

# BOEKSCHE DEBRES EN DEBUURTBRES

# 27

Jaargang 8  
Maart - April 2022



In dit nummer:

- 4** Het nieuwe team
- 10** Tal van activiteiten
- 16** De Gele Doos

# Inhoudstabel

Het nieuwe team .....	4
Vrijwilliger aan het woord .....	6
Mantelzorgcafé 't Koetertje.....	7
Week van de Valpreventie.....	9
Nieuwe activiteiten.....	10
Kuj eki help'n .....	15
De Gele Doos .....	16
Terugblik .....	17
Hobbylessen.....	20



## Openingsuren Bistro:

Maandag: 9.30 - 11.30 u. en  
14 - 17 u.  
Dinsdag: 9.30 - 11.30 u. en  
14 - 17 u.  
Woensdag: 9.30 - 11.30 u. en  
14 - 17 u.  
Donderdag: 9.30 - 11.30 u. en  
14 - 17 u.  
Vrijdag: 9.30 - 11.30 u. en  
14 - 17 u.

**Gesloten in de voormiddag  
tijdens vakantieperiodes,  
behalve op vrijdag (markt).**

**De Bres, De BuurtBres,  
NESTOR Poperinge en  
Resto Proventier zijn  
gesloten op maandag 18/4.**



**Openingsuren Resto Proventier:** elke weekdag van 11.30 tot 13 u.

Alle activiteiten en diensten zijn afhankelijk van de corona-maatregelen die op dat moment gelden. Gelieve ons te contacteren voor meer informatie.

# VOORWOORD

**Beste lezer**

**In 2006 zette ik mijn eerste stappen in het toen nieuw opgerichte lokaal dienstencentrum De Bres, in die tijd gevestigd in Huize Proventier. Vanaf het begin engageerde ik me om zowel bezoekers als vrijwilligers zich thuis te laten voelen in het LDC. Telkens probeerde ik bij te sturen en verder te bouwen aan de werking van het dienstencentrum. Iets uit de grond stampen en laten groeien, daar word ik gelukkig van.**

**In 2016 startte ik als centrumleider in 'De nieuwe Bres' in de Veurnestraat. Ook daar bouwde ik, samen met mijn collega's, verder aan een bruisende ontmoetingsplaats. De laatste jaren sloegen we onze vleugels uit naar o.a. De Bellewijk in het centrum en ook naar een aantal deelgemeenten. We organiseerden er activiteiten in samenwerking met collega's en andere partners.**

**Tijdens deze jaren genoot ik van het contact met de bezoekers en de fantastische vrijwilligers. Het gaf me een goed gevoel wanneer ik iets, hoe klein ook, kon doen voor iedereen die in aanraking kwam met onze dienstverlening.**

**Om de buurtgerichte werking in het centrum én de deelgemeenten verder vorm te geven en effectief meer in de buurten aanwezig te zijn, wordt er een tweede lokaal dienstencentrum opgestart. Samen met mijn collega's wil ik verder bouwen aan dit mooie verhaal van de lokale dienstencentra. Ik geef mijn fakkel als centrumleider door aan twee nieuwe centrumleiders. Ik ga verder aan de slag als diensthoofd van de lokale dienstencentra en lokale buurthulpinitiatieven.**

**Je zal mij nog wel eens tegenkomen.  
In De Bres, in een buurtsalon  
of ...**

**Tot gauw!**

Charlotte Devrekere



## IN DE KIJKER

De laatste tijd zijn er een aantal veranderingen op til binnen de werking van de lokale dienstencentra. Daarom gooien we even een blik op de nieuwe gezichten die aan het werk zijn binnen LDC De Bres, LDC De BuurtBres en Buurthulp NESTOR.

## LDC DE BRES

**Sophie Van Holzaet** start vanaf half april halftijds als centrumleider in LDC De Bres.

**Silke Berteloot** blijft voltijds aan het werk als centrummedewerker en is het vast aanspreekpunt in De Bres.

**Virgenie Milleville** is voortaan ook aan het werk in De Bres. Samen met **Martine Orbie** staat ze samen in voor het onderhoud. Virgenie zal ook vaak aan het onthaal te zien zijn.



Sophie



Silke



Virgenie



Martine

## LDC DE BUURTBRES

De BuurtBres zal actief zijn in de startende buurtsalons in Roesbrugge, Watou en Krombeke. **Valérie Pattyn** neemt de taak van centrumleider op zich. Samen met de centrummedewerker **Louise Bequoye** bouwen zij de dienstverlening van het LDC verder uit. Beiden worden halftijds ingezet.



Sophie



Louise

## BUURTHULP NESTOR

Ook bij buurthulp NESTOR zijn drie dames aan de slag. **Rebecca Vandemaele** werkt voltijds als coördinator. **Griet Defever** en **Ria Devos** nemen de taak van administratief medewerker op zich.



## DIENSTHOOFD

Een schip kan natuurlijk niet zonder kapitein! Vanaf heden voert **Charlotte Devrekere** de functie van diensthoofd lokale dienstencentra en buurthulpinitiatieven uit.



WELKOM IN  
HET TEAM!  
GIF MO SJETTE!



# VRIJWILLIGERS

## Vrijwilligers aan het woord:

### Luc & Bernadette

Wij zijn Bernadette en Luc en wonen - sinds we ons huis, de kinderopvang, de vakantiewoning en de dieren op het platteland verlieten - in het Rekhof. Na onze regelmatige stadswandelingen gingen we af en toe eens iets nuttigen. Zo leerden we De Bres (toen nog in Huize Proventier) kennen. Al vlug werden we door Sabien gevraagd of we geen vrijwilligerswerk wilden doen. Hier moesten we niet te lang over nadenken en in geen tijd stonden we achter de toeg. Toen mémé in Proventier werd opgenomen, zagen we ook daar hoe er zoveel helpende handen nodig waren om de bewoners en de familie het naar hun zin te maken. Ook daar werden we gevraagd

om af en toe een handje toe te steken in de bistro en het sociaal restaurant. Zo is ons vrijwilligerswerk begonnen. Dit vrijwilligerswerk ligt in het verlengde van hetgeen we deden tijdens onze actieve loopbaan, namelijk zorg voor volwassenen en kinderen.

