DE PARETTE GAZETTE

LOKALE DIENSTENCENTRA



OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2026

N° 139



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 weekdagen 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.

ZORGBEDRIJF HARELBEKE









05 voorwoord
06 in de kijker
08 uw gezondheid
09 in je buurt
10 vrijwilligershoekje
12 terug in de tijd
14 de roede vertelt
15 sport in ‘t kort
16 hoe zit dat?
18 dienstverlening
21 vast aanbod
22 kalender
29 activiteitenaanbod
42 mijmeringen
44 kruiswoordraadsel
45 uitpas













De herfst staat voor de deur en in onze lokale dienstencentra kijken we uit naar een nieuwe periode vol ontmoeting, ontspanning en inspiratie. In deze editie zetten we onze cafetaria’s in de kijker, het warme hart van onze dienstencentra waar mensen samenkomen voor een drankje, een babbel en gezelligheid.

Ook de komende maanden hebben we heel wat boeiende activiteiten voor je klaarstaan. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheidszorg (van 1 tot 10 oktober), die voortaan Samen Veerkrachtig heet, organiseren we infosessies rond assertiviteit en veerkracht. Daarnaast zorgen drie extra buurtbabbels in oktober voor nog meer kansen om elkaar te ontmoeten, helemaal in het teken van ‘goed omringd zijn’.

Op 27 oktober ben je welkom voor de film Mommy Forever, gevolgd door een nabespreking met de regisseur.

Ook liefhebbers van cultuur en lekker eten komen aan hun trekken. Zo nemen de Vergeten muzikale parels je mee door het rijke muzikale verleden van Zuid-West-Vlaanderen en serveren we tijdens Grootmoederskeuken konijn met pruimen.

In december brengen we alvast de feestelijke sfeer op gang met het kerstfeest in Dorpshuis De Rijstpekker en het gezellige kerstcafé in De Parette. Daarnaast blijft ons aanbod aan digitale workshops en voordrachten telkens weer verrassen. Een nieuwtje daarbij is dat we geen onderscheid meer maken tussen de Androidgebruikers beginners en gevorderden, zodat deelnemers voortaan kunnen kiezen of ze in De Parette of De Vlinder deelnemen. Voorwaarde is wel dat je al een beginnerscursus Android hebt gevolgd.

Kortom, er valt opnieuw heel wat te beleven. Blader dus zeker verder en ontdek het volledige aanbod voor oktober, november en december. We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen in één van onze dienstencentra. Veel leesplezier!

Pedro, Louise, Ine, Charlotte,
Dagmar en Meinert

EEN PLEK VAN ONTMOETING



In deze Parettegazette zetten we graag onze cafetaria's in de kijker. Een cafetaria is veel meer dan een plek waar je iets kunt drinken of eten. Het is een warme ontmoetingsplaats waar mensen samenkomen, verhalen delen en nieuwe contacten leggen. In onze lokale dienstencentra verwelkomen we elke dag bezoekers, bewoners van het woonzorgcentrum, hun familie en vrienden.

Bij een tas koffie ontstaan vaak de mooiste gesprekken. Een vriendelijke begroeting, een babbeltje aan tafel of een spontaan gesprek maken van elk bezoek een fijne ervaring. De cafetaria biedt een gezellige omgeving waar iedereen zich welkom voelt en waar verbondenheid centraal staat.

Naast ontmoeting biedt de cafetaria ook rust en gezelligheid. Even ontsnappen aan de drukte van de dag, genieten van een warme of net verfrissende drank en de vertrouwde gezichten rondom je zien, kan wonderen doen voor het welzijn.

Of je nu langskomt voor een kop koffie of gewoon voor een gezellige babbel: de deur staat open. Samen maken we van onze cafetaria's plaatsen waar warmte, ontmoeting en gezelligheid elke dag opnieuw centraal staan. Want soms begint een mooie dag gewoon met een glimlach en een gesprek aan tafel.

OPENINGSTIJDEN CAFETARIA'S

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

Dorpshuis De Rijstpekker:
Op weekdagen van 14u00 -17u00.

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

FEESTMAALTIJDEN



Op donderdag 24 en 31 december geven we onze middagmalen in de restaurants van onze lokale dienstencentra een feestelijk tintje. Het zijn dagen waarop mensen samenkomen om te genieten van het goede gezelschap, gezelligheid en lekker eten en dat kan 's middags ook in de restaurants van de lokale dienstencentra! We zorgen die dagen voor een feestelijk middagmaal, mét aperitiefje. Kom mee genieten!

10-DAAGSE GEESTELIJKE GEZONDHEID



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 organiseren we buurtbabbels op woensdag 7 en 8 oktober die voor meer verbondenheid zorgen (zie ook de rubriek 'in je buurt'). Daarnaast organiseren we ook infosessies in het thema: op woensdag 7 oktober kan je een infosessie rond veerkracht volgen en op donderdag 8 oktober een infosessie rond assertiviteit (zie het activiteitenaanbod).

We zetten ook steevast in op geestelijke gezondheidszorg met het aanbod van eerstelijnspsychologen Camille en Emma. Maak hiervoor vooraf een afspraak. Lees meer op elpen.be.

DIGIHULP

Heb je hulp nodig met je computer, tablet, smartphone? Heb je vragen over internet, sociale media, het aanmaken van een mailadres of het installeren van een app? Kom dan gerust langs in het Digipunt. Je hoeft geen afspraak te maken. Digihelpers staan klaar om je gratis verder te helpen met je digitale vragen. De Digipunten worden georganiseerd door Stad Harelbeke.

De Digipunten gaan door in de bib van Harelbeke, het stadhuis van Harelbeke en (op afspraak) in het Huis van Welzijn.

Ook in Dorpshuis De Rijstpekker en De Vlinder staan Digipunten gepland, telkens op donderdag van 14u00 tot 16u00:

Digipunt LDC De Vlinder: 15 oktober, 19 november en 17 december

Digipunt Dorpshuis De Rijstpekker: 1 oktober, 5 november en 3 december

Data met alle Digipuntlocaties kan je online terugvinden op harelbeke.be/digipunt of in de Digihulpfolders: deze vind je in de folderrekken van de lokale dienstencentra.

Digi hulp

VERSLEUTELDE MAILS

Wist je dat wij binnen Zorgbedrijf Harelbeke werken met versleutelde emails? Op die manier beschermen we de persoonlijke gegevens van onze bewoners van het woonzorgcentrum optimaal.

Vind je het moeilijk om zo'n email te openen? Je bent niet alleen! Neem een kijkje op volgende webpagina en vind het handig stappenplan: www.zbharelbeke.be/nl/over-ons/versleutelde-e-mails.

Kom je er toch niet goed uit? Aarzel dan niet om hulp te vragen aan iemand in je omgeving of de vraag te stellen in de Digipunten.

KILOMETERTARIEF MINDER MOBIELEN VERVOER

Zoals je kan lezen in de rubriek dienstverlening, kan je bij het zorgbedrijf terecht voor minder mobielen vervoer. Er is een nieuwe kilometervergoeding voor Mobitwinritten. Deze bedraagt 0,4761 euro per kilometer (i.p.v. 0,4449 euro/km). Deze aanpassing volgt de evolutie van de officiële kilometervergoeding (gepubliceerd in het Belgisch staatsblad op 16 juni 2026) en houdt rekening met de stijgende kosten voor vervoer.



VITAAL DE HERFST EN WINTER DOOR



Voor veel senioren kunnen de herfst en zeker de winter een lastige tijd zijn. Het koude weer en de kortere dagen kunnen ervoor zorgen dat je je minder vitaal en energiek voelt. Toch zijn er genoeg manieren om ook in die maanden vitaal en gezond te blijven. We geven hier graag een aantal tips.

Blijf actief: ook in de herfst en winter is het belangrijk om in beweging te blijven. Ga regelmatig wandelen, ook al is het koud buiten. Beweging stimuleert de bloedsomloop en helpt om fit te blijven. Daarnaast zijn er ook genoeg binnenactiviteiten die geschikt zijn voor senioren zoals yoga, zwemmen of aangepaste bewegingsoefeningen voor thuis.

Eet gezond: een gezond voedingspatroon is essentieel voor een goede gezondheid, zeker in de koudere maanden. Zorg ervoor dat je voldoende groente en fruit eet en dat je ook voldoende water drinkt. Dat laatste kan soms een uitdaging zijn als de temperaturen rond het vriespunt draaien. Tijdens de winter is het ook belangrijk dat je voldoende vitamine D binnenkrijgt: als je vitamine D niveau niet op peil blijft door je voeding kunnen eventuele supplementen hierbij ondersteunen. Vraag hiervoor raad aan je huisarts!

Zorg voor voldoende rust: naast voldoende beweging is het ook belangrijk dat je op tijd en stond rust. Zorg voor voldoende slaap en neem af en toe een rustmomentje om op te laden. Stress kan een negatieve invloed hebben op je gezondheid en vitaliteit.

Blijf sociaal actief: ook al is het verleidelijk om binnen te blijven, probeer toch regelmatig contact te houden met vrienden of familie. Sociale contacten zijn belangrijk voor je mentale welzijn en kunnen je helpen om positief te blijven.

Denk positief: Als het buiten donker wordt, worden onze gedachten soms ook donker en somber. Dingen waar je in de zomer gemakkelijk overheen stapt, kunnen in de donkere dagen als een regenwolk boven ons hoofd blijven hangen. Probeer de zaken eens vanuit een positieve bril te bekijken. En kijk of wat je denkt feiten zijn of slechts gedachten. Je kan invloed hebben op je gedachten en dus ook op je gevoel!

Kleed je warm aan: zorg ervoor dat je je goed kleedt als je naar buiten gaat, zeker als het koud is. Draag meerdere lagen kleding en vergeet niet om een muts, sjaal en handsschoenen te dragen. Zo voorkom je dat je het te koud krijgt en verklein je de kans op onderkoeling.

Draag goed zorg voor je lichaam: niet alleen slaap, gezonde voeding,... dragen bij tot goede zorg voor je lijf. Het lichaam zelf kan ook wel wat extra aandacht gebruiken tijdens de koude maanden. De koude kan zorgen voor roodheid, kloven of droge handen en huid. Een goede huidverzorging kan hier zeker soelaas brengen. Je apotheek kan hierin goed advies geven over welke producten bij welk huidtype passen.

Je leest het dus goed: door actief te blijven, gezond te eten, voldoende rust te nemen, sociaal actief te blijven en je goed te kleden, kun je de koudere maanden goed doorkomen!

