

BOEKSCHE

# DEBRES EN DEBUURTBRES

29

Jaargang 8  
Juli - Augustus 2022

In dit nummer:

- 4 Zoektochten
- 12 Tal van activiteiten
- 19 Lessenreeksen september



# Inhoudstabel

Zoektochten.....	4
Vrijwilliger aan het woord .....	6
Positief ouder worden .....	8
Stekjesplekje.....	10
Programma .....	17
MIRAS & Ligo.....	20
De BuurtBres .....	23
Hobbylessen .....	28
Wist-je-datjes.....	30



## Openingsuren bistro tijdens de zomervakantie:

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

De bistro kan uitzonderlijk geopend zijn voor sneukel- of muzieknamiddagen.

De Bres, De BuurtBres en NESTOR Poperinge zijn gesloten op

- maandag 11 juli
- donderdag 21 en vrijdag 22 juli
- maandag 15 augustus.



**Openingsuren Resto Proventier:** elke weekdag van 11.30 tot 13 u. Het restaurant is gesloten op maandag 11 juli, donderdag 21 juli en maandag 15 augustus.

# VOORWOORD

Dag lieve bezoeker,

Wat was ik verheugd toen ik het nieuws vernam dat ik op 5 april mocht starten als centrumleider! Na mijn bevallingsverlof mocht ik de plaats van Charlotte innemen. Sindsdien geef ik het dagelijks reilen en zeilen van De Bres verder vorm. Ik kan je alvast vertellen dat ik veel nieuwe informatie te verwerken kreeg en vaak met een bomvol hoofd naar huis ging. Gelukkig haal ik er ook tonnen energie uit!

En ja hoor, je leest het goed: op 29 december 2021 mochten we ons eerste zoontje verwelkomen, August! Het is een heel flink manneke, alleen 'slapen' lukt nog niet zo goed. Dat verklaart ook waarom je mij soms geeuwend kan spotten. 😊

Ik hou ervan om mensen te ontmoeten, te helpen en te verbinden. Tijdens mijn eerste twee maanden heb ik al veel stralende gezichten mogen zien (bijv. op onze breughelmaaltijd of burenefeest), zo fijn! Maar naast het organiseren van onze reguliere activiteiten kregen wij ook de opdracht om burenen met elkaar te verbinden. Door middel van tal van projecten proberen we burenhulp en ontmoeting te stimuleren en in te spelen op wensen en noden van verschillende buurten. Een boeiende en uitdagende taak waar ik met heel veel goesting mijn tanden in zet!

Omdat ik maar parttime werk is het niet evident om alle bezoekers te ontmoeten. Ik ben daarnaast ook nog zelfstandige logopediste en ergotherapeute (praktijk 'Spectrum'). Wil je me even ontmoeten? Kom dan zeker langs op dinsdag, donderdagvoormiddag of vrijdag. Ik leer je heel graag kennen!

Heb je zelf ideeën, voorstellen of ervaar je problemen? Dan mag je deze zeker en vast aan ons doorgeven: onze deur staat wagenwijd open! Durf je niet goed langskomen? We kunnen een eerste kennismaking inplannen om ze zo aangenaam mogelijk te maken. Geef ons gerust een belletje. We kunnen zelfs vervoer voorzien via Nestor!

Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten, om de werking van De Bres verder vorm te geven maar vooral om jouw stralend gezicht te zien!

Tot binnenkort!

Groetjes  
Sophie





# IN DE KIJKER

DE  
BRES

PASSAGE  
RESTAURANT  
Crystal



# ZOEKTOCHTEN

Tijdens de maanden juli en augustus organiseren De Bres en De BuurtBres zowel een fiets- als een wandelzoektocht. Deze zoektochten werden helemaal uitgewerkt door onze noeste vrijwilligers! Annie, Marleen, Luc, Bernadette en Henri: een dikke merci voor de vele uren werk die jullie hier aan spendeerden!

## Fietszoektocht

De fietszoektocht brengt ons dit jaar langs de drie buurtsalons van lokaal dienstencentrum De BuurtBres.

We hebben er ondertussen al veel over verteld, maar misschien wordt het eens tijd om een kijkje te gaan nemen?

De fietszoektocht start aan De Bres en brengt je via verschillende knooppunten langs Krombeke, Roesbrugge, Haringe en Watou. Het is een aangename en leerrijke fietstocht van 42,9 kilometer!

Deelnameformulieren van deze fietszoektocht zijn aan te kopen in De Bres, in de drie buurtsalons en bij de dienst toerisme. Het is ook mogelijk om te starten aan één van de buurtsalons en van daaruit de route te volgen.

Alle antwoordformulieren worden ten laatste op **vrijdag 30 september 2022** ingediend in de buurtsalons of in De Bres.

De 5 best geklasseerde deelnemers worden nadien persoonlijk gecontacteerd om een prijs op te halen in De Bres.

Op maandag 17 oktober worden de antwoorden via mail verstuurd naar alle deelnemers. De antwoorden zijn vanaf die dag ook terug te vinden op onze website en af te halen in De Bres en de buurtsalons.

Belangrijk: in de einduitslag nemen we slechts één naam op per adres. De antwoorden kunnen niet betwist worden.

## Wandelzoektocht

De wandelzoektocht heeft dit jaar als thema 'Klavertjevier rond De Bres'. Het is een geluks-speurtocht geworden die bestaat uit vier lussen. Het geheel is in vier kleine behapbare parcours op te delen.

Luc, Bernadette en Henri blijven steevast bij het procedé om wat historie in de zoektocht te verwerken.

Je leert gegarandeerd veel bij over bezienswaardigheden onderweg! Deelnameformulieren van de wandelzoektocht zijn te verkrijgen in De Bres en bij de dienst toerisme.



**Prijs:**  
**3 euro per inschrijvingsformulier, drankbonnetje inbegrepen.**

Verkrijgbaar:

- in De Bres: op weekdays tussen 8.30-12 u. en 13.30-16 u.
- bij de dienst toerisme: tijdens weekends en op sluitingsdagen van De Bres

De fietszoektocht is ook verkrijgbaar:

- in Buurtsalon Krombeke: op weekdays tussen 8-17.30 u. Op dinsdag uitzonderlijk open tot 18.30 u. Op vrijdag tot 17 u.
- in Buurtsalon Roesbrugge: elke vrijdagmiddag van 13.30-16.30 u.
- in Buurtsalon Watou: elke woensdagmiddag van 13.30-16.30 u.



## VRIJWILLIGERS

Vrijwilliger aan het woord:

Monique Couwet



Tot oktober 2021 werkte ik als poetsvrouw bij Stad Poperinge. Na enkele maanden op mijn pensioen te zijn, miste ik wel wat sociaal contact. Op 21 maart 2022 ben ik dan gestart met vrijwilligerswerk in De Bres. Het zijn allemaal supertoffe collega-vrijwilligers en ik voel me er heel goed!

Het lijkt me leuk om jullie eens uit te nodigen om iets te komen drinken in de bistro van De Bres. Heb je nood aan een babbeltje? Dan staan wij altijd klaar om jullie met een vriendelijk woordje te bedienen! Hopelijk tot gauw!

