



DIENSTENCENTRUM 't VIJVERHOF

Kortrijkstraat 68, 8700 Tielt - T 051 40 26 46

Dienstencentrum@ztielt.be - www.ztielt.be

Als je in het bos

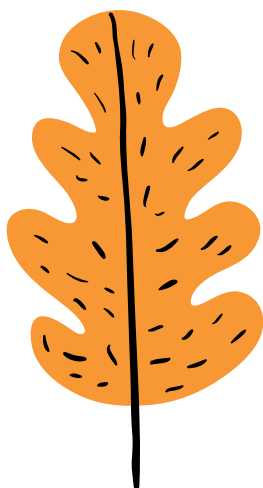
De stilte om je heen kan voelen

Bomen in een mooie herfstkleur

Kan bewonderen

Heeft de natuur jouw hart

Zachtjes aangeraakt



Tot in 't Vijverhof!

T 051 40 26 46 - dienstencentrum@ztielt.be



BEDANKT GRIET!

Elf jaar stond Griet in voor de algemene werking van dienstencentrum 't Vijverhof. Nu heeft ze beslist om een andere weg in te slaan en nieuwe uitdagingen aan te gaan.

'Bedankt Griet, voor je enthousiasme en inzet en heel veel succes met alles wat nog op je pad komt. We zullen je missen!'





ZOMERFEEST

Wat een zomerfeest! Mooi weer en ambiance alom!

Bedankt aan iedereen die aanwezig was.

Dansclub 'De Zonnebloem' voerde een show op om U tegen te zeggen.

Ze brachten Spanje, charleston en linedance naar het dienstencentrum.

Met prachtige zelfgemaakte outfits wisten ze ons te betoveren.

De keuken van Zorg Tielt bleek stressbestendig en zorgde voor de bereiding van het lekkere barbecuevlees.





FIETSCLUB 'T VIJVERHOF

We verzamelen telkens om 13u45 aan het dienstencentrum en vertrekken om 14u00.

PROGRAMMA OKTOBER

4 oktober	Kloosterhof	<i>Wakken</i>
11 oktober	De Drie Gezellen	<i>Izegem</i>
18 oktober	Café Boltra	<i>Ruiselede</i>
25 oktober	geen fietstocht (etentje clubwerking dienstencentrum 't Vijverhof)	



Valhelm

De valhelm is een handig ding voor op de fiets.

Zit hij te veel voor je ogen dan zie je niets.

Heb je hem echter goed op het hoofd gezet,
dan bezorgt het de drager alleen maar pret.

De diversiteit ervan is bijzonder groot,
ze zijn er in geel, groen, blauw en rood.

Te koop in allerlei vormen en vele maten,
met smalle, grote, weinig of veel gaten.

Nee, een valhelm is tegenwoordig een serieuze zaak,
voor een wielrenner een niet te verwaarlozen taak.

Wil je blijven genieten op en van de fiets,
dan draag je zo'n ding, da's beter dan niets.



WANDELCLUB 'T VIJVERHOF

26^e wandelseizoen – 2023/2024

We verzamelen telkens om 13u15 aan het dienstencentrum en vertrekken om 13u30.
(We carpoolen meestal naar de startplaats.)

- Elke woensdag
- De gemiddelde afstand is ongeveer 9 km. Halverwege is er een pauze voorzien van ¼ uur.
- Je kan lid worden op elk moment van het wandelseizoen en je eerste wandeling vrijblijvend meestappen.
- Iedereen is welkom.
- We stappen het seizoen in op 8 november 2023.
- We stappen het seizoen uit op 3 april 2024 met een afsluitend feestje.

PROGRAMMA NOVEMBER

8 november	Watewy	<i>Tielt</i>
15 november	't Pittemnaerke	<i>Pittem</i>
22 november	't Vijverhof	<i>Tielt</i>
29 november	Avondvreugd	<i>Lotenhulle</i>

PROGRAMMA DECEMBER

6 december	De Kiste	<i>Tielt (Sinterklaas)</i>
13 december	De Goegebuur	<i>Wakken</i>
20 december	't Mandeken	<i>Zwevezele</i>
27 december	't Vliegend Peerd	<i>Kanegem</i>

Door onvoorziene omstandigheden kan het programma gewijzigd worden.





VERSTERK JE IMMUUNSYSTEEM

Bron: [avogel.be: advies/weerstand/immuunsysteem](https://www.avogel.be/advies/weerstand/immuunsysteem)

Je immuunsysteem is een complex netwerk van cellen en organen die je lichaam verdedigen tegen infecties en ziektes. Zo bescherm je je lichaam tegen vreemde organismen zoals virussen, bacteriën en slecht functionerende cellen. Je immuunsysteem versterken is een slimme zet als er een koude, natte herfst en winter voor de deur staan. Ontdek hier hoe je je immuunsysteem op natuurlijke wijze versterkt.

WAT IS HET IMMUUNSYSTEEM?

Je weerstand, of immuunsysteem, staat in voor de bescherming van je lichaam tegen vreemde indringers. Zonder een goede afweer zou je constant ziek worden. Elk virus en elke bacterie zou dan een gevaar zijn voor je gezondheid. Maar dankzij je weerstand staat er een heel leger aan verdedigers klaar wanneer een indringer er toch in slaagt om binnen te dringen. Sommige van die verdedigers werken als veelvraat en vallen alles aan wat verdacht is. Deze cellen kunnen wel honderden indringers 'opeten' voordat ze zelf het loodje leggen.

TIPS OM JE IMMUUNSYSTEEM TE VERSTERKEN

Dagelijks moeten we ontelbare ziekteverwekkers trotseren. Hoe kan je het immuunsysteem versterken? Deze tips helpen je op weg!

Voldoende nachtrust

Probeer zeker 6 tot 8 uur te slapen, want voldoende nachtrust is onontbeerlijk voor een goede weerstand. Ben je een moeilijke slaper? A. Vogel Dormeasan helpt je om lekker door te slapen zonder je natuurlijke slaapproces in het gedrang te brengen.

