht, minder geluid, minder prikkels net voor je gaat slapen.

Vaak gaat slaap gepaard met dromen. Soms mooie irreële scenario's, soms even teruggaan in de tijd en mensen weer tot leven dromen, helaas soms ook nachtmerries of flarden van enge beelden en indrukken.

Er zijn boeken vol geschreven over de betekenis van dromen, maar de meeste mensen kunnen zich 's morgens hun droom niet eens herinneren.

Dagdromen heb je iets meer in de hand. Daar ben ik goed in. Even een niveau van bewustzijn lager wegzakken in een mooie fantasie. Die kan je sturen, je hebt ze in de hand.

Mijn hoofd zit altijd vol met woorden en verhalen.

We spenderen heel wat uurtjes slapend. Dat is zeker geen verloren tijd, en al helemaal geen luxe. Slaap is herstel. Het helpt je om alles aan te kunnen.

Slaap daar maar eens een nachtje over ;-)

Els Vandekerkhove



Grootmoederskeuken De Vlinder



Verjaardagsfeest De Rijstpekker

1	2		3	4	5	6		7		8	9	10
11		12		13			14			15		
16			17		18				19		20	
	21			22			23			24		
25							26					
27			28			29			30			31
32		33		34				35		36		
37						38					39	

HORIZONTAAL

1. Waterstand 3. Europese hoofdstad 7. Het tegelijkertijd afvuren van wapens 11. Godsdienstoefening, 's namiddags gehouden 13. Dier 15. Projectieplaatje 16. Draaiing in een watermassa 18. Begin van een muzikaal nummer 20. Rijksstudie 21. Hoog bouwwerk 23. Waals dorp op de samenvloeiing van de Ourthe en de Amblève 25. Vakantietocht op een luxe boot 26. Bosgiraf 27. Uitroep 28. Stijf van ledematen 30. Zeer klein 32. Tennisterm 34. Zonder plooiën, rimpels of bochten 36. Uitsparing in een dikke muur 37. Kleding die voorgeschreven is voor een bepaalde gelegenheid 38. Dierengeluid 39. Staaf of ronde balk waaromheen iets draait

Oplossing nr. 86 Train je brain: BAKKEBAARD

Proficiat aan Matthieu Lecluyze die 2 drankbonnetjes mag ophalen aan het onthaal van een dienstencentrum naar keuze.

VERTICAAL

1. Ieder 2. Watersportwedstrijd 4. Rivier in Siberië 5. Jongensnaam 6. Lidwoord 7. Sierlijke knoop 8. Lage druk 9. Staat in de Verenigde Staten 10. Lieflijke plek 12. Wazig 14. Officiële leider die feitelijk geen macht heeft 17. Javaanse dolk 19. Openbare Afvalstoffenmaatschappij voor het Vlaamse Gewest 22. Vrouw uit een Baltische staat 24. Vrouwelijk zoogdier 25. Praatje via internet 29. Bijbelboot 31. Internationaal ruimtestation 33. Nevenschikkend voegwoord 35. Boksterm

De oplossing breng je binnen in het onthaal of mail je naar één van de lokale dienstencentra tegen maandag 17 augustus. De mailadressen vind je op de achterzijde van de Parettegazette.

Oplossing kruiswoordraadsel 87

Naam :

234922373613421

UITPAS ZUIDWEST
KOM JE HUIS UIT



De UiTPAS is een vrijetijdspas waarmee iedereen die in Vlaanderen wil genieten van vrije tijd -zoals cultuur, sport en jeugdactiviteiten- punten kan sparen en ruilen voor leuke voordelen. Met je UiTPAS kan je punten sparen en ruilen bij alle UiTPASactiviteiten en UiTPASaanbieders in heel Vlaanderen. De voordelen zijn van tijdelijke aard en worden op regelmatige basis hernieuwd. Neem een kijkje op uitpas.be om alle omruilvoordelen te kennen.

Mensen met een laag inkomen kunnen korting krijgen via de UiTPAS. Wend je tot het huis van Welzijn (Paretteplein 19 of 056 73 51 90) om te weten of je hiervoor in aanmerking komt.

De UiTPAS kost €3, staat op naam en is levenslang geldig. Ieder lid van jouw gezin kan dus een UiTPAS hebben. Een UiTPAS kan je (met identiteitskaart mee) kopen aan het onthaal van de verschillende dienstencentra of bij de stadsdiensten. De UiTPAS kreeg een nieuwe huisstijl in geel, groen en oranje. Heb je een blauwe kaart? Dan zal je die altijd kunnen blijven gebruiken.