## Nestor zoekt vrijwilligers met plaats in hun koffer en hart

Voor sommige senioren is boodschappen doen niet vanzelfsprekend. Ze zijn minder goed te been, ze wonen te ver van de winkels, ... Ze kunnen dus best een beetje extra hulp gebruiken! De boodschappendienst kan dan een oplossing bieden. Deze draait op vrijwilligers: mensen met plaats in hun koffer en in hun hart!

Heb jij ook plaats in je koffer en in je hart of ken je zo iemand? Dan horen we het graag! We stellen geen voorwaarden aan minimale beschikbaarheid, maar gaan samen op zoek naar het juiste evenwicht. Een klein engagement kan ook al een verschil maken.

**Interesse? Contacteer Rebecca op 057 46 96 02 of [nestor@poperinge.be](mailto:nestor@poperinge.be)**



## QUIZ

DOOR JAN GHESQUIERE

Zet de eerste letter van ieder antwoord achter elkaar en ontdek welke bekende Poperingse zomeractiviteit verborgen is. Vragenthema: Belgische steden en gehuchten.

1. Welke stad is bekend van de Guldensporenslag?
2. Waar is het KMI gevestigd?
3. Waar staat het Koning Albert I-monument?
4. Welke stad heeft de grootste markt van België?
5. Deze stad staat bekend als de oudste stad van België.
6. In dit gehucht vloeien de IJzer en de Lovaart samen.
7. Hoe heet het gehucht aan de IJzer bij Oostvleteren?
8. Wat is de woonplaats van Willem Vermandere?
9. Deze stad wordt ook wel 'De Suikerstad' genoemd.
10. Welke stad wordt ook 'De Vredesstad' genoemd?
11. In deze stad is Arthur Blanckaert geboren.
12. In welke stad worden de inwoners 'ajuinen' genoemd?
13. In deze stad gingen al veel studentendopen door op 'De Oude Markt'.

De antwoorden kan je terugvinden op pagina 30.

# DEMENTIEVRIENDELIJK POPERINGE

## Resultaten bevraging

In februari lanceerden we met de werkgroep 'Dementievriendelijk Poperinge' een bevraging om onze doelstellingen en activiteiten verder op punt te stellen. Graag brengen we jullie op de hoogte van de resultaten.

- 80% van de ondervraagden is bekend met 'Dementievriendelijk Poperinge'.
- De meest gekende acties zijn de 'zoek de zakdoek'-actie, de artikels in de huiskrantjes van het OLV Gasthuis vzw en WZC Huize Proventier en de artikels in de stadskrant. Dit werd kort gevolgd door de 'vergeet-me-nietjes' en de dementievriendelijke wandeling.
- 60% van de ondervraagden vindt dat dementievriendelijk Poperinge nog meer in het straatbeeld mag

verschijnen.

- Van de bevroagden die sociale media gebruiken, vindt 40% dat dementievriendelijk Poperinge voldoende zichtbaar is. 46% vindt eerder van niet.
- 46% nam al eens deel aan een activiteit van dementievriendelijk Poperinge. De meest populaire activiteit was deze rond de 'vergeet-me-nietjes'.
- Op de vraag welke activiteit men graag ziet terugkomen, is het meest voorkomende antwoord 'de wandelingen'.

Daarnaast kregen we heel wat suggesties voor activiteiten. Hierbij een greep uit de voorstellen: een wandeling, zangnamiddag voor personen met dementie, activiteiten voor kinderen van personen met



jongdementie, filmnamiddag, moment waar familieleden ervaringen kunnen uitwisselen, ...

We zijn heel blij met jullie inbreng, en gaan hier graag mee aan de slag! Deze zomer organiseren we opnieuw onze dementievriendelijke wandeling en in september gaan we van start met de familiegroepen dementie, een moment om ervaringen uit te wisselen tussen familieleden van personen met dementie.

---

## Dementievriendelijke wandeling

Na het succes van vorig jaar besliste de werkgroep om opnieuw een dementievriendelijke wandeling te organiseren in juli en augustus. Wandelen – en bewegen in het algemeen – zorgt er namelijk voor dat het risico op dementie verkleint. De wandeling is 2.2 km lang en is voorzien van 10 rustpunten (zitbanken) waar je letterlijk even stil kan staan bij dementie a.d.h.v. weetjes,

verhalen, foto's, tips & tricks. Elke werkdag kan het plannetje met de uitgestippelde wandeling ophalen in Lokaal Dienstencentrum De Bres (Veurnestraat 15, 8970 Poperinge) steeds van 9.00u-12.00u en 14.00u – 16.00u. De wandeling is ook te verkrijgen in woonzorgcentrum OLV Gasthuis vzw. Deel gerust je foto's van de wandeling met ons of op sociale media met de

hashtag #dementievriendelijk-Poperinge.

**Heb je vragen over dementie of je hebt graag een gesprek hierover, contacteer dan de Dienst Seniorenzorg: 057 34 65 00 – [seniorenzorg@poperinge.be](mailto:seniorenzorg@poperinge.be) of de referentiepersoon Dementie van het OLV Gasthuis vzw: 057 34 69 10.**

## NUTTIGE INFO

# POSITIEF OUDER WORDEN

## Deel 2: Geluk, wat kun je zelf doen?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde naast de reeds gekende 'Voedingsdriehoek' en de 'Bewegingsdriehoek' nu ook de 'Geluksdriehoek'.

Om positief en gezond ouder te worden is het vanzelfsprekend belangrijk om gezond te eten en voldoende te bewegen. Een gezonde levensstijl helpt je om beter in je vel te zitten en draagt bij tot een hoger geluksgevoel. Je fysieke en mentale gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De 'Geluksdriehoek' staat nu ook nadrukkelijk stil bij zaken die je mentaal welbevinden kunnen verhogen.

Deze driehoek is opgebouwd uit 3 bouwstenen:

- 'goed omringd zijn' = positieve relaties hebben, iets voor anderen betekenen
- 'jezelf kunnen zijn' = jezelf kennen, met een positieve blik naar jezelf en de wereld kijken
- 'je goed voelen' = positieve gevoelens ervaren en koesteren, niet te streng zijn voor jezelf

Onder de driehoek zie je een oranje bol. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en je kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt en dat



is oké. Op de website [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) kun je heel wat informatie terugvinden rond deze bouwblokken. Er staan ook oefeningen en tips waarmee je zelf aan de slag kunt gaan.

### Tips bij de geluksdriehoek:

- Investeer in de kwaliteit van je relaties: we zijn sociale dieren, in ons eentje kunnen wij niet overleven, lichamelijk noch geestelijk. De vlotste manier om gelukkig te worden is anderen helpen. Nog beter is het om anderen – vooral

mensen die zich wat minder goed in hun vel voelen – de gelegenheid te bieden om jou te helpen. De kans is groot dat jullie zich naderhand allebei gelukkiger voelen. De ene persoon zal meer behoefte hebben aan sociale contacten dan de andere, dat is waar. Maar iedereen heeft hoe dan ook nood aan verbinding met de andere. Daarom is het belangrijk dat je je kwetsbaar durft op te stellen: vertel hoe het me je gaat, hoe je je voelt, ... Wees geïnteresseerd in andere mensen, geef eens een compliment aan iemand,



blaas je relaties af en toe eens nieuw leven in, herken de vriendschap en de liefde die er al is en sta open voor nieuwe contacten.