Bron:

www.psychocarevenlo.nl/tips-om-opgewekt-en-vitaal-de-winter-door-te-komen/

Chat GPT

BUURTBABBELS

De buurtbabbels lopen in het najaar stilaan op hun einde, de camionette en de bakfiets gaan terug op stal om er in het voorjaar met vernieuwde energie terug in te vliegen.

Voor dit najaar worden onderstaande ontmoetingsmomenten georganiseerd in de straten van Harelbeke. Wil je je buren (beter) leren kennen? Kom dan zeker langs om samen iets warms te 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.

BUURTBABBELS EN KAFFIEPLEZIER IP 'T PLANKIER			
Maandag 28 september	Parking schoolpoort centrumschool bereikbaar via Vrijdomkaai	Buurtbabbel met koffie	15u00-17u00
Woensdag 7 oktober	LDC De Vlinder	Buurtbabbel met soep	11u00-12u00
Woensdag 7 oktober	LDC De Parette	Buurtbabbel met soep	11u00-12u00
Donderdag 8 oktober	Wijkhuisje Tuinwijk	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30
Dinsdag 13 oktober	Ter Perre thv nr 182 (parkeerplaatsen)	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30
Donderdag 22 oktober	Broekplein	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30
Dinsdag 27 oktober	Wijkhuisje Overleie	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30
Woensdag 28 oktober	LDC De Parette (restaurant)	Buurtbabbel met soep	10u30-11u30
Vrijdag 20 november	Wijkhuisje Tuinwijk	Buurtbabbel met soep	11u00-12u00
Vrijdag 18 december	Wijkhuisje Tuinwijk	Buurtbabbel met soep	11u00-12u00



JACQUES OSTYN

Jacques is met zijn vriendelijke blik al vier jaar barman in De Parette op dinsdagnamiddag. Eén namiddag in de week werkt hij ook in de cafetaria van De Bron in Harelbeke. Maar hij doet al zowat zijn hele leven vrijwilligerswerk. Zo hielp hij 10 jaar bij de vakanties van Intersoc in Zwitserland en Frankrijk. Daar hielp hij in de bar van het hotel en was hij er jaren wandelgids. Daarna was hij nog vele jaren voorzitter van de kampeerclub.

Van opleiding is Jacques timmerman en hij heeft in zijn huis dan ook zowat alles zelf gedaan. Hij heeft een zoon, een dochter en helaas ook een overleden dochtertje. Jacques is trotse opa van een kleindochter.

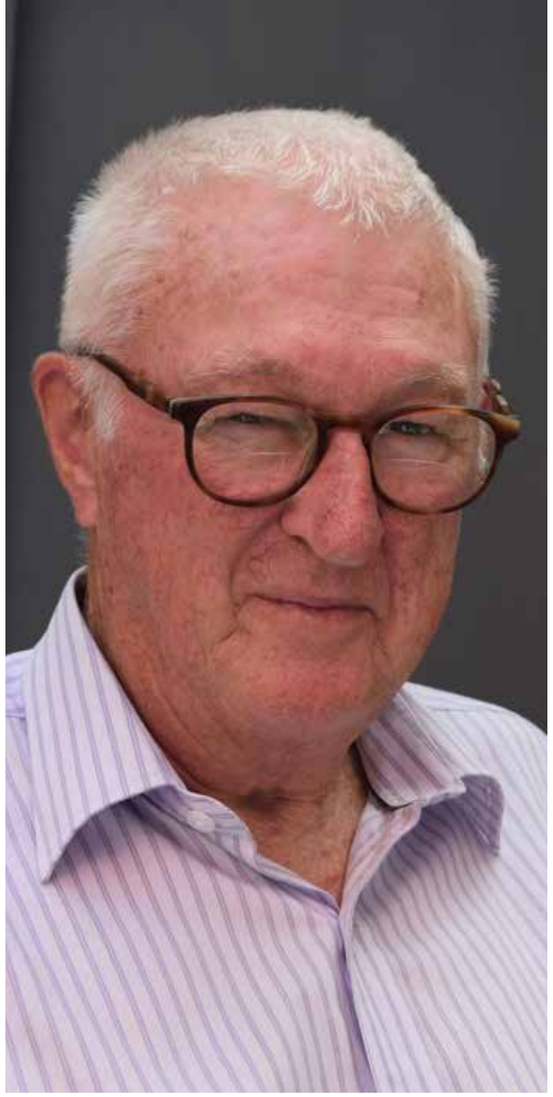
Jacques geniet van zijn vrijwilligerswerk. *"Ik doe dat echt graag, ik heb een goede kameraad, Linda, om mee samen te werken. Ik vind het fijn om ten dienste te staan van anderen."*

Qua hobby's spitst Jacques zich vooral toe op fietsen, hij gaat ook nog graag wandelen maar niet meer de afstanden van vroeger.

Als ik Jacques vraag waarom iemand vrijwilligerswerk zou moeten doen, antwoordt hij zonder aarzelen: *"Er is meer en meer nood aan vrijwilligers. Ik doe het zelf heel graag en ga nadien met een blij gemoed naar huis."*

Hopelijk mogen we je nog vele jaren achter de bar zien staan, Jacques!

Els Vandekerkhove



MARTINE VELGHE



Met plezier stellen we een warmhartige en goedlachse dame aan julllie voor.

Martine is al anderhalf jaar vrijwilliger in Dorpshuis De Rijstpekker in Hulste. Het is allemaal vanzelf gegaan. Ze kwam er met wat vriendinnen ontbijten en toen zij daarna op wandeling gingen, bleef zij helpen om op te ruimen. Ze werd gevraagd of ze dat niet zou zien zitten om vrijwilliger te worden en zo begon het voor haar. Ze had al 15 jaar ervaring als vrijwilliger bij Samana in Bavikhove, waar ze in de kern zit en er ook helpt bij de organisatie van verschillende activiteiten waaronder de crea-namiddagen, kookactiviteiten en zo meer.

Voor het zorgbedrijf doet Martine vooral taken als klaarzetten en opruimen van de tafels bij feesten, soms wat helpen met de afwas en sinds kort helpt ze op donderdag ook in de bar. *"Ik moet het allemaal nog een beetje leren maar daar krijg ik ook de tijd voor."*

Martine doet haar vrijwilligerswerk heel graag. *"Wij hebben echt een leuke groep, en die hangt goed aan elkaar. Het helpt me om mijn tijd in te vullen sinds ik gepensioneerd ben. Ik leer nieuwe mensen kennen en ik hoor er eens wat nieuwtjes. Het is fijn gezelschap!"*

Martine heeft altijd als poetsvrouw aan 't stad gewerkt en is nu vier jaar met pensioen. Haar echtgenoot is helaas al lange tijd overleden, maar ze heeft twee kinderen en ondertussen ook twee kleinkinderen.

Martine gaat heel graag fietsen met haar buurvrouw. Ze geniet ervan om eens een koffie en een gebakje te gaan nuttigen in 't Shopping of in Kortrijk. Ze kijkt ook graag tv.

Fijn om jou te leren kennen Martine!

Els Vandekerkhove

JEANNINE DE CONINCK

Jeannine is een vertrouwd gezicht en een gewaardeerd vrijwilligster in de cafetaria van De Vlinder. Met haar warme glimlach en vriendelijke uitstraling zorgt ze ervoor dat iedereen zich welkom voelt.

Ze is in 2018 samen met haar echtgenoot als vrijwilligster begonnen bij de rolstoelwandelingen. Na een armbreuk kon ze geen rolstoelen meer duwen en is ze in 2021 als barmedewerker aan de slag gegaan in de cafetaria. Tijdens de coronaperiode hielp zij bovendien mee met de controle van de bezoekers van het woonzorgcentrum.

Ze doet haar vrijwilligerswerk samen met haar echtgenoot. Zo kunnen ze samen vanuit Oostrozebeke komen en hoeft niemand alleen thuis te blijven.

Jeannine werkte 32 jaar als verzorgende bij Familiehulp. Ze heeft altijd met veel plezier voor ouderen gezorgd.

Ook haar vrijwilligerswerk geeft haar veel voldoening. Ze geniet vooral van de dankbaarheid van de mensen en de fijne sfeer met de collega's. Op zondag kan het in de cafetaria soms erg druk zijn, maar zolang ze gezond blijven, kunnen we rekenen op Jeannine en Herman.

In haar vrije tijd puzzelt Jeannine graag en maakt ze met veel plezier cruises. Vooral bestemmingen als Noorwegen, Groenland en IJsland behoren tot haar favorieten.

Ook thuis is het zelden stil. Al jarenlang vangt ze met veel liefde de kinderen op van familie en vrienden.

Bedankt, Jeannine, voor je jarenlange inzet en waardevolle medewerking. Het dienstencentrum is je daar ontzettend dankbaar voor. We hopen je ook in de toekomst nog vaak te mogen ontmoeten achter de bar van de cafetaria.

Lieve Clepkens



SLAPEN

Goede slaap voelt als een magische reis naar een andere wereld. Je wordt uitgerust en opgewekt wakker en je geest voelt helder en scherp. Slaap je slecht en word je ‘s nachts wakker? Dan kan de nacht veranderen in een zware strijd. Je piekert, voelt je machteloos en merkt dat de vermoeidheid je dagelijks leven flink beïnvloedt. Worden we ‘s nachts wakker, dan associëren we dit al snel met slapeloosheid. Een ononderbroken nachtrust van zeven tot acht uur geldt tegenwoordig als de gouden standaard. Dit rigide slaappatroon is historisch gezien echter een verrassend jonge uitvinding. Eeuwenlang sliep de mens juist in blokken, een flexibel ritme dat meer aansloot met de seizoenen, technologische vooruitgang en sociale gewoonten. Tijd voor een korte tijdreis langs de geschiedenis van onze nachtrust.

De oermens

Onderzoekers interpreteerden archeologische vondsten en observeerden de hedendaagse jagers-verzamelaars om te begrijpen hoe de oermens sliep.