Het is leuk om wat voor de andere te kunnen doen: om je niets-anders-dan-vrije-tijd te besteden aan mensen of aan een organisatie die het goed kan gebruiken. Als je 'op rust' gaat, valt heel wat 'moeten doen' van je af. Tóch is werk voor de mens zingevend! Je voelt je weer nuttig en je bouwt er sociale contacten op. Je leert mensen kennen met wie of voor wie je het vrijwil-



ligerswerk doet. Dat is toch heel wat anders dan 'hallo' zeggen tegen de kassierster van de supermarkt. Je komt in contact met mensen die dezelfde interesses hebben. Naast het leren kennen van mensen, leer je ook nieuwe vaardigheden. Anderen helpen, betekent niet dat je er niets bij wint. Het klinkt misschien iets egoïstisch, maar je doet aan vrijwilligerswerk omdat je in eerste instantie je er goed bij voelt. Het maakt je: gelukkig, gezonder en het geeft je vooral een goed gevoel. Leuk toch!



## QUIZ

DOOR JAN GHESQUIERE

Zet de eerste letter van ieder antwoord achter elkaar en ontdek iets wat noodzakelijk is voor de goede werking van De Bres! Thema: Muziek

1. Wat is de geboortestad van Will Tura?
2. Wat is de naam van de drummer van The Beatles?
3. Wat is het geboorteland van zangeres Björk?
4. Van wie was '7 Anjers 7 Rozen' een eerste grote hit?
5. Voor welk land won Gigliola Cinquetti het Eurosongfestival?
6. Wat is de artiestennaam van Sabrina Tack?
7. Voor welk land won Vicky Leandros met 'Après toi' het Eurosongfestival?
8. Hoe noemt men een vedette die aanbeden wordt door fans?
9. Voor welke Bond-film zong Shirley Bassey de titelsong?
10. Welke zanger is getrouwd met zangeres Sanne?
11. Welke zangeres werd bekend met het lied 'De Allereerste Keer'?
12. Wie won met 'J'aime la vie' het Eurosongfestival?

De antwoorden kan je terugvinden op pagina 22.

## NUTTIGE INFO

### DEMENTIEVRIENDELIJK POPERINGE

Eind 2018 ging de werkgroep 'Dementievriendelijk Poperinge' van start. Ondanks de beperkingen van de laatste twee jaar, probeerde men alsnog om dementie op de kaart te zetten. Via een enquête wil de werkgroep graag horen welke activiteiten zinvol zijn, en welke doelstellingen men verder voorop kan stellen. Misschien heb jij als Poperingenaar wel een lumineus idee?

De bevraging kan online ingevuld worden via [www.poperinge.be/dementievriendelijk](http://www.poperinge.be/dementievriendelijk). Dit kan ook op papier. Formulie-



ren zijn terug te vinden in De Bres, Huize Proventier, OLV

Gasthuis en buurtsalon Krombeke. Laat gerust van je horen!

## Mantelzorgcafé 't Koetertje



### Dinsdag 1 maart

Onder het motto 'rust roest' trekken we 't Koetertje terug op gang. Om alles wat veilig te houden, trekken we eropuit in de buitenlucht voor een wandeling van 5 km over Poperingse velden en wegen. We verzamelen om 14u op de parking van Huize Proventier. Graag vooraf inschrijven bij Kaatje of Karlijn ([seniorenzorg@poperinge.be](mailto:seniorenzorg@poperinge.be) of 057 34 65 00) of in De Bres (057 34 66 24). Deelname is gratis.



### Dinsdag 5 april

Met Pasen in het vooruitzicht zorgen we voor een creatieve namiddag in 't Koetertje. We maken een paascreatie onder begeleiding van Carine Notebaert. Inschrijven vooraf is noodzakelijk en kan bij Kaatje

of Karlijn ([seniorenzorg@poperinge.be](mailto:seniorenzorg@poperinge.be) of 057 34 65 00) of in De Bres (057 34 66 24). De activiteit gaat door in De Bres, we starten om 14u. De kostprijs is 15 euro, ter plaatse te betalen. Al het materiaal en het drankje achteraf is hierin inbegrepen.

## NUTTIGE INFO

### Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

Elk jaar krijgen meer dan 6500 Vlamingen te horen dat ze dikkedarmkanker hebben. Bij het ontstaan van dikkedarmkanker heb je eerst geen klachten. Daardoor wordt de ziekte vaak pas laat ontdekt. Het is daarom belangrijk om dikkedarmkanker op te sporen vóór je klachten hebt. Dikkedarmkanker en de voorlopers ervan kunnen met een stoelgangtest vroegtijdig worden opgespoord. De behandeling is dan meestal minder zwaar en je hebt meer kans om te genezen. Mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar kunnen zich om de 2 jaar gratis laten screenen op dikkedarmkanker door deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek. Geen excuses: doe de stoelgangtest!

Ik doe het straks wel.  
Eerst nog even een mailtje sturen.

**BLA BLA BLA**

GEEN EXCUSES.  
DOE DE STOELGANGTEST.