- Wees dankbaar: Het is moeilijk om je ongelukkig te voelen wanneer je dankbaar bent. Ons brein is geprogrammeerd om vooral alert te zijn op negatieve dingen. Je daarvan bewust zijn kan op zich al je geluk vergroten. Welbewust aandacht besteden aan en dankbaar zijn voor dingen die we als vanzelfsprekend beschouwen, is echter een nog doeltreffendere manier om je welbevinden een extra impuls te geven. Het bijhouden van een 'dankbaarheidsdagboekje' (= dagelijks 3 dingen noteren waarvoor je dankbaar bent, dit mogen heel kleine dingen zijn!) is een van de bekendste manieren om geluk te vergroten. Je aandacht op een positieve manier op de mensen rond je richten maakt blij. Je dankbaar voelen voor dingen die anderen voor je doen, zelfs anderen vergeven wanneer ze je pijn hebben gedaan, ... het zorgt ervoor dat jij je beter gaat voelen. Doe daarom vriendelijke dingen voor anderen. Onderzoek toont aan dat dat een van de meest betrouwbare manieren is om jezelf ook beter te voelen.
- Beteken iets voor anderen: anderen helpen geeft

“Geen mens kan duizend dagen achtereen gelukkig zijn, zoals geen bloem duizend dagen achtereen kan bloeien.”

(Chinees gezegde)

je het gevoel dat je ertoe doet, maar ook een gevoel van trots of plezier. Betrokkenheid kan je tonen door mensen om je heen te helpen, er voor iemand te zijn terwijl je misschien wel andere plannen had. Op het moment dat andere sociale rollen wegvallen (vb. na je pensioen, nadat de kinderen uit huis zijn,...) kan het zinvol zijn om je in te zetten voor een goed doel, door bv. vrijwilligerswerk te doen of door voor anderen te zorgen (bv. gezelschap houden bij een eenzame persoon, het huisdier van je buur helpen verzorgen, een boodschap doen voor iemand die hier zelf moeite mee heeft, ...).

- Wees mild voor jezelf, oefen op zelfcompassie: we hebben vaak de neiging om onszelf streng toe te spreken als we een fout maken of als iets niet gaat zoals we dat willen. Dit is als het ware onze 'innerlijke criticus'. Probeer in de plaats wat vaker met mildheid naar jezelf te kijken. Beeld je in dat je een goe-

de vriend wil helpen die iets moeilijks meemaakt. In die situatie zou je die persoon eerder steunend, troostend of geruststellend toespreken. Doe dit wat vaker zo tegen jezelf en wees ook voldoende vergevingsgezind voor jezelf.

- Stop met jezelf te spiegelen tegenover anderen: vergelijk je eigen 'rommelige kelder' niet met de 'etalage' van iemand anders, daar word je alleen maar ongelukkig van. Je weet trouwens niet wat er achter die etalage van de ander schuilt!

Een belangrijk uitgangspunt van de geluksdriehoek is dat je niet altijd het perfecte geluk hoeft na te streven. Soms gaat het eens wat minder en dat hoort er ook bij. In het volgende artikel staan we stil bij het thema 'Veerkracht'.

*Artikel door Cleo Vereecke, zorgcoach Dienst Seniorenzorg*

## NUTTIGE INFO

### Resultaten 10.000-stappenclash

De strijd is gestreden. We kennen het verdict. Stad Mesen mag zich opnieuw een jaar lang winnaar van onze regionale 10.000-stappenclash noemen. Proficiat! Lichtervelde maakte het nog even spannend en trapte op het allerlaatste moment nog Vleteren van het podium. Dat maakt dat Mesen op 1 staat, Diksmuide op 2 en Lichtervelde op 3. Hiernaast vind je de volledige eindstand.



#### Een aantal wist-je-datjes:

- 1.427 mensen uit de 14 gemeenten stapten samen 454 miljoen stappen (=318.000 km) in de maand mei. Dat is goed voor bijna 8 virtuele toeren rond de aarde.
- Mesen haalde het hoogste

aantal stappen ten opzichte van zijn totaal aantal volwassen inwoners.

- Diksmuide had de meeste deelnemers: maar liefst 383! Poperinge had 200 deelnemers.
- De oudste deelnemer kwam uit Lichtervelde: 84 jaar. In Poperinge was de

oudste deelnemer 81 jaar, de jongste 18 jaar.

- De meeste stappen werden gezet in Diksmuide: 132 miljoen stappen. In Poperinge zetten we 39.595.021 stappen. Dat is goed voor 27.717 kilometer: heen-en-terug naar Papoea-Nieuw-Guinea!

### Plaats jij ook jouw stekje in ons stekjesplekje?

Er is een nieuwe aanwinst in ons dienstencentrum : een plantenruilkastje! Bij het binnenkomen vind je onze kleine serre. In samenwerking met Rebelle Poperinge tracht De Bres de buurt samen te brengen en het enthousiasme voor planten te verspreiden op een duurzame en laagdrempelige wijze.

Het opzet is eenvoudig:

- Je hebt een stekje, klein plantje of zaadjes op overschot
- Je labelt je plantje

- Je laat het achter in het kastje
- Je kan in ruil een ander stekje meenemen naar huis.

De dames van Rebelle Poperinge zorgen samen met de mensen van het dienstencentrum dat de stekjes de beste zorgen krijgen. Rebelle vzw is een vrouwenvereniging die het welzijn van vrouwen verhoogt via thema's die behoren tot hun leefwereld. Meer info is terug te vinden op [www.rebelle-vzw.be](http://www.rebelle-vzw.be).



In augustus organiseren we graag een workshop voor kinderen en hun (groot-)ouders rond het stekjesplekje. Meer info is hierover binnenkort te verkrijgen in ons dienstencentrum.

# NUTTIGE INFO

AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID



## WAT TE DOEN BIJ WARM WEER?

We verlangen elk jaar allemaal naar het warme weer. Maar hoge temperaturen hebben ook minder prettige gevolgen.

Hitte kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Mogelijke gezondheidseffecten zijn uitdroging, warmtekrampen, uitputting en hittestlag. Een hittestlag kan dodelijk zijn.



## WEES VOORBEREID

Hou de weersvoorspellingen in de gaten. Zorg dat je altijd water bij hebt. Smeer op tijd zonnecrème.

## ZORG VOOR ELKAAR

Ouderen zijn gevoelig voor hoge temperaturen. Bel hen op warme dagen of ga langs. Vraag of ze zich goed voelen en voldoende drinken.