Mijd roken en alcohol

Roken en alcohol drinken ondermijnen je immuunsysteem. Wil je toch graag van een glaasje genieten? Kies dan voor rode wijn. Rode wijn bevat namelijk resveratrol, een stof die je weerstand helpt te versterken. Het werkt spijtig genoeg wel enkel als je een bepaald gen hebt.

Eet de juiste groenten

Groenten zijn altijd gezond en goed voor je weerstand, maar de ene groente is de andere niet. Zo zijn verse groenten veel gezonder dan groenten uit blik, omdat ze een veel hogere voedingswaarde hebben. Daarnaast zijn rauwe groenten beter voor je weerstand dan gekookte groenten, want rauw bevatten groenten veel meer antioxidanten. Kies bij voorkeur voor donkergroene groenten, zoals broccoli of boerenkool. Die zitten namelijk barstensvol zink en vitamine C.

Vergeet je dagelijkse portie fruit niet

Ook fruit is een uitstekende bron van vitaminen en antioxidanten. Vooral citroen, bosbessen en frambozen geven je immuunsysteem een extra boost.

Extra tip! Begin elke dag met vers citroensap in een glas water of een kop thee.

HET IMMUUNSISTEEM VERSTERKEN MET VOEDING EN KRUIDEN

Daarnaast zijn er nog enkele specifieke kruiden en voedingsmiddelen die het immuunsysteem verbeteren. Ze bevatten vitale stoffen die de afweer versterken.

- Echinacea of rode zonnehoed werkt zeer efficiënt tegen verkoudheden en als behandeling van de bovenste luchtwegen en besmettelijke ziektes. A. Vogel Echinaforce is een 100% natuurlijk middel op basis van Echinacea dat de werking van je immuunsysteem versterkt. Daardoor wordt je minder snel ziek en ben je er sneller weer bovenop wanneer je toch een keer last hebt van winterse kwaaltjes.
- Ginseng kan het immuunsysteem verhogen, helpt het lichaam zich te verdedigen tegen indringers en verschillende vormen van onevenwicht en staat erom bekend het lichaam te prikkelen.
- Knoflook heeft heel wat antimicrobiële eigenschappen. Dus: look gebruiken tijdens het koken is de boodschap!
- Gember beperkt ontstekingen, cardiovasculaire aandoeningen, bloedstolsels en cholesterol.
- Kurkuma heeft een antibacteriële en ontstekingsremmende werking. Daarnaast heeft het ook een rustgevend effect op je maag.
- Oost-Indische kers bevat een natuurlijk antibioticum dat onze darmflora niet aantast. Goed tegen bronchitis en infecties van de urinewegen. Het kruid stimuleert ook de aanmaak van rode bloedlichaampjes.





MANTELZORGCAFÉ: LOSLATEN

Donderdag 12 oktober – 14u00

Wat als de mantelzorg even wat rust nodig heeft? Of hij/zij ook eens op reis gaat? Om de drukke taak als mantelzorg vol te kunnen houden, moeten we onze dierbare zorgbehoevenden ook af en toe kunnen 'loslaten' om zelf te ontspannen. Even de zorg aan iemand anders kunnen/durven overlaten. Niet gemakkelijk!

Liesbet van Samana West-Vlaanderen gaat met ons in gesprek over het belang van dat 'loslaten' en schetst welke mogelijkheden er bestaan. Nadien zal Veronique Desplenter van Zorg Tielt ons rondleiden in dagverzorgingscentrum 'De Living'. Zo krijgen we onmiddellijk een mooie kijk op één van de mogelijke initiatieven.

Wanneer? Donderdag 12 oktober van 14u00 tot 16u00

Waar? Dagverzorgingscentrum De Living, Deken Darraslaan 17A

Prijs? Gratis voor alle mantelzorgers

Inschrijven? Voor 10 oktober via T 051 40 26 46 of aan het onthaal van het dienstencentrum (in de voormiddag)





KOM OP TEGEN KANKER

'Dokter, kunt u mij dat eens uitleggen?'

Maandag 27 november - 14u00

Voordracht rond courante medische zaken en vragen in de oncologie.

Waarom moet mijn bloed goed staan alvorens ik chemo kan krijgen? Wat zijn metastasen, goed- en kwaadaardige tumoren, wat is het opzet van immunotherapie en welke verschillende soorten bestaan er?

Dergelijke vragen en meer worden beantwoord. De spreker van dienst is dr. Wilmes, gespecialiseerd in medische oncologie en hematologie, Sint-Andriesziekenhuis Tielt.

Wanneer? Maandag 27 november om 14u00

Waar? Dienstencentrum 't Vijverhof

Inschrijven? T.e.m. maandag 20 november via dienstencentrum 't Vijverhof - T 051 40 26 46



Kom op 
tegen Kanker



VEILIG SURFEN OP HET INTERNET

Donderdag 16, 23 en 30 november – 14u00

Bezorgd over je online veiligheid? Hoe kan je jezelf beschermen tijdens het surfen op je computer? Wil je meer weten over phishing, malware en spyware?

Zorg Tielt en CVO Scala slaan de handen in elkaar om een antwoord te geven op al jouw digitale vragen.

Korte lessenreeks

CVO Scala demonstreert in drie lessen hoe je jezelf kan beschermen.

In de eerste les gaan we in op de verschillende bedreigingen en neem je stappen ter bescherming van malware.

Spyware komt aan bod tijdens de tweede les, ook hier krijg je de kans om een specifiek programma te installeren.

In de laatste les komen de thema's phishing en ransomware aan bod.

Wanneer? Donderdag 16, 23 en 30 november van 14u00 tot 17u00

Waar? Dienstencentrum 't Vijverhof

Prijs? € 15 (kortingen mogelijk) - lesmateriaal: € 3

Inschrijven? Via het secretariaat van CVO Scala in dienstencentrum 't Vijverhof

Meer info? Bel naar T 051 43 96 49

Breng je eigen laptop mee naar de les. Indien niet mogelijk, dan kan je de demo's volgen op een toestel van CVO Scala.