ONDERZOEK VOOR  
MANNEN EN VROUWEN VAN  
50 TOT EN MET 74 JAAR

BEVOLKINGS  
ONDERZOEK  
DIKKEDARM  
KANKER

Ontdek hoe ook jij kan deelnemen op [www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be](http://www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be)

### Complimentendag

Lieve vrijwilliger - Bedankt om dag in dag uit klaar te staan voor ons. Je mag gerust fier zijn op jezelf: jouw inzet heeft een grote impact op onze werking. En dat je dat met plezier doet, dat siert je. Er is niemand zoals jij die zich tussen en met de mensen durft te bewegen. Je doet het dan ook op een ongedwongen manier, origineel en puur. En als je al eens gebruikmaakt van appjes of een scherm, dan is dat niet om je te verstoppert maar om banden te smeden. Lieve vrijwilliger, je zorgt ervoor dat het leven zinvol is en blijft. Bedankt voor alles!



### UiTPAS

We merken dat heel wat mensen nog niet vertrouwd zijn met de werking van de UiTPAS. De UiTPAS is een spaar- en voordeelkaart waarmee je voordelig kan deelnemen aan tal van activiteiten. Je spaart punten wanneer je deelneemt aan een activiteit, nadien kan je die punten inruilen voor mooie voordelen.

Voordelen in De Bres:

- 5 punten: gratis drankje
- 10 punten: gratis deelname aan een infomoment of voordracht
- 15 punten: gratis maaltijd in resto Proventier (enkel voor 60-plussers)
- 30 punten: handdoek met logo UiTPAS



De UiTPAS is er voor iedereen: de kaart is persoonlijk en blijft levenslang geldig. Een UiTPAS kan aangekocht worden in De Bres voor 5 euro. Heb je interesse? Kom dan langs met je identiteitskaart, dan maken we jouw persoonlijke UiTPAS aan. Mensen met een beperkt inkomen kunnen een gratis UiTPAS krijgen en genieten daarbovenop van 80% korting bij deelname aan een activiteit. Denk je recht te hebben op een gratis UiTPAS? Ga dan langs in het Sociaal Huis, de collega's aan het onthaal helpen je graag verder.



## NUTTIGE INFO

### WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Wist je dat maar liefst één op drie thuiswonende ouderen en één op twee bewoners van woonzorgcentra jaarlijks valt?

De gevolgen van een val zijn ernstig en gaan gepaard met lichamelijke schade, psychologische effecten, sociale isolatie en hoge zorgkosten. Gelukkig kunnen veel valincidenten voorkomen worden!

Tijdens de 11de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei, worden organisaties opgeroepen om deel te nemen aan vier ludieke opdrachten die gelinkt zijn aan belangrijke valrisicofactoren. De slogan luidt dan ook opnieuw "Eén tegen allen, allen tegen vallen!".



#### Opdracht 1:

Lichaamsbeweging beschermt je tegen vallen!



#### Opdracht 2:

Gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden.



#### Opdracht 3:

Creëer een veilig woonomgeving: zonder vloerkleden, gladde vloeren en rommel!



#### Opdracht 4:

Een goed zicht helpt een val te voorkomen!

## Themawandeling: allen tegen vallen!

Op donderdag 28 april organiseren De Bres, Dienst Seniorenzorg en Huize Proventier een wandeling die in het teken staat van valpreventie. De rolwagentoegankelijke wandeltocht bestrijkt een afstand van 3 à 4 kilometer. Op verschillende locaties ontdek je tal van weetjes rond voeding, bewegingsoefeningen, een veilige woonomgeving en dergelijke meer. Bij enkele van deze haltes word je zelfs verwend met iets lekkers: van een verfrissend drankje tot een deugddoend hapje! We sluiten

de namiddag af in De Bres waar je een handig infobundeltje ontvangt met tips om thuis toe te passen.

We doen de wandeling in twee groepen: één groep vertrekt om 14 u., de andere om 15 u. We verzamelen telkens een tiental minuten op voorhand in De Bres.

Inschrijven op voorhand is verplicht en kan tot en met maandag 25 april. De deelnameprijs is 5 euro, dit is cash te betalen op het moment zelf.



# PROGRAMMA

Donderdag 10 maart

## Sneukelnamiddag: Pannenkoekenbak

Op donderdag 10 maart bakken onze vrijwilligers overheerlijke pannenkoeken. Je bent welkom vanaf 14.30u. om te smullen van deze lekkernij!

- Van 14.30 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven is niet nodig
- Kostprijs: 2,5 euro



Donderdag 17 maart

## Adviesmoment

De adviesraad van het Lokaal Dienstencentrum De Bres heeft als opdracht advies uit te brengen over de algemene werking (dienstverlening, activiteitenprogramma, ...). Via deze raad wil men het activiteitenaanbod, de dienstverlening en de volledige werking beter op noden en wensen van de gebruikers afstemmen. Bijkomend is het de bedoeling een overleg te creëren met de (senioren)verenigingen en de samenwerking met de verenigingen te optimaliseren.



Interesse om deel te nemen? Neem gerust contact op voor meer informatie!

- Van 9.30 tot 11 u. in
- De Bres
- Gratis deelname

Maandag 21 maart

## Leer werken met de Itsme-app

Met de Itsme-app kan je makkelijk inloggen op allerlei beveiligde websites. 1 app en 1 code, in alle rust en veiligheid. Meer en meer instanties werken samen met de Itsme-app. Veel banken, maar ook overheidsinstanties zoals mypension, myminfin, ...

We installeren en gebruiken de app samen.

Breng je Android-smartphone mee. Als je een laptop hebt, dan mag je die meebrengen maar het is niet noodzakelijk. Vergeet 'het bakje' van de bank niet en neem uit voorzorg ook je identiteitskaart en bijhorende pincode mee.

Een activiteit in samenwerking met Avansa Oostende-Westhoek.

- Van 9 tot 11.30 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres of via Avansa Oostende-Westhoek (059 50 39 52 of [www.avansa-ow.be](http://www.avansa-ow.be))
- Standaardprijs: 8 euro - UiTPAS kansentarieff: 1,60 euro

### AGNES EN ANDRÈS VAN DE BRES...

IK sluit mij aan bij de adviesraad van De Bres! Wie kan er nu beter advies geven dan ik, een knappe, creatieve vrouw met briljante ideeën?



