

BOEKSCHE

DEBRES EN DEBUURTBRES

31

Jaargang 8

November - December 2022



www.poperinge.be

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

DE BRES
Poperinge

Inhoudstabel

Week van de Smaak.....	4
Nuttige info.....	7
Terugblikken.....	13
Programma... ..	14
Dienstverlening... ..	25
Hobbylessen... ..	26
De BuurtBres.....	28
Wist-je-datjes.....	34



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.

Tijdens de herfst- en kerstvakantie is de bistro enkel open op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 14 tot 17 u. en op vrijdag van 9.30 tot 11.30 u.

De bistro in De Bres en Resto Proventier zijn gesloten op dinsdag 1 november en vrijdag 11 november.



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

VOORWOORD



Hallo allemaal!

Ik ben Louise en maak sinds februari deel uit van het BuurtBres-team, samen met Valérie. Misschien zijn we elkaar al eens tegengekomen in één van de deelgemeenten of heb je me al gespot aan het onthaal van De Bres.

De BuurtBres is mijn eerste job, ben dus nog een jonkie. Alhoewel dat ik toch al een kwart eeuw oud ben! 😊

Vóór ik hier begon te werken was ik nog hard aan het studeren. Eerst volgde ik een opleiding 'Grafische Vormgeving', want ik ben graag creatief bezig. Toch had ik het gevoel dat ik nog iets miste, namelijk de 'sociale kant' van een job. Daarom maakte ik de beslissing 'Sociaal-Cultureel Werk' te gaan studeren in Antwerpen.

Dit leek een goeie beslissing te zijn, want dat bracht me bij De BuurtBres. In deze job leer ik veel nieuwe mensen kennen én kan ik mijn creatieve kant kwijt bvb. in het ontwerpen van flyers. Een perfecte combinatie als je het mij vraagt. Ik was dan ook heel blij toen ik 8 maanden geleden te horen kreeg dat ik aan de slag mocht als centrummedewerker in het nieuwe lokaal dienstencentrum De BuurtBres. Een grote uitdaging om iets volledig nieuws op te starten, maar vooral veel goesting! Intussen hebben we al heel wat mensen mogen ontmoeten en verschillende activiteiten georganiseerd, wat ik heel fijn vond. Laat dus maar komen!

Daarnaast trek ik in mijn vrije tijd graag de natuur in. Een fietstocht of een wandeling in Heuvelland en omstreken. Af en toe wat schilderen, tokkelen op de gitaar of een goed boekje lezen, weet ik me ook mee te amuseren. Reizen vind ik geweldig! Nieuwe culturen leren kennen en genieten van al het moois dat een land te bieden heeft. En last but not least ben ik ook niet vies van een danske placeren en eens goed te gaan eten (en drinken). 😊

Wie weet zien we elkaar eens op de dansvloer of anders in De Bres of deelgemeenten.

Tot binnenkort!

Louise

IN DE KIJKER

**SAMEN
SMAAKT
BETER**

**Week van
de Smaak**

21-27 NOVEMBER 2022



Van maandag 21 t.e.m. zondag 27 november is het weer tijd voor de lekkerste week van het jaar! Het thema van de Week van de Smaak dit jaar luidt 'Samen smaakt beter'. Na twee uitzonderlijke jaren kunnen we opnieuw samen genieten van lekker eten. Tijdens de Week van de Smaak organiseren we verschillende activiteiten om mensen samen te laten eten, want culinair genot delen we toch het liefst met elkaar?





Samen eten brengt je dichter bij je omgeving

Of het nu met collega's, vrienden of familie is: samen eten is een geweldige manier om dicht bij elkaar te komen. Tafelmomenten dienen vaak als sociaal smeermiddel en nodigen uit tot een babbel. Niet de "Mag ik het zout eens?"-gesprekken, maar spontane conversaties met meer diepgang.

Gezondere voedingskeuzes

Als we de wetenschap mogen geloven, gaan samen eten en goede voedingsgewoontes hand in hand. We koken vers, nemen onze tijd en staan bewust stil bij wat we aan het eten zijn. Veel mensen vinden het vaak niet de moeite om uitgebreid voor zichzelf te koken, wat zorgt voor ongezondere keuzes.

Minder stress

Samen eten helpt om spanning en stress te verminderen: verslag uitbrengen van de dag, plannen maken voor een weekendje weg of simpelweg even ventileren. Het kan allemaal tijdens het samen tafelen!

Vrijdag 18 november Apero

We zetten de Week van de Smaak extra vroeg in: op vrijdag 18 november kan je samen komen proosten in De Bres. Met een heerlijke Picon vin blanc en enkele hapjes maken we er een leuk aperitiefmomentje van! Meer info op pagina 16.

Dinsdag 22 november Ontbijt

Van 's morgens vroeg in de watten gelegd worden, wie houdt daar nu niet van!? Het personeel en de vrijwilligers van De Bres toveren op dinsdag 22 november een overheerlijk en gezond ontbijtbuffet tevoorschijn. Een aanrader! Meer info op pagina 16.

Vrijdag 25 november Dessertbordje

Een sneukelnamiddag mag natuurlijk niet ontbreken: kom gezellig zondigen in onze bistro op vrijdag 25 november. Het feestelijke dessertbordje brengt je gegarandeerd meteen in weekendstemming! Meer info op pagina 21.

Donderdag 15 december en vrijdag 16 december Eindejaarsmaaltijd

Het nieuwe jaar staat voor de deur, tijd om 2022 feestelijk af te sluiten! Welkom op donderdag 15 of vrijdag 16 december voor onze traditionele eindejaarsmaaltijden. Meer info op pagina 22.

Ook De BuurtBres doet mee!

Donderdag 24 november Dessertbordje

Op donderdagnamiddag 24 november opent de BuurtBres de deuren van het Buurtsalon in Roesbrugge. Je bent er tussen 14 en 16.30 u. welkom om te smullen van een heerlijk dessertbordje! Schrijf je wel op voorhand in vóór 18 november? Dan kunnen we zeker voldoende dessertjes voorzien! Kostprijs: 5 euro.

Ontbijt

In het Dorpspunt in Krombeke kan je iedere weekdag genieten van een rijkelijk ontbijt. Voor 12 euro per volwassene en 8 euro per kind start je de dag in een gezellig kader én met een goedgevulde maag. Vooraf inschrijven is wel noodzakelijk en kan via het Dorpspunt in Krombeke (057 34 67 93) of De BuurtBres (057 34 66 25).

VRIJWILLIGERS

Vrijwilliger aan het woord:

Eddy Alleweireldt



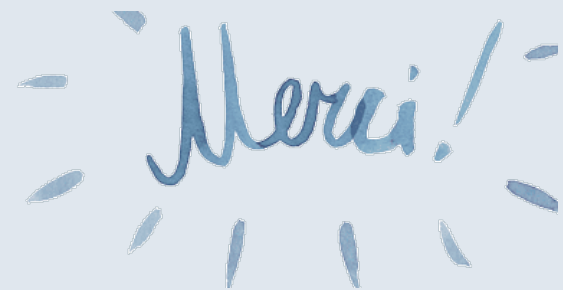
Ik ben Eddy Alleweireldt, vrijwilliger bij LDC De Bres en Nestor. Ik ben 67 jaar en getrouwd met Rita Gesquiere. Na 40 jaar bij bpost te

werken ging ik in 2015 met pensioen. Ik had jarenlang veel sociale contacten en wilde deze niet missen. Dat heeft mij aangezet tot vrijwilligerswerk; ik werd vrijwilliger in de bistro van Huize Proventier. In 2016 is De Bres verhuisd naar de nieuwbouw in de Veurnestraat en ik koos ervoor om mee te verhuizen. Ik geniet van de aangename contacten met klanten en de gezellige sfeer onder de vrijwilligers. Enkele jaren terug werd ik vrijwilliger-chauffeur bij Nestor. Het voelt goed om minder mobiele mensen te kunnen helpen. Ik was ook een vijftal jaar de hulp van de Sint bij de jaarlijkse bezoeken aan Huize Proventier. Ik kan het iedereen aanraden om vrijwilliger te zijn of te worden!