Help ook jonge kinderen voldoende te drinken. Laat kinderen nooit achter in een geparkeerde auto, ook niet voor twee minuten.

## VERZORG OOK JEZELF

Drink meer water dan gewoonlijk. Minstens 1,5 liter. Hou jezelf koel. Draag lichte kledij, blijf in de schaduw en beperk inspanningen.

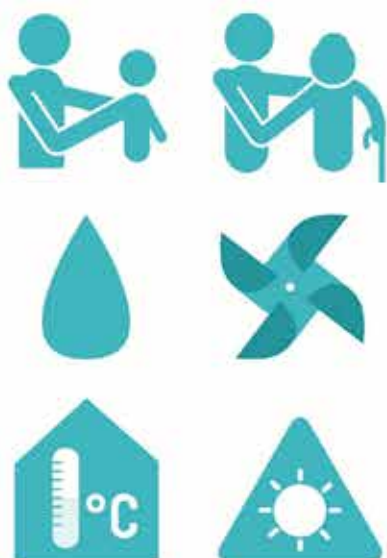
Hou je huis koel. Hou de zonnewering dicht en zet ramen open als het buiten koeler is dan binnen.

## WANNEER HULP ZOEKEN?

Reageer jij of iemand anders abnormaal op warmte (vb. kortademigheid, overvloedig zweten of hevige hoofdpijn)? Bel je huisarts.

Verliest iemand het bewustzijn? Bel meteen de spoeddienst op 112.

**Op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) vind je meer info!**





## NUTTIGE INFO

### Hulpverleningsdienst in de kijker

## VZW Palliatieve Zorg Westhoek-Oostende zkt vrijwilligers

VZW Palliatieve Zorg Westhoek – Oostende biedt ondersteuning aan mensen die in een palliatief statuut wensen thuis te blijven. Ze zijn er ter ondersteuning van de arts en de thuisverpleegkundigen maar zorgen er ook voor dat de patiënt en partner/mantelzorgers zich omringd kan voelen met de beste zorgen.

Soms is het voor de partner of mantelzorgers allemaal wat te veel en bieden zij een vrijwilliger aan om de man-

telzorgers te ontlasten. Zodat deze eens rustig kan gaan winkelen, uiteten gaan of wat broodnodige slaap inhalen. Ze zorgen ervoor dat er oppas is voor de patiënt indien deze bedlegerig is. Bij patiënten die niet bedgebonden zijn hebben ze vrijwilligers die eens een wandeling maken of een gezelschapsspel spelen.

Is je interesse gewekt en wens je eens wat meer info? Neem gerust contact met **info@palliatieve.be** of stuur een



mailtje naar vrijwilligersverantwoordelijke Gunther. Deze is te bereiken via **gunther.vandenaest@palliatieve.be**. Hij nodigt je dan uit voor een informeel kennismakingsgesprek waarna je zou kunnen aansluiten bij de basisopleiding. Het eerste deel van deze opleiding gaat al door halweg september 2022.

## TERUGBLIK

### Spaghetti voor alleenstaanden

Op 12 mei organiseerden we een spaghettimiddag voor alleenstaanden. En mét succes! Wel 31 mensen waren aanwezig om te smullen van de heerlijke spaghetti. Bedankt aan onze vrijwillige koks, we hebben vingers en duimen afgelikt!



**KALENDER**

**JULI  
AUGUSTUS  
2022**



# JULI

\* = Activiteit BuurtBres

  = zie artikel

## VRIJDAG 1 JULI

- Bloemschikken
- Start fiets- en wandelzoektochten

## 4 - 8 JULI

MAANDAG 4 JULI	DINSDAG 5 JULI	WOENSDAG 6 JULI	DONDERDAG 7 JULI	VRIJDAG 8 JULI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuj eki help'n @ De Bellewijk</li> <li>• Tai Chi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; padding: 2px;">Goj mee na de kerremesse?</span></li> <li>• Patchwork</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloemschikken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloemschikken</li> </ul>

## 11 - 15 JULI

MAANDAG 11 JULI	DINSDAG 12 JULI	WOENSDAG 13 JULI	DONDERDAG 14 JULI	15/7	16/7	ZONDAG 17 JULI
GESLOTEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuj eki help'n @ De Bres</li> <li>• Kuj eki help'n @ Krombeke*</li> <li>• Kantklossen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; padding: 2px;">Grootouder-kinderactiviteit</span></li> <li>• Start petanque-tornooi Krombeke*</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rommelmarkt-ontbijt Krombeke*</li> </ul>

## 18 - 22 JULI

MAANDAG 18 JULI	DINSDAG 19 JULI	WOENSDAG 20 JULI	DONDERDAG 21 JULI	VRIJDAG 22 JULI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai Chi</li> <li>• Wandeling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; padding: 2px;">Ijssalon</span></li> <li>• Patchwork</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Genealogie</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>	GESLOTEN	GESLOTEN

## 25 - 29 JULI

MAANDAG 25 JULI	DINSDAG 26 JULI	WOENSDAG 27 JULI	DONDERDAG 28 JULI	VRIJDAG 29 JULI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai Chi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantklossen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>		



# AUGUSTUS

## 1-5 AUGUSTUS

MAANDAG 1 AUG.	DINSDAG 2 AUG.	WOENSDAG 3 AUG.	DONDERDAG 4 AUG.	VRIJDAG 5 AUG.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai Chi</li> <li>• BuurtBarbecue Watou*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patchwork</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>		

## 8-12 AUGUSTUS

MAANDAG 8 AUG.	DINSDAG 9 AUG.	WOENSDAG 10 AUG.	DONDERDAG 11 AUG.	VRIJDAG 12 AUG.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai Chi</li> <li>• Wandeling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantklossen</li> <li>• Kuj eki help'n @ Krombeke*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>		

## 15-19 AUGUSTUS

MAANDAG 15 AUG.	DINSDAG 16 AUG.	WOENSDAG 17 AUG.	DONDERDAG 18 AUG.	VRIJDAG 19 AUG.
GESLOTEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patchwork</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Genealogie</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelletjesnamiddag voor alleenstaanden</li> </ul>	

## 22-26 AUGUSTUS

MAANDAG 22 AUG.	DINSDAG 23 AUG.	WOENSDAG 24 AUG.	DONDERDAG 25 AUG.	VRIJDAG 26 AUG.	27/7	ZONDAG 28 AUG.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai Chi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuj eki help'n @ De Bres</li> <li>• Kantklossen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuj eki help'n @ Roesbrugge*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muzieknamiddag met gebak</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desserttafel Abele*</li> </ul>

## 29-31 AUGUSTUS

MAANDAG 29 AUG.	DINSDAG 30 AUG.	WOENSDAG 31 AUG.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuj eki help'n @ De Bellewijk</li> <li>• Tai Chi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patchwork</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breien</li> <li>• Scrabble &amp; Rummikub</li> <li>• Petanque</li> <li>• Kaarting</li> </ul>

## **INSCHRIJVEN?**

Geef ons een seintje!