Het vroegste bed dat ontdekt werd dateert van ongeveer 200.000 jaar geleden en bestond uit gras, takken en bladeren, en het bevond zich in een grot. De slaap werd ongetwijfeld gunstig beïnvloed door hun activiteitenpatroon: onze voorouders zetten toen zo’n 18.000 stappen per dag. Vandaag de dag zet de gemiddelde volwassene ongeveer 5.000 stappen per dag. Voor de veiligheid sliepen ze in groep. Sommige mensen hielden de wacht of hielden het vuur aan, terwijl anderen sliepen. Als één iemand iets hoorde, werd de hele groep gealarmeerd. Een interessante bevinding bij onderzoek door antropologen bij de Hadzabe, een van de laatste nog bestaande jagers-verzamelaars gemeenschappen in Afrika, is de ‘slecht slapende grootouderhypothese’. Ze ontdekten een grote individuele variatie in de slaapschema’s, afhankelijk van de leeftijd van de stamgenoten. Ouderen gingen eerder naar bed, hadden vaker slaaponderbrekingen en werden vroeger wakker dan de jongeren. Dit verwijst naar het idee dat oudere mensen, die vroeger gingen slapen en vaak midden in de nacht wakker werden, de stam mogelijk hielpen overleven omdat ze ‘s nachts en ‘s morgens vroeg de wacht konden houden.

De oudheid en de middeleeuwen

In het oude Egypte, Rome en Griekenland transformeerde het bed van een functionele hoop bladeren naar een meubelstuk. Klassieke auteurs zoals Homerus en Vergilius vermelden al de bifasische slaap. Ook in de middeleeuwen was deze gesegmenteerde slaap gemeengoed. Mensen sliepen in twee blokken van elk enkele uren, gescheiden door een wakkere periode midden in de nacht. Kort na zonsondergang doken de mensen al in bed voor een eerste periode van ongeveer vier uur slaap. Hun biologische klok was zo ingesteld dat ze rond middernacht wakker werden, opstonden om wat te praten, of ze hielden zich bezig met huishoudelijke taken, wakkerden het vuur aan of deden wat lichte handarbeid zoals spinnen en weven en bleven zo 1 tot 2 uur rustig actief om dan opnieuw naar bed te gaan voor de ‘ochtendslaap’.

Privacy in de slaapkamer is een modern luxeproduct. In de middeleeuwen was slapen een collectieve aangelegenheid. Slaapkamers waren zeldzaam en slapen was een sociaal gebeuren; het - veelal kroostrijk - gezin, knechten en meiden sliepen samen in één grote ruimte om warmte te behouden. Overdag werd de leefruimte gebruikt om te eten en te werken, ‘s avonds werden er matrassen of strozakken op de grond gelegd. Aparte slaapkamers waren voorbehouden aan de herenboeren, de rijke burgerij en de adel. Reizigers die in herbergen overnachtten vonden het volstrekt normaal om het bed te delen met wildvreemden.

De industriële revolutie: de grote slaapbreuk

In de negentiende eeuw veranderde alles definitief door twee grote krachten: de introductie van kunstlicht en de opkomst van het uurwerk.

De flexibele bifasische slaap paste niet langer binnen de strakke structuur van de werkdag. De overheid, medische handboeken en opvoeders begonnen het ononderbroken slaappatroon van acht uur te promoten als enige gezonde norm. Rond het begin van de twintigste eeuw was de herinnering aan de eerste en tweede slaap nagenoeg volledig uit het collectieve geheugen gewist.

Een logische vraag is dan: als bifasisch slapen écht zo normaal was, waarom slapen we dan vandaag aan één stuk door? Het antwoord moet je volgens slaapwetenschappers vooral zoeken bij de uitvinding van het elektrisch licht aan het einde van de negentiende eeuw. Een gloeilamp geeft veel meer licht dan een kaars of een petroleumlamp. Daardoor kan je ’s avonds en ’s nachts veel meer doen dan voordien. De logische consequentie is natuurlijk dat je dan minder kan slapen. En wie minder tijd heeft om te slapen, kan maar beter in één blok slapen.

Het middagslaapje, de siësta, de powernap

Zelfs de Romeinen kenden het al en noemden het de ‘sexta hora’ wat het zesde uur betekent. Dit verwijst naar zes uur na zonsopgang. Het woord werd in het Spaans verbasterd tot ‘siësta’. Niet alleen in Spanje en in de zuiderse landen werd dit korte middagslaapje gemeengoed. Vandaag de dag wordt het nog wel beoefend, maar lang niet meer zo massaal of strikt als vroeger. Ouderen doen vaak een middagdutje. Dit komt doordat hun energie sneller op is en hun slaap ‘s nachts korter of minder diep is. Een korte rustpauze overdag helpt hen om de dag door te komen. In kantooromgevingen wordt de term siësta tegenwoordig verdrongen door de Engelse term ‘powernap’, maar de bedoeling blijft: een kort slaapje overdag van tien tot twintig minuten met als doel je energie snel te herstellen, je hersenen rust te geven en je concentratie te verbeteren zonder dat je in een diepe slaap belandt.

De nachtelijke piekermolen

Het onderzoek over bifasische slaap verklaart volgens de wetenschappers waarom veel mensen midden in de nacht wakker worden, om nadien niet meer in slaap te geraken. Het patroon is vaak hetzelfde. Je valt ’s avonds moe in slaap, maar je ontwaakt midden in de nacht, lang voordat het ochtend is. Je probeert weer in slaap te vallen, maar dat lukt niet. Dan schiet die verschrikkelijke piekermolen in gang. Je vraagt je af waarom je weer niet de nacht door kan slapen. Je hebt het gevoel dat je met een groot probleem zit, want goede slaap is nu eenmaal ononderbroken slaap. Volgens historicus Roger Ekirch kunnen we de nachtelijke piekermolen nochtans dwarsbomen. Dat kunnen we doen door mensen te vertellen over bifasische slaap. Als je weet dat we eeuwenlang in blokken sliepen, dan zal je minder verkrampen wanneer je weeral ’s nachts wakker wordt. “Mensen zullen sneller weer in slaap vallen, gewoon omdat ze zich niet langer abnormaal voelen.” Eigenlijk pleit Ekirch dus voor geschiedenisles als slaapmiddel. Niet dat je zo alle slaapproblemen kan oplossen, dat zou al te ambitieus zijn, maar voor sommige mensen kan het wel een opluchting zijn.

En in tegenstelling tot slaapmedicatie heeft geschiedenisles geen vervelende nevenwerkingen. Ook dat is mooi meegenomen.

Aan het piekeren en de minuten voorbij zien schuifelen op je wekker? Sta eens op, ga naar het toilet, drink wat, bekijk eens de sterren of de wolkenhemel en kruip opnieuw in je warme nest. Misschien val je als een blok weer in slaap tot het ochtendgloren.

Wil je meer lezen? Dan is het boek *‘Slapen als een oermens : eeuwenoude wijsheden voor een betere nachtrust’* van Merijn van de Laar een aanrader. Het boek is beschikbaar in de bib van Harelbeke.



Stef Huysentruyt

ERFGOEDKRING DE ROEDE VAN HARELBEKE BESTAAT 50 JAAR

Dit jaar vierde de erfgoedkring De Roede van Harelbeke haar 50-jarig bestaan. Bij de jubileumviering van een vereniging is het altijd passend om even stil te staan bij de geschiedenis ervan.

In de jaren ‘70 zat de interesse voor heemkunde in veel steden en gemeenten in de lift en ontstonden er op veel plaatsen heemkundige kringen. In Kortrijk was er De Leiegouw, de vereniging voor geschied-, taal- en volkskundig onderzoek in het Kortrijkse, waarvan ook enkele Harelbekenaren lid waren. In december 1975 namen enkele enthousiaste en gedreven Harelbekenaren het initiatief om in de schoot van De Leiegouw een plaatselijke heemkundige kring op te richten. De vereniging kreeg de naam De Roede van Harelbeke, verwijzend naar de vroegere administratieve en gerechtelijke entiteit binnen de Kasselrij Kortrijk waarvan Harelbeke de hoofdplaats was. Na een eerste werkvergadering op 4 maart 1976 vond op 13 maart de eerste openbare vergadering plaats, waarop tevens de bestuursleden werden voorgesteld: voorzitter Roger Cauwe, secretaris Patrick Vacquier, penningmeester Jules Cottenie en coördinator met De Leiegouw Eddy Glorieux. De 28 leden van De Leiegouw die in Harelbeke woonden, werden automatisch lid van De Roede van Harelbeke.

De activiteiten van de nieuwe heemkundige kring namen snel uitbreiding. Voordrachten, tentoonstellingen, rondleidingen en publicaties maakten de lokale geschiedenis van Harelbeke toegankelijk voor alle inwoners. Van het stadsbestuur kreeg De Roede een lokaal ter beschikking en kreeg ze geleidelijk ook inspraak bij straatnaamgevingen en het beheer van onroerend erfgoed.

Een belangrijke mijlpaal kwam er in 1977 bij de uitgave van een eerste bescheiden jaarboek ‘Pijp en Tabak’, gewijd aan de tabaksnijverheid in het 19de-eeuwse Harelbeke. Hiermee zette de vereniging een grote stap naar de bevolking toe. Door de gemeentefusies waren sinds 1 januari 1977 ook Bavikhove en Hulste bij Harelbeke gevoegd. Eind december 1978 verscheen het boek ‘Beelden uit het verleden - Harelbeke, Bavikhove, Hulste en Stasegem’, een luxe-editie waarvan er meer dan 2.000 exemplaren werden verkocht. Dit boek was de aanzet van een reeks publicaties die met de medewerking van talrijke werkende leden jaarlijks werden uitgebracht. Van 1976 tot op heden werden 36 boeken uitgegeven, waarvan 3 in luxe-uitvoering.

Om een breder publiek te bereiken, verscheen in december 1998 het eerste nummer van het zesmaandelijkse tijdschrift ‘Tijdingen van De Roede van Harelbeke’. Het werd verdeeld onder alle inwoners van Harelbeke, Bavikhove en Hulste, met de mogelijkheid om in te tekenen voor een jaarlijks lidmaatschap. Voor de leden werden er interessante voordrachten gegeven en een jaarlijkse daguitstap en nieuwjaarsdrink georganiseerd.

Een scharnierpunt was 2013, het jaar waarin een nieuw, verjongd bestuur de fakkel overnam. Er kwam een nieuw elan en de naam ‘heemkundige kring’ werd veranderd in ‘erfgoedkring’, een ruimer begrip waarbij naast heemkunde ook aandacht wordt besteed aan cultureel erfgoed zoals monumenten, archeologische vondsten, verzamelingen, kunstwerken, verhalen, … een opsomming die naargelang de tijdsgeest steeds kan worden aangevuld. Er werd gekozen voor een nieuwe stijl en een nieuw logo, zonder daarbij de focus op het verleden te verliezen. Door het creëren van een eigen website en de aanwezigheid op Facebook werd De Roede van Harelbeke nog meer gekend onder de Harelbeekse bevolking.