Met veel warme groetjes

Eddy Alleweireldt

Internationale dag van de Vrijwilliger



Op maandag 5 december is het de 'Internationale dag van de Vrijwilliger'. Elk jaar staat de wereld heel even stil bij de miljoenen vrijwilligers die zich overal ter wereld nuttig maken. Ook bij ons dragen vrijwilligers op verschillende vlakken hun steentje bij: het zijn onmisbare pilaren in onze werking. Dankjewel vrijwilliger, om onbaatzuchtig zorg te dragen voor álles en nog veel meer!

Lichtpuntjes

*Vrijwilligers zijn de lichtpuntjes op onze aarde.
Zij zijn voor ons allen van onschatbare waarde.
Hun werk zorgt voor warmte in de maatschappij.
En dat alles belangeloos,
ten gunste van jou en mij.*

Tekst: Hanny Otten

6



QUIZ

DOOR JAN GHESQUIERE

De eerste letters van ieder antwoord vormen een woord waar we steeds meer rekening mee moeten houden.

1. Welk festival vindt plaats in Poperinge het laatste weekend van oktober?

2. In welk dorp kan men tafelen in restaurant Saint-Nicolas?
3. In welk land staat de toeristische bezienswaardigheid 'Het Alhambra'?
4. Wat was het beroep van dichter Guido Gezelle?
5. Wat is de juiste wetenschappelijke naam voor blinde darm?
6. Welke Waalse stad is de zusterstad van Poperinge?
7. Hoe wordt een bijenhouder ook genoemd?
8. In welke stad vloeit de Samber in de Maas?
9. In welke Noord-Franse gemeente nabij Duinkerke ligt de kerncentrale?
10. Wie werd in 2022 wereldkampioen in het wielrennen op de weg?
11. Waar vonden in 1945-1946 de naziprocessen plaats (Duitse stad)?

De antwoorden kan je terugvinden op pagina 34.

NUTTIGE INFO

Mantelzorgcafé 't Koetertje



Het mantelzorgcafé is dé ontmoetingsplaats voor mantelzorgers, jong of oud en van alle mogelijke achtergronden. Iedereen die kort- of langdurig zorgt voor een zorgbehoevende of dit ooit gedaan heeft, is welkom tijdens de mantelzorgcafés. Want iedere mantelzorger verdient erkenning voor de belangrijke rol die hij of zij speelt binnen onze maatschappij!

Als gemeente willen wij mantelzorgers samenbrengen en ondersteunen. Elke maand komt op een vast moment een lokale groep mantelzorgers samen in het Mantelzorgcafé. Daar ontmoeten mantelzorgers elkaar om tips & tricks uit te wisselen, hun verhaal te doen of gewoon even te ontspannen. Heb je vragen over mantelzorgcafé 't Koetertje? Neem gerust contact op met Dienst Seniorenzorg (057 34 65 00).

November:

Het thuiszorglandschap

Wat is het verschil tussen een dienst gezinszorg en poetsdienst? Wanneer mag er een thuisverpleegkundige ingeschakeld worden en hoe zit het met de terugbetaling? Welke thuiszorgdiensten bestaan er zoal en waar kan je terecht voor meer info? Julie Goudeseune, maatschappelijk werkster bij CM, komt ons er alles over vertellen.

- Dinsdag 8 november om 19 u. in OC Karel de Blauwer Roesbrugge
- Deelname is gratis
- Graag vooraf inschrijven bij Dienst Seniorenzorg (057 34 65 00), De Bres of de BuurtBres.



December:

Kerstcrea

Kerstmis komt stilaan dichterbij en dan maken we het graag gezellig in huis! Ben je mantelzorger en wens je wat tijd voor jezelf? Kom naar 't Koetertje, we maken onze hoogsteigen kerstcreatie onder begeleiding van Carine Notebaert.

De plaatsen zijn beperkt, dus vooraf inschrijven is noodzakelijk!

- Dinsdag 6 december om 14 u. in De Bres
- Kostprijs is 15 euro, ter plaatse cash te betalen
- Graag vooraf inschrijven bij Dienst Seniorenzorg (057 34 65 00) of in De Bres



NUTTIGE INFO

BEWEGEN OP VERWIJZING

'Bewegen op Verwijzing' helpt mensen die onvoldoende bewegen op weg naar een actiever en gezonder leven. Hoe? Met professionele, terugbetaalde coaching en een bewegplan op maat.

Nood aan meer te bewegen in je dagelijkse leven? Doe een beroep op een 'Bewegen op Verwijzing'-coach. Je huisarts kan je doorverwijzen naar je coach (geen personal trainer), in jouw buurt tegen een erg lage prijs. Samen gaan jullie op zoek naar wat je interessant vindt en hoe je meer kan bewegen. Die coach zal samen met jou een bewegplan op maat opstellen, op jouw eigen tempo. Resultaat? Een actiever leven en je voelt je beter in je vel.

Surf naar www.bewegenopverwijzing.be en contacteer Flavie Vanbesien, de beweegcoach voor Poperinge en Vleteren: 0479 87 36 40 of poperinge@bewegenopverwijzing.be of vraag inlichtingen via je huisarts.



Wist je dat coach Flavie sinds januari 2021 al 26 deelnemers heeft begeleid, goed voor 100 coachingsgesprekken?

Waarom gaat een deelnemer naar een coach?



Mogelijke positieve bijwerkingen:



meer sociale contacten



gezonder eten



minder tv-kijken



beter voelen



meer buiten komen



beter slapen

Meest voorkomende pathologieën:



overgewicht en obesitas



lage ruggijn



diabetes



burn-out, psychosomatische klachten, stress



hart- en vaatziekten

In 10% van de doorverwijzingen duidt de huisarts geen pathologie aan. Dat is goed want beweging kan ook preventief ingeschakeld worden voor de gezondheid.

Dokters Pol Sansen en Bene Vanbesien aan het woord

Kan je als huisarts mensen doen inzien dat meer bewegen noodzakelijk is?

Dr. Sansen: Jawel, dat doen we dagelijks meerdere keren. 'Bewegen op Verwijzing' is daarbij een grote hulp daar het een grote afstand is tussen een advies en een concreet project om dit dan ook te doen. Toch moet de interesse nog groeien, diegenen die niet genoeg bewegen zijn vaak stug om zich te laten beïnvloeden hiertoe.

Dr. Vanbesien: Dat denk ik wel. Het vraagt soms wat tijd en moeite, maar het lukt meestal wel. Het project is heel nuttig: we zien in de praktijk toch wel dat wie er instapt hier zeker zijn voordelen uithaalt. Zowel op fysiek als op psychisch vlak. Patiënten denken in eerste instantie vaak dat de beweegcoach met hen mee gaat sporten, maar als je uitlegt wat de precieze bedoeling is, groeit de interesse nog meer!

Als huisarts moet je wat tijd investeren om tot een doorverwijzing te komen. Kan je regelmatig een doorverwijsbrief meegeven met een patiënt? En welke patiënten kan je laten kennismaken met 'Bewegen op Verwijzing'?

Dr. Sansen: Jongere artsen verwijzen steeds meer en beter door. Vooral ietwat jongere bejaarden zijn te motiveren.

Dr. Vanbesien: Ik moet toegeven dat het verwijzen soms eens uitgesteld wordt door de drukte in de praktijk. Meestal geef ik dan al eens de website door, zodat de patiënt al eens kan gaan neuzen waarover het precies gaat. Bij een volgend consult ga ik er dan verder op in, met als de patiënt akkoord gaat, een doorverwijzing. En eigenlijk komen heel veel mensen in aanmerking, zeker ook zieken. Meer bewegen kan vanaf elk beginniveau. Ook wie al wat beweegt, kan nog extra gezondheidswinst bekomen bij méér bewegen. Maar uiteraard zal de meeste winst bereikt worden bij die mensen die bij aanvang het minst bewogen. Kleine, extra bewegingen kunnen ook bij zieken reeds een grote meerwaarde betekenen...

Kan 'Bewegen op Verwijzing' genezend werken als medicijn? Volg je patiënten op na een doorverwijzing?

Dr. Sansen: Zeer zeker, zelfs dementie kan voorkomen of vertraagd worden indien men vroeg genoeg start met bewegen. De opvolging gebeurt bij een volgend consult.