- LDC De Bres: 057 34 66 24
- LDC De BuurtBres: 057 34 66 25

## **VERVOER NODIG?**

- Buurthulp NESTOR: 057 46 96 02



# PROGRAMMA

Dinsdag 5 juli

## GOJ MEE NA DE KERREMESSE?

Op dinsdag 5 juli organiseren de foorkramers een toegankelijke kermisnamiddag in samenwerking met dienst Welzijn. Wij regelen gratis vervoer op maat naar deze kermisnamiddag, zowel vanuit het centrum als uit de deelgemeenten. De kermis vindt plaats op de Grote Markt te Poperinge.

**ROESBRUGGE** | Met het busje naar Poperinge? Afspraak om 13.30 u. op Roesbrugge Platse

**WATOU** | Met de auto naar Poperinge? Afspraak om 13.30 u. op de Grote Markt Watou

**POPERINGE-CENTRUM** | Afspraak aan De Bres om 13.45 u.

Voor wie niet op de afgesproken plaats geraakt regelen wij vervoer op maat.

Vooraf inschrijven via De BuurtBres (057 34 66 25) of De Bres (057 34 66 24).  
Gratis deelname en vervoer op maat



Donderdag 14 juli

## Grootouder-kindactiviteit

Donderdag 14 juli vindt een allereerste 'grootouder-kindactiviteit' plaats in De Bres.

Wat betekent dat nu juist? Wel, tijd om wat qualitytime met je kleinkind te spenderen! Kom samen met je kleinkind naar De Bres om te knutselen en te koken. De voorwaarde is dat je kleinkindje tussen de 4 en de 7 jaar oud is. Per grootouder mag maar één kleinkind deelnemen. Dit is een activiteit in samenwerking met Popsjot.

- Van 13 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres, breng alle gegevens mee (ook van je kleinkind)
- Prijs: 18 euro voor grootouder en kind samen, alle materiaal inbegrepen. Breng je bankkaart en je kaartlezer mee als je komt inschrijven!

Dinsdag 19 juli

## Ijssalon

Kom genieten van een heerlijk verfrissende ijsscoupe! Er zal keuze zijn tussen verschillende klassieke ijsscoupes. Ijsjes aan zachte prijsjes? Heerlijk!

- Van 14.30 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven is niet nodig
- Standaardprijs: 3 euro – geen kansentarieven mogelijk





# PROGRAMMA

## Donderdag 18 augustus Spelletjesnamiddag voor alleenstaanden

Op donderdag 18 augustus organiseren we opnieuw een activiteit voor alleenstaanden. Deze keer maken we er een gezellige spelletjesnamiddag van. Er zijn verschillende spelletjes te spelen: de bekende gezelschapsspelen, oude volksspelen en zelfs een echte bingo! Je komt toch ook? 't Go geestig zin wi!

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



## Vrijdag 26 augustus

## Muzieknamiddag met gebak

Heuglijk nieuws! Marino Punk komt op vrijdag 26 augustus naar De Bres voor een muzieknamiddag met gebak. Kom je meegenieten van de ambiance?

**Marino Punk** is stilaan een begrip in Vlaanderen! De accordeonspelende punker is gekend van verschillende TV- en radioprogramma's. Hij speelde reeds op allerhande grote en kleine feesten voor jong en oud. Hij speelt van zijn 7 jaar accordeon en is 'punk' sedert begin jaren tachtig. Het contrast tussen punk en accordeon lijkt te verdwijnen als je deze sympathieke West-Vlaming als een virtuoos over de knoppen hoort tokkelen. Hij brengt je in vervoering met melancholische zigeunermuziek en laat je meezingen op oude bekende Vlaamse liedjes. Wie weet laat hij je wel meedan-

sen op een swingende wals of een strakke tango?

- Van 14.30 tot 16.30 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres
- Prijs: 7 euro (taart inbegrepen) – geen kansentref mogelijk



## AGNÈS VAN DE BRES...



# PROGRAMMA

Dinsdag 6 september

## UITSTAP NAAR DOEL EN WIJNDOMEIN NOBEL LOCHRISTI

Op dinsdag 6 september organiseren we een uitstap met de bus naar Doel en Lochristi. Wil je er graag bij zijn? Aarzel niet om in te schrijven!

's Morgens in alle vroegte vertrekken we naar Doel om een bezoek te brengen aan 'het spookdorp aan de Schelde'. Een wandeling in Doel is een aparte ervaring. Het lijkt alsof dit Scheldedorp volledig verlaten is. Huizen met dichtgetimmerde ramen, graffiti op de gevels en onkruid tussen de straatstenen. Maar als je goed kijkt zie je hier en daar nog een bewoond pand. We maken kennis met de interessantste punten van het dorp, op een steenworp afstand van de kerncentrale en het Deurganckdok. 's Middags nestelen we ons in brasserie 'De Molen' om het warme middagmaal te nuttigen (meer info hierover volgt).

Omstreeks 14 u. zetten we onze tocht verder naar Lochristi. Waar we een bezoek brengen aan wijndomein

Nobel. Wijnbouwer Joris van Duffel verbouwt er 5,5 hectare wijngaard met zandbodem, ideaal om frisse, frivole wijnen te produceren. Na een bezoek aan de wijngaard en wijnmakerij kunnen we een aantal wijnen degusteren. Een mooie stiel op een prachtig domein die gegarandeerd een bezoekje waard is! De terugkeer in Poperinge wordt geschat rond 18.30 u.



- Van 7.30 tot 18.30 u.
- Inschrijven vóór 30 augustus
- Standaardprijs: 60 euro (bus, gidsen, bezoeken en middagmaal inbegrepen).
- Details volgen per brief na inschrijving



19

## Woensdag 14 september Creatief met Canva

Canva is een gratis tool voor wie affiches of folders wil ontwerpen. Het biedt heel wat mogelijkheden en is tegelijkertijd heel gebruiksvriendelijk. In deze tweedelige workshop ga je aan de slag met het programma. In geen tijd

kan je jouw creatieve ideeën omzetten in leuke designs. Een basiskennis computer is vereist. Breng je laptop mee. He je geen laptop? Dan kan je die reserveren aan 2 euro per sessie, wel vermelden bij inschrijving.

- Telkens van 9 tot 11.30 u. in bibliotheek De Letterbeek
- Vooraf inschrijven via [www.avansa-ow.be](http://www.avansa-ow.be) of in De Bres
- Standaardprijs: 22 euro

# PROGRAMMA



## 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. Tijdens schoolvakanties zijn er geen lessen.

### Onmisbare apps voor je smartphone of iPhone

Er bestaan enorm veel interessante applicaties. In deze cursus gaan we op zoek naar de beste en meest onmisbare apps die je in het dagelijkse leven kan gebruiken.

- Les op donderdagvoormiddag van 8.45 tot 11.45 u. van 8 september 2022 tot en met 19 januari 2023
- Kostprijs: 110 euro

### Ontdek je Android smartphone of tablet

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden van je Android tablet of smartphone? In deze praktijkgerichte lessen ontdek je de werking van je toestel.