Het streefdoel bleef die tijd overeind: het ontsluiten, bewaken en consolideren van de geschiedenis van de stad Harelbeke, Bavikhove en Hulste. Ook in de komende jaren wil De Roede van Harelbeke haar rol blijven spelen in het bestuderen, verzamelen en bewaren van het lokale erfgoed.

De Roede van Harelbeke (DV)

PROMOVEREN, DEGRADEREN, ZELFDE REEKS

Het einde van een voetbalseizoen is altijd spannend. Gaat onze ploeg in dezelfde reeks blijven, degraderen ze of kunnen ze promoveren? Voor Hulste Sportief was 14 mei een héél belangrijke match. Er hing veel van af, namelijk het behoud in derde provinciale. En óf ze hun best deden tegen Varsenare: het werd maar liefst 6-2. De doelpunten werden gemaakt door Vozze die er 3 in doel legde, Yentho, Marek en Loose legden de eindscore vast. Zij blijven het komende seizoen dan ook in derde provinciale spelen met niet minder dan 8 nieuwe ploegen in hun reeks.

Voor KOG Stasegem werd het nóg spannender. Bij winst tegen Wingene konden ze immers promoveren naar tweede provinciale. Er werd een bus ingelegd om de spelers naar de overwinning te schreeuwen. Helaas grepen ze net naast de promotie en werd het 1-0. Zo blijft KOG Stasegem in derde provinciale waar ze ook Hulste Sportief zullen ontmoeten.

Voor KRC Harelbeke was het helemaal een rollercoaster. Na een matig seizoen eindigden ze op een 8ste plaats. Doordat er echter een aantal ploegen geen licentie hadden aangevraagd, konden ze toch de eindronde spelen. Na twee gewonnen wedstrijden, konden ze buiten alle verwachtingen in de finale spelen tegen Londerzeel. Wat was me dat. Na verlengingen werd het 1-1 in de laatste seconden. Dus volgden er penalty’s. Iedereen keek vol spanning toe. Het thuisfront volgde alles op de voet dankzij de vele berichtjes die werden verzonden. Het werd een echte thriller. De laatste penalty werd gemist door Londerzeel waarna de stand 3-4 werd. KRC promoveert dus naar 1ste nationale amateur. Het feest barstte los en werd verder gezet bij aankomst in het Forrestierstadion.

We mogen terecht fier zijn op onze drie Harelbeekse ploegen. Allemaal zetten ze hun beste beentje voor en brachten ze de supporters samen in goede en soms minder goede tijden. Wat het resultaat ook was: iedereen bleef trouw voor zijn ploeg supporteren. En zo hoort het ook. Sport brengt mensen samen.

Jean Pierre Callewaert, Els Speybrouck



DE STEENPUT, EEN VERBORGEN STUKJE ERFGOED

De Romeinse principes voor het bouwen van waterputten (zie artikel in de vorige Parettegazette) bleven eeuwenlang behouden. Men gebruikte de alom gekende ‘zinkmethode’, waarbij de grond onder de putwand werd weggegraven, zodat deze door zijn eigen gewicht naar beneden zakte tot de onderkant diep genoeg onder het grondwaterpeil zat. In de middeleeuwen werden voor de putmantel meestal uitholde boomstammen of afgedankte eikenhouten biervaten gebruikt. Later werden de putten gemetseld. De naam ‘steenput’ duidt op de bouw van de putwand met natuur- of bakstenen.

Met het ontstaan van de steden en gemeenten werden er op verschillende plaatsen openbare pompen voorzien. Door de snel aangroeiende bevolking werden deze echter stilaan ontoereikend en rond 1850 werd er begonnen met de ontwikkeling van het openbare drinkwaternet in België. Het duurde echter tot ver in de 20ste eeuw voordat het grootste deel van de woningen erop was aangesloten. Daarom werd er bij de meeste huizen die vanaf het begin van de 20ste eeuw werden gebouwd een eigen gemetste waterput voorzien. De steenput was, samen met de regenput, het eerste wat bij de bouw van een huis werd ‘gestoken’. Meestal gebeurde dit door de metselaars zelf. Beide putten kwamen op de plaats waar de koer zou komen, en niet ver van de toekomstige keuken. De uitgegraven grond, die in onze streek meestal zuivere zavel was, werd later bij het bouwen van het huis gebruikt om mortel en pleister te maken.

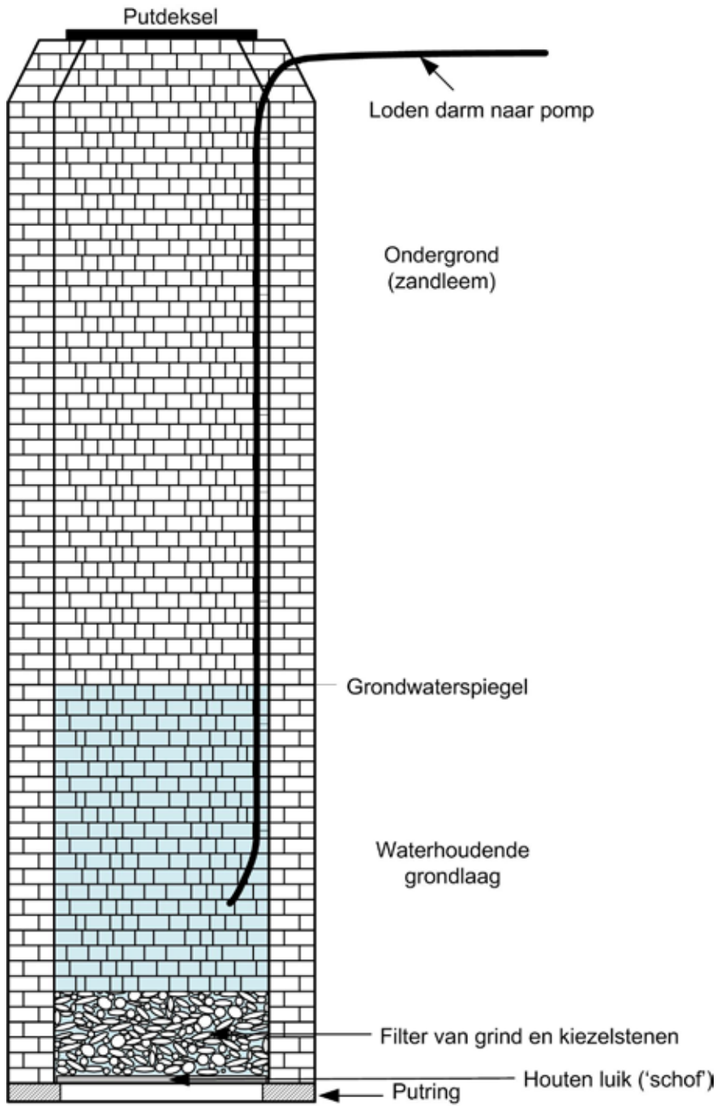
Op de plaats waar de steenput moest komen, legde men een houten of gietijzeren ring, de zogenaamde putring. Aanvankelijk werd hiervoor beuken- of eikenhout gebruikt, later gietijzer. De ring had dezelfde diameter als de toekomstige put; meestal was dit tussen de 90 en 120 cm. De onderkant was mesvormig om gemakkelijker in de grond te zakken. Er werd begonnen met bovengronds een cirkelvormige muur op deze ring te bouwen. Vaak werden hiervoor speciale ‘putstenen’ gebruikt, die perfect in een cirkel pasten. De eerste (onderste) lagen werden zonder mortel gestapeld, zodat het grondwater niet alleen van onderuit, maar ook tussen de voegen in de put kon sijpelen. De stenen werden stevig vastgezet om later aan de druk van de grond te kunnen weerstaan.

Verder naar boven toe werden ze met mortel gemetseld om te voorkomen dat er oppervlaktewater (met vuil of bacteriën) in de put zou lopen.

Van zodra de muur ongeveer een meter hoog was, begon het graafwerk. Een graver kroop in de ring en begon met een schopje de aarde onder de putring gelijkmatig weg te scheppen. Door het grote gewicht van het metselwerk zakte de ring met de muur langzaam in de grond. Terwijl de put zakte, metselde men aan de bovenkant steeds nieuwe lagen stenen bij. Soms gebruikte men kalkmortel in plaats van cement omdat deze elastischer was. Hierdoor kon de put kleine bewegingen in de bodem opvangen zonder te barsten. De uitgegraven grond werd met emmers naar boven gehaald. Het graafwerk ging door tot de waterhoudende grondlaag werd bereikt. Het was zwaar werk en de mannen losten elkaar nu en dan af. Van zodra de grond instabiel werd door het opwellende water deed de graver een harnas met een leeflijn aan, voor het geval hij zou komen vast te zitten in het drijfzand.

Als de put diep genoeg was, werd op de bodem een houten luik (het ‘schof’) aangebracht. Het werd met spieën vastgezet en verzwaard met een laag grof grind en/of kiezelstenen. Het geheel fungeerde als een natuurlijke filter zodat het binnenstromende water helder bleef en er geen zand of slijk mee omhoog kwam. Omdat het hout constant onder water lag, rotte het niet en bleef de constructie jarenlang stabiel.

In plaats van een gemetselde putmantel werden er later betonnen ringen gebruikt. Enkel het bovenste gedeelte werd nog met bakstenen afgewerkt. Naar boven toe werd de diameter geleidelijk kleiner om een stevig steunvlak voor het deksel te vormen. Om te verhinderen dat er vuil in de put terecht kwam, zat de bovenrand van de put met het dichtgemetselde deksel meestal een halve meter onder het maaiveld. De aanzuigleiding naar de pomp bestond uit een loden darm, die aan de putwand was vastgemaakt met beugels. De darm kwam tot ongeveer een halve meter van de bodem, om te voorkomen dat er zand werd meegezogen. Bovendien zorgde die halve meter water voor een constante tegendruk waardoor het grondwater geleidelijker in de put stroomde en er minder zand binnen spoelde.



Doorsnede van een steenput zoals die in het begin van de 20ste eeuw werd gemaakt.

Aan de gootsteen in de keuken bevonden zich meestal twee handpompen: een voor het heldere water uit de steenput en een voor het regenwater. Het regenwater werd gebruikt voor minder zindelijke taken zoals schrobben, wassen of het besproeien van de tuin. Het werd opgevangen in een citerne, waarvan het deksel gemakkelijk bereikbaar bleef om de put regelmatig te kunnen reinigen.

