

24
najaarsbrochure



Oes Plekke

Seniorenuitstap

Ons zoetje

PROGRAMMA
55-PLUS



KALENDER NAJAAR 2024

Wanneer?	Wat?	Waar?
ma 9 september	Seniorenuitstap	Blankenberge
do 19 september 14u	Beweeg je mee?	sporthal/Ansold (A)
ma 23 september 11u30	Oes Plekke	de Mensinde (T)
ma 23 september 14u30	Wandeling	de Mensinde (T)
ma 7 oktober 14u	Sneukelkaarting	de Stringe (V)
ma 14 oktober 19u	Route you	de Kleine Kluis
ma 4 november 11u30	Oes Plekke	de Ansold (A)
ma 4 november 14u	Quiz	de Ansold (A)
ma 18 november 14u	“Ons Zoetje”	de Ansold (A)
ma 2 december 14u	“Broos”	Theaterzaal Gemeentepunt (I)
ma 9 december 11u30	Oes plekke	polyzaal Gemeentepunt (I)
ma 9 december 14u	Danscafé	polyzaal Gemeentepunt (I)
di 10 december 14u	afsluiter aktivtourpas	OC Groeninge (K)

« OES PLEKKE »

“Oes plekke” is een plekke waar sfeer, tijd voor een babbel, lekker eten en andere mensen ontmoeten centraal staan.

Wanneer & waar

- maandag 23 september in de Mensinde (Westdorp 3) BBQ-FESTIJN met aperitief inbegrepen voor € 15 of € 7,50
- maandag 4 november in de Ansold (Landergemstraat 1)
- maandag 9 december in de polyvalente zaal Gemeentepunt (Heirbaan 73)

Openingsuren

Deuren open: 11u15. Het diner start om 12u15 en sluit af om 14u. Vanaf 14u voorzien we meestal op dezelfde locatie een activiteit waar je volgens eigen keuze kan aan deelnemen. Let wel: voor sommige activiteiten moet je vooraf inschrijven!

Prijs

Voor hoofdgerecht (à volonté) en een koffie betaal je € 13 of € 6,50 met een UitkansenPAS. Uitgezonderd: voor BBQ op 23 september betaal je € 15 of € 7,50. Oes Plekke is GEEN UITPASactiviteit.

Inschrijven

Ten laatste 1 week op voorhand, tenzij de kaarten uitverkocht zijn!

Carpool

- Nog een plaatsje vrij in je auto en wil je nog mensen meenemen? Vraag dan je CARPOOLPAS. Telkens je mensen meebrengt (uitgezonderd inwonende gezinsleden), krijg je een stempel. Drie stempels = attentie.
- Ben je niet mobiel en ken je niemand met wie je mee kan? Dan helpen wij mee zoeken via ANNAH (betaling per km): tel 056 78 26 23.

UITPAS-ACTIE : voor 20 punten kan je gratis deelnemen aan Oes Plekke (beperkt tot 1 x per uitpaskaart).

SENIORENUITSTAP

ma 9 september | 'de PIER' | Blankenberge

Programma

- 9u15 vertrek aan de diverse opstapplaatsen
- 10u30 ontvangst met koffiebuffet
- 12u30 middagmaal met voorgerecht, hoofdgerecht, dessert
wijn en water inbegrepen
- 14u30-18u vrije keuze uit:
- dansnamiddag (ter plaatse) met DJ Jan Pyck
 - de omgeving verkennen: we zitten direct aan het strand!
- 18u15-18u30 vertrek



Prijs & inschrijvingen

€ 45 | € 9 (inbegrepen: busvervoer, koffiebuffet, diner met wijn en water, dansnamiddag). Betaling bij inschrijving.

Inschrijven tot 1 september of zolang er plaatsen beschikbaar zijn. Annulatie na 1/09 kan enkel bij overmacht (bv. opname ziekenhuis, begrafenis). Annulatie dag zelf = geen terugbetaling meer mogelijk.

Waar kan je op de bus stappen?

