



Wij wensen jullie  
Iets goed, iets lekkers  
Iets gek, iets gekkers  
Iets aardigs, iets liefs  
Maar hoe dan ook  
iets positief

Veel geluk en een goede  
Gezondheid  
In 2024!



## 't Vijverhof

### **Onthaal dienstencentrum en dienst thuiszorg**

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

### **Cafetaria**

Elke werkdag van 9u30 tot 12u00 en van 13u30 tot 17u00

### **Restaurant**

Elke werkdag van 12u00 tot 13u30

## onder de Torens

### **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

- **Vrij haken en breien**

Elke dinsdag- en woensdagnamiddag van 14u00 tot 16u00

- **Kaart- en spelnamiddag**

Elke dinsdag- en woensdagnamiddag van 14u00 tot 16