Tegenwoordig worden er nog weinig traditionele steenputten gemaakt. Voor eigen waterwinning kiest men meestal voor een putboring. Een boorput heeft een grotere diepte, een groter debiet en een betere waterkwaliteit. Daarbij gaat het maken ervan veel sneller en gemakkelijker. Enkel bij renovaties van oude huizen wordt de steenput soms opgespoord, gereinigd en opnieuw gebruikt.

Dirk Viaene

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 het 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 weekdagen van 14u00 tot 17u00.

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



LICHAAMSVERZORGING VOOR 60-PLUSSERS UIT HARELBEKE

VOETVERZORGING

Voordeeltarief (gedurende 4 beurten): €17,80 per beurt.
Vanaf de 5e 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, ...).



DE CONTACTGEGEVENS VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA VIND JE OP DE ACHTERKAFT

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 weekdagen: €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 MOBIELEN 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 mobielen 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: €0,4761/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 ouderenzorg.

Wil je graag maaltijden aan huis of wens je gebruik te maken van het Minder Mobielen 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 dementieconsulent.

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 'Zorgen voor jezelf als mantelzorger': 8 december - 14u00-16u30 - LDC De Parette, zaal Martina

We sluiten samen het jaar af met een mantelzorgcafé rond zelfzorg. Gebracht door een educatief medewerker mantelzorg van 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 **dinsdag 24 november in De Parette van 14u00 tot 16u00 met als thema: 'Wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt - over rouw en verliesverwerking'.** Verlies is iets wat ons overkomt. Iedereen gaat er anders mee om en iedereen beleeft zijn eigen uniek proces. We staan vandaag stil bij wat dit voor elk van ons kan betekenen. 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: 4de donderdag uitz. december/13u30/€3
- Fietsen: 2de 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

- Tekenen: maandag/09u00-11u00/gratis
- Praatgroep Frans: vrijdag (zie kalender)/10u15-11u30/gratis
- Androidgebruikers: vrijdag 16 oktober, 13 november, 18 december/9u00-11u00/ €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: 4de donderdag/14u00/gratis

LDC DE VLINDER

SPORT

- Petanque: dinsdag en vrijdag/13u45/gratis

ONTSPANNING

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

VORMING

- Androidgebruikers: woensdag 14 oktober, 18 november, 16 december/9u00-11u00/€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
do 1/10	13u45	Petanque	14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke	14u00	Schaken
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 2/10	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble				
za 3/10	14u00	Crea				
zo 4/10						
ma 5/10	09u00	Tekenen			14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 6/10			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks: Bewust en veilig online		
wo 7/10	10u00	Praatcafé 'Nog zoveel om voor te leven'	09u00	Turnen op muziek	14u00	Schaken
	13u00	Biljart			18u00	Infosessie: Veerkracht
	14u00	Pingpong				
do 8/10	13u45	Petanque			18u00	Infosessie: Assertiviteit
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 9/10	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Rummikub/Scrabble				
za 10/10						
zo 11/10						

ZEI-SPREUK



"HET IS HIER LEVENDIG," ZEI DE BOER, EN HIJ ZAG EEN LUIS OP ZIJN MOUW.

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 12/10	09u00	Tekenen/Foto's of documenten leren doorsturen via mail	14u00	Meezingnamiddag	14u00	Mijn digitale meters en capaciteitstarief
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 13/10	14u00	Initiatie schaken	13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 14/10	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	09u00	Androidgebruikers
	13u45	Fietsen			14u00	Schaken
	14u00	Pingpong			15u00	Vergeten muzikale parels
do 15/10	13u45	Petanque			14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 16/10	09u00	Androidgebruikers	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	10u15	Praatgroep Frans				
	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble/Tearoomnamiddag				
	15u00	Infosessie: Voorafgaande zorgplanning				
za 17/10	14u00	Repair Café/Creaclub				
zo 18/10						
ma 19/10	09u00	Tekenen/Foto's of documenten leren doorsturen via mail	14u00	Workshop scrapbooking	14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 20/10			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 21/10	15u00	Vergeten muzikale parels	09u00	Turnen op muziek	14u00	Schaken
			14u00	Koffieklets		
do 22/10	13u30	Wandelen	14u00	Kaarting en Rummikub		
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 23/10	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Rummikub/Scrabble				
za 24/10						
zo 25/10						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 26/10	09u00	Tekenen/Mijn smartphone als GPS	14u00	Kookworkshop: Simpel, puur en smaakvol		
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
	14u00	Bingo				
di 27/10	19u00	Filmvoorstelling 'Mommy Forever' en nabespreking	13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 28/10	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	14u00	Schaken
	14u00	Pingpong				
do 29/10	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 30/10	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Rummikub/Scrabble				
za 31/10	14u00	Creaclub				
zo 1/11						
ma 2/11		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.		Het onthaal van LDC De Vlinder is gesloten en er zijn geen activiteiten wegens brugdag. Het restaurant en de cafetaria zijn open.
di 3/11			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
					14u00	Favorito
wo 4/11	13u00	Biljart			14u00	Schaken
	14u00	Pingpong				
do 5/11	13u45	Petanque	14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke		
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 6/11	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
za 7/11						
zo 8/11						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 9/11	09u00	Tekenen			14u00	Workshop My Gov
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 10/11			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks Whatsapp en Instagram		
wo 11/11		LDC De Parette en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open.		Dorpshuis De Rijstpekker is gesloten wegens feestdag.		LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open.
do 12/11	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 13/11	09u00	Androidgebruikers	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	10u15	Praatgroep Frans				
	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble/Tearoomnamiddag				
za 14/11	14u00	Creaclub				
zo 15/11						
ma 16/11	09u00	Tekenen			09u00	Kaartjes, uitnodigingen en menu's maken met eigen foto's
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque			14u00	Favorito
di 17/11			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks Whatsapp en Instagram		
wo 18/11	09u00	Kopen en verkopen op internet	09u00	Turnen op muziek	09u00	Androidgebruikers
	13u00	Biljart	14u00	Koffieklets/Pingpong	14u00	Schaken
	14u00	Pingpong				
do 19/11	13u45	Petanque			14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 20/11	10u15	Praatgroep Frans	11u45	Grootmoederskeuken	11u45	Grootmoederskeuken
	11u45	Grootmoederskeuken			13u45	Petanque
	14u00	Rummikub/Scrabble				
za 21/11						
zo 22/11						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 23/11	09u00	Tekenen			09u00	Kaartjes, uitnodigingen en menu's maken met eigen foto's
	13u00	Bezoek Brouwerij De Brabandere (Rijksweg)				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 24/11	13u30	Matinee (CC het SPOOR)	13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks Whatsapp en Instagram		
wo 25/11	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	14u00	Schaken
	14u00	Pingpong				
do 26/11	13u30	Wandelen	14u00	Boekenkaarting en Rummikub		
	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 27/11	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Rummikub/Scrabble/ Kledijverkoop i.s.m. Cadl				
za 28/11	14u00	Creaclub				
zo 29/11						
ma 30/11	09u00	Tekenen	14u00	Sinterklaasbingo	09u00	Kaartjes, uitnodigingen en menu's maken met eigen foto's
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque			14u00	Favorito/Mijn burgerprofiel, e-box, my Gov, Doccle en Zoomit
	14u00	Bingo				
di 1/12			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks Whatsapp en Instagram		
wo 2/12	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	14u00	Schaken
do 3/12	13u45	Petanque	14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke		
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 4/12	10u15	Praatgroep Frans	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble				
za 5/12	15u00	Concert i.s.m. H.A.P.				
zo 6/12						

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 7/12	09u00	Foto's overzetten van smartphone of camera op pc				
	09u00	Tekenen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 8/12			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
			13u30	Lessenreeks Whatsapp en Instagram		
wo 9/12			09u00	Turnen op muziek	14u00	Schaken
			14u00	Pingpong		
do 10/12	13u45	Petanque				
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 11/12	10u15	Praatgroep Frans	10u30	Winterbrunch met wandeling	13u45	Bridge/Petanque
	14u00	Kaarten/Rummikub/ Scrabble				
za 12/12	14u00	Creaclub				
zo 13/12						
ma 14/12	09u00	Tekenen	14u00	Infomoment: Gezonde voeten, comfortabel stappen	14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 15/12			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 16/12	13u00	Biljart	09u00	Turnen op muziek	09u00	Androidgebruikers
	14u00	Pingpong	14u00	Koffieklets	14u00	Schaken
do 17/12	13u45	Petanque	14u00	Kerstfeest i.s.m. SAMANA	14u00	Digipunt georganiseerd door Stad Harelbeke
	14u00	Biljart				
	14u15	Linedance				
vr 18/12	09u00	Androidgebruikers	14u00	Pingpong	13u45	Bridge/Petanque
	10u15	Praatgroep Frans				
	14u00	Rummikub/Scrabble/ Kerstcafé				
za 19/12						
zo 20/12						

DECEMBER 2026

DATUM	UUR	LDC DE PARETTE	UUR	DH DE RIJSTPEKKER	UUR	LDC DE VLINDER
ma 21/12	09u00	Tekenen				
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
di 22/12			13u00	Brei- en haakclub	13u45	Petanque
wo 23/12	13u00	Biljart			14u00	Schaken
	14u00	Pingpong				
do 24/12		Het onthaal van dienstencentrum De Parette is open tot 12u00, het restaurant is open, de cafetaria is open tot 16u00.		De cafetaria van Dorpshuis de Rijstpekker is gesloten, het onthaal en restaurant zijn open.		Het onthaal van dienstencentrum De Vlinder is open tot 12u00, het restaurant is open, de cafetaria is open tot 16u00.
vr 25/12		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.		LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open.
za 26/12	14u00	Creaclub				
zo 27/12						
ma 28/12	09u00	Tekenen		Er zijn geen activiteiten van Dorpshuis De Rijstpekker en ook de cafetaria is gesloten. Het onthaal en het restaurant zijn open.	14u00	Favorito
	13u30	Breien				
	13u45	Petanque				
	14u00	Nieuwjaarsbingo				
di 29/12				Er zijn geen activiteiten van Dorpshuis De Rijstpekker en ook de cafetaria is gesloten. Het onthaal en het restaurant zijn open.	13u45	Petanque
wo 30/12				Er zijn geen activiteiten van Dorpshuis De Rijstpekker en ook de cafetaria is gesloten. Het onthaal en het restaurant zijn open.		
do 31/12		Het onthaal van dienstencentrum De Parette is open tot 12u00, het restaurant is open, de cafetaria is open tot 16u00.		De cafetaria van Dorpshuis de Rijstpekker is gesloten, het onthaal en restaurant zijn open.		Het onthaal van dienstencentrum De Vlinder is open tot 12u00, het restaurant is open, de cafetaria is open tot 16u00.
vrij 1/1		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.		LDC De Vlinder en het restaurant zijn gesloten wegens feestdag. De cafetaria is open.