- Les op maandagvoormiddag van 8.45 tot 11.45 u. van 5 september 2022 tot en met 16 januari 2023
- Kostprijs: 110 euro

### Ontdek je Android smartphone of Apple iPhone

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden van je Android smartphone of Apple iPhone? In deze praktijkgerichte lessen ontdek je de werking van je toestel. We maken kennis met beide besturingssystemen.

- Les op dinsdagnamiddag van 13.15 tot 16.15 u. van 6 september 2022 tot en met 17 januari 2023
- Kostprijs: 110 euro

### 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!

- Les op maandagvoormiddag van 8.45 tot 11.45 u. van 19 september 2022 tot en met 24 oktober 2022
- Kostprijs: 40 euro

### Computerinitiatie

Heb je nog nooit of nog maar weinig met een computer gewerkt? Dan is deze opleiding zeker iets voor jou! In deze cursus helpen wij je om jouw computervrees te overwinnen.

- Les op vrijdagnamiddag van 13.15 tot 16.15 u. van 9 september 2022 tot en met 20 januari 2023
- Kostprijs: 110 euro

### Engels op reis

Ga je graag op reis naar het buitenland en wil je een praatje kunnen slaan met de lokale bevolking? Dan is deze cursus iets voor jou!

- Les op woensdagvoormiddag van 9 tot 11.15 u. van 21 september 2022 tot en met 19 april 2023
- Kostprijs: 100 euro

### Spaans 3a

Heb je al wat voorkennis van Spaans en wil je die nog wat uitbreiden? Goed nieuws! Voor deze cursus is voorkennis vereist. Met een gratis instaptest bepalen we je niveau.

- Les op dinsdagnamiddag van 13.30 tot 15.45 u. van 20 september 2022 tot en met 18 april 2023

### Praatgroep Spaans (Spaans 7a)

Heb je al een stevige basis? Schrijf je dan in voor deze praatgroep!

- Les op donderdagnamiddag van 13.30 tot 15.45 u. van 22 september 2022 tot en met 20 april 2023

**Inschrijven kan via [www.miras.be](http://www.miras.be) of 057 22 42 85.**

**Hulp nodig bij het online inschrijven? Onze vrijwilligers van 'Kuj eki help'n' kunnen je helpen!**



# PROGRAMMA



## Ligo

Ligo helpt je om in je eigen tempo je kennis op te frissen en te versterken. Wat je leert, hangt af van wat jij nodig hebt. Je leert stap voor stap in je eigen tempo, samen vergroten ze jouw kansen. De Bres werkt vooral samen met Ligo om de digitalisering in Poperinge te versterken. Hieronder vind je een overzicht van de geplande cursussen. Om aan deze cursussen te kunnen deelnemen, dien je aan enkele vereisten te voldoen.

### Voor wie zijn deze cursussen?

Je bent een Nederlandstalige of andersstalige volwassene. Je hebt geen diploma secundair onderwijs, en je wil graag iets bijleren: voor je werk, voor je kinderen of voor jezelf.

### Hoeveel kost het?

De meeste cursisten moeten slechts een beperkte bijdrage betalen, jouw situatie wordt vooraf besproken. Er zijn wel kosten voor kopieën.

### Hoe schrijf ik me in?

In De Bres kan je je gegevens achterlaten, Charlotte of Silke geven ze dan door aan Ligo. Ligo neemt vervolgens contact met je op om een afspraak te maken voor een gesprek. Je kan ook rechtsreeks contact opnemen via 051 50 09 69 of [info@ligo-regio-bow.be](mailto:info@ligo-regio-bow.be).

## Goede mails en berichten schrijven

### Wat leer je?

- Teksten, e-mails en andere berichten opstellen
  - Formulieren begrijpen en invullen, ook via het internet
  - Iets noteren terwijl je luistert
  - De spellingscorrector gebruiken
- 7 lessen vanaf maandag 5 september, telkens les op maandagnamiddag van 13.15 tot 16.15 u.

## Starten met de smartphone

### Wat leer je?

- Bellen en berichten sturen
  - Je contacten beheren
  - Een foto maken en opslaan
  - Een app installeren en gebruiken
  - Je instellingen aanpassen
  - Informatie zoeken via het internet
- 10 lessen vanaf donderdag 1 september, telkens les op donderdagnamiddag van 13.15 tot 16.15 u.

## Kijk, vergelijk en bespaar

### Wat leer je?

- De beste prijzen, kortingen en acties zoeken, ook op internet
  - Een abonnement kiezen op jouw maat
  - Ingewikkelde facturen begrijpen
  - Contracten lezen en begrijpen
- 8 lessen vanaf maandag 24 oktober, telkens les op maandagnamiddag van 13.15 tot 16.15 u.

# PROGRAMMA

## KUJ EKI HELP'N

**Ben je op de sukkel met je smartphone, computer of tablet? De digitale wereld ontwikkelt zich ontzettend snel, het is dus zeker niet ongebruikelijk dat je met vragen zit. Bij 'Kuj eki help'n' kunnen we je ongetwijfeld op weg helpen!**

Je kan op vier verschillende locaties hulp krijgen: in De Bres, in het Buurthuis van De Bellewijk, in het Buurtsalon te Roesbrugge maar óók in het Buurtsalon te Krombeke! Je kan telkens een halfuurtje reserveren om individueel hulp te krijgen. Breng bij voorkeur je eigen apparaat mee, samen met je e-mailadres en paswoord. Maar ook als je geen

eigen materiaal hebt ben je van harte welkom! Gratis deelname. Inschrijven is verplicht en kan bij LDC De Bres, LDC De BuurtBres, Buurthuis de Bellewijk of in de bibliotheek.

**LDC De Bres**  
**Veurnestraat 15**  
Tussen 9 en 12 u.

- Dinsdag 12 juli
- Dinsdag 23 augustus
- Dinsdag 6 september

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

- Maandag 4 juli
- Maandag 29 augustus
- Maandag 12 september

**Buurtsalon Roesbrugge**  
**Prof. Rubbrechtstraat 97**  
Tussen 16 en 18u.

- Donderdag 25 augustus

**Buurtsalon Krombeke**  
**A. Verbrigghestraat 1A**  
Tussen 16 en 18u.

- Dinsdag 12 juli
- Dinsdag 9 augustus



## Soepcafé

Deze zomer blijven de kookpotten van het Soepcafé even in de kast staan.

Op vrijdag 23 september gaat de volgende editie door in De Bres. We starten om 15 u. met sorteren van de groenten en beslissen wat er op het menu zal staan. Dan is het tijd om te schillen, bakken, koken en gratineren.

Ben je geen kok maar kom je wel graag mee-eten? Iedereen is vanaf 17.30 u. welkom in de bistro van de Bres om gratis een bordje te vullen. Een beetje hulp bij de afwas of een eventuele vrijwillige bijdrage (die we wegschenken aan het goede doel) wordt echter niet geweigerd!

### Wat, Soepcafé?

We halen groenten op bij lokale winkels, die weggegooid zouden worden maar nog per-

fect eetbaar zijn. Die toveren we om in een heerlijk buffet vol veggie gerechtjes.