Een cursus 'hoe werk ik aan mijn zelfvertrouwen' heb jij alleszins niet nodig...

LOGIE

# PROGRAMMA

Dinsdag 29 maart

## Kookles: lentegerechten

Eindelijk, oef! Ann Gesquière is heel blij dat ze jullie weer enkele lekkere gerechten kan presenteren, doorspekt met boeiende keukenweetjes en kooktips. Je inschrijving is definitief na betaling op de rekening van Gezinsbond Poperinge. In de prijs is een drankje inbegrepen.

Vragen? Neem contact op met Rika Merveillie-Robyn via 057 33 45 38 of frans.merveillie@skynet.be. Een activiteit in samenwerking met Gezinsbond Poperinge.



- Om 19 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres of door overschrijving op rekening BE14 9796 2767 5483 van Gezinsbond Poperinge
- Kostprijs: 12 euro via overschrijving - Leden van de Gezinsbond krijgen ter plaatse 4 euro korting op hun lidkaart

.....

Donderdag 7 april

## Lentequiz

Hou je van quizzen? Schrijf je dan in voor de lentequiz van De Bres! Trommel je vrienden op voor een quiz vol hersenkrakers. We strijden tegen elkaar in groepjes van maximum 4 personen. De plaatsen zijn beperkt. Ben je alleen? Geen nood, we vinden zeker een plekje in een team. In de pauze is er koffie en gebak voorzien, maar je kan ook andere dranken kopen in onze bistro.

- Van 13 tot 17 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres
- Kostprijs: 3 euro per persoon, cash te betalen (koffie en taart inbegrepen)



Vrijdag 1 april

## Sneukelnamiddag: Dessertbordje

Tijdens de sneukelnamiddag in april serveren wij jou een feestelijk dessertbordje. Kom je mee smullen met ons? Een suikervrij alternatief is mogelijk, maar geef dan zeker een seintje op voorhand.

- Van 14.30 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres vóór 25 maart
- Kostprijs: 5 euro

## PROGRAMMA

Donderdag 14 en vrijdag 15 april

### Breughelmaaltijd



Op donderdag 14 en vrijdag 15 april doen we een nieuwe poging om onze breughelmaaltijden te laten doorgaan. Volgens het woordenboek is de definitie van een Breughelmaaltijd een maaltijd met oervlaamse kost. Aan de basis liggen tafereelen geschilderd door Pieter Brueghel waar overdadige middeleeuwse maaltijden op te zien zijn.

Kom smullen van een rijkgevoerd bordje vol fijne charcuterie en kaas, vergezeld van brood, een aardappel in de schil en lekkere groentjes. Uiteraard voorzien wij een aperitiefje en een lekker nagerecht! Wees tijdig met inschrijven, want het aantal plaatsen is beperkt.

- Om 11.30 u. in De Bres
- Inschrijven vóór 7 april in De Bres
- Kostprijs: 20 euro

Maandag 25 april

### Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen: een voorstelling

Iedereen is vertrouwd met de witte Wit-Gele Kruis auto's in het straatbeeld. Wist je dat meer dan 1400 medewerkers dagelijks instaan voor de kwaliteitsvolle verzorging van duizenden patiënten over heel West-Vlaanderen? Waarvoor kan je precies bij het Wit-Gele Kruis terecht? Hoe is de organisatie opgebouwd, en wie moet je contacteren als je

verzorging nodig hebt? Voor welke zorgen kan je bij het Wit-Gele Kruis terecht en hoe wordt de betaling geregeld? In deze voordracht geeft de Wit-Gele Kruis verpleegkundige uit jouw regio een algemene voorstelling van de organisatie, maak je kennis met de afdeling in jouw buurt en krijg je allerhande praktische informatie.



- Van 14u tot 16u in De Bres
- Inschrijven in De Bres
- Gratis deelname

Woensdag 20 april

### Workshop: Zoeken op internet



De zoekmachine Google is meer dan gewoon een zoekrobot waar je zoektermen kan invoeren. Er zijn heel wat handige tips en weetjes om nog efficiënter te werken met Google. Hoe kan je zoeken naar de combinatie van woorden of enkel zoeken binnen een specifieke website? Hoe zoek je op afbeeldingen of zorg je ervoor dat de voorgestelde websites enkel Nederlandstalig zijn. Je bezit een basis computerkennis. Breng je laptop mee. Heb je geen laptop? Dan kan je die reserveren aan 2 euro, wel vermelden bij inschrijving.

- Van 9 tot 12 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres of via Avansa Oostende-Westhoek (059 50 39 52 of [www.avansa-ow.be](http://www.avansa-ow.be))
- Standaardprijs: 9 euro
- UiTPAS kansentariaf: 1,80 euro

# PROGRAMMA

Donderdag 28 april

## Voordracht: De zorgvolmacht: iets voor jou?

De laatste jaren heeft de zorgvolmacht een hoge vlucht genomen. Door deze akte kan je ervoor zorgen dat iemand voor jou kan optreden als je door ouderdom, ziekte, dementie of ongeval niet langer in staat bent om je zaken te behartigen. Je vermijdt ook de tussenkomst van de vrederechter en de aanstelling van een bewindvoerder. Deze volmachtdrager kan voor je tussenkomen in allerhande akten, zoals voor bankzaken, verhuring, verkopen, schenkingen, wijziging van het huwelijksstelsel, ... Notaris Wim Vandeputte zal een praktijkgerichte uiteenzetting geven over o.a. de voorwaarden, de bedoeling van de zorgvolmacht, en hij zal ook je vragen beantwoorden. Een activiteit in samenwerking met Gezinsbond Poperinge

- Om 19 u. in De Bres
- Graag inschrijven via Herman Bartier (hermanbartier@skynet.be of 057 33 41 15) of in De Bres.
- Kostprijs: 3 euro overschrijven op rekening BE14 9796 2767 5483 van Gezinsbond Poperinge - Leden van de gezinsbond krijgen ter plaatse 3 euro korting op hun lidkaart



Vrijdag 29 april

## Workshop: 'Omgaan met angst'

Angst is een normale en zelfs levensnoodzakelijke emotie. Angst waarschuwt – sneller dan ons verstand – voor dreigend gevaar. Zonder angst zouden wij niet voorzichtig zijn en zelfs soms dodelijke risico's nemen. Toch mag de angst je leven niet overheersen. Je moet jouw angsten voldoende leren overwinnen om zelfstandig te kunnen leven en daar is een dosis durf voor nodig.