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 donderdag 1 oktober 2026



BBQ De Parette

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 volzet is.
- Heb je nog een plaatsje vrij in jouw auto? Geef dit gerust door bij inschrijving. Misschien doe je één van je (minder mobiele) buren 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

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

Infosessie Voorafgaande zorgplanning

Tijdens een infosessie over vroegtijdige of voorafgaande zorgplanning leer je stilstaan bij jouw wensen rond medische zorg en het levenseinde. Je ontdekt welke wettelijke wilsverklaringen er bestaan (zoals euthanasie of weigering van behandeling), hoe je een vertegenwoordiger aanstelt, en hoe je dit gesprek aangaat met jouw naasten en arts. Je maakt ook kennis met onze specialist in huis rond palliatieve zorgen.

vrijdag 16 oktober
LDC De Parette
15u00-16u30
gratis
vrijdag 9 oktober

Filmvoorstelling ‘Mommy Forever’ en nabespreking

De film vertelt het verhaal van de onafscheidelijke Yvonne en haar dochter Marleen. Wanneer Yvonne dementie krijgt, verhuist ze naar een woonzorgcentrum en worden Yvonne en Marleen zo voor het eerst in hun leven van elkaar gescheiden.

De kijker volgt het verhaal door de ogen van regisseur Jasper Christiaens die de kleinzoon van Yvonne is. Na de filmvoorstelling is er een nabespreking met de regisseur.

dinsdag 27 oktober
LDC De Parette
19u00
€3
dinsdag 13 oktober



Gezonde voeten, comfortabel stappen

Onze voeten dragen ons elke dag, maar toch staan we er vaak niet bij stil. Wist je dat goed verzorgde voeten en de juiste schoenen een belangrijke rol spelen in je comfort, mobiliteit en het voorkomen van lichamelijke klachten? Podoloog Barbara Byttebier vertelt op een laagdrempelige en praktische manier hoe je goed voor je voeten kan zorgen en waar je best op let. Je krijgt nuttige tips voor elke dag en ontdekt wat een podoloog voor jou kan betekenen om zo lang mogelijk comfortabel en met vertrouwen te blijven stappen.

maandag 14 december
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00
€2,50
maandag 30 november



Petanque

Iedere dinsdag- en vrijdagnamiddag is het verzamelen geblazen voor onze petanquers. Genietend van elkaars gezelschap laten ze de ballen ketsen op het veld! Kom je ook eens langs?

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! Na een week verlof in de herfstvakantie en een feestdag (11 november) starten de lessen terug op op woensdag 18 november. Tot dan?

elke woensdag (uitgezonderd schoolvakanties)
Dorpshuis De Rijstpekker
09u00-10u00
€20
donderdag 12 november

Schaken

Vanaf 7 oktober verandert de vaste weekdag van de schaakclub van de donderdag naar de woensdag! Ben je een geoefend schaker of wil je het spel net leren kennen? Dan moet je in LDC De Vlinder zijn!

elke woensdag
LDC De Vlinder
14u00
gratis
aan het onthaal



Petanque

Elke maandag en donderdag gonst het van gezelligheid op ons petanqueveld! Op onze goed onderhouden petanquebanen verzamelen enthousiaste spelers zich voor een ontspannen potje jeu de boules. Zin om mee te spelen? Kom langs! Pak een boule en speel mee, want iedereen is welkom!

elke maandag en donderdag
LDC De Parette
13u45
gratis
aan het onthaal



Linedance

Linedance blijft een hit in De Parette en wie meedoet, begrijpt meteen waarom! Door de enthousiaste begeleiding van Marleen, het genot van samen dansen, de warmte van een praatje tussendoor en de uitdaging van nieuwe passen is het elke keer een dansfeestje. In de laatste maanden van het jaar bouwen we verder op de dansen van deze zomer en leren we nog meer moves. Jij komt toch ook dansen? Bewegen was nog nooit zo leuk!

elke donderdag
LDC De Parette
14u15
€16,50
donderdag 1 oktober

Scrabble en Rummikub

Vrijdag staat gelijk aan een namiddag vol spel, uitdaging en plezier! Kom in De Parette mee Scrabble spelen of ga de strijd aan met de Rummikubbers. Schrijf je in aan ons onthaal, kies een plekje aan de tafel en laat de spellen maar beginnen. We verwachten je!

elke vrijdag
LDC De Parette
14u00-17u00
gratis
aan het onthaal



Meezingnamiddag

Zin in een gezellige namiddag vol muziek en gezelligheid? Kom dan naar onze meezingnamiddag in Dorpshuis De Rijstpekker! Of je nu alle liedjes uit volle borst meezingt of gewoon komt genieten van de sfeer: iedereen is welkom. We brengen samen bekende klassiekers en vrolijke deuntjes!

maandag 12 oktober
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00-16u00
€2,50
maandag 5 oktober

Vergeten muzikale parels i.s.m. CC het SPOOR

Vergeten Muzikale Parels is een voorstelling over het rijke muzikale verleden van Zuid-West-Vlaanderen. Ontdek verrassende verhalen over lokale artiesten, van een West-Vlaams lid van de beruchte 27 Club tot accordeonvirtuozen, internationale sterren en nummers die de wereld veroverden. Met anekdotes, foto's, audio- en videofragmenten brengt gids Jurgen Creyf een boeiende reis langs vergeten muziekgeschiedenis. De voorstelling kadert in het project 'Soundwest', georganiseerd door cultuur- en erfgoedplatform Zuidwest.

woensdag 14 oktober
LDC De Vlinder
15u00-16u30
gratis
aan het onthaal tot de dag zelf

woensdag 21 oktober
LDC De Parette
15u00-16u30
gratis
aan het onthaal tot de dag zelf

Bridge

Iedere vrijdagnamiddag spelen we bridge in De Vlinder. Onze clubleden ontvangen je met open armen om hieraan deel te nemen. Zin om gezellig een kaartje te leggen? Je bent meer dan welkom!

elke vrijdag
LDC De Vlinder
13u45
gratis
aan het onthaal



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. 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

Praatcafé 'Nog zoveel om voor te leven'

Een praatcafé in het teken van 'nog zoveel om voor te leven'. Tijdens deze bijeenkomst sta je in een warme sfeer stil bij levenskwaliteit, wensen en wat het leven waardevol maakt. Wat heb jij nog op je bucketlist? Soms leef je als persoon te veel voor een ander, waar kan jij nog kracht uit halen? Ga samen in gesprek bij een lekker aperitiefje.

woensdag 7 oktober
LDC De Parette
10u00-11u30
gratis
de dag zelf

Fietsclub LDC De Parette

Tijd om het fietsseizoen in stijl af te sluiten! Op 14 oktober trappen we samen door het mooie Aalbeke, genieten we van de frisse lucht en de prachtige omgeving. Na de rit verzamelen we in De Parette voor een hapje en een verfrissend drankje. Zin om mee te fietsen en het seizoen vrolijk af te sluiten? Pak je helm, spring op je fiets en sluit je aan voor een namiddag vol beweging, pret en sfeer!

woensdag 14 oktober
LDC De Parette
13u45 (14u00 vertrek)
€3
de dag zelf



Tearoomnamiddag

Even bijpraten, lachen en ontspannen in goed gezelschap, dat is waar onze tearoomnamiddag om draait! Trakteer jezelf, neem je vrienden mee en geniet van deze heerlijke zoete pauze. In oktober voorzien we pannenkoeken en in november chocomousse.

vrijdag 16 oktober en 13 november
LDC De Parette cafetaria
14u00-17u00 (zolang de voorraad strekt)

Koffieklets in Dorpshuis De Rijstpekker

We verwelkomen je graag in het Dorpshuis voor een lekker gebakje bij een heerlijk tasje koffie of thee. Het uitgelezen moment om bij te kletsen met vrienden en kennissen.

woensdag 21 oktober, 18 november, 16 december
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00
€3
een week voordien



Kaarting & Rummikub

Niet alleen kaartlustigen vinden hun gading in het Dorpshuis. Er worden tijdens de kaarting ook altijd Rummikub en andere gezelschapsspelen voorzien (paardjesspel, dammen en schaken). Je kan ons elke vierde donderdag van de maand vinden in het Dorpshuis. Concreet gaat het over donderdag 22 oktober en 26 november. Op 24 december gaat dit niet door. De kaarting in november is de boekenkaarting, lees hier verder meer over.

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

Wandelclub LDC De Parette

De laatste kilometers van 2026 staan voor de deur en jij bent uitgenodigd om mee te stappen!

Op donderdag 22 oktober verkennen we de mooie wegen van Waregem en op 26 november trekken we richting Hulste-Bavikhove voor een frisse, aangename wandeling. Na deze laatste tocht sluiten we het wandelseizoen feestelijk af in LDC De Parette met een lekker drankje en hapje.