Wie zich na deze lessenreeks wil verdiepen, kan een langere module volgen. Neem een kijkje op cvoscala.be.



Gefinancierd door
de Europese Unie
NextGenerationEU





EINDEJAARSMENU: voorgerecht

Bron: huiskok Johan Desplenter

Tongscharfilets in paprika-prei sausje

Benodigheden (4 pers.)

600 g tongschar-, heilbot- of pladijsfilets

2 preien

2 rode paprika's

1/2 blokje groentebouillon

1/2 blokje visbouillon

5 dl droge witte wijn

2 el boter of margarine

100 g mascarpone

2 takjes platte peterselie

viskruiden, paprikapoeder, nootmuskaat, tijm, laurier, peper en zout

broodkorstjes



Bereiding

Breng 2 dl water, de wijn, de halve bouillonblokjes, tijm, laurier, peper en zout aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken.

Snij de prei in fijne ringen, verwijder de pitjes en witte zaadlijsten uit de paprika's en snij de rest in kleine blokjes. Hak de platte peterselie fijn.

Smelt intussen de boter in een kookpot (laat niet kleuren). Doe er de preiringen en de paprikablokjes bij. Roer om en kruid met nootmuskaat, peper en zout. Laat dit rustig stoven.

Boter een bakplaat in en schik hierop de stukken vis, strooi er de viskruiden over, lepel er enkele lepels visbouillon over.

Zet nu de vis in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 10 minuten.

Blus de prei en paprika met het kookvocht van de bouillon en laat nog 5 min. stoven. Voeg de mascarpone toe en laat lichtjes indikken.

Verdeel de vis over de borden en lepel er de groenten rond. Bestrooi met een beetje peterselie en strooi er wat broodkorstjes rond.

Strooi ten slotte wat paprikapoeder op de rand van het bord.

Smakelijk!



TEAROOM

Woensdag- en vrijdagmiddag = tearoom namiddag!

Wintertijd cafetaria

Vanaf maandag 30 oktober sluit de cafetaria dagelijks om 17u00.

HEERLIJKE IJSCOUPES! - WOENSDAGNAMIDDAG

COUPE DAME BLANCHE

coupe met 2 bollen

€ 4,00

coupe met 3 bollen

€ 4,50

COUPE BRESILIENNE - NIEUW!

Vanille- en mokka-ijs, karamelsaus, bresiliennenootjes en slagroom

coupe met 2 bollen

€ 4,00

coupe met 3 bollen

€ 4,50

COUPE VERSE AARDBEIEN (nog tot eind september)

coupe met 2 bollen

€ 5,00

coupe met 3 bollen

€ 5,50



Ook de pannenkoeken blijven beschikbaar!

POFFERTJES! - VRIJDAGNAMIDDAG

1 portie poffertjes (+/-12st) met bloemsuiker en boter € 3,00

BIER VAN DE MAAND: CHIMAY BLAUW € 3,50

De Blauwe Chimay is een donker bier van 9%, met een krachtig aroma en een complexe smaak die met de jaren beter wordt. Het bier geurt naar fijne kruiden. De afdronk is relatief droog met een toets van karamel.





Kalender activiteiten/diensten 'T VIJVERHOF

voor de periode: 01/10/2023 - 31/10/2023

Datum	Startuur	Einduur	Omschrijving	Lokaal
ma 02/10/23	09:00	10:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 02/10/23	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
ma 02/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
ma 02/10/23	10:00	11:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 02/10/23	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
ma 02/10/23	14:00	16:00	Digihulp LUK in 't Vijverhof	Vergaderlokaal
ma 02/10/23	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 03/10/23	09:00	10:00	Meditatieve dans najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
di 03/10/23	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
di 03/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
di 03/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
di 03/10/23	14:00	17:00	Textiel en zijde najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 04/10/23	09:00	10:00	Pilates najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 04/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
wo 04/10/23	13:30	16:30	Handwerkclub	Grote zaal kant scherm
wo 04/10/23	14:00	17:00	Fietsclub	Inkomhal Vijverhof
wo 04/10/23	14:45	16:45	Engelse conversatie najaar 2023	Dubbele klas 1.4
do 05/10/23	09:00	11:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
do 05/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria

do 05/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
do 05/10/23	13:30	15:00	Engels gevorderden najaar 2023	Crealokaal 0.3
do 05/10/23	15:15	16:45	Engels starters najaar 2023	Crealokaal 0.3
vr 06/10/23	08:30	16:45	Pedicure	Pedicurelokaal
vr 06/10/23	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3
vr 06/10/23	09:00	10:00	Yoga kundalini najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
vr 06/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
vr 06/10/23	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
vr 06/10/23	14:00	16:30	Breien najaar 2023	Appartement 1.3
ma 09/10/23	09:00	10:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 09/10/23	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
ma 09/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
ma 09/10/23	10:00	11:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 09/10/23	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
ma 09/10/23	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 10/10/23	09:00	10:00	Meditatieve dans najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
di 10/10/23	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
di 10/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
di 10/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
wo 11/10/23	09:00	10:00	Pilates najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 11/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
wo 11/10/23	13:30	16:30	Creacub wenskaarten	Grote zaal kant scherm
wo 11/10/23	14:00	17:00	Fietsclub	Inkomhal Vijverhof
wo 11/10/23	14:45	16:45	Engelse conversatie najaar 2023	Dubbele klas 1.4
do 12/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria

do 12/10/23	13:30	15:00	Engels gevorderden najaar 2023	Crealokaal 0.3
do 12/10/23	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
do 12/10/23	14:00	16:00	Mantelzorgcafé 'Loslaten'	De Living
do 12/10/23	15:15	16:45	Engels starters najaar 2023	Crealokaal 0.3
vr 13/10/23	08:30	11:45	Pedicure	Pedicurelokaal
vr 13/10/23	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3
vr 13/10/23	09:00	10:00	Yoga kundalini najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
vr 13/10/23	09:30	18:00	Cafetaria - tearoom	Cafetaria
vr 13/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
vr 13/10/23	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
vr 13/10/23	14:00	16:30	Breien najaar 2023	Appartement 1.3
ma 16/10/23	09:00	10:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 16/10/23	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
ma 16/10/23	09:30	18:00	Cafetaria - tearoom	Cafetaria
ma 16/10/23	10:00	11:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 16/10/23	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
ma 16/10/23	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 17/10/23	09:00	12:00	LEIF	Vergaderlokaal
di 17/10/23	09:00	10:00	Meditatieve dans najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
di 17/10/23	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
di 17/10/23	09:30	18:00	Cafetaria - tearoom	Cafetaria
di 17/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
di 17/10/23	14:00	17:00	Textiel en zijde najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 18/10/23	09:00	10:00	Pilates najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 18/10/23	09:30	18:00	Cafetaria - tearoom	Cafetaria

wo 18/10/23	13:30	16:30	Handwerkclub	Grote zaal kant scherm
wo 18/10/23	13:30	16:00	Bloemschikken najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 18/10/23	14:00	17:00	Fietsclub	Inkomhal Vijverhof
wo 18/10/23	14:45	16:45	Engelse conversatie najaar 2023	Dubbele klas 1.4
do 19/10/23	09:30	18:00	Cafeteria - tearoom	Cafeteria
do 19/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
do 19/10/23	13:30	15:00	Engels gevorderden najaar 2023	Crealokaal 0.3
do 19/10/23	15:15	16:45	Engels starters najaar 2023	Crealokaal 0.3
vr 20/10/23	08:30	11:45	Pedicure	Pedicurelokaal
vr 20/10/23	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3
vr 20/10/23	09:00	10:00	Yoga kundalini najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
vr 20/10/23	09:30	18:00	Cafeteria- tearoom	Cafeteria
vr 20/10/23	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
vr 20/10/23	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
vr 20/10/23	14:00	16:30	Breien najaar 2023	Appartement 1.3
ma 23/10/23	09:00	10:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 23/10/23	09:00	12:00	Kalligrafie najaar 2023	Appartement 1.3
ma 23/10/23	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
ma 23/10/23	09:30	18:00	Cafeteria- tearoom	Cafeteria
ma 23/10/23	10:00	11:00	Ochtendgymnastiek najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
ma 23/10/23	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
ma 23/10/23	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 24/10/23	09:00	12:00	LEIF	Vergaderlokaal
di 24/10/23	09:00	10:00	Meditatieve dans najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
di 24/10/23	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm

di 24/10/23	09:30	18:00	Cafetaria- tearoom	Cafetaria
di 24/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
wo 25/10/23	09:00	10:00	Pilates najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
wo 25/10/23	09:30	18:00	Cafetaria- tearoom	Cafetaria
wo 25/10/23	10:00	17:45	Fietsclub feest afsluit seizoen	Grote zaal kant scherm
wo 25/10/23	13:30	16:30	Creacub wenskaarten	Grote zaal kant scherm
wo 25/10/23	14:00	17:00	Fietsclub	Inkomhal Vijverhof
do 26/10/23	09:30	18:00	Cafetaria- tearoom	Cafetaria
do 26/10/23	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
vr 27/10/23	08:30	11:45	Pedicure	Pedicurelokaal
vr 27/10/23	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3
vr 27/10/23	09:00	10:00	Yoga kundalini najaar 2023	Bewegingslokaal 0.1
vr 27/10/23	09:30	18:00	Cafetaria- tearoom	Cafetaria
vr 27/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
vr 27/10/23	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
vr 27/10/23	14:00	16:30	Breien najaar 2023	Appartement 1.3
ma 30/10/23	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
ma 30/10/23	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
ma 30/10/23	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 31/10/23	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
di 31/10/23	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar

Het dienstencentrum zal **GESLOTEN** zijn op volgende momenten:

- woensdag 1 november (Allerheiligen)
- donderdag 2 november (Allerzielen)
- woensdag 15 november (Dag van de Dynastie)

Dienstencentrum 't Vijverhof

Openingsuren

Onthaal dienstencentrum en dienst thuiszorg

Elke werkdag van 8u30 tot 12u00 - In de namiddag op afspraak

Cafeteria

Elke werkdag van 9u30 tot 12u00 en van 13u30 tot 18u00

(Vanaf maandag 30 oktober sluit de cafeteria om 17u00)

Contactgegevens

Dienstencentrum 't Vijverhof

Kortrijkstraat 68, 8700 Tielt

T 051 40 26 46 - dienstencentrum@ztielt.be - www.ztielt.be

Dienstencentrum onder de Torens



PB-PP|P-004304
BELGIEN(N)-BELGIQUE

Infoblad OKT



DIENSTENCENTRUM ONDER DE TORENS

Oud Gemeentehuis, Aarselestraat 4, 8700 Tielt (Aarsele)
M 0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be - www.ztielt.be

De zon gebruikt haar verfpalet

Oranje, rood en geel

Ze kleurt daarmee de bomen

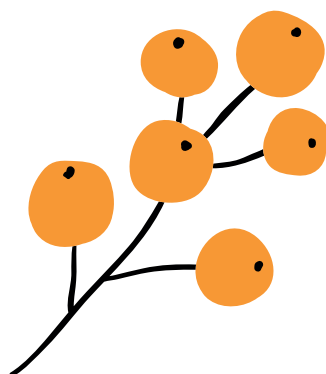
In een zeldzaam mooi geheel

Ze kleurt en warmt de horizon

Een rode bal in brand

Indian Summer lijkt het wel

Gewoon in ons Belgenland





BUURTRESTAURANT

Op dinsdag en woensdag wordt een warme maaltijd aangeboden in het buurtrestaurant. Wie wenst, kan op deze dagen samen met buurtbewoners de voeten onder tafel schuiven en genieten van een heerlijke, versbereide maaltijd. De babbels zijn gratis inbegrepen.