Deze namiddag sta je stil bij hoe je de goede balans kan vinden tussen angst en durf in je leven. Wat kan je zelf doen en hoe kunnen anderen jou daarbij helpen? Wanneer kan professionele hulp nodig zijn en hoe werkt die dan? Begeleiding door Adelin Verslyppe.



- Van 14 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres of via Avansa Oostende-Westhoek (059 50 39 52 of [www.avansa-ow.be](http://www.avansa-ow.be))
- Standaardprijs: 8 euro
- UiTPAS kansentarieff: 1,60 euro

# PROGRAMMA

Maandag 2, 9 en 16 mei

## Leven vanuit Liefde: bouwen aan levensgeluk



Hoe anders zou het leven zijn wanneer één van de belangrijkste doelstellingen in ons leven zou zijn: uitgroeien tot liefdevolle mensen. Mensen die niet alleen praktische bekwaamheden willen verwerven, maar bovenal een respectvolle en verbindende levenshouding met alles en iedereen.

In haar boek 'Leven vanuit Liefde, een pad naar existentieel welzijn' toont Mia Leijssen de weg. Ze leert ons hoe je een liefdevolle relatie kan aangaan met je eigen lichaam, met anderen, met jezelf en met je levensbestemming. Aan de hand van dat boek verken je hoe liefde, in de

breedste zin van het woord, welzijn of levensgeluk kan ondersteunen en bevorderen. Begeleider: Luc Hessel

*"Het is onzin zegt het verstand.  
Het is wat het is zegt de liefde.  
Het is tegenslag zegt de berekening  
Het is alleen maar pijn zegt de angst  
Het is uitzichtloos zegt het inzicht  
Het is wat het is zegt de liefde.  
Het is belachelijk zegt de trots  
Het is lichtzinnig zegt de voorzichtigheid  
Het is onmogelijk zegt de ervaring  
Het is wat het is zegt de liefde."*

( Erich Fried )

- Telkens van 14 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven voor 25/4 in De Bres of via Avansa Oostende-Westhoek (059 50 39 52 of [www.avansa-ow.be](http://www.avansa-ow.be))
- Standaardprijs: 10,50 euro
- UiTPAS kansenarief: 2 euro

Donderdag 5 mei

## Rolwagenwandeling Zonnebeke

Wie komt in aanmerking? Thuiswonende ouderen die niet meer zelfstandig een wandeling kunnen maken. Ook mensen die andere deelnemers kunnen vervoeren en daarnaast ook graag helpen met het duwen van de rolwagens zijn van harte welkom!

Wat mag je verwachten? Een namiddagwandeling in het kasteeldomein van Zonnebeke met bezoek aan het Memorial Museum Passchendaele. We maken een tussenstop voor een panenkoek met koffie in Koklikoo (inbegrepen). Samana Poperinge en De Bres zorgen voor de organisatie van de wandeling. We vertrekken aan de parking van Huize Proventier. Indien nodig kan vervoer geregeld worden van thuis naar Proventier. De eigen rolwagen wordt meegenomen. Indien u niet over een rolwagen beschikt, dan kan dit voor u voorzien worden.

Interesse? Neem gerust contact op met ons op



het telefoonnummer 057 34 66 24. Wij vragen volgende gegevens: beschikt u over een mindervalidenkaart? Heeft u een rolwagen ter beschikking? Is er vervoer nodig naar Huize Proventier? Wat is het ophaaladres? Kan u zelfstandig in/uit de auto?

- Meer details te verkrijgen in De Bres of bij Maria Bouw van Samana Poperinge (0477 41 52 83)
- Inschrijven vóór 21 april is verplicht!
- Een activiteit in samenwerking met Samana Poperinge

# DIENSTVERLENING

## EERSTE HULP BIJ DIGITALE PROBLEMEN

Covidsafe, Itsme, videobellen, sociale media, ...

Ben je op de sukkel met smartphone, computer of tablet? Kom dan naar 'Kuj eki help'n'. Je kan op drie locaties een halfuurtje reserveren om individueel uitleg te krijgen. Breng je eigen smartphone, tablet of laptop mee, samen met je e-mailadres en paswoord. Ook als je geen eigen materiaal hebt, ben je van harte welkom! Er zijn tablets beschikbaar om tijdens de uitleg

te gebruiken. Gratis deelname. Inschrijven is verplicht bij LDC De Bres 057 34 66 24 of de bibliotheek 057 33 29 02.

**Lokaal Dienstencentrum  
De Bres  
Veurnestraat 15  
Tussen 9 en 12 u.**

- Maandag 7 maart
- Maandag 21 maart
- Maandag 4 april
- Maandag 25 april



**Buurthuis De Bellewijk  
Korenbloemweg 3  
Tussen 13 en 16 u.**

- Maandag 14 maart
- Maandag 28 maart
- Maandag 11 april
- Maandag 25 april

**Buurtsalon Roesbrugge  
Prof. Rubbrechtstraat 97  
Tussen 13 en 16 u.**

- Donderdag 31 maart
- Donderdag 28 april

blits

## Kuj eki help'n?

Stad Poperinge wil  
iedereen meekrijgen op  
digitale sneltrain

De moderne technologie: het is een koud kunstje voor zij die er mee zijn opgegroeid, maar voor anderen is het een kluwen van niet te begrijpen termen. Voor diegenen voor wie de wereld van smartphones, tablets en het wereldwijde web Chinees lijkt, is er goed nieuws, want in Poperinge kun je terecht bij enthousiaste vrijwilligers die je te hulp komen bij digitale problemen!