Dr. Vanbesien: Ja, hoor. Vele aandoeningen zoals lage rugpijn worden veroorzaakt door te weinig te bewegen en verbeteren dus duidelijk bij meer bewegen. Overigens is ook het psychische aspect zeer belangrijk: veel mensen voelen zich een stuk beter in hun vel wanneer ze meer bewegen, waardoor veel psychosomatische klachten onderdrukt worden. Een gezond en goedkoop medicijn dus. Er wordt niet systematisch een opvolgconsult gepland, maar uiteraard wordt het bij het volgende consult wel nagevraagd hoe het loopt. Gelukkig meestal goed, soms ontgoochelend.

Is het project 'Bewegen op Verwijzing' een grote hulp voor jou als arts?

Dr. Sansen: Dit is het zeker. Het welbevinden van patiënten verbetert al na 2 weken. Het loont de moeite te blijven kloppen op dezelfde nagel.

Dr. Vanbesien: Zonder hier nu een wondermiddel van te willen maken: Ja, de 'Beweging op Verwijzing' -coach is een hulp voor ons. Zij neemt een groot deel van de motivatiegesprekken, waarvoor wij niet altijd de tijd hebben of maken, over van ons. Het helpt natuurlijk ook als je de coach wel wat persoonlijker kent en al eens face to face kan overleggen...

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

POSITIEF OUDER WORDEN

Deel 4: De invloed van ouder worden op ons geluk (slot)



In de voorbije tientallen jaren is onze levensverwachting indrukwekkend gestegen. Mensen die vandaag leven krijgen gemiddeld bekeken het geschenk van 30 jaar extra leven. Dat geschenk dwingt ons te antwoorden op een unieke vraag van de 21ste eeuw: wat zullen we doen met dit extra lange leven? Is ouder worden een geschenk?

De media en de overheid spreken nogal vaak over de vergrijzing als 1 grote hoop ellende. Geen wonder dat veel mensen bang zijn om ouder te worden. Wat je zelden hoort is dat de meeste ouderen een stuk gelukkiger zijn dan prille twintigers. Mensen boven de 65 jaar hebben meestal een optimistischer kijk dan andere volwassenen.

Onze leeftijd heeft dus wel degelijk invloed op ons geluksgevoel: onderzoek toont de zogeheten 'U-curve van geluk': hoogtepunten in het begin en tegen het einde van het leven, en een dieptepunt in het midden. Je levensgeluk piekt als je begin twintig bent en daalt dan jarenlang langzaam om rond je vijftigste weer te stijgen. Op hoge leeftijd bereikt

je geluksniveau opnieuw een hoogtepunt.

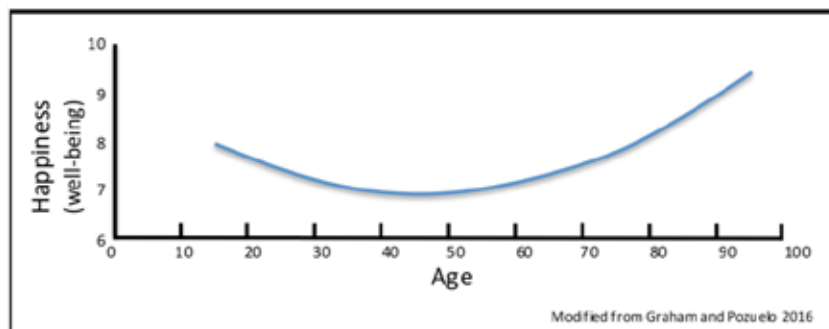
U-curve

In onze Westerse wereld associëren we ouder worden meestal met nare ervaringen: alleen achterblijven, niemand hebben die van je houdt, afhankelijk of ziek worden, weggestopt worden in een

instelling, ... Afgezien van de dood zijn we nergens bangere voor dan voor de ouderdom. Deze negatieve beeldvorming tast de eigenwaarde van ouderen aan. Het verinnerlijken van negatieve stereotypen heeft effect op ouderen en verlaagt hun levensverwachting met meer dan 7 jaar. Deze overtuigingen hebben een grotere impact op de levensverwachting dan hun geslacht, socio-economische status, eenzaamheid of gezondheid. Met andere woorden: ouderen die een positief beeld hebben rond 'ouder worden' leven langer en gezonder.

“Je jeugd is een cadeau van de natuur, maar ouder worden is een kunstvorm.”

(Stanislaw Jerzy Lec)



Manfred Diehl, expert in het onderwerp 'positief ouder worden' geeft 10 tips om mensen te helpen gracieus ouder te worden:

1. Blijf fysiek actief: minstens 30 minuten beweging per dag zorgt voor beter functioneren van ons brein en een grotere gezondheid. Niet intensief sporten, maar gemoedelijk bewegen, bij voorkeur buitenshuis.

2. Oefen je brein: stop nooit met het leren van nieuwe dingen, oefen je brein door te lezen, schrijven, via gesprekken en discussies ...

3. Kies voor een gezonde levensstijl: niets nieuws onder de zon! Gezond eten, voldoende slaap, een normaal gewicht, niet roken of drinken,...

4. Blijf verbonden met anderen: koester en versterk je relaties met je partner, familie, vrienden, buren, ... Blijf betrokken bij het nieuws, ontwikkel een positieve kijk op de maatschappij.

5. Creëer positieve emoties voor jezelf: leer om je goed te

voelen over je leeftijd. Optimisme en je goed voelen over jezelf helpt om veerkrachtig om te gaan met de uitdagingen van ouder worden.

6. Laat wat onbelangrijk is, niet belangrijk worden: accepteer wat je niet (meer) kan en vraag om hulp. Wees niet te rigide in je gewoontes, blijf flexibel en beweeg mee met wat het leven je brengt.

7. Zet doelen voor jezelf en neem ze in handen: het is belangrijk om doelen te hebben in je leven en om zelf de verantwoordelijkheid op te nemen om die te bereiken. Controle over je eigen acties leidt tot resultaten waar je trots op kan zijn, waar je een gevoel van betekenis en zin kan uit halen.

8. Minimaliseer stress: stress is een deel van ieders leven en dat is heel natuurlijk. Stress kunnen we niet helemaal weghalen, maar we kunnen er wel voor zorgen dat het ons

niet teveel hindert. Leer je te ontspannen en leer te genieten van de kleine dingen.

9. Zorg voor regelmatige medische controles: één van de redenen waarom mensen die positieve overtuigingen over ouderdom hebben langer leven is dat ze meer preventief actie ondernemen om gezond te blijven (want: ze hopen op een fijne oude dag). Doe dus je voordeel met preventief gezondheidsbevorderend gedrag.

10. Het is nooit te laat om nieuw gedrag of nieuwe gewoontes aan te leren.

Of we het nu willen toegeven of niet, we verouderen allemaal elke dag een beetje. Je grenzen accepteren, je leeftijd waarderen, je 'gesloten' geest veranderen en plezier hebben: het is zinvol op gelijk welke leeftijd.

Artikel door Cleo Vereecke, zorgcoach Dienst Seniorenzorg

NUTTIGE INFO

Familiegroep dementie



Familiegroep Dementie regio Poperinge

"Wablieft?"
Communiceren mét en zonder woorden

- Dinsdag 15 november in De Bres
- 18 u. onthaal, 18.30 u. aanvang
- Graag inschrijven via poperinge@alszheimerligavlaanderen.be of 057 34 65 00
- Gratis deelname

AGNES VAN DE BRES...



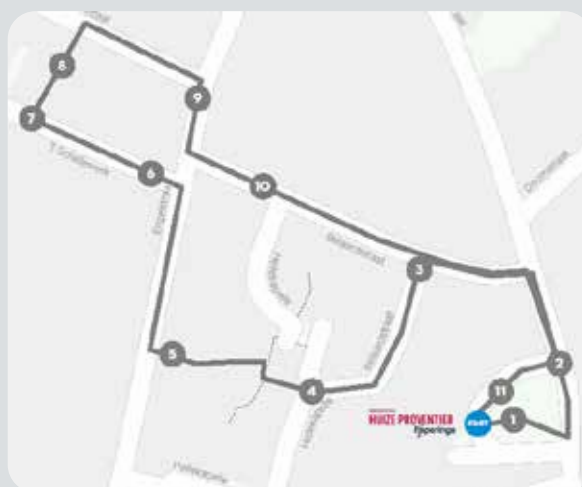
BEWEEGRROUTE

Wist je dat er nu een beweegroute op de zorgsite aanwezig is? Deze is vrij toegankelijk, bevat 1000 stappen en 11 oefeningen. De feestelijke opening was op vrijdag 28/10 en werd toen door enkele bewoners uitgeprobeerd.