PRIJS

€ 5: personen met een inkomen lager dan het leefloon

€ 7: 65+ of personen met verhoogde tegemoetkoming / personen gekend bij Welzijn Tielt

€ 10: personen < 65 jaar of niet-inwoner van Tielt

INSCHRIJVEN

Telefonisch tot één dag voordien. De betaling gebeurt cash of via maandelijkse factuur.

GOED OM WETEN

Het buurtrestaurant gaat open vanaf 11u00. Het middagmaal wordt voorzien rond 12u00.

Het menu kan je raadplegen via de website, facebookpagina of in het dienstencentrum.

ONDER DE TORENS IS GESLOTEN OP:

woensdag 1 november (Allerheiligen), donderdag 2 november (Allerzielen),

woensdag 15 november (Dag van de Dynastie)





SOEP MET BABBELTJES

1-10 oktober

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid (1-10 oktober) knopen we weer aan met de Soep met Babbeltjes-traditie. Een soepmobiel toert rond in Tielt en stopt daarbij op verschillende plaatsen. Doel is om bij een tas soep van gedachten te wisselen over grote en kleine thema's die je bezighouden. Zo brengen we mensen weer samen. Je leert er ook een aantal medewerkers van diverse welzijnsorganisaties kennen.

Gezonde Stad Tielt nodigt je uit voor

SOEP MET BABBELTJES



Telkens
van 10u30
tot 12u30
GRATIS!

- MA 2/10** plein aan buurtwinkel 't Een en 't Ander - *Schuiferskapelle*
- DO 5/10** dorpsplein - *Kanegem*
- VR 6/10** Buurthuis, Zwartegevelstraat 66 - *Tielt Zuid*
- ZA 7/10** IBO Tanneke, Belgiëlaan 2 - *Tielt centrum*
Randanimatie: maak kennis met Warme William
- DI 10/10** Oud Gemeentehuis, Aarselestraat 4 - *Aarsele*



► *Breng je tas mee. Wij zorgen voor gratis soep.* ◀

Kom een boompje opzetten over het voetbal, de (klein)kinderen, het weer ... Omdat een babbeltje met je burens deugd doet, voor jou en je buur. Tot dan!





INFOMOMENT ZORGVOLMACHT

Woensdag 18 oktober – 14u00

Wens je meer info rond een zorgvolmacht? Kom dan langs op het gratis infomoment.

Spreker: notaris Nicolas Verstraete

INFOSESSIE ZORGVOLMACHT



18
oktober

14u00 - 16u00

Toegang is gratis
Op voorhand inschrijven

Met een zorgvolmacht geef je aan bepaalde personen de bevoegdheid om in jouw naam en voor jouw rekening bepaalde handelingen met betrekking tot jouw vermogen te stellen. Voor wie langzaam de controle verliest, kan het opmaken van een zorgvolmacht rust bieden.

Deze infosessie wordt toegelicht door notaris Nicolas Verstraete.

Dienstencentrum onder de Torens
Aarselestraat 4; 8700 Tielt (Oud Gemeentehuis)

Inschrijven:
0470 65 36 13
onderdetorens@ztielt.be





digihulp één-op-één



Aha, dus zó maak je de mooiste foto's met je telefoon!

Een goede foto maken met je smartphone is niet altijd even makkelijk. Vaak denk je achteraf: had ik deze foto maar met een professionele camera gemaakt, dan was de foto waarschijnlijk veel mooier geworden. Nou, dit hoeft dus niet altijd zo te zijn. Met een smartphone kun je namelijk veel betere foto's maken dan je zou denken. Met enkele tips kom je al een heel eind.

Tip 1

Hou je smartphone in een liggende positie en met twee handen vast. Druk vervolgens niet op het knopje op je beeldscherm zelf, maar gebruik de 'foto-knop' aan de zijkant van je toestel. Bij een iPhone is dit de volumeknop. Wanneer je de knop op het beeldscherm indrukt, heb je meer kans dat het scherm beweegt. De foto zal dan waziger worden.

Tip 2

Help je smartphone met het scherpstellen op de juiste objecten die je wilt vastleggen. Dit kan heel eenvoudig door één keer op het scherm te tikken, op het object dat je graag scherp zou willen zien op de foto. Op deze manier creëer je een mooie 'scherpte-diepte' in de foto.

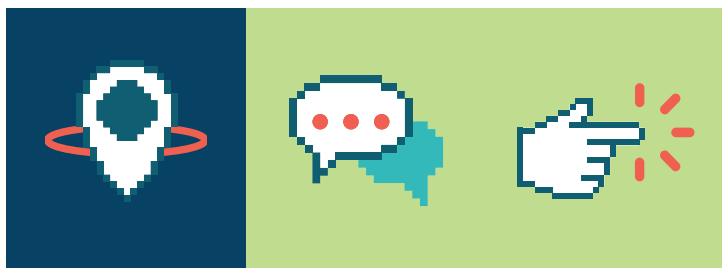
Tip 3

Zorg ook dat de belichting goed op orde is. Meestal stelt jouw smartphone automatisch de belichting voor je in, maar dit komt niet altijd goed terug in de foto. Help je smartphone hiermee door zelf handmatig de belichting aan te passen.

Tip 4

Wil je een bewegend object vastleggen, maar krijg je dit object niet goed en scherp in beeld? Houd dan de sluiterknop (bijvoorbeeld de volumeknop aan de zijkant van je smartphone) voor een langere tijd ingedrukt. Op deze manier maakt de telefoon meerdere foto's na elkaar en kan je er later de beste foto uitkiezen.





Heb je nog digi-vragen?

Voor eerste hulp bij kleine computer-, tablet- of smartphoneproblemen kan je vrij langskomen bij de digihulp één-op-één. Inschrijven is niet nodig. Gratis dienstverlening.