Van harte welkom!



# BUURTBRES - PROGRAMMA

## Ontmoetingsmomenten De BuurtBres – zomer 2022

Inmiddels zijn we al een goede 3 maand van start gegaan en leren we de deelgemeenten beetje bij beetje beter kennen. Het zal natuurlijk enige tijd vergen om een goed en zo volledig mogelijk beeld te vormen van de verschillende dorpen. Om dit een klein duwtje in de rug te geven, organiseren we daarom enkele ontmoetingsmomenten tijdens de zomer.

Tijdens deze ontmoetingsmomenten willen we LDC De BuurtBres kenbaar maken en uiteraard ook jullie beter leren kennen. Wat zijn jullie verwachtingen, visie, noden,...? Dit komen we allemaal graag te weten.

Natuurlijk zullen we ook een woordje uitleg geven over onze werking en toekomstvisie. Een gezellig samenzijn gepaard met een hapje en zomers drankje. Iedereen is welkom, kom dus zeker eens langs! Hieronder kan je alle ontmoetingsmomenten terugvinden:

**Dinsdag 5 juli**

### Toegankelijke kermisnamiddag

Naar jaarlijkse gewoonte strijkt de Kermis begin juli neer in Poperinge. Houd je ook van de Kermisfeer, maar is het niet haalbaar om er zelfstandig te geraken? Op dinsdagnamiddag 5 juli organiseren we gratis vervoer richting de toegankelijke kermisnamiddag.

- Vanuit Roesbrugge: afspraak om 13.30 u. op Roesbrugge platse
- Vanuit Watou: afspraak om 13.30 u. op de Grote Markt

Geraak je niet op de afgesproken plaats? Geen probleem, wij voorzien vervoer op maat.

Voraf inschrijven via LDC De BuurtBres op 057 34 66 25.

- **Rommelmarktontbijt**  
**17 juli van 7 tot 10 u.**  
**Dorpspunt Krombeke**

Voor de vroege vogels die er graag snel bij zijn om te snuisteren in de antiquiteiten, kan je vooraf terecht bij het Dorpspunt voor een lekker ontbijt. We bieden ontbijtkoeken en een goeie tas koffie of chocolademelk aan tegen een schappelijke prijs.

- **BuurtBarbecue**  
**1 augustus van 16.30 tot 19 u.**  
**OC De Bollaard Watou**

Kom kennismaken met de BuurtBres en geniet ondertussen van een zomers drankje en hapje op de barbecue.

- **Desserttafel**  
**28 augustus**  
**Abele**

Op 28 augustus is het de grote opening van het droomplein in Abele. Ook De BuurtBres zal hier present zijn. In samenwerking met De Lovie zullen we zelfgemaakt gebak aanbieden voor de feestelijke gelegenheid.

### Kuj ki help'n

Ook tijdens de zomer kan je in Krombeke en Roesbrugge terecht met al je vragen of problemen rond je PC of smartphone. Hieronder de eerstvolgende edities:

#### **Dorpspunt Krombeke:**

- Dinsdag 12 juli van 16 tot 18 u.
- Dinsdag 9 augustus van 16 tot 18 u.
- 

#### **Buurtsalon Roesbrugge:**

- Donderdag 28 juli van 13 tot 16 u.
- Donderdag 25 augustus van 13 tot 16u



## BUURTBRES

# VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Als nieuw lokaal dienstencentrum zijn we opzoek naar enthousiastelingen die ons af en toe graag een handje helpen.

### Verjaardagsbijeenkomsten 80+

We zoeken voornamelijk vrijwilligers voor de 80+ verjaardagsbijeenkomsten in Roesbrugge en Krombeke.

#### **Wat houdt dit precies in?**

- De uitnodigingen persoonlijk aan huis brengen bij de jarigen.
- Ondersteunen tijdens de verjaardagsbijeenkomsten, bvb. taart en koffie rondbrengen

### Verdeling activiteitenboekjes

Om de 2 maand worden de activiteitenboekjes verdeeld, ook in de deelgemeenten. Hiervoor zoeken we enkele vrijwilligers die het zien zitten om deze boekjes rond te brengen op verschillende verdeelpunten.

Ken jij nog punten waar er onze activiteitenboekjes een meerwaarde kunnen zijn? Geef het ons zeker door.

### Petanquetornooi Krombeke

Er ligt een nieuwe petanquebaan naast het Dorpspunt in Krombeke (aan de ingang van OC De Bampoel). Enkele buurtbewoners staan te popelen om opnieuw te petanquen in Krombeke. Daarom lanceren we een zomertornooi, van half juli tot en met half september. Na de opstart geven we het tornooi uit handen aan de buurt.

We starten op donderdagnamiddag 14 juli en eindigen op donderdagnamiddag 15 september, telkens vanaf 13.30 u.

**Lijkt één van deze dingen iets voor jou of ondersteun je ons graag tijdens andere activiteiten? Aarzel dan zeker niet om ons te contacteren via [debuurtbres@poperinge.be](mailto:debuurtbres@poperinge.be) of 057 34 66 25.**

## TERUGBLIK



### Oliebollenfestijn

Op 20 april organiseerden we onze eerste activiteit in samenwerking met het Dorpspunt in Krombeke. Een heus oliebolfestijn voor jong en oud tijdens buitenspeeldag. We mochten heel wat volk ontvangen. Zowel om oliebolleten ter plaatse te eten of af te halen. Veel blije gezichten, dus voor ons alvast een geslaagde eerste activiteit.

Bedankt aan de helpende handen van de vrijwilligers en de mensen die kwamen smullen van onze zelfgemaakte oliebolleten.

# BUURTBRES - TERUGBLIK

## 80-plus verjaardagsbijeenkomst Krombeke

Op 17 mei ging de eerste 80+ verjaardagsbijeenkomst door in het Dorpspunt van Krombeke.

We mochten 7 jarigen ontvangen en trakteren op zelfgemaakte taart en een kop koffie.

Ook de medewerkers van De Lovie hielpen een handje met het bakken van de taarten.



## Plantjesactie 'Dag van de buren'

Naar aanleiding van 'Dag van de buren' op 27 mei organiseerden we in de laatste week van mei een plantjesactie. In het Dorpspunt van Krombeke en het Buurtsalon van Roesbrugge kon je een gratis plantje ophalen om te schenken aan je buur.

Op deze manier kon je je buur in de bloemetjes zetten en laten weten waarom je hem/haar apprecieert.



**Interesse in vrijwilligerswerk?  
Aarzel dan zeker niet om ons  
te contacteren!**

**Valérie Pattyn – Centrumleider  
Louise Bequoye –  
Centrummedewerker**

**[debuurtbres@poperinge.be](mailto:debuurtbres@poperinge.be)  
057 34 66 25**





# BUURTRES - TERUGBLIK

## Kom mie tegen

Op 28 april vierden we het project 'Kom mie tegen' in het Dorpspunt van Krombeke. Een gezellig buurtfeest waar de kinderen van de Kunst-academie en de plaatselijke basisschool toonden wat ze graag in hun dorp zouden zien. Van gekleurde zebrapaden tot voetmassage met vissen. Wat leuk dat we mochten meege-nieten van hun creativiteit en grenzeloze fantasie!