Enkele wist-je-datjes:

- De beweegroute werd ontwikkeld met als doel inactieve personen (voornamelijk senioren) te stimuleren om meer te bewegen;
- Is toegankelijk voor iedereen;
- De start bevindt zich op het domein van Huize Proventier;
- De oefeningen tijdens de route maken gebruik van bestaand straatmeubilair zoals banken, paaltjes, etc. en kunnen door iedereen uitgevoerd worden;
- De oefeningen hebben als doel de deelnemers hun kracht en uithoudingsvermogen te onderhouden;
- De beweegroute is rolstoel-/rollatorvriendelijk.

Een plannetje van de route is verkrijgbaar in De Bres. Het is ook mogelijk om de QR-codes op de borden te scannen en zo de route te volgen.



TERUGBLIK

Zomerzoektochten 2022

De wandelzoektocht werd zoals ieder jaar uitgestippeld door creatievelingen Luc Crombez en Henri Vandenberghe. 37 van de 72 deelnemers dienden een ingevuld exemplaar in. Niemand legde een foutloos parcours af. Rudi Goussey uit Poperinge haalde de beste score.

De fietszoektocht werd uitgestippeld door de goedlachse vrijwilligers Annie Van Hulle en Marleen Vuylstekker. 66 deelnemers durfden de fietstocht van 43 km aan en 41 mensen dienden een ingevuld exemplaar in. Ook hier diende niemand een deelnameformulier zonder fouten in en werd de schiftingsvraag doorslaggevend. Delphine Clauw uit Poperinge haalde uiteindelijk de overwinning binnen.

Benieuwd wat de antwoorden op de schiftingsvragen zijn? Er worden tweemaandelijks 1400 exemplaren van ons 'boeksche' gedrukt (fietszoektocht). En directeur Dries is véél sportiever dan de meeste deelnemers denken: hij legde het traject met de mountainbike af in 559 seconden (wandelzoektocht).

Kustschlagerfestival

Onze jaarlijkse uitstap naar het Kustschlagerfestival in Plopsaland De Panne was ook dit jaar een succes! Op woensdag 28 september genoten 36 deelnemers van de optredens

van Paul Bruna, Laura Lynn en Willy Sommers. We hadden veel geluk met het weer en pikten zelfs enkele straaltjes herfstzon mee!



PROGRAMMA

Activiteiten voor alleenstaanden

Uit eerdere bevestigingen bleek dat er nood is aan activiteiten die specifiek georganiseerd worden voor alleenstaanden. Wij zetten daar uiteraard graag op in! Er werden dit jaar al een aantal activiteiten georganiseerd: een ontbijt, een spaghetti-middag en een spelletjesmiddag. Ondertussen werd ook een werkgroepje samengesteld om toekomstige activiteiten te organiseren. Heb je zelf suggesties of sluit je graag aan bij onze werkgroep? Welkom!

We richten ons met deze activiteiten op 55-plussers en kwetsbare personen. Het idee is om maandelijks bijeen te komen en zo alleenstaanden te verbinden. Deze activiteiten staan alvast op de planning:

Middagmaal

Kom gezellig tafelen in De Bres. Geniet van een aperitief, een lekkere maaltijd en koffie. Vraag gerust aan het onthaal wat die dag op het menu staat!

- Elke tweede donderdag van de maand: 10 november en 8 december
- Telkens van 11.30 tot 14 u.
- Prijs: 12 euro
- Vooraf inschrijven verplicht

Koffieklets

We horen vaak dat de zondag een 'moeilijke' dag is voor wie alleen is, daarom organiseren we elke vierde zondag van de maand een koffie klets in Huize Proventier. Kom samen voor een leuke babbel en een stukje taart in de bistro van Huize Proventier.

- Elke vierde zondag van de maand: 27 november en 25 december
- Telkens van 14 tot 16 u.
- Prijs: 4,50 euro cash ter plaatse te betalen (taart en koffie inbegrepen)
- Vooraf inschrijven verplicht



PROGRAMMA

Woensdag 9, 16,
23 en 30 november



De Cloud

Wat is 'De Cloud' en wat kan ik ermee doen? Google Drive, One Drive en Drop-box. Het zijn drie belangrijke spelers in de wereld van de cloud. Maar wat is dat ding nu eigenlijk? Hoe hou ik het veilig? Wat kan ik er mee? Hoe deel ik de bestanden met andere mensen?

Enige computerkennis is vereist, bestanden en mappen mogen je niet vreemd zijn.

- Van 9 tot 12 u. in De Bres
- Inschrijven via www.avansa-ow.be of via De Bres
- Standaardprijs: 37,5 euro
- UiTPAS kansentarief: 7,5 euro

Donderdag 10 november
Dansfeest met
Chris Capoen & band

SENIORENAMIDDAG

**CHRIS
CAPOEN**

14.00U
ZAAL MAEKE-BLYDE

10 EURO (VVK) - 12 EURO (ADD)

DONDERDAG
10.11.22

www.poperinge.be

SP

CULTUUR
Poperinge

Donderdag 10 november organiseren Seniorenraad Poperinge en Cultuur Poperinge hun jaarlijkse seniorennamiddag.

Dit jaar werd Chris Capoen uitgenodigd. Samen met zijn band speelt hij de pannen van het Maeke-blydedak! Kaarten zijn te verkrijgen in De Bres.

PROGRAMMA

Vrijdag 18 november

Apero



Op vrijdag 18 november heffen we samen het glas. We nodigen jullie graag uit om samen de Week van de Smaak in te zetten. We maken er een gezellig aperitiefmomentje van met Picon vin blanc en een aantal hapjes. Er zal een alcoholvrij aperitief verkrijgbaar zijn.

- Van 11 tot 12.30 u. in De Bres
- Inschrijven verplicht
- Kostprijs: 10 euro (Picon vin blanc met bij-schenk en aperitiefhapjes)

Dinsdag 22 november

Ontbijt

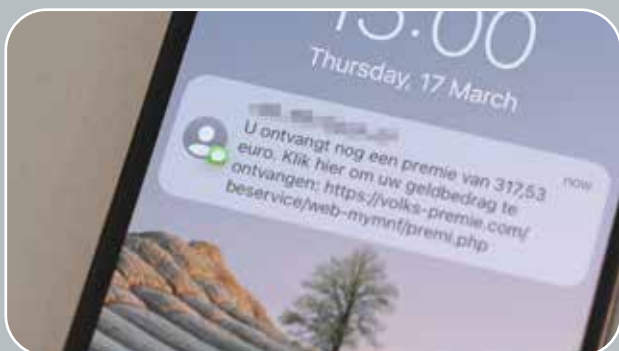


Op 't gemak wakker worden met een heerlijk ontbijtbuffet in goed gezelschap. Wat wil een mens nog meer? We zorgen voor een ontbijt om van te smullen. Denk hierbij aan pistoletjes, een lekkere ontbijtkoek, fruitsla of eitjes met spek. Schrijf je in en laat je maar eens verwennen! Wens je meer informatie of heb je vragen? Dan kan je altijd bij ons terecht!

- Start tussen 8 en 8.30 u.
- Inschrijven verplicht
- Kostprijs: 12 euro (ontbijtbuffet, koffie, thee, water, fruitsap en gezellige babbel inbegrepen)

16

Donderdag 24 november Laat je niet vangen!



Een interactieve vorming rond phishing: trap niet in de val van online oplichters.

Een activiteit in samenwerking met Beweging.net Poperinge en bibliotheek De Letterbeek.

- Om 19.30 u. in De Bres
- Inschrijven vóór 21 november via marcdevos105@gmail.com, debres@poperinge.be of debuurtbres@operinge.be
- Toegang gratis, inschrijven wel vereist.