De digihulp is te vinden op volgende locaties:

Locatie	data	uur
Dienstencentrum onder de Torens	Dinsdag 10 oktober, 14 november en 12 december	Telkens van 14u00 tot 16u00
Kringwinkel Tielt	Vrijdag 20 oktober, 24 november en 22 december	Telkens van 15u00 tot 17u00
Bibliotheek Tielt	Zaterdag 28 oktober, 25 november en 16 december <i>Inschrijven via bibliotheek@tielt.be of via T 051 42 82 10</i>	Telkens van 9u00 tot 12u00
Dienstencentrum 't Vijverhof	Maandag 2 oktober, 6 november en 4 december	Telkens van 14u00 tot 16u00

Meer info: www.welzijntielt.be/e-inclusie



HULPMIDDELEN

Woensdag 29 november – 14u30

Oud Gemeentehuis Aarsele

Dit infomoment is gratis en wordt gegeven door een medewerker van Thuiszorgwinkel Goed.

Nood aan een hulpmiddel of benieuwd naar welke hulpmiddelen er allemaal bestaan?

Hulpmiddelen kunnen heel helpend zijn in het zorgen voor iemand met een extra ondersteuningsnood. Ze ondersteunen jou in het uitvoeren van de zorgtaken en zorgen ervoor dat de zorgvrager nog bepaalde taken zelf kan uitvoeren. Zo zijn er hulpmiddelen voor verschillende doeleinden. Denk maar aan je kunnen verplaatsen, wassen en kleden, eten en drinken, communiceren ... Maar hoe vind je nu als mantelzorger in dit ruime aanbod het hulpmiddel dat het beste past bij jou en/of de persoon waarvoor je zorgt? Op deze vraag tracht Freja Maenhout, ergotherapeut en mantelzorgcoach bij D-Akt Ergotherapie, in dit artikel een antwoord te geven.

Wat is een goed hulpmiddel?

Een goed hulpmiddel is een hulpmiddel dat een bepaalde handeling makkelijker en/of veiliger maakt. Denk hierbij aan een rollator die zorgt voor meer stabiliteit tijdens het stappen of het gebruik van een tillift zodat een verplaatsing vlotter kan gemaakt worden. Daarnaast wordt een goed gekozen hulpmiddel ook regelmatig gebruikt. Echter zien we vaak dat een hulpmiddel met de beste bedoeling wordt aangekocht, maar uiteindelijk in een kast onder het stof verdwijnt. Bij het kiezen van een hulpmiddel is het dus belangrijk om met een aantal zaken rekening te houden.

Waarvoor wil je een hulpmiddel?

Eén van de belangrijkste vragen wanneer je op zoek gaat naar een hulpmiddel is: waarvoor heb ik een hulpmiddel nodig? Welk probleem dient het hulpmiddel op te lossen? Voor hoelang zal het hulpmiddel gebruikt worden? Op basis van deze vragen kan je nagaan aan welke voorwaarden het hulpmiddel dient te voldoen opdat het voor jou zou werken.

Mogelijkheden en beperkingen

Wat kan de persoon waarvoor het hulpmiddel dient nog wel en wat niet? Hier moet ook rekening mee gehouden worden bij de keuze. Dit geldt zowel voor de persoon die het hulpmiddel dient te gebruiken als voor de persoon die geholpen wordt met het hulpmiddel, want ook dit kan verschillen van situatie tot situatie. Denk maar terug aan het voorbeeld van een tillift. Jij als mantelzorger moet dit kunnen gebruiken en de persoon waarvoor je zorgt moet hierin plaatsnemen.

Gebruiksvriendelijkheid

Het gebruik van een hulpmiddel is best niet te complex. Een goed hulpmiddel zorgt er uiteindelijk voor dat een taak vlotter verloopt. Daarnaast is het correct gebruik ervan ook belangrijk.

Het oog wil ook wat!

Vaak is het gebruik van een hulpmiddel een akelig gegeven. Het wordt gelinkt aan ouder worden of iets niet (meer) zelfstandig kunnen. Bij het introduceren van een hulpmiddel kan je dus ook op heel wat weerstand botsen. Wanneer een hulpmiddel mooier oogt, zal deze weerstand al een stukje lager zijn.

Tip: laat jou helpen bij de keuze

Aangezien er heel wat zaken zijn waarmee je best rekening houdt bij de keuze van een passend hulpmiddel en er zoveel hulpmiddelen bestaan, laat je je best bijstaan door een deskundige. Deze kan je onder andere vinden in thuiszorgwinkels. Zoek je echter advies op maat, probeer je graag zaken uit, wens je hulp bij het leren gebruiken van een hulpmiddel? Neem dan contact op met een zelfstandig ergotherapeut of een ergotherapeut bij jouw mutualiteit. Ergotherapeuten verbonden aan je mutualiteiten geven je gratis advies.

Artikel geschreven door: Freja Maenhout, ergotherapeut en mantelzorgcoach bij D-Akt Ergotherapie



Inschrijven is noodzakelijk en kan tot en met maandag 20 november via dienstencentrum onder de Torens - T 0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be.



Elke dinsdag- en woensdagmiddag **BUURTRESTAURANT**

Telkens van 11u00 tot 14u00

Elke dinsdag- en woensdagnamiddag **KAART-EN SPELNAMIDDAG**

Telkens van 14u00 tot 16u00

1-10 oktober

SOEP MET BABELTJES

Dienstencentrum onder de Torens is aanwezig op:

- maandag 2 oktober (Schuiferskapelle)
- donderdag 5 oktober (Kanegem)
- dinsdag 10 oktober (Aarsele)

Alle andere locaties vind je op pagina 4 in dit infoblad.

Kom gerust langs voor een tas soep met hartverwarmende babbels.

Meer info: Welzijn Tielt - T 051 40 90 52 - welzijn@tielt.be - www.welzijntielt.be

Dinsdag 10 oktober

ZITDAG WELZIJN

Een medewerker van Welzijn Tielt helpt je verder met vragen rond sociale voordelen, premies, financiële steun, achterstallige facturen ...