Gemeentepunt (Heirbaan 73) - Statieplein - kerk Tiegem

Raak je moeilijk op en af de bus of maak je gebruik van een rolstoel? Rij dan mee met de liftbus. Opgelet: je kan voor de liftbus enkel opstappen aan het Gemeentepunt.

Vervoer tot aan de halte een probleem? Contacteer ons dan tegen ten laatste 4 september op tel 056 78 26 23. Wij zoeken een oplossing, in samenwerking met Annah (tegen kilometervergoeding).

Deze uitstap is enkel toegankelijk voor 55-plussers gedomicilieerd in Anzegem (met uitzondering van partnerrelaties of niet-inwoners die lid zijn van een Anzegemse seniorenvereniging, bij twijfel word je lidkaart gevraagd).

BEWEEG JE MEE?

19 september

Bewegen is belangrijk, zeker als je een dagje ouder wordt. Het is goed voor je mobiliteit, het versterkt je botten en het vermindert ook de kans op chronische ziekten. Bovendien is het goed voor je geheugen, vermindert het angst en stress en maakt het jou gelukkiger. Vanuit SAR zetten we zowel beweging als gezonde voeding in de kijker als ultiem middel om zoveel mogelijk diabetes type 2 te voorkomen.

Je kan kiezen op deze beweeg-je-mee-dag uit 1 of meerdere van onderstaande sportactiviteiten:

9u-10u: Bewegen op maat van senioren

Anita Peirs leert je tal van bewegingsoefeningen. Zelfs oefeningen vanop je stoel! Doe de test en kom proberen. Zaal ANSOLD.

Deelnameprijs: € 2,50 | € 0,50 (drinkje en snack inb.)

10u-10u45 : Badminton en kubb

in sporthal Anzegem.

Deelnameprijs: € 2,50 | € 0,50 (drinkje en snack inb.)



11u-11u45 : Relax-verrassingsactiviteit

in sporthal Anzegem

deelnameprijs: € 2,50 | € 0,50 (drinkje en snack inb.)



14u-15u : Lijndansen

Onder begeleiding van een professionele lesgever leer je lijndansen.

Lijndansen is dansen met vaste passen, denk aan cha cha cha, samba, twist...Voorkennis is niet vereist en een partner is ook niet nodig.

van 14u tot 15u in zaal Ansold

Prijs: € 10 | € 2 (drinkje inb.)

Inschrijven voor 1 of meerdere activiteiten kan tot 8 september.

WANDELTOCHT

Arnolduskerk–Arnolduspark

Geniet van het heuvelachtige landschap en laat je verrassen door de prachtige vergezichten.

Ontdek de mooie plekjes rond het Arnolduspark, spot de veteraanboom en snuif de heerlijke geuren op van de boomgaarden van Dolage.

Onderweg voorzien we nog een natje en een droogje.

Deze wandeltocht is ongeveer 7 kilometer.

Praktische info

Maandag 23 september

Start: 14u30 in Mensinde (Tiegem)

deelname: € 2,50 | € 0,50 (snack en drankje inb.)

Inschrijven kan tot 15 september



UITPAS-ACTIE

je kan gratis deelnemen in ruil voor 5 puntjes.

SNEUKELKAARTING

Leg je graag een kaartje?

Dan kan je met je vrienden meedoen aan de vrije kaarting.

Je kan kaarten voor een sneukelke naar keuze EN je hebt altijd prijs!

Ben je een fervente kaarter?

Doe dan zeker mee aan onze grote prijskaarting bieden of manillen.

Er zijn mooie waardebonnen te winnen! Deze prijskaarting is enkel

voor inwoners van Anzegem of leden van een seniorenvereniging.

Wie afvalt in ronde 1 of 2 schuift door naar de SNEUKELkaarting.

SNEUKELKAARTING: toegankelijk voor iedereen en altijd prijs.

Praktische info

Maandag 7 oktober, de Stringe

Prijskaarting start om 14u stipt.

Voor de sneukelkaarting kan je starten tussen 14u en 14u30.

Inleg: € 2,50 | € 0,50

Inschrijven tegen ten laatste 30 september via

secretariaat seniorenraad, op onze zitdagen of via een seniorenvereniging.