KALENDER

**NOVEMBER
DECEMBER
2022**



NOVEMBER

- Activiteit De Bres
- Activiteit De BuurtBres

DINSDAG 1 NOV.	WOENSDAG 2 NOV.	DONDERDAG 3 NOV.	VRIJDAG 4 NOV.
GESLOTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Samen aan tafel Krombeke • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiznamiddag Krombeke • Bloemschikken • Modeshow Huize Proventier • Herfstquiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Appelbeignets Krombeke • Bloemschikken

MAANDAG 7 NOV.	DINSDAG 8 NOV.	WOENSDAG 9 NOV.	DONDERDAG 10 NOV.	VRIJDAG 11 NOV.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantelzorgcafé 't Koe-tertje in Roesbrugge • Kuj eki help'n @ De Bres • Kuj eki help'n @ Krombeke • Kantklossen 	<ul style="list-style-type: none"> • De Cloud • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Middagmaal voor alleenstaanden • Dansfeest met Chris Capoen 	GESLOTEN

MAANDAG 14 NOV.	DINSDAG 15 NOV.	WOENSDAG 16 NOV.	DONDERDAG 17 NOV..	VRIJDAG 18 NOV.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen • Kuj eki help'n @ Bellewijk 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiegroep Dementie • Patchwork 	<ul style="list-style-type: none"> • De Cloud • Breien • Genealogie • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone Krombeke • Crea 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespreksgroep Frans • Aperó • Kuj eki help'n @ Watou • Soepcafé

MAANDAG 21 NOV.	DINSDAG 22 NOV.	WOENSDAG 23 NOV.	DONDERDAG 24 NOV.	VRIJDAG 25 NOV.	ZONDAG 27 NOV.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen • Wandeling 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontbijt • Kuj eki help'n @ De Bres • Kantklossen 	<ul style="list-style-type: none"> • De Cloud • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone Krombeke • Dessertbordje Roesbrugge • Infoavond Phishing • Kuj eki help'n @ Roesbrugge 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespreksgroep Frans • Dessertbordje De Bres 	<ul style="list-style-type: none"> • Koffieklets voor alleenstaanden in Huize Proventier

MAANDAG 28 NOV.	DINSDAG 29 NOV.	WOENSDAG 30 NOV.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen • Voordracht diabetes • Kuj eki help'n @ Bellewijk 	<ul style="list-style-type: none"> • Patchwork 	<ul style="list-style-type: none"> • De Cloud • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting

DECEMBER

DONDERDAG 1 DEC.	VRIJDAG 2 DEC..	ZONDAG 4 DEC.
<ul style="list-style-type: none"> • Creatief met boeken Roesbrugge • Smartphone Krombeke • Bloemschikken 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespreksgroep Frans • Bloemschikken • Soepcafé 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinthuis Huize Proventier

MAANDAG 5 DEC.	DINSDAG 6 DEC.	WOENSDAG 7 DEC.	DONDERDAG 8 DEC.	VRIJDAG 9 DEC.	ZATERDAG 10 DEC.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen • Internationale Dag van de Vrijwilliger 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantelzorgcafé 't Koetertje • Adviesmoment • Kuj eki help'n @ De Bres • Patchwork 	<ul style="list-style-type: none"> • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone Krombeke • Middagmaal voor alleenstaanden 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespreksgroep Frans • Babbeltje verboden boeken • Kuj eki help'n @ Watou 	<ul style="list-style-type: none"> • Kerstmarkt Huize Proventier

MAANDAG 12 DEC.	DINSDAG 13 DEC..	WOENSDAG 14 DEC.	DONDERDAG 15 DEC.	VRIJDAG 16 DEC.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen • Kuj eki help'n @ Bellewijk 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuj eki help'n @ Krombeke • Kantklossen 	<ul style="list-style-type: none"> • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone Krombeke • Eindejaarsmaaltijd • Crea 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespreksgroep Frans • Eindejaarsmaaltijd

MAANDAG 19 DEC..	DINSDAG 20 DEC.	WOENSDAG 21 DEC.	DONDERDAG 22 DEC.	VRIJDAG 23 DEC.	ZONDAG 25 DEC.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen • Wandeling 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuj eki help'n @ De Bres • Patchwork 	<ul style="list-style-type: none"> • Breien • Genealogie • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloemschikken • Kuj eki help'n @ Roesbrugge 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloemschikken • Gespreksgroep Frans 	<ul style="list-style-type: none"> • Koffieklets voor alleenstaanden in Huize Proventier

MAANDAG 26 DEC.	DINSDAG 27 DEC.	WOENSDAG 28 DEC.	DONDERDAG 29 DEC.	VRIJDAG 30 DEC.
<ul style="list-style-type: none"> • Schilderen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kantklossen 	<ul style="list-style-type: none"> • Breien • Scrabble & Rummikub • Petanque • Kaarting 		



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

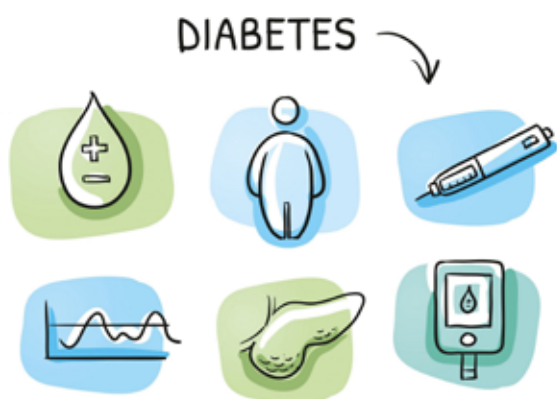
PROGRAMMA

Vrijdag 25 november Sneukelnamiddag: dessertbordje

Tijdens de sneukelnamiddag in november serveren we 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 is niet nodig
- Kostprijs: 5 euro

Maandag 28 november Voordracht OLV Gasthuis: Diabetes



In Vlaanderen leven naar schatting 500.000 mensen met diabetes (type 1 of type 2). Elke 17 minuten krijgt iemand de levenslange diagnose van diabetes. Het aantal mensen met diabetes blijft onrustwekkend toenemen. Sofie Vieren is verpleegkundige en verantwoordelijke voor de dienst thuisverpleging van OLV Gasthuis. Ze legt uit wat de ziekte juist inhoudt, hoe je ermee kan omgaan en gaat ook in op voeding en beweging.

- Van 14 tot 16 u. in De Bres
- Inschrijven in De Bres
- Kostprijs: 2 euro (inclusief koffie en water)

Dinsdag 6 december Adviesmoment



De adviesraad van het Lokaal Dienstencentrum De Bres heeft als opdracht advies uit te brengen over de algemene werking. Via deze raad willen we het activiteiten-aanbod, 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 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

ANDRÉS VAN DE BRES...



PROGRAMMA

Vrijdag 9 december Babbeltje over verboden boeken

Vrijwilliger Henri Vandenberghe begeleidt op vrijdag 9 december een praatgroep die het thema 'Verboden boeken' bespreekt. België kent een grote geschiedenis met betrekking tot verboden boeken. Sommige boeken mochten niet verkocht of uitgeleend worden. In andere gevallen moesten er pagina's uitgescheurd worden of passages werden geschraapt.

- Van 14 tot 16 u. in De Bres
- Kostprijs: 2 euro, drankje inbegrepen (of gratis met 10 UiTPAS-punten)
- Inschrijven in De Bres

Donderdag 15 en vrijdag 16 december

Eindejaarsmaaltijd



Omdat iedereen een gezellig, warm en sfeervol eindejaar verdient, organiseren we in De Bres twee heerlijke eindejaarsmaaltijden! Iedereen is welkom: of je nu alleen komt, met je partner of een vriendengroep. Breng gerust iemand mee die De Bres nog niet kent, we maken er een gezellige middag van!

Welkom vanaf 11.30 u.

Inschrijven verplicht vóór 6 december, dit kan aan het onthaal van De Bres of via debres@poperinge.be of 057 34 66 24

Geef gerust door met wie je graag aan tafel zit.