Gratis dienstverlening - zonder afspraak - 14u00 tot 17u00

Meer info: Welzijn Tielt - T 051 40 90 52 - welzijn@tielt.be - www.welzijntielt.be

DIGIHULP één-op-één

Voor eerste hulp bij kleine computer-, tablet- of smartphoneproblemen

Gratis dienstverlening - zonder afspraak - 14u00 tot 16u00

Meer info: www.welzijntielt.be/e-inclusie

Woensdag 18 oktober

INFOMOMENT ZORGVOLMAGT

Met een zorgvolmacht geef je aan bepaalde personen de bevoegdheid om in jouw naam bepaalde handelingen te stellen. Spreker: notaris Nicolas Verstraete.

Gratis infomoment - inschrijven via dienstencentrum onder de Torens

Meer info: T 0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be



Dinsdag 24 oktober

ZITDAG THUISZORGCOÖRDINATOR

Bij de thuiszorgcoördinator kan je terecht voor vragen en of opstart van één van de thuiszorgdiensten: maaltijden aan huis, boodschappendienst, klusjesdienst, minder mobiele centrale, wasdienst, Foton ...

Gratis dienstverlening - zonder afspraak - 14u00 tot 17u00

**Meer info: Thuiszorgdienst Zorg Tielt - Louise Snauwaert - T 051 40 26 46
thuiszorgdienst@ztielt.be - www.ztielt.be**

VOORUITBLIK NOVEMBER

Dinsdag 7 november

ZITDAG LEIF

ZITDAG WELZIJN

Dinsdag 14 november

DIGIHULP één-op-één

Dinsdag 21 november

ZITDAG THUISZORGCOÖRDINATOR

Woensdag 29 november

MANTELZORGCAFÉ

Donderdag 30 november

BEZOEK SITE ZORG TIELT



Meer info volgt in het infoblad van november.



onder de Torens
dienstencentrum zorg tielt 

Dienstencentrum onder de Torens

Openingsuren

Onthaal dienstencentrum

Elke dinsdag en woensdag van 9u30 tot 17u00

Buurtrestaurant

Elke dinsdag- en woensdagmiddag van 11u00 tot 14u00

Buurtcafé

Elke dinsdag- en woensdagnamiddag van 14u00 tot 16u30

Contactgegevens

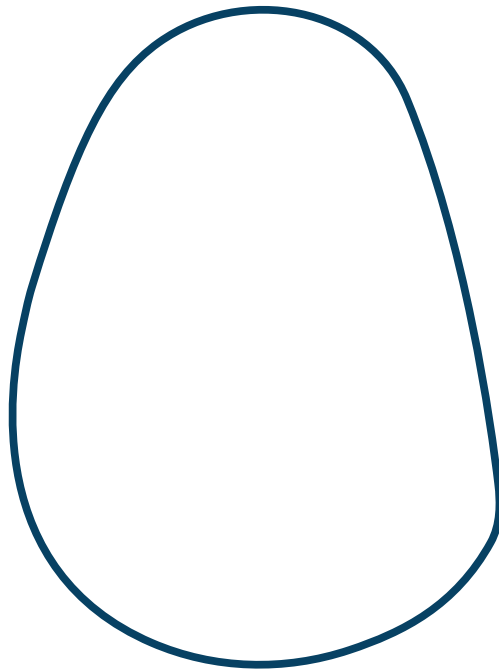
Dienstencentrum onder de Torens

Oud Gemeentehuis Aarsele, Aarselestraat 4

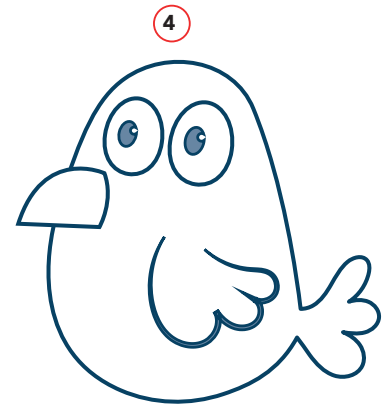
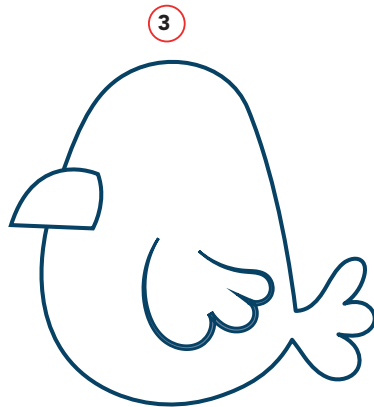
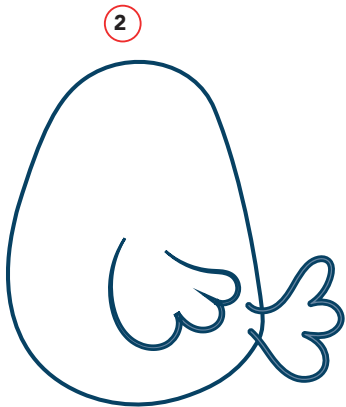
M 0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be - www.ztielt.be



TEKENEN MAAR!