ROUTEYOU

Kriebelt het om je fiets van stal te halen of je wandelschoenen aan te trekken om de wijde natuur in te trekken? Zo'n tocht plan je graag vooraf en de computer is hierbij een handig hulpmiddel.

Maak kennis met het platform van RouteYou, een Vlaams bedrijf actief op het domein van recreatieve navigatie.

We kunnen er miljoenen tochten downloaden, zelf uitstippelen en dit zowel in binnen- als in het buitenland, met of zonder knooppunten, afdrukken in verschillende formaten, downloaden op een gps of app,...

Eénmaal je dit alles onder de knie hebt, ben je zelden of nooit meer thuis, ook al is het winter.

Praktische info

Maandag 14 oktober

19 u

gratis

de Kleine Kluis

inschrijven tegen 7 oktober

Lesgever: Willy Messiaen (seniornet)



QUIZ: 'DE TIJD VAN TOEN'



Tijdens deze quiznamiddag nemen we je mee op sleeptouw in 'De Tijd van Toen'.

Wie herkent er nog muziek- en filmfragmenten uit onze jeugdjaren? Wie weet er nog wat af van de actualiteit van toen? Wie weet nog welke hobby's toen populair waren?

Kortom duik in je geheugen en neem deel aan deze fantastisch leuke quiz!

Voor de winnaars voorzien we een leuk prijzenpakket maar uiteraard gaat er niemand met lege handen naar huis!

Meedoen is belangrijker dan winnen.

Praktische info

Maandag 4 november

14u

gratis

zaal Ansold, Landergemstraat 1, Anzegem



Inschrijven vooraf is noodzakelijk en kan tot 28 oktober .

ONS ZOETJE

ONS ZOETJE is een getuigende liedjesvoorstelling over diabetes. Korneel Dewulf, 13 jaar en een kanjer van een oudste zoon, heeft ondertussen - en je leest het goed - reeds meer dan 11 jaar diabetes! Dat was schrikken destijds!

Koen en Caroline (Koens vrouw) hun wereld stortte even in.

Korneel en Koen zijn ondertussen heel wat diabetesavonturen verder en vaak gaat Koen getuigen over hoe om te gaan met diabetes, de gevolgen, tips & tricks, ...

De verhalen werden liedjes, anekdotes, ... een voorstelling.

Omdat alleen maar alleen is, zocht Koen er een geniale gitarist bij en vond hij die in Sven Bauwens, ook papa van 3 kinderen en even gepassioneerd op het podium als Koen!



Praktische info

Maandag 18 november, Ansold, 14 u

deelnameprijs: € 10 | € 2 (koffie met gebak inb). Geef bij inschrijving ook aan of je een suikervrij gebakje wenst.

Inschrijven kan tot 12 november

PS: deze actie kadert in ons project Halt2diabetes. In het najaar vinden er ook nog groepssessies plaats over gezonde voeding. Zie bijgevoegde folder.

Voorjaar 2025 hebben we nog een en ander in petto rond gezondheid!



we verloten onder de aanwezigen 1 kookboek van Michael Sels "Plan 500 gram, koken met diabetes".

BROOS



Ontroering, humor en verrassende verhalen van kleurrijke personages die vertellen over hun leven nu ze oud zijn.

In de stilte van de pandemie liep Fred Delgaauw lange tijd mee binnen de muren van een zorginstelling waar hij zowel aangrijpende als humoristische verhalen verzamelde. Van bewoners, van het personeel, maar ook van vrijwilligers en mantelzorgers.

Zorg is “broos”. Het is een liefdevol eerbetoon aan allen die onvermoeibaar en vaak ondergewaardeerd zorg bieden die oudere mensen nodig hebben. En die ons laat beseffen hoe je ook op hoge leeftijd nog levenskracht kan putten.

Praktische info **ma 2 december**

theaterzaal Gemeentepunt (Heirbaan 73) | 14u
€ 11 | € 2,20 (koffietafel inb.)

Inschrijven vooraf noodzakelijk, aantal plaatsen is beperkt.