.....



## Viering 80-jarigen

Op dinsdag 14 juni mochten we opnieuw jarigen ontvangen in het Buurtsalon van Roesbrugge. Een leuke namiddag met een gezellige babbel en een lekker stuk taart.

Ook gaven we enkele tips en voorzorgsmaatregelen mee voor het warme weer.

.....

26

## Oliebollennamiddag

Op woensdag 15 juni organiseerden we opnieuw een olie-bollennamiddag in het Dorpspunt van Krombeke. Deze keer in samenwerking met Samana en Okra.

Er werden zelfs olieballen aan huis gebracht, wat voor vele blijde gezichten zorgde!





## TERUGBLIK

### Bewonersmoment in het G. Vramboutplein

Op woensdag 15 juni organiseerde bouwmaatschappij De Mandel, samen met SAAMO, Lokaal Dienstencentrum De Bres, Nestor Poperinge en Fenestra een bewonersmoment in het G. Vramboutplein. De feesttent van De Mandel werd opgezet op een schaduwrijk plaatsje. Tijdens het bewonersmoment konden burens elkaar beter leren kennen en vragen stellen aan De Mandel. Daarnaast werd kort uitleg gegeven over LDC De Bres en Nestor Poperinge. De aanwe-



zigen kregen ook de kans om het atelier van Fenestra (De Lovie) te bezoeken. Fenestra bakte heerlijke taarten waar iedereen van kon proeven! Onder een stralende zon en een klein briesje, werd het een gezellige namiddag.



### Zomerbarbecues

Op donderdag 16 en vrijdag 17 juni luidden we de zomer in met onze jaarlijkse barbecues. Zowel de mensen als het zonnetje hadden er ontzettend veel zin in!

Grillmaster Philippe bakte de vleesjes heerlijk bruin en onze topvrijwilligers verzorgden de bediening met een glimlach. Bedankt om de 150 bezoekers een leuke en lekkere middag te bezorgen!



# HOBBYLESSSEN

## SCHILDEREN

Geen lessen tijdens de zomervakantie

Eerstvolgende les gaat door op maandag 5 september om 13.30 u.

## TAI CHI

(i.s.m. Sportdienst Poperinge)

Wanneer?

Iedere maandag van 10 tot 11.15 u.

Waar?

In De Speelveugel (Doornstraat 27)

Prijs?

2,50 euro per les

## LINEDANCE

Geen lessen tijdens de zomervakantie

## WANDELING (7 à 9 km)

Wanneer?

Maandagen 18 juli en 8 augustus, 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 (12/7 – 26/7 – 9/8 – 23/8) van 13 tot 16 u.

Waar?

In De Bres

Prijs?

1 euro per les

## PATCHWORK

Wanneer?

Iedere eerste, derde en vijfde dinsdag van de maand (5/7 – 19/7 – 2/8 – 16/8 – 30/8) 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 (20/7 – 17/8) 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 klassement

## GESPREGSGROEP FRANS

Geen lessen tijdens de zomervakantie

Eerstvolgende les gaat door op vrijdag 23 september om 9.30 u.

Interesse? Geef ons een seintje, want we starten de nieuwe lessenreeks met een heerlijk ontbijt!

## 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



Gezinsbond





## HOBBYLESSEN

### Bloemschikken

Voor iedere les bloemschikken heb je volgend materiaal nodig: ijzerkniptang, snoeischaar, schaar, meetlat, els/priem, vod, breekmes, oud broodmes, aardappelmes, 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.

#### 'Droogbloemenhoepel'

##### Wanneer?

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

##### Waar?

Telkens in De Bres

##### Inschrijven?

Vóór 30 juni in De Bres



#### Bloemengolf op kersenschors



##### Wanneer?

Donderdag 1 september van 13.30 tot 16.30 u of vrijdag 2 september van 9 tot 12 u..

##### Waar?

Telkens in De Bres

##### Inschrijven?

Vóór 25 augustus in De Bres

## Crea

Geen lessen tijdens de zomervakantie  
Eerstvolgende les gaat door op donderdag 15 september om 14 u.  
Meer info volgt in ons volgende boekje



# WIST JE DAT...



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

Dit zijn de antwoorden: 1) Kortrijk – 2) Ukkel – 3) Nieuwpoort – 4) Sint-Niklaas – 5) Tongeren – 6) Fintele – 7) Elzendamme – 8) Steenkerke – 9) Tienen – 10) Ieper – 11) Veurne – 12) Aalst – 13) Leuven



... je de binnenste pagina van het boekje er kan uittrekken en gebruiken als kalender? Zo krijg je een goed overzicht over al onze activiteiten!



... we in september naar 't Kustschlagerfestival gaan? Stip **woensdag 28 september** alvast in je agenda aan! Zoals elk

jaar gaan we naar Plopsaland voor een dag vol leuke, ambiance en plezier. In de voormiddag brengen we een bezoek aan het park. Na het lekkere middagmaal brengen **Paul Bruna, Laura Lynn en Willy Sommers** het beste van zichzelf. Meer info hieromtrent volgt.



... we meer en meer buurtactiviteiten gaan organiseren? De lokale dienstencentra hebben de opdracht om buurtgericht aan het werk te gaan. We trekken actief de buurt in om te horen wat leeft onder de buurtbewoners. Eén van onze laatste buurtactiviteiten was een shot in de roos. Op donderdag 19 mei trokken we naar Zorgsite Proventier. De 75 aanwezigen genoten van goed gezelschap onder een stralend zonnetje. De muziek werd verzorgd door Willy Huyghe.



Foto: Freepik.com

## COLOFON

**LDC DE BRES** - 057 34 66 24 - [DEBRES@POPERINGE.BE](mailto:DEBRES@POPERINGE.BE)

**LDC DE BUURTBRES** - 057 34 66 25 - [DEBUURTBRES@POPERINGE.BE](mailto:DEBUURTBRES@POPERINGE.BE)

**BUURTHULP NESTOR** - 057 46 96 02 - [NESTOR@POPERINGE.BE](mailto:NESTOR@POPERINGE.BE)



**Sophie van Holzaet**  
Centrumleider  
LDC De Bres



**Silke Berteloot**  
Centrummedewerker  
LDC De Bres  
Buurtcoach  
Zorgzame Buurten



**Valérie Pattyn**  
Centrumleider  
LDC De BuurtBres



**Louise Bequoye**  
Centrummedewerker  
LDC De Bres &  
De BuurtBres



**Rebecca Vandemaele**  
Coördinator  
Buurthulp Nestor



**Griet Defever**  
Medewerker  
Buurthulp Nestor



**Ria Devos**  
Medewerker  
Buurthulp Nestor



**Charlotte Devrekere**  
Diensthoofd  
lokale dienstencentra  
en buurthulpinitiatieven



### 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