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

Bingo

Elke laatste maandag van de maand verandert LDC De Parette in een feest van bingo! Wie wordt onze geluksvogel en wint één van de unieke prijzen? En ook wie niet als eerste “Bingo!” roept, is een winnaar, want je kan genieten van een kopje koffie en een stukje taart. Speciaal in december is dat we uitpakken met een Nieuwjaarsbingo vol verrassingen en een extra feestelijk tintje. Kom meedoen en beleef een namiddag vol vermaak!

maandag 26 oktober, 30 november en 28 december
LDC De Parette
14u00
€3
een week voordien

Grootmoederskeuken

De lokale dienstencentra komen weer naar buiten met een ‘Grootmoederskeuken’. Dit middagmaal vervangt de gewone menu’s in onze restaurants niet. We brengen de ouderwetse goeie kost terug op je bord! Kom meegenieten op vrijdag 20 november van een heerlijk herfstgerecht: konijn met pruimen!

vrijdag 20 november
alle LDC’s
11u45
€15 (incl. 1 aperitief, maaltijd, dessert en koffie)
maandag 9 november

Matinee

De stedelijke Welzijns- en Seniorenraad van Harelbeke slaan ook dit jaar weer de handen in elkaar voor een spetterende muzikale Matinee, met in de hoofdrol: Eddy Herman, Showballet Showcase, Daisy Thys en Hugo Sigal. De deuren openen om 13u30, om 14u00 start de koffietafel en om 14u45 is het showtime! Kaarten zijn te verkrijgen bij de medewerkers van de seniorenraad, in de Harelbeekse lokale dienstencentra, het onthaal van het stadhuis en CC het SPOOR.

dinsdag 24 november
CC het SPOOR Harelbeke
13u30
€15



Boekenkaarting i.s.m. bibliotheek Hulste

De kaarting staat in november in het teken van boeken. De winnaars van iedere boom kunnen een boek kiezen uit het aanwezige aanbod boeken, aangeleverd door de bib van Hulste. Vooraf inschrijven is niet nodig.

donderdag 26 november
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00-17u00
gratis (incl. 1 koffie met speculoos)

Kledijverkoop ism Ceder aan de Leie

Op zoek naar een nieuwe wintertenue of gewoon benieuwd naar de laatste nieuwe collecties? Op vrijdag 27 november is er in De Parette een modeshow. Nadien kan je, indien je jouw look vond, kledij aankopen. Kopen is niet verplicht, genieten van de show wel!

vrijdag 27 november
LDC De Parette
14u00
gratis

Sinterklaasbingo

Ook dit jaar nodigen we je graag uit voor de Sinterklaasbingo. Heb jij als eerste een rijtje vol? Roep dan uit volle borst ‘Bingo!’ en win tal van leuke sinterklaasprijzen. Plezier gegarandeerd! Na de bingo sluiten we af met de traditionele sinterklaaskoek!

maandag 30 november
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00
€7 (incl. koffie en koffiekoek)
maandag 23 november



Winterbrunch met wandeling

Na het lente-, zomer- en herfstontbijt nodigen we je in december graag uit voor de winterbrunch. Naast de gekende klassiekers schotelen we je allerlei winterse lekkernijen voor om duimen en vingers bij af te likken. Na het versterken van de innerlijke mens kan, wie dit wil, nog even de benen strekken op een wandeling van om en bij de drie kilometer.

vrijdag 11 december
Dorpshuis De Rijstpekker
10u30
€15
vrijdag 4 december

Kerstfeest i.s.m. SAMANA

SAMANA Hulste en Dorpshuis De Rijstpekker slaan opnieuw de handen in elkaar voor de organisatie van het welgekende kerstfeest. We verwelkomen je graag om 14u00 met een deugddoend tasje koffie en lekker taartenbuffet. Na het potje koffie kan er ook een drankje besteld worden aan de bar.

donderdag 17 december
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00-17u00
€7,50 (incl. koffie en taartenbuffet)
donderdag 10 december

Kerstcafé i.s.m. WZC Ceder aan de Leie

De sfeer van een kerstmarkt is zalig, toch? Kom langs op het kerstcafé van LDC De Parette en WZC Ceder aan de Leie en proef van alle lekkernijen aan de kraampjes.

vrijdag 18 december
LDC De Parette
14u00-17u00



Kunst in de kijker

Marianne Van Haver is gepassioneerd door keramiek. Al jaren maakt ze met veel zorg en liefde unieke stukken: van servies, vazen en schalen tot theelichten, kerstversiering en juwelen. Alles wordt met de hand gemaakt uit klei en gietklei. In haar werk uit ze haar hart voor creativiteit. Kom de komende maanden haar kunst bekijken in De Parette! Je kan haar ook vinden op Instagram onder mariannes_pottery_

oktober tem december
LDC De Parette
tijdens openingsuren LDC De Parette

Tekenen

Houd je van tekenen en ontspannen met potlood en papier? Bij De Parette ben je elke maandagvoormiddag welkom om samen met andere tekenliefhebbers creatief aan de slag te gaan. Je werkt aan je eigen project en brengt zelf je materiaal mee. Of je nu van portretten, schetsen of kleurplaten houdt, iedereen kan meedoen in een prettige en inspirerende sfeer.

elke maandag
LDC De Parette
09u00-11u00
gratis
aan het onthaal



Favorito

Zin om in tof gezelschap te werken aan je creatieve hobby zoals breien, haken, knutselen? Om de week, op maandagnamiddag, komt hobbyclub Favorito samen in LDC De Vlinder. In elkaars gezelschap werk je aan je eigen werkstukje, samen met een kopje koffie en een fijne babbel!

om de week op maandag (data zie kalender)
LDC De Vlinder
14u00
gratis
aan het onthaal

Brei- en haakclub

Zin in een gezellige namiddag vol creativiteit en fijne babbels? Kom dan langs bij onze brei- en haakclub! Of je nu een ervaren breier bent of net de eerste steken leert, iedereen is van harte welkom. Samen maken we mooie werkjes, wisselen we tips uit en genieten we van elkaars gezelschap. Breng je eigen project mee en haak aan bij de gezellige sfeer!

elke dinsdag
Dorpshuis De Rijstpekker
13u00
gratis
aan het onthaal



Praatgroep Frans

Onze Franse praatgroep is een vaste waarde! Elke vrijdagvoormiddag hebben onze taalliefhebbers een rendez-vous. Met grappige weetjes en korte verhalen ontdek je nieuwe woorden en hou je jouw Frans sprankelend en levendig. Vous venez aussi, n'est-ce pas?

vrijdag (data zie kalender)
LDC De Parette
10u15-11u30
gratis
aan het onthaal

Creaclub

Creatief zijn + gezelligheid = Creaclub! Breng je eigen project mee of start er hier één. Wij zorgen voor koffie en leuke gesprekken. Maak nieuwe vrienden en ontdek inspiratie bij elkaar, want samen is alles leuker! Of je nu houdt van breien, haken, tekenen of schilderen, iedereen is welkom.

zaterdag (data zie kalender)
LDC De Parette (ingang via cafetaria)
14u00-16u30
gratis
aan het onthaal

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: 'Izimi: de digitale kluis van het Belgisch notariaat' (10 oktober), 'Back-ups maken: automatisch en zorgenvrij' (14 november) en 'De cloud: wat is het en welke kies je het best?' (12 december).

Bibliotheek Harelbeke
10u00-12u00
€3 of 10 uitpaspunten
in de bibliotheek of via harelbeke.bibliotheek.be/inschrijven

Mijn digitale meters en capaciteitstarief

Heb je een digitale meter voor elektriciteit of aardgas, of komt die er binnenkort aan? In deze workshop van Seniornet 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

Foto's of documenten leren doorsturen via mail

In deze 2-ledige 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

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.

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

Androidgebruikers smartphone en tablet

Twee keer per maand wordt een samenkomst georganiseerd voor androidgebruikers van zowel smartphone als tablet. De bijeenkomsten worden zo veel als mogelijk georganiseerd op de derde woensdag van de maand in De Vlinder en op de daaropvolgende vrijdag van dezelfde week in De Parette (uitzonderingen zijn mogelijk + niet in juli en augustus). Nieuwkomers zijn welkom, op woensdag of op vrijdag. De enige voorwaarde is dat een cursus smartphonegebruik vooraf gevolgd werd. Op beide locaties komen dezelfde apps aan bod zodat deelnemers kunnen kiezen tussen woensdag of vrijdag om de gebruikersgroep bij te wonen.

woensdag 14 oktober, 18 november en 16 december
LDC De Vlinder
09u00-11u00
€2,50 per keer
een week voordien

vrijdag 16 oktober, 13 november en 18 december
LDC De Parette
09u00-11u00
€2,50 per keer
een week voordien



Repair Café

Geef je kapotte spullen een tweede leven! Bij Repair Café Harelbeke staan vrijwilligers met kennis en gereedschap klaar om je oude gebruiksvoorwerpen te repareren. Jij brengt je spullen mee en de vrijwilligers helpen ze weer tot leven te brengen; en dit alles gratis!

zaterdag 17 oktober
Huis van Welzijn, Paretteplein 19
14u00-17u00
gratis
online via huis van welzijn



Workshop scrapbooking

Scrapbooking is het creatief samenstellen van een boek vol herinneringen, foto's en persoonlijke verhalen. Je gebruikt allerlei materialen om bijvoorbeeld vakanties, geboortes, verjaardagen of andere speciale momenten op een unieke manier vast te leggen. Waar een gewoon fotoalbum stopt, begint het scrapbook écht te leven. Het is een combinatie van journalen, tekenen, plakken en vormgeven in je eigen persoonlijke stijl. Tijdens deze workshop ga je zelf aan de slag met foto's, papier, stickers en decoratieve materialen om persoonlijke herinneringen op een unieke manier vast te leggen.

maandag 19 oktober
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00
€10 (incl. materiaal en koffie)
maandag 12 oktober

MyGov.be

MyGov.be is dé app voor alle federale overheidsdiensten. Als Belgische burger heb je er altijd toegang tot je officiële documenten zoals je eBox, certificaten en persoonlijke gegevens, allemaal via 1 app. Je kan er je officiële documenten van de overheid bewaren. In de toekomst zullen ook je identiteitskaart en rijbewijs hier kunnen bewaard worden. Met de app kan je ook inloggen op heel wat (overheid)websites. Deze workshop wordt verzorgd door Seniornet Vlaanderen. Breng je (opgeladen) smartphone (Android of iPhone) mee, net als je e-ID, pincode en itsme voor de installatie van MyGov.

maandag 9 november
LDC De Vlinder
14u00-17u00
€7
maandag 2 november

Whatsapp en Instagram

Wil je vlotter leren werken met Whatsapp en Instagram? In deze CREO-cursus van 5 lessen ontdek je op een rustige en duidelijke manier hoe alles werkt. Je start bij de basis: berichten sturen, foto's delen en bellen via WhatsApp. Daarna ga je aan de slag met Instagram: een profiel aanmaken, foto's posten en stories bekijken en delen. Er is veel ruimte om vragen te stellen en te oefenen. Neem je smartphone (Apple of Android) mee. Voorkennis: je beheerst de basishandelingen van je toestel en kan een app downloaden en installeren.

dinsdag 10, 17 en 24 november, 1 en 8 december
Dorpshuis De Rijstpekker
13u30-16u45
€65
dinsdag 3 november