DE NIEUWE UITPAS OMRUILVOORDELEN VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA
GELDIG VAN 1 JULI - 30 SEPTEMBER 2026

VOOR 5 PUNTEN

- 1 bonnetje voor een ijsje (Cornetto) in de cafetaria van LDC De Parette, LDC De Vlinder en DH De Rijstpekker (max. 4 per maand per dienstencentrum). Verzilver je bonnetje voor het ijsje gedurende juli, augustus of september.

VOOR 10 PUNTEN

- 1 bonnetje voor een verwenkoffie in de cafetaria van LDC De Parette, LDC De Vlinder en DH De Rijstpekker (max. 1 per maand per dienstencentrum).

VOOR 20 PUNTEN

- 1 gratis dagmenu per maand in LDC De Parette
- 1 gratis dagmenu per maand in LDC De Vlinder
- 1 gratis dagmenu per maand in DH De Rijstpekker

HEB JE DE UITPAS-APP AL?

Met de app heb je de voordelen van je UiTPAS altijd op zak: spaar punten, check je saldo en scroll door de leukste voordelen. Online voordeel gevonden? Dan ruil je je punten meteen in de app. Handig! Surf met je smartphone naar uitpas.be/app.



BAVIK

super pils



+32 56 71 39 31
www.deruddercleaning.be



M. DEWEER & Zn BV

Sanitaire installaties - Centrale verwarming
 Ventilatie - Warmtepompen
 Nieuwbouw - Renovatie - Alle herstellingen
www.deweert.be
 TEL 056 77 71 98
 FAX 056 77 79 19
 sanitair@deweert.be
 Schragenstraat 41 - 8540 Deerlijk

SD|projects

**ALLE ELEKTRICITEITSWERKEN
 RENOVATIE & NIEUWBOUW**

verlichting - ventilatie - domotica - toegangscontrole
 camerabewaking - automatisering - zonnepanelen

Stijn Desmedt - 0479 99 96 10

't Retouchke Hulste
Dagbladhandel met Ronde

KOPIE

HARELBEKE
 PRINT PRESS SIGN

VOOR AL UW TEXTIELDRUK, BELETTERING,
 GROOT FORMAATPRINTS,
 DRUKWERK & KOPIEWERK



Bruynooghe

COLOFON

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
 27^e JAARGANG - NR 138



WELZIJNSVERENIGING
 Kollegeplein 5 | 8530 Harelbeke

Deze Parettegazette wijdt je in de wondere wereld van de dienstencentra in. Je vindt er een gedetailleerd overzicht van de activiteiten en dienstverlening. De Parettegazette verschijnt elke drie maanden en het lidgeld bedraagt jaarlijks €5.

Inschrijven kan aan het onthaal van elk LDC. Een gratis, digitale versie vind je steeds terug op www.zorgbedrijf.harelbeke.be.

REDACTIEMEDEWERKERS:

Jean-Pierre Callewaert	Ine D'haene	Els Speybrouck
Marcel Callewier	Stef Huysentruyt	Els Vandekerkhove
Lieve Clepkens	Catherine Lairesse	Werner Verbeke
Willy Demeulemeester	Eric Phyfferoen	Dirk Viaene

Fotografie: Eric Phyfferoen, Willy Demeulemeester & Pierre Rysman
 Fotocover gemaakt i.s.m. Eric Phyfferoen | Campagnebeeld: Klaas Verdruc

v.u. Jeroen Trybou - Kollegeplein 5, 8530 Harelbeke
 Zorgbedrijf Harelbeke - welzijnsvereniging





LDC DE PARETTE

Paretteplein 19
B-8530 Harelbeke

056 73 51 80
deparette@zbharelbeke.be



DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER

Kasteelstraat 13
B-8531 Hulste

056 73 52 70
derijstpekker@zbharelbeke.be



LDC DE VLINDER

Kollegeplein 5
B-8530-Harelbeke

056 73 53 90
devlinder@zbharelbeke.be

ONTHAALUREN LDC DE PARETTE

maandag - donderdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u30
vrijdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u00

ONTHAALUREN LDC DE VLINDER

maandag - donderdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u30
vrijdag: 8u30 - 12u00 & 13u30 - 16u00

ONTHAALUREN DORPSHUIS DE RIJSTPEKKER

maandag - vrijdag: 8u30 - 12u00

www.zbharelbeke.be



WELZIJNSVERENIGING