Het project heet 'Kuj eki help'n' en is een samenwerking tussen verschillende stadsdiensten van Stad Poperinge. "De wereld draait meer en meer rond data en technologie. Hierbij mogen we diegenen die moeilijker kunnen omgaan met digitale en technologische middelen niet uit het oog verliezen", legt Bart Debruyne, deskundige van de Poperingse bib uit. "Dit kan gaan over problemen met de smartphone, tablet of laptop. Problemen of vragen kunnen bijvoorbeeld het volgende

zijn: de itsme-app installeren op de smartphone, een mail leren doorsturen, een foto toevoegen in die mail, apps downloaden, ..." Kuj eki help'n gaat op bepaalde tijdstippen door in Poperinge en in de buurtsalons van de deelgemeentes en duurt zo'n half uurtje per persoon. Er wordt één op één 'eerste hulp' geboden door vrijwilligers. "Samen met de persoon in kwestie proberen de vrijwilligers digitale problemen op te lossen en indien nodig verwijzen ze hen door naar het vormingsaanbod. Maar omdat niet iedereen in het centrum van Poperinge kan geraken, proberen we zeer lokaal in te zetten op dit aanbod, dus ook in de deelgemeentes. Momenteel gaat er maandelijks een Kuj eki help'n-sessie door in het buurtsalon in Roesbrugge. In Watou en heel recent in Krombeke werden eveneens buurtsalons geopend en ook daar wensen we binnenkort op regelmatige basis dergelijke sessies op te starten", vertelt Bart.

"Zowel in Poperinge, Roesbrugge, Watou en Krombeke zijn we dus op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten om zoveel mogelijk mensen mee te krijgen op de digitale sneltrain. Vrijwilligers kunnen één tot meerdere keren per maand helpen tijdens sessies

die telkens per halve dag worden georganiseerd", voegt Charlotte Devrekere, centrumleider van LDC De Bres toe. "Iedereen die technisch onderlegd is kan zich aanbieden als vrijwilliger. Uiteraard is een basis aan digitale vaardigheden vereist, maar je hoeft heus geen IT'er te zijn. Enthousiasme en een sociale ingesteldheid zijn eveneens een meerwaarde."

"Mensen op weg helpen en dat duwtje in de rug geven, schenkt de vrijwilligers heel wat voldoening. Want naast de 'serieuze' uitleg is ook het babbeltje tussendoor erg belangrijk. Het is toch zo aangenaam als je mensen terug naar huis ziet gaan met een tevreden glimlach op hun gezicht." Charlotte besluit: "We geloven er echt in dat we met kleine stapjes en initiatieven zoals de Kuj eki help'n-sessies een grote meerwaarde kunnen betekenen voor heel veel mensen!"

Wie zich wil aanbieden als vrijwilliger of meer info wenst, kan contact opnemen met de bibliotheek via [bib@poperinge.be](mailto:bib@poperinge.be) of 057 33 29 02 of met LDC De Bres via [debres@poperinge.be](mailto:debres@poperinge.be) of 057 34 66 24. Vrijwilligers kunnen zelf aangeven welke locaties en tijdstippen hun voorkeur hebben.



# DIENSTVERLENING

## De Gele Doos

Wat? De Gele Doos is een hulpmiddel voor ambulanciers of andere hulpverleners. De bedoeling ervan is om op een snelle manier over de nodige medische gegevens te beschikken tijdens een nood-situatie.

Dienst Seniorenzorg zet in op dit initiatief, het wordt een nieuw communicatiemiddel voor bewoners van de zorgsite.

De Gele Doos is een gele bewaardoos. In de doos steken belangrijke persoons-, contact- en medische gegevens. De doos wordt bewaard in de koelkast, een gemakkelijke vindplaats voor hulpverleners.



*Voorbeeld:  
Je komt ten val en de 112 wordt gebeld. Jijzelf bent niet meer in staat om in deze crisissituatie de correcte gegevens door te geven aan de ambulanciers. Aan de hand van een sticker aan de binnenkant van de voordeur weten de ambulanciers dat de*

*noodzakelijke informatie te vinden is in de Gele Doos in de koelkast.*

**Interesse in de Gele Doos?  
Neem contact op met Dienst Seniorenzorg via het nummer 057 34 65 00.**

## Soepcafé

Eind april gaat het Soepcafé terug van start! Bij het Soepcafé verzamelen we bij winkels en supermarkten uit de buurt overschotten van groenten en fruit. Samen met een groep vrijwilligers maken we met deze overschotten een vegetarisch buffet klaar. Ovenschotels, (pasta)salades, ratatouille, hutsepot en taart. In tegenstelling wat de naam doet vermoeden, staat er meer dan soep alleen op het menu!

Vrijdag 22 april gaat het eerste Soepcafé door. Heb je zin om mee te koken? Om 15u is het tijd om te schillen, bakken, koken en gratineren! Ben je geen kok maar schuif je wel



graag aan? Iedereen is vanaf 17.30u welkom in De Bres om een bordje te vullen. Alle acti-

viteiten gaan door volgens de geldende coronarichtlijnen.



# TERUGBLIK

## Ontbijt voor alleenstaanden

14 februari, de dag van de liefde. In De Bres organiseerden we op deze speciale dag een ontbijt voor alleenstaanden. Want niet alleen geliefden verdienen het om in de watten te worden gelegd! Het initiatief (en de pistolets) viel(en) in de smaak en is voor herhaling vatbaar!