Kostprijs: 22 euro

MENU

Apero met 3 hapjes

*

Aspergesoep met erwtjes

*

Filets van wild varken met rodewijnsaus, gebakken witloof, appeltjes met veenbessen en een gratintaartje

*

Koffie met taart

*

Wijn en water

Activiteiten in Huize Proventier

Deze activiteiten gaan door in Huize Proventier en zijn vrij toegankelijk voor bezoekers:

Donderdag 3 november: Modeshow

- Vanaf 14 u.
- Gratis

Zondag 4 december: Kom langs in het huis van de Sint

- (Klein)kindjes welkom!
- Vanaf 14 u.
- Inschrijven in De Bres vóór 18 november
- Gratis

Zaterdag 10 december: Kerstmarkt

- Vanaf 10 tot 18 u.
- Gratis

PROGRAMMA



cvo MIRAS

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! We leren Engels in een gemoedelijke sfeer en op een aangepast tempo. Via korte gesprekken en praktijkgerichte oefeningen leer je stapsgewijs omgaan met alledaagse, eenvoudige situaties. Er is geen voorkennis vereist!

- Van woensdag 25 januari tot en met 7 juni van 9.30 tot 11.45 u.
- De kostprijs bedraagt 70 euro, exclusief cursusmateriaal.

Inschrijven is mogelijk op dinsdag 13 december van 14 tot 16.30 u. in De Bres. Zowel MIRAS als LIGO is present om te luisteren naar jouw vragen en noden. Kom je gerust inschrijven voor geplande cursussen, maar kom ook info inwinnen rond toekomstige cursussen. De collega's luisteren helpen je graag!

De cursisten van CVO Miras:



Ligo

Centrum voor Basiseducatie
Brugge-Oostende-Westhoek

Kijk, vergelijk en bespaar

In een huishouden of bij aankopen moet je veel rekenen. Vergelijken is een goed idee. Ook op internet vind je heel wat info. Maar hoe begin je eraan? In deze cursus krijg je heel wat tips! De cursus is bedoeld voor wie weinig schoolopleiding heeft. Breng je eigen laptop mee. Je kan ook een laptop van LIGO gebruiken.

- Van maandag 24 oktober tot en met 19 december van 13.15 tot 16.15 u.
- De cursus is voor de meeste cursisten gratis. Er zijn wel kosten voor kopieën.
- Inschrijven via leen.verdonck@ligo-regiobow.be of 051 50 09 69



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 telkens een halfuurtje reserveren om individueel hulp te krijgen. Breng bij voorkeur je eigen apparaat mee, samen met je e-mailadres en paswoord.

- **Gratis deelname.**
- **Inschrijven is verplicht en kan bij LDC De Bres, LDC De BuurtBres, Buurthuis de Bellewijk of in de bibliotheek.**

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

- Maandag 14 november
- Maandag 28 november
- Maandag 12 december

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

- Dinsdag 8 november
- Dinsdag 22 november
- Dinsdag 6 december
- Dinsdag 20 december



Antennepunt De BuurtBres: Buurtsalon Krombeke – Andreas Verbrigghestraat 1 Tussen 16 en 18 u.

- Dinsdag 8 november
- Dinsdag 13 december

Antennepunt De BuurtBres: Buurtsalon Roesbrugge – Prof. Rubbrechtstraat 97 Tussen 16 en 18 u.

- Dinsdag 24 november
- Dinsdag 22 december

Antennepunt De BuurtBres: Buurtsalon Watou – Winnezelestraat 18A Tussen 15 en 17 u.

- Vrijdag 18 november
- Vrijdag 9 december

Vrijdag 18 november en vrijdag 2 december Soepcafé

We halen groenten op bij lokale winkels, die weggegooid zouden worden maar nog perfect eetbaar zijn. Die toveren we om in een heerlijk buffet vol veggie gerechtjes.

Van harte welkom! We starten met koken om 15u. Om mee te eten ben je welkom vanaf 17.30 u!
Vrije bijdrage.



DIENSTVERLENING

PEDICURE, KAPSALON EN BAD

Wist je dat wij ook hygiënische zorgen aanbieden? Je kan bij ons terecht voor voetverzorging, een verzorgd kapsel of een heerlijk badje!

Pedicure

Pedicure kan op donderdag vanaf 8.30u in De Bres, enkel na inschrijving. Een goede pedicure kan helpen bij mobiliteitsproblemen. Je kan er terecht voor standaard voetverzorging, maar ook voor gespecialiseerde behandelingen. Kostprijs: vanaf 23 euro

Kapsalon

Ook bij onze kapper kan je terecht voor verschillende behandelingen: van herensnit, permanent tot mis-en-plis, alles is mogelijk! Kappers Hans en Marie zijn beschikbaar in Huize Proventier op donderdagmiddag na afspraak. De kostprijs is afhankelijk van de behandeling(en). Een snit kost 12 euro, een permanent met kleuring 60 euro.



Bad of douche

Na reservatie kan je gebruikmaken van de badkamer in Huize Proventier. Deze is voorzien van een douchen een aangepast bad. Kostprijs: 2,50 euro (inclusief gebruik badkamer, handdoeken en zeep).

Mobitwin Nestor Poperinge

Recent stapte Buurthulp Nestor Poperinge in Mobitwin Mpack. Mobitwin is de nieuwe naam voor de Minder Mobielen Centrales of MMC. Nestor maakt gebruik van de internettoepassing om de aanvragen vervoer en boodschappen vlot bij te houden en te organiseren. Mobitwin vervoert mensen die problemen ondervinden om zich te verplaatsen. De gebruiker kan de ritten aanvragen voor sociale doeleinden



en voor ambulante afspraken bij een zorgverstreker. Alle ritten worden ingeboekt via Buurthulp Nestor en worden uitgevoerd door een vrijwilliger.

Wil je beroep doen op Mobitwin van Buurthulp Nestor? Om lid te worden moet je voldoen aan de voorwaarden en een inschrijvingsformulier invullen. Er wordt ook een jaarlijks lidgeld gevraagd (12 euro voor een alleenstaande – 16 euro voor een koppel of gezin). Meer info hieromtrent kan je verkrijgen bij Buurthulp Nestor (057 46 96 02) of kom eens langs in de Veurnestraat 15.

Hoe vervoer aanvragen? Eénmaal je lid bent, kan je telefonisch of per mail een rit aanvragen. Een rit dien je minstens twee werkdagen op voorhand aan te vragen (vóór 12u). De aanvraag gebeurt telkens bij Buurthulp Nestor, nooit rechtstreeks aan de vrijwilliger-chauffeur.

HOBBYLESSEN

SCHILDEREN

Wanneer?

Iedere maandag van 13.30 tot 16.30 u.

Waar?

In De Bres

Prijs?

2 euro per les

Materiaal meebrengen?

Breng schildermateriaal mee, er zijn enkele schilderezels ter beschikking.

TAI CHI

(i.s.m. Sportdienst Poperinge)

Wanneer?

Iedere maandag van 9.30 tot 11 u.

Waar?

In De Speelveugel
(Doornstraat 27)

Prijs?

2,50 euro per les

LINEDANCE

(i.s.m. Sportdienst Poperinge)

Wanneer?

Iedere maandag van 10 tot 11.15 u., niet in schoolvakanties

Waar?

In de sporthal
(Ouderdomseweg 3)

Prijs?

2,50 euro per les

WANDELING (7 à 9 km)

Wanneer?

Maandagen 21 november en 19 december
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 (8/11 – 22/11 – 13/12 – 27/12) 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 (15/11 – 29/11 – 6/12 – 20/12) van 13.30u tot 16.30u. Geen les op dinsdag 1 november.

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 (16/11 en 21/12) 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

GESPREKSGROEP FRANS

Wanneer?

Op 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 en 23/12 van 9.30 tot 11.30 u.

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 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.

Kerstboompje in het groen

**Wanneer?**

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

Waar?

Telkens in De Bres

Inschrijven?

Vóór 24 november in De Bres

Extra materiaal mee te brengen?

Lijmpistool en voldoende lijmpatronen. Kleine lichtjes (niet noodzakelijk, indien nodig kan Linda dit mee-brengen)

Kerstster

**Wanneer?**

Donderdag 22 december van 13.30 tot 16.30 u. of vrijdag 23 december van 9 tot 12 u.

Waar?

Telkens in De Bres

Inschrijven?

Vóór 15 december in De Bres

Extra materiaal mee te brengen?