1



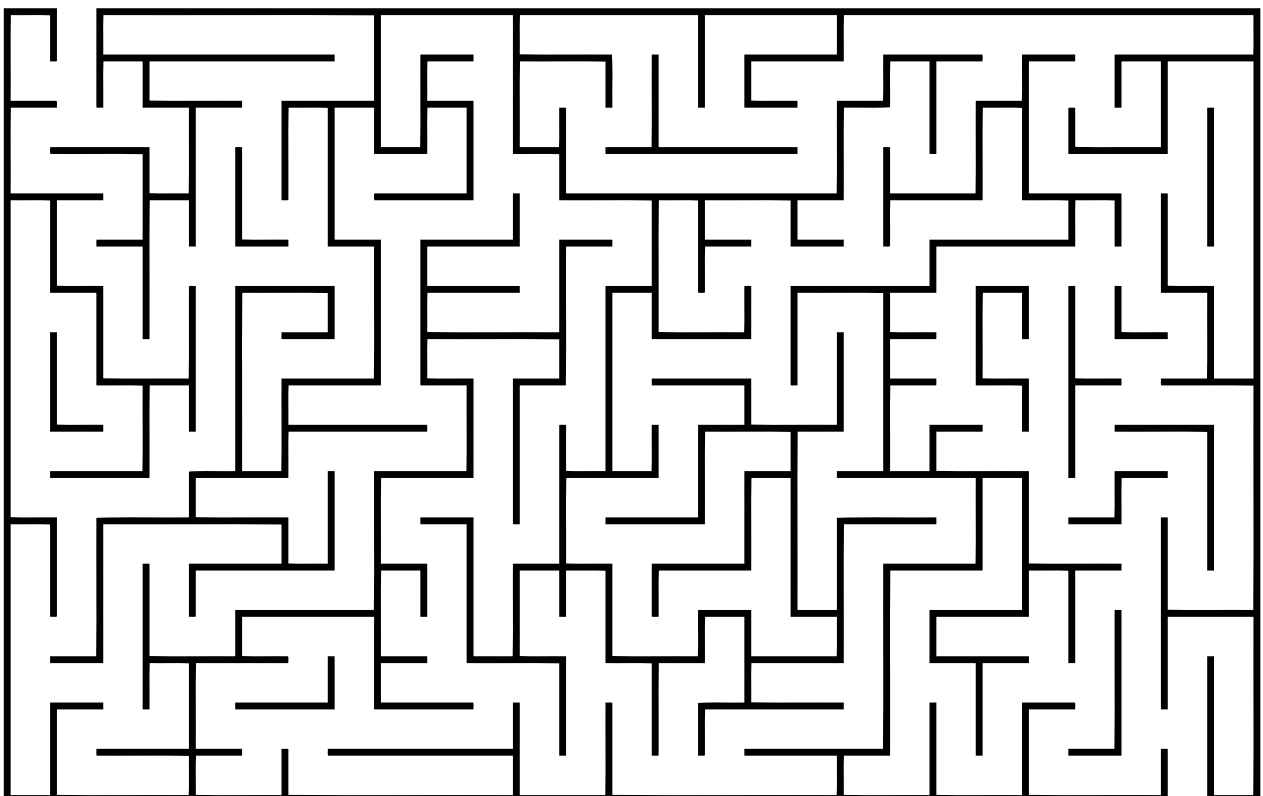
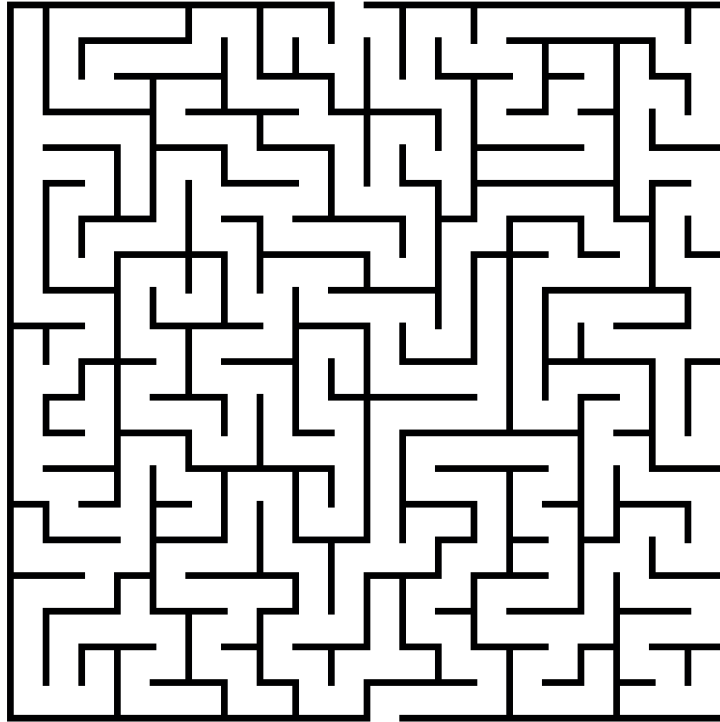


KLEUREN MAAR!





DOOLHOF





SUDOKU 1

			8				7	
	4	2				6	5	
9	6							
		9			6		2	
8	2			1			3	6
	3		2			9		
							9	5
	9	5				4	1	
	8				3			

SUDOKU 2

	9	1	2			8	3	
					6			
	2				9		4	7
	5				3		8	
6			4	1				
1			8				9	5
	6		9				2	
		2	3					4
8	3			4		1	6	

SUDOKU 3

	6					7	5	
				3	6	8		
		2	8			4		
				2				5
9		8				1		7
3				4				
		6			4	2		
		3	6	1				
	7	9					8	

SUDOKU 4

2	3		7	4				5
6		4		5		7		
		8			6		4	
		7			3	2		
1	6						5	7
		2	5			3		
	1		2			4		
		9		6		5		8
3				7	8		6	2



SUDOKU 5

	4	3			7	8		
1								4
	6	8						
				3	1		8	6
		9	2		5	1		
4	8		7	9				
						6	5	
2								8
		5	8			2	1	

SUDOKU 6

	8							7
				2		6	5	
6		1		8			3	
		2	6	7		3		
			5		9			
		9		1	2	4		
	1			9		5		3
	9	5		4				
4							7	

OPLOSSING INFOBLAD SEPTEMBER



REBUS: luisteren kan zoveel zeggen

SUDOKU 1

3	8	7	5	2	1	9	6	4
5	4	2	6	3	9	1	7	8
9	1	6	4	8	7	5	2	3
7	6	8	1	4	5	2	3	9
2	3	1	9	7	8	4	5	6
4	9	5	3	6	2	7	8	1
6	2	9	8	5	4	3	1	7
1	7	3	2	9	6	8	4	5
8	5	4	7	1	3	6	9	2

SUDOKU 2

9	4	7	8	6	1	2	5	3
2	1	8	4	5	3	6	7	9
5	6	3	7	9	2	8	1	4
1	9	4	2	7	6	3	8	5
7	8	2	3	4	5	9	6	1
6	3	5	9	1	8	4	2	7
3	5	6	1	2	4	7	9	8
4	7	1	6	8	9	5	3	2
8	2	9	5	3	7	1	4	6