*"Voor mijn part mag er wekelijks zo'n activiteit doorgaan, of toch zeker maandelijks."*  
Paul Maes

*"Het was beter dan op hotel, hier brengen ze zelfs mijn koffie tot aan tafel!"*  
Ludo Huyghe



*"Een heel lovenswaardig initiatief, een dikke merci aan de organisatoren!"*  
Ann Van Loo



## PROGRAMMA

### Ligo Brugge-Oostende-Westhoek

Centrum voor Basiseducatie Ligo helpt je om in je eigen tempo je kennis op te frissen en te versterken. Je leert stap voor stap in je eigen tempo, maar om deel te nemen dien je aan enkele vereisten te voldoen. Je hebt geen diploma secundair onderwijs en je

wil graag iets bijleren: voor je werk, voor je kinderen of voor jezelf. De meeste cursisten moeten slechts een beperkte bijdrage betalen, jouw situatie wordt vooraf besproken.

Heb je geen diploma secundair onderwijs en wens je je



bij te scholen? Neem contact op met trajectbegeleider Fien Verschuren van Ligo BOW: 051 50 09 69 of [fien.verschuren@ligo-regiobow.be](mailto:fien.verschuren@ligo-regiobow.be).



### cvo MIRAS

cvo MIRAS is een Centrum voor Volwassenonderwijs met meer dan 20 leslocaties in West-Vlaanderen. De Bres maakt hier deel van uit. Hier een overzicht van het lessenaanbod in De Bres vanaf januari 2022. Alle lessen zijn onder voorbehoud van voldoende inschrijvingen en van gunstige coronarichtlijnen. Tijdens schoolvakanties zijn er geen lessen.

### Doe je administratie met je smartphone, tablet, iPhone of iPad

Je eigen gezondheid, financiën en burgerprofiel opvolgen via je smartphone, tablet, iPhone of iPad? We helpen je!

Na deze opleiding kan je alle gegevens raadplegen die de overheid over jou bijhoudt. Je volgt je eigen gezondheid op, je kan zelfs de nodige overheidsdocumenten opvragen via je burgerprofiel en we ondersteunen je bij online banking.

- Les op maandagvoormiddag van 8.45 tot 11.45 u. van 16 mei tot en met 20 juni
- Kostprijs: 40 euro
- Inschrijven kan ook [www.miras.be](http://www.miras.be) of 057 22 42 85.



## DIENSTVERLENING

# DORPSPUNT IN KROMBEKE

Het Dorpspunt in Krombeke is inmiddels een viertal maanden geopend. Het is een plek waar inwoners uit Krombeke en omgeving elkaar kunnen ontmoeten. Daarnaast vind je er ook verschillende diensten terug die al een tijd uit het dorpsbeeld verdwenen waren. Het Dorpspunt wordt uitgeroepen door personen met een verstandelijke handicap die ondersteund worden vanuit De Lovie vzw.

Sofie en Isabelle zijn de begeleiders die werkzaam zijn in Het Dorpspunt in Krombeke. Je kan er gewoon binnenlopen voor een kopje koffie en een spontane babbel. In het winkeltje kan je groenten, fruit, brood en vlees van verschillende lokale producenten kopen. Ook thuislevering van boodschappen is mogelijk op



fietsafstand. Eén van de medewerkers brengt de bestelling aan huis met de bakfiets.

Wist je dat je ook boeken kan ontlenen in het Dorps-

punt in Krombeke? Er is een doorschuifstelsel tussen de verschillende deelgemeenten. Ga gerust eens op ontdekking in het filiaal in Krombeke!



# HOBBYLESSEN

## SCHILDEREN

### Wanneer?

Iedere maandag van 13.30 tot 16.30 u. Geen les op 18/4.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

2 euro per les

### Materiaal meebrengen?

Breng schildermateriaal mee, er zijn enkel schilderezels ter beschikking.

## TAI CHI

(i.s.m. Sportdienst Poperinge)

### Wanneer?

Iedere maandag van 10 tot 11.15 u. Geen les op 18/4.

### Waar?

In De Speelveugel  
(Doornstraat 27)

### Prijs?

2,50 euro per les

## LINEDANCE

(i.s.m. Sportdienst Poperinge)

### Wanneer?

Iedere maandag van 9.30 tot 10.45 u. Geen les op 18/4.

### Waar?

In de sporthal  
(Ouderdomseweg 3)

### Prijs?

2,50 euro per les

## WANDELING (7 à 9 km)

### Wanneer?

Op maandag 21/3 en 11/4, telkens van 14 tot 16.30 u.

### Waar?

We verzamelen aan De Bres.

### Prijs?

Gratis

## KANTKLOSSEN

### Wanneer?

Iedere tweede en vierde dinsdag van de maand (8/3, 22/3, 12/4 en 26/4) van 13 tot 16 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

1 euro per les

Alle activiteiten worden georganiseerd volgens de geldende coronamaatregelen.

Gelieve ons te contacteren voor meer informatie.

## PATCHWORK

### Wanneer?

Iedere eerste, derde en vijfde dinsdag van de maand (1/3, 15/3, 29/3, 5/4 en 19/4) van 13.30 tot 16.30 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

1 euro per les

## BREIEN

### Wanneer?

Iedere woensdag van 13.30 tot 16.30 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

1 euro per les

## GENEALOGIE (met Aldfaer)

### Wanneer?

Iedere derde woensdag van de maand (16/3 en 20/4) van 14 tot 16.30 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

1 euro per les

### Materiaal meebrengen?

Eigen laptop en/of USB-stick is aangeraden.

## SCRABBLE & RUMMIKUB

### Wanneer?

Iedere woensdag van 14 tot 16.30 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

Gratis



## PETANQUE

### Wanneer?

Iedere woensdag van 14 tot 16.30 u.