Lijmpistool en voldoende lijmpatronen.

Crea



Kerstboom in plastic stramien

Wanneer?

Donderdag 17/11 en 15/12, van 14 tot 16.30 u. in De Bres

Materiaal meebrengen?

Groene, bruine en witte wol + naaigerief

Inschrijven?

Telkens een week op voorhand in De Bres

Prijs?

2 euro per les (per factuur).

Materiaal cash aan Maria te betalen.



BUURTBRES - IN DE KIJKER

De medewerkers van Dorpspunt Krombeke



Op de foto zie je: Ingrid (medewerker De Lovie), Isabelle (begeleider Dorpspunt in Krombeke), Patrick (medewerker De Lovie) en Sofie (begeleider Dorpspunt in Krombeke)

Het Dorpspunt in Krombeke is een gezellige ontmoetingsplaats en buurtwinkel voor mensen uit Krombeke en de streek. Medewerkers van De Lovie staan samen met de aanwezige begeleiders in voor de dagelijkse werking. Ook de bibliotheek heeft er zijn stekje. Van maandag tot vrijdag zijn ze open van 8u30 tot 17u30, op dinsdag tot 18u30. In samenwerking met LDC De BuurtBres vinden er maandelijks meerdere activiteiten plaats. Hieronder kijken Sofie en Isabelle, de vaste begeleiders, terug op het eerste jaar Dorpspunt in Krombeke.

Eind oktober 2021 opende het dorpspunt in Krombeke feestelijk. Hoe was dit voor jullie? Welke rol hadden jullie bij de opstart?

Sofie: De feestelijke opening op 23 oktober was toch een beetje een stressmoment. Maar aan de andere kant toch het gevoel van "Eindelijk, we kunnen aan de slag."

Isabelle: De weken voor de opening gingen we van start met de inrichting van het dorpspunt. Hoe we de stoe-

len en tafels gingen plaatsen. Daarnaast mochten we ook zelf kiezen met welke lokale leveranciers we wensten samen te werken. Echt leuk die carte blanche krijgen.

Sofie: Op de feestelijke opening waren er heel veel mensen uit de buurt aanwezig, maar ook mensen uit naburige gemeentes zoals Proven, Roesbrugge en West-Vleteren. Maar het was wel bang afwachten achteraf of het Dorpspunt ging draaien.

Hoe kijken jullie terug op het voorbije jaar?

Isabelle: Het was een heel intensief jaar, voor ons allebei. Maar een heel leuk jaar. We merken zelf ook dat we als collega's veel hechter zijn geworden en elkaar ook goed aanvullen.

Sofie: Voor mij was het een grote aanpassing. Ikzelf stond voorheen in een leefgroep op het domein. Daar heb je een heel nauwe band met de medewerkers. In het Dorpspunt is er een minder nauw contact met de medewerkers, aangezien er ons iedere dag andere medewerkers komen ondersteunen.

Isabelle: We hebben het voorbije jaar wel heel veel contacten gelegd, en nieuwe mensen leren kennen. En dat is zo fijn!

De doelstelling van het Dorpspunt in Krombeke is om verbinding te creëren. Hoe hebben jullie trachten verbinding te maken het voorbije jaar?

Isabelle: Door in de eerste plaats te 'luisteren' en 'er te zijn' voor de mensen. Zo kun je peilen wat hun noden zijn. We toetsen ook vaak onze ideeën af bij de mensen die langskomen, dat zorgt ook voor verbinding.

Is er een verschil met de andere Dorpspunten?

Sofie: Ieder dorpspunt werkt

op drie pijlers: sociaal contact, dienstverlening en buurtwinkel. Bij ons in Krombeke ligt de focus op sociaal contact. In andere dorpspunten ligt de focus meer op de andere twee elementen. Dit is ook allemaal afhankelijk van de indeling van het gebouw en de noden van de buurt.

Hoe zien jullie de toekomst verder? En de samenwerking met LDC De BuurtBres?

Isabelle: De samenwerking met LDC De BuurtBres is echt een meerwaarde. We werken samen de activiteiten uit en

kunnen rekenen op de praktische ondersteuning (maken van flyers, ondersteuning tijdens de activiteit, ...). We zien het team van LDC De BuurtBres als echte collega's.

Sofie: Binnen 5 jaar hopen we dat onze medewerkers nog meer iets kunnen betekenen in het dorp.

Isabelle vult aan met "dat de mensen uit de buurt allemaal de weg vinden naar hier".

1-jarig bestaan Dorpspunt in Krombeke

2, 3 en 4 november

Begin november bestaat het Dorpspunt in Krombeke 1 jaar! Dit moet uiteraard gevierd worden. En dat doen we niet één dag, maar drie dagen! Tijdens deze drie dagen is er een uitgebreid aanbod aan activiteiten in het Dorpspunt in Krombeke.

**Woensdag 2 november:
Samen aan tafel
met soep en pistolets**

Op 2 november is iedereen welkom vanaf 11 u. in het Dorpspunt. Kom je verwarmen aan een lekkere tas soep en pistolets. Vooraf inschrijven mogelijk tot 25/10 in het Dorpspunt op 057 34 67 93. Doorlopend kan er een leuke wandeltocht voor jong en oud gedaan worden. (1 euro/formulier). De zoektochten zijn verkrijgbaar in het Dorpspunt in Krombeke.



**Donderdag 3 november:
Quiznamiddag**

Zet je hersenen nog eens goed aan het werk, want op donderdag gaan we quizen. Iedereen is welkom! Start om 14 u. Gratis deelname.

**Vrijdag 4 november:
Appelbeignetsnamiddag**

Op 4 november tussen 14 en 16u vieren we feest! Kom proeven van zelfgemaakte appelbeignets. Er zal ook kindergrime aanwezig zijn. En dit alles met livemuziek erbij! Prijs: 1 euro per appelbeignet.

BUURTBRES - ACTIVITEITEN

KROMBEKE: Smartphone (Android)

Donderdag 17,
24 november en
1, 8, 15 december

Met een smartphone kan je meer dan met een gewone gsm.

In deze reeks hebben we het eerst over de basisfuncties zoals bellen, sms'en of een contact aanmaken.

Daarna behandelen we extra mogelijkheden zoals foto's maken, apps downloaden en installeren, bestandsbeheer, verbinding maken met het internet via wifi,...

Het aantal toepassingen is haast eindeloos. Voor smartphones met Android besturingssysteem.

Bring je smartphone en eventuele handleiding mee.

- Van 14 tot 17 u.
- Buurtsalon Krombeke, Andreas Verbrigghestraat 1, 8972 Krombeke
- Standaardprijs: 52,50 euro
- UiTPAS kansentarieff: 10,50 euro
- Inschrijven tot en met 10/11/2022 op www.avansa-ow.be of 059 50 39 52 of in De BuurtBres

ROESBRUGGE:

WORKSHOP: 'CREATIEF MET BOEKEN'

Donderdag 1 december



Deze workshop maakt deel uit van het project 'Boek(ver) binderij'.

Tijdens deze workshop ga je creatief aan de slag met boeken. Creëer een 'boekenmuis' of kies voor het in elkaar steken van een geschenkkzak of -doos.

Buurtbewoners werken samen met medewerkers van De Lovie vzw.

- Van 14 tot 17 u. in het Buurtsalon van Roesbrugge
- Wens je zelf ook deel te nemen aan deze activiteit, schrijf je dan in bij LDC De BuurtBres via 057 34 66 25 of debuurtbres@poperinge.be
- Prijs: 3 euro (inclusief drankje)

Geluksspreukenroute

Dit jaar stond de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'kracht'. Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we de mensen uit om hun eigen kracht te ontdekken en te versterken. Rond dit thema werd er een 'Geluksspreukenroute'

uitgewerkt in Krombeke. Je passeert verschillende punten met bordjes die je telkens doen nadenken over je eigen kracht. De folders met de uitgestippelde wandeling zijn te verkrijgen in het Dorpspunt in Krombeke, waar de wandeling ook start.