Kookworkshop: Simpel, puur en smaakvol

Hou je van lekker eten zonder uren in de keuken te staan? Tijdens deze kookworkshop laten we ons inspireren door de recepten van Sandra Bekkari, Karola's Kitchen en Pascale Naessens. Samen bereiden we een eenvoudig driegangenmenu. Ontdek in deze workshop hoe eenvoudig het kan zijn om evenwichtige maaltijden op tafel te toveren en geniet achteraf samen van al het lekkers dat we hebben gemaakt. Een gezellige workshop vol kookplezier en inspiratie voor thuis.

maandag 26 oktober
Dorpshuis De Rijstpekker
14u00
€20 (incl. ingrediënten en koffie)
maandag 19 oktober

Mijn smartphone als gps

De smartphone is het aangewezen apparaat om mee te navigeren: er zit een gps-ontvanger in om je locatie te bepalen en met een navigatie-app brengt hij je naar je bestemming. Er zijn niet alleen online maar ook offline toepassingen waarbij je geen wifi of mobiele dataverbinding nodig hebt. Voorkennis voor deze workshop in samenwerking met Seniornet Vlaanderen: basisinstellingen van je toestel kunnen gebruiken. Breng je (opgeladen) smartphone (Android of iPhone) mee.

maandag 26 oktober
LDC De Parette
09u00-12u00
€7
maandag 19 oktober



Kaartjes, uitnodigingen en menu's maken met eigen foto's

Onder begeleiding van Christine Deraedt leer je van je eigen foto's een leuk kaartje, uitnodiging of menu maken. We doen hiervoor beroep op het online ontwerpprogramma 'Canva'. Laat je creatieve geest maar gaan! Je neemt mee: laptop + oplader +USB-stick + je smartphone waarop je foto's staan met kabeltje voor verbinding met de laptop.

maandag 16, 23 en 30 november
LDC De Vlinder
09u00-12u00
€15
maandag 9 november

Kopen en verkopen op internet

Kopen via internet kent meer en meer succes. Op die manier heb je toegang tot heel veel producten en diensten zonder de deur uit te moeten. Je kan makkelijk prijzen vergelijken van verschillende aanbieders. Vaak zijn mensen erg argwanend tegenover deze manier van shoppen omdat ze vrezen om als consument veel minder beschermd te zijn of betalingen via internet niet vertrouwen. Nochtans is er weinig reden tot ongerustheid, mits het respecteren van enkele basisregels. Voordracht verzorgd door Seniornet Vlaanderen.

woensdag 18 november
LDC De Parette
09u00-12u00
€7
dinsdag 10 november

Bezoek brouwerij De Brabandere

Een bezoek aan brouwerij De Brabandere kan enkel met de brouwer aan je zijde. Hij verwelkomt je in de imposante foederzaal waarna je op ontdekkingstocht vertrekt doorheen de brouwerij: de brouwzaal, gistzaal en de bottelarij. Je bezoek wordt afgerond met een degustatie van heerlijke bieren. Wil je graag nog een uniek souvenir meenemen naar het thuisfront? Je krijgt sowieso een fles speciaalbier (75 cl) cadeau. De brouwerij is moeilijk toegankelijk voor rolstoelpatiënten of mensen die slecht te been zijn. Tijdens het bezoek worden namelijk nogal wat trappen gedaan. We verzamelen om 13u00 op de parking van de brouwerij.

maandag 23 november

Brouwerij De Brabandere NV, Rijksweg 33, 8531 Bavikhove

13u00-16u00

€13

maandag 16 november

Concert

Het strijkorkest Arte dell' Arco van H.A.P. komt op 5 december langs voor een concert. Geen man met een rode mijter maar muzikanten met strijkinstrumenten brengen jong en oud samen in de cafetaria van De Parette. Deze dag zijn er ook klaaskoeken in de bar te koop. Iedereen is welkom!

zaterdag 5 december

cafetaria LDC De Parette

15u00-16u30

gratis



Mijn burgerprofiel, My e-box, Doccle en Zoomit

In deze voordracht, verzorgd door Seniornet Vlaanderen, leer je meer over Mijn burgerprofiel, My e-box, Doccle en Zoomit. Mijn burgerprofiel is een persoonlijke toegangspoort tot alle gegevens die de overheid over jou heeft (zowel lokaal, Vlaams als federaal). Via My e-box heb je toegang tot een steeds groeiend aantal (overheids)documenten. Doccle is een digitaal platform waar je documenten kan afhandelen en bewaren van uiteenlopende bedrijven. En Zoomit is een gratis dienst die facturen en loonbrieven klaarzet in je online bank. Kom er alles over te weten tijdens deze leerrijke namiddag!

maandag 30 november

LDC De Vlinder

14u00-17u00

€7

maandag 23 november

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, smartphone en verbindingskabeltje voor PC mee.

maandag 7 december

LDC De Parette

09u00-12u00

€5

maandag 30 november





Bezoek Wijngoed Gate 14



Koffietklets wordt ijssalon Dorpshuis De Rijstpekker

CAFETARIA

Samen iets gaan drinken… dat is veel meer dan wat lekker vocht in jouw keel gieten. Dat gaat niet om dat wijntje of om dat pintje bier. Dat gaat om de mensen. Om het gezelschap. Om dat spelende kind waarnaar je kunt kijken of het hondje dat je kunt aaien. Zagen over het weer of voetbalmatchen ontleden. Of naar de koers kijken en stiekem supporteren voor de underdog. Voor sommige ouderen is dat sociaal contact in de cafetaria iets waar ze zich aan optrekken. Een vriendelijk woord of een schouderklopje. Ze kijken uit naar 'eens iets anders zien' en vooral 'eens iets anders horen'. Veel mensen krijgen een steeds kleiner wordend wereldje. Dat uitstapje brengt hen iets extra's. Een schunnige mop of een boeiend verhaal van een bezoeker. Het mooiste cadeau dat je een bewoner van het woonzorgcentrum kunt geven, is tijd. Ga wat vaker op bezoek en ga daarna samen een koffietje drinken. Dat geeft erkenning aan de bewoner en je zult verbaasd zijn hoe goed je je achteraf voelt.

Het leven draait niet om grote veranderingen of om zware beslissingen. Een kleine daad van goedheid kan iemands dag totaal doen omslaan. Wees gul met je glimlach, geef eens een complimentje en doe maar gek.

Een cafetaria is daar de ideale plaats voor. Het maakt jou niet armer en een ander een stuk rijker.

Een pluim op de hoed van de vrijwilligers in onze cafetaria's. Ze kennen 'hun' mensen. Ze weten wat die willen of wat ze net niet graag hebben. Ze verwennen zo goed als mogelijk en zijn een luisterend oor voor wie het nodig heeft. En ze gaan achteraf ook met een goed gevoel naar huis. Want iemand blij maken maakt jezelf ook blij. Het ruimt je hoofd op en maakt alles net dat tikje mooier. Er zijn voor elkaar. Met een lekker drankje! Santé!

Els Vandekerkhove





Zomerontbijt met wandeling Dorpshuis De Rijstpekker



Fietsdagtocht De Parette



Fietsdagtocht De Parette



Ochtendwandeling De Parette



TRAIN JE BREIN

OPGAVE N°88

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. Ancienne Belgique **3.** Vruchtbare plek in de woestijn **7.** Bezonnenheid **11.** Royal Air Force **13.** Oude graansoort **15.** Roofzuchtige papegaai **16.** Operalied **18.** Politieman **20.** Populair **21.** Ongebogen **23.** Ovaal **25.** Jongensnaam **26.** Vrolijke gebeurtenis **27.** Rivier in Siberië **28.** Lichtgewapende ruiter **30.** Slag **32.** Tangens **34.** Verhalende dichtkunst **36.** Organisatie van Amerikaanse staten **37.** Soort runderen **38.** Recht stuk hout **39.** Chinese lengtemaat

VERTICAAL

1. Pratende vogel **2.** Bijbelse figuur **4.** Brandrest **5.** Onderdeel van een vrachtwagen **6.** Europese Economische Gemeenschap **7.** Bevolkingsgroep **8.** Nederlands kampioenschap **9.** Morse **10.** Deel van een kam **12.** Trots **14.** Langwerpig fijnmazig net met als doel de gevangen vis een poosje te bewaren **17.** Batterij **19.** Vogelmigratie **22.** Genezen **24.** Europese hoofdstad **25.** Motorvoertuig **29.** La-kruis **31.** Griekse letter **33.** Nederlandse Spoorwegen **35.** Boksterm

Oplossing nr. 87 Train je brain: ROVERSNEST

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

De oplossing breng je binnen in het onthaal of mail je naar één van de lokale dienstencentra tegen **maandag 16 november.** De mailadressen vind je op de achterzijde van de Parettegazette.

Oplossing kruiswoordraadsel 88

Naam : .....

35	14	1	31	6	30	13	19	7	21

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 OKTOBER – 31 DECEMBER 2026

VOOR 5 PUNTEN

- 1 drankbonnetje voor een gewone consumptie (twv max €2,30) in de cafetaria van LDC De Parette, LDC De Vlinder of DH De Rijstpekker (max. 1 per maand per dienstencentrum)

VOOR 10 PUNTEN

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

VOOR 20 PUNTEN

- 1 gratis dagmenu in LDC De Parette, LDC De Vlinder of DH De Rijstpekker (max. 1 per maand per dienstencentrum)



OKTOBER IS UITPASMAAND!

Oktober is 'uitpasmaand'. Om dat te vieren, kan je in oktober eenmalig 10 punten omruilen voor een drankbonnetje voor een rosé, rode of (alcoholvrije) witte wijn! Het bonnetje kan je dan verzilveren in de cafetaria van De Parette, De Vlinder of Dorpshuis De Rijstpekker gedurende oktober en november. Ontdek ook vele andere voordelen op uitpas.be!

BAVIK
super pils

DERUDDER CLEANING
+32 56 71 39 31
www.deruddercleaning.be

M. DEWEER & Zn BV
Sanitaire inrichtingen - Centrale verwarming
Ventilatie - Warmtepompen
Nieuwbouw - Renovatie - Alle herstellingen
www.deweer.be
TEL 056 77 71 98
FAX 056 77 79 19
sanitair@deweer.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
FIND US ON facebook

Bruynooghe

COLOFON

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
27e JAARGANG - NR 139

ZORGBEDRIJF HARELBEKE
WELZIJNSVERENIGING
Kollegeplein 5 I 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.zorgbedrijfharelbeke.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. Marc Wallican I Campagnebeeld: Klaas Verdru

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

ZORGBEDRIJF HARELBEKE

WELZIJNSVERENIGING