### Waar?

Petanqueplein Huize Proventier

### Prijs?

Gratis

## KAARTING

### Wanneer?

Iedere woensdag van 13.30 tot 16.30 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

1 euro inleg. 3 partijen gewonnen? 2 euro winst  
Er is tweewekelijks prijskaarting voor het algemene klas-sement.

## GESPREKSGROEP FRANS

### Wanneer?

Elke vrijdag telkens van 9.30 tot 11.30 u., niet in schoolvakanties

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

Lessenreeks van 2 euro per les

## NAAICLUB 'Stèkt en zwygt!'

In samenwerking met Gezinsbond Poperinge

### Wanneer?

Iedere donderdag van 19 tot 22 u.

### Waar?

In De Bres

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

Gelieve contact op te nemen met Dorine Figoureux via [dorine.figoureux@telenet.be](mailto:dorine.figoureux@telenet.be) of 0473 60 08 87



# HOBBYLESSEN

## Bloemschikken

Voor iedere les bloemschikken heb je volgend materiaal nodig: ijzerkniptang, snoeischaar, schaar, meetlat, elspriem, vod, breekmes, oud broodmes, aardappelmess, snijplank, lijmpistool en -patronen. Indien er extra materiaal nodig is, dan wordt dit vermeld bij het bloemstuk. De kleur en soort bloemen kan anders zijn dan op de foto. De prijs is afhankelijk van de gebruikte materialen. Betaling gebeurt nadien, na het ontvangen van de factuur.

### Terrarium

**Wanneer?**

Donderdag 3 maart van 13.30 tot 16.30 u. of vrijdag 4 maart van 9 tot 12 u.

**Waar?**

Telkens in De Bres

**Inschrijven?**

Vóór 24 februari in De Bres

**Extra materiaal?**

5 à 10 mooie stenen van max. 5 cm, eventueel een extra vaas en minidecoratie

### Mindful bloemschikken: Kommetje met angelwings en lentebloemen



Bij mindful bloemschikken is stilte een erg belangrijk element. Ssst!

Trek comfortabele kledij aan.

**Wanneer?**

Donderdag 17 maart van 9 tot 12 u.

**Waar?**

In De Bres

**Inschrijven?**

Vóór 10 maart in De Bres.

### 'Drijfhoutkrans met knolletjes voor Pasen'

**Wanneer?**

Donderdag 7 april van 13.30 tot 16.30 u. of vrijdag 8 april van 9 tot 12 u.

**Waar?**

Telkens in De Bres

**Inschrijven?**

Vóór 31 maart in De Bres

## Crea

### 'Gehaakte opbergmandjes'

**Wanneer?**

Donderdagen 17/3 en 21/4, van 14 tot 16.30 u. in De Bres

**Inschrijven?**

Voor 10/3 in De Bres

**Prijs?**

2 euro per les (per factuur), materiaal cash te betalen

**Materiaal meebrengen?**  
Meer info bij Maria Bouw (0477 41 52 83)

## WIST JE DAT...

### Wist je dat...



...de oplossing van onze quiz op pagina 6 **'vrijwilligers'** is? Ja? Proficiat!

Dit zijn de antwoorden: 1) Veurne – 2) Ringo Starr – 3) IJsland – 4) Willy Sommers – 5) Italië – 6) Laura Lynn – 7) Luxemburg – 8) Idool – 9) Goldfinger – 10) Eric Van Neygen – 11) Rita Deneve – 12) Sandra Kim

### Wist je dat...

... wij graag getuigenissen krijgen van wat De Bres en De BuurtBres voor jou betekenen? Binnenkort delen wij postkaarten uit waarop je jouw ervaringen kan neerpennen. Maar ook zonder postkaart mag je zeker ideeën of ervaringen met ons delen!

In het ldc\*...



vvsg

laten we  
niemand  
in de kou  
staan.

### Wist je dat...

... wij de komende jaren sterk willen inzetten op burenhulp? Iedereen kan af en toe hulp gebruiken en de meeste mensen helpen ook graag. Alleen blijken vraag en aanbod elkaar vaak te mislopen. De dienstencentra en buurthulp NESTOR willen hier een belangrijke brugfiguur in zijn. We willen burenhulp stimuleren en alle Poperingenaars warm maken om af en toe 5 minuten tijd te nemen voor hun burens. Het accent ligt op kleine praktische taken zoals de vuilniszak buiten zetten, een brief helpen invullen, een brood gaan kopen, een lamp vervangen, ... Burenhulp verlaagt drempels om een praatje te slaan, elkaar te ontmoeten en te helpen.

Wil jij graag een buur helpen? Of heb je hulp nodig bij een klein taakje? Laat ons iets weten, wij staan klaar om je in je engagement of vraag te begeleiden.

# COLOFON

## LDC DE BRES

057 34 66 24  
debres@poperinge.be

Sophie Van Holzaet  
Centrumleider

Silke Berteloot  
Centrummedewerker

## LDC DE BUURTBRES

057 34 66 25  
debuurtbres@poperinge.be

Valérie Pattyn  
Centrumleider

Louise Bequoye  
Centrummedewerker

## BUURTHULP NESTOR

057 46 96 02  
nestor@poperinge.be

Rebecca Vandemaele  
Coördinator

Griet Defever  
Administratief medewerker

Ria Devos  
Administratief medewerker

## DIENSTHOOFD

lokale dienstencentra en  
buurthulpinitiatieven

Charlotte Devrekere  
charlotte.devrekere@  
poperinge.be



## De Bres:

Voor iemand in de bres springen betekent:  
iemand verdedigen.

De medewerkers en vrijwilligers van Lokaal  
Dienstencentrum De Bres en De BuurtBres  
springen dagelijks met veel helpgrage handen  
in de bres om Poperingse senioren bij te staan  
in hun zoektocht naar een antwoord op hun  
zorgvragen.

VU Bryan Vanderhaeghe, schepen van welzijn,  
Grote Markt 1, 8970 Poperinge