Organisatie: GC De Zinnen i.s.m. SAR

DANSCAFÉ



Wie graag eens de beentjes strekt en geniet van een wals, een tango, cha cha, ...mag deze namiddag zeker niet missen.

Dansen niet echt jouw ding? Geen nood, onze DJ zorgt voor goeie muziek en een leuke sfeer zodat je ondertussen kan genieten van een sfeervolle namiddag, een gezellige babbel, ...

Praktische info

Maandag 9 december

polyvalente zaal Gemeentepunt

met DJ GLENN

Van 14u tot 17u | gratis



Vergeet je UITPAS NIET en spaar zo extra PUNTJES!



UITPAS-ACTIE

Op 12 december krijg je in ruil voor 5 puntjes een 'kerstbloeiertje'.

AKTIV-TOURPAS?



Kom onze activiteiten van de AKTIV-TOURPAS ontdekken waarbij het accent ligt op plezier, bewegen, samenzijn en nieuwe dingen proberen.

Per deelname krijg je een stempel. Bij de afsluiter krijg je bij minimum 4 stempels een leuke attentie! Ook de wandelingen en fietstochten georganiseerd door de Sportdienst tellen mee.

Ontdek de Aktivtouractiviteiten van dit najaar:

19 september: BEWEEG JE MEE DAG (zie blz. 5)

23 september: wandeltocht Tiegem (zie blz. 6)

9 december: danscafé (zie blz. 9)

10 december: winterwandeling en afsluiter AKTIV-TOURPAS-jaar in OC Groeninge om 14u

COMPUTERAANBOD

Ontdek je smartphone/iPhone (verkort)

dinsdag | 8u45-11u45 | 40 lestijden | 1^{ste} les: 10 sept. 2024 | € 80

Doe je administratie met je smartphone/iPhone

dinsdag | 8u45-11u45 | 20 lestijden | 1^{ste} les: 10 dec. 2024 | € 40

Onmisbare apps voor je smartphone/iPhone (verkort)

donderdag | 8u45-11u45 | 40 lestijden | 1^{ste} les: 12 sept. 2024 | € 80

Onmisbare apps voor je smartphone/iPhone 2 (verkort)

donderdag | 13u15-16u15 | 40 lestijden | 1^{ste} les: 12 sept. 2024 | € 80

Praktisch:

Lessen vinden plaats in het vroegere PC-lokaal van de Vrije Basisschool (Beukenhofstraat 38). Geen lessen tijdens de schoolvakanties.

Info inschrijvingen: Sociaal Huis | L. Bauwensstraat 40

056 77 88 28 | sociaalhuis@anzegem.be

THUISZORGDIENSTEN

ANNAH

Waarvoor kan ik bij ANNAH terecht?

- Kleine taken in en om het huis die maximum een kwartiertje duren, bezoeken, informatie en advies. Dit is gratis.
- Vervoer naar dokter, kapper, samen boodschappen doen, ... Hiervoor betaal je een kilometervergoeding (0,45/km).

KARWEIDIENST

Waarvoor kan ik bij de karweidienst terecht?

Kleine elektrische en sanitaire problemen, tuinonderhoud, klusjes allerlei (afwassen dakgoten, hulp bij verhuis, vervoer materiaal naar containerpark, onderhoud grafzerk, ...).

We werken hiervoor samen met vzw Poerderie.

Tarief wordt bepaald op basis van je inkomsten/statuut :

- € 10: leefloon, IGO
- € 14: recht op Verhoogde Tegemoetkoming of gezinstoelage
- € 37,51: standaardtarief

POETSDIENST

Wekelijks of om de 14 dagen poetshulp. Blokken van 4 uur.

9 euro per uur via dienstencheques. Je krijgt een belastingvermindering van € 1,80 per dienstencheque. Prioriteit voor mensen met een zorgvraag en senioren.

MAALTIJDDIENST

Dagelijks bezorging van een verse maaltijd aan huis (op te warmen in microgolfoven). Ook voor weekend- en/of feestdagen kan een maaltijd besteld worden.