BUURTBRES - TERUGBLIK

ABELE

Opening 'Droomplein'



Ook LDC De BuurtBres was op 28 augustus aanwezig op de feestelijke opening van het Droomplein in Abele. Het kreeg de nieuwe naam L' Abelle Vue. Zeker de moeite om eens een kijkje te gaan nemen! In samenwerking met atelier Fenestra van De Lovie vzw boden we hier zelfgemaakt gebak aan. Heel wat mensen kwamen proeven van al het lekkers.

KROMBEKE

ZOMERPETANQUE

Op donderdag 15 september werd de winnaar van de zomerpetanque in Krombeke bekendgemaakt. Paulette won een trofee gemaakt door FREDO, proficiat! Tijdens de zomer kwamen verschillende men-

sen petanquen op de nieuwe baan. Zowel ervaren als minder ervaren spelers. Leuk om mensen op die manier met elkaar te verbinden. Voor ons was de eerste zomereditie alvast geslaagd!



SINT-JAN-TER-BIEZEN

'Kaffiedrukte int geburte'

Op woensdag 14 september organiseerden we met De BuurtBres en buurthulp NESTOR een ontmoetingsmoment in Sint-Jan-Ter-Biezen. Ondanks het regenachtige weer, hadden we toch een mooie opkomst in het bijhuis van De Strooyen Hen. Het was een leuke namiddag met koffie, taart en een gezellige babbel. Ook atelier Fenestra van De Lovie vzw ondersteunde ons tijdens het ontmoetingsmoment en maakte pannenkoeken. Enkele liefталige inwoners van Sint-Jan-Ter-Biezen hielpen ook een handje mee.



BUURTRES - TERUGBLIK

ROESBRUGGE

E HAPTJE EN È KLAPTJE



Donderdag 29 september kwamen de bewoners van de Dr. J. Gheysenstraat en de V. Vandenbusschestraat in Roesbrugge samen in OC Karel De Blauwer.

De BuurtBres organiseerde er 'E haptje en è klaptje'. Het was een groot succes! Een speciaal dankwoordje voor Geert Samaey, die zorgde voor een streepje muziek.

32



BUURTBRES - WIST-JE-DATJES

WATOU

80+ VERJAARDAGSBIJENKOMST WATOU

In september zijn we gestart met de opstart van de 80+ verjaardagsbijeenkomsten in het Buurtsalon van Watou. Op ons eerste infomoment

mochten we heel wat enthousiaste helpers verwelkomen. Geëngageerde mensen uit Sint-Jan-Ter-Biezen, Abele en Watou die graag driemaan-

delijks helpen uitnodigen en het verjaardagsfeest in goeie banen leiden. Op 19 oktober ging de eerste editie door.



Repair Café

Tijdens de ontmoetingsmomenten in de deelgemeenten kwam het idee om een 'Repair Café' op te zetten in een deelgemeente. Een repair café is een ontmoetingsplaats waar men terecht kan voor allerlei herstellingen. Samen

met een vrijwilliger repareer je je kapotte toestel of voorwerp die je niet meer aan de praat krijgt. Naast het repareren is er ook tijd voor een babbel en een kop koffie of tas soep. Met dit leuke en hippe idee gaan we graag aan de slag! Hier-

voor zijn we nog op zoek naar mensen die dit mee willen helpen ondersteunen. Interesse? Contacteer LDC De BuurtBres via 057 34 66 25 of debuurtbres@poperinge.be

KROMBEKE Petanque gaat door!

Niet getreurd, de petanque is niet afgelopen! Je kan nog steeds iedere donderdagmiddag komen petanquen in Krombeke. Bij slechter weer is er zelfs mogelijkheid om binnen te spelen. Voor wie er nog niet geraakt is, kan dus zeker nog eens afkomen!

CONTACT

Heb je vragen, ideeën of wil je graag vrijwilligerswerk doen? Aarzel dan niet om ons te contacteren!

- Valérie Pattyn – centrumleider
- Louise Bequoye – centrummedewerker
debuurtbres@poperinge.be - 057 34 66 25

WIST JE DAT...



... de oplossing van onze quiz op pagina 3 'besparingen' is? Ja? Proficiat!

Dit zijn de antwoorden:

- 1) Bierfestival – 2) Elverdinge – 3) Spanje –
- 4) Priester – 5) Appendix – 6) Rixensart –
- 7) Imker – 8) Namur – 9) Gravelines –
- 10) Evenepoel – 11) Nürnberg

... wij cadeaubonnen verkopen?

De feestdagen staan voor de deur. Zin om een kleine attentie te geven aan een familielid, een vriend of een buur? Ook in De Bres kan je terecht voor het ideale eindejaarscadeau. Koop één of meerdere cadeaubonnen die gebruikt kunnen worden voor een drankje in bistro Lucien de Gheus of voor een maaltijd in resto Huize Proventier. De bonnen kunnen enkel aangekocht worden in De Bres. De prijs van een maaltijd is afhankelijk van het tarief van de ontvanger van de cadeaubon. De prijs van een drankbonnetje is 1,80 euro.



... de telefoonster nog steeds actief is?

Het concept is heel eenvoudig: een vrijwilliger belt je op tijd en stond op om te vragen hoe het met je gaat. Zo krijg je de gelegenheid om een babbelletje te slaan en behoud je contact met andere mensen. Je kiest zelf hoe vaak je wordt opgebeld, en dit is volledig gratis. Wens je regelmatig een telefoontje te ontvangen? Neem gerust contact op met Buurthulp Nestor (057 46 96 02).

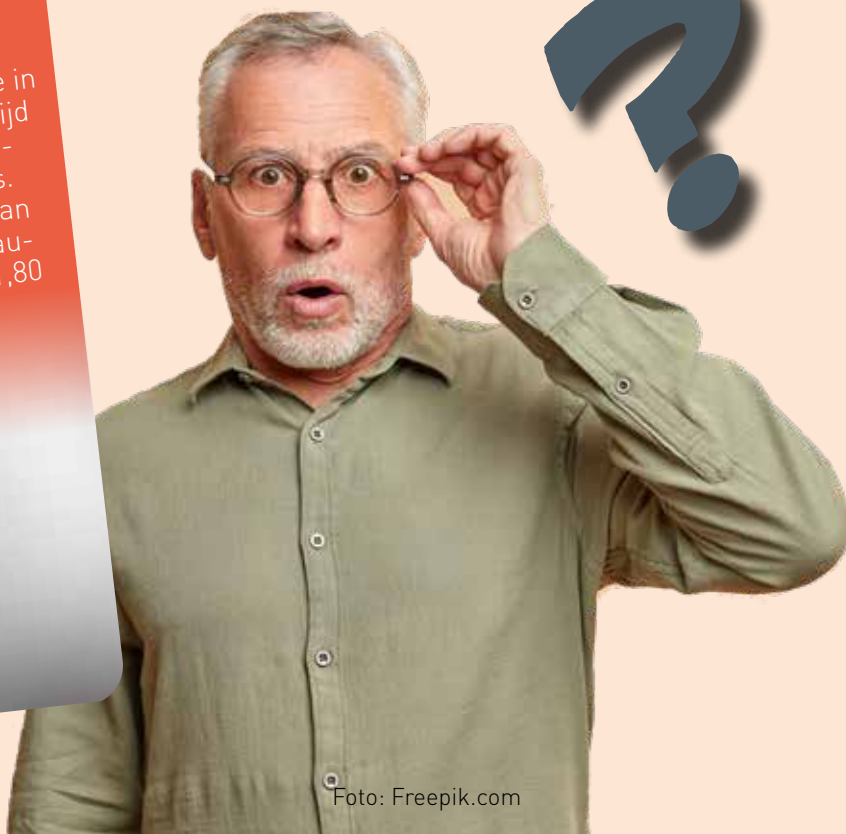


Foto: Freepik.com

COLOFON

LDC DE BRES - 057 34 66 24 - DEBRES@POPERINGE.BE

LDC DE BUURTBRES - 057 34 66 25 - DEBUURTBRES@POPERINGE.BE

BUURTHULP NESTOR - 057 46 96 02 - NESTOR@POPERINGE.BE



Sophie van Holzaet
Centrumleider
LDC De Bres



Silke Berteloot
Centrummedewerker
LDC De Bres



Valérie Pattyn
Centrumleider
LDC De BuurtBres



Louise Bequoye
Centrummedewerker
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