- € 7,40 (indien leefloon, IGO) of € 7,90 met dessert
- € 7,70 (indien recht op Verhoogde Tegemoetkoming of gezinstoelage) of € 8,40 met dessert
- € 8 (standaardtarief) of € 8,70 met dessert

Info? Vraag onze folder aan via tel 056 78 26 23 of thuiszorg@anzegem.be. Of kijk op www.anzegem.be/thuiszorgdiensten

AL GEHOORD VAN DE UITPAS?

UiTPAS zuidwest is een vrijetijdspas waarmee iedereen die wil genieten van vrije tijd punten kan sparen én inruilen voor leuke voordelen. Meer info op uitinzuidwest.be



Hoeveel kost een UiTPAS?

Gewone pas: € 3 - UitkansenPAS: € 1.

Voorwaarde kansenpas: verhoogde tegemoetkoming hebben of recht op de gezinstoelage. Met deze pas kan je genieten van 80% korting bij UiTPASactiviteiten.

Waar koop je een gewone UiTPAS?

Ga met je identiteitskaart langs bij : Sociaal Huis, bibliotheek, sporthal of gemeentehuis.

Waar koop je een UiTkansenPAS?

Deze kansenpas kan je alleen kopen in het Sociaal Huis of tijdens de SAR-activiteiten. De korting met de kansenpas krijg je in de ganse regio Zuid-West-Vlaanderen. Deze pas kan je ook gebruiken voor zwembad, KV Kortrijk, ...

Bij aankoop van een pas krijg je 3 punten cadeau als start en een aantal welkomstvoordelen. Punten sparen kan bij alle deelnemers in Vlaanderen. Je gespaarde punten kan je omruilen voor leuke attenties of kortingen.

Omruilvoordelen : Alle Anzegemse diensten en adviesraden hebben geregeld nieuwe omruilvoordelen in petto! Zo kan je bij SAR een stevige boodschappentrolley, een boodschappentas, een handige portemonnee... op de kop tikken. Vraag naar de folder met omruilvoordelen of surf naar www.uitinzuidwest.be/UiTPAS-zuidwest en kies daar voor uitpas omruilvoordelen.

INFO & INSCHRIJVINGEN

WOENSDAG 3 JULI

9u30-12u30 | de Linde (Lindeplein 1)

14u-16u30 | Sociaal Huis

Enkele praktische zaken

Voor 3 juli kan je nog niet inschrijven. Bij inschrijving moet je direct betalen. Om alles vlot te laten verlopen, vragen we om vooraf de inschrijfstrook in te vullen. Je kan voor maximum 1 ander gezin inschrijven. Op de inschrijfdag zijn er ook UiTpas-collega's aanwezig voor wie vragen heeft over UiTpas en/of UiTpas-app wil installeren. Op 3 juli krijg je sowieso een uitpaspuntje.

Annuleren kan tot 1 week voor de activiteit. Bij minder dan 1 week vooraf, krijg je enkel je geld terug in geval van overmacht. Bij annulatie op de dag zelf, is er geen terugbetaling mogelijk.

Past de inschrijvingsdag niet of wil je de drukte vermijden, dan kan je vanaf donderdag 4 juli terecht in:

• SECRETARIAAT VAN DE SENIORENADVIESRAAD

(SOCIAAL HUIS)

L. Bauwensstraat 40 | tel 056 78 26 23 | sar@anzegem.be

Openingsuren:

ma tot en met vr: 9u-12u en op di ook van 14u-18u30

(in juli en augustus op dinsdag tot 16u30!)

• ZITDAGEN IN DE DEELGEMEENTEN

(ALTIJD OP AFSpraak - TIJDENS JULI EN AUGUSTUS ZIJN ER GEEN ZITDAGEN!)

Anzegem	gemeentehuis	di	9u-12u
Ingooigem	bibliotheek	wo	8u30-10u
Kaster	OC Groeninge	do	8u30-9u15
Tiegem	Westdorp 3	do	9u30-10u30

• TIJDENS ONZE ACTIVITEITEN

Wens je deze brochure digitaal te ontvangen of niet meer? Stuur dan een e-mail naar sar@anzegem.be of bel naar 056 78 26 23 (Sociaal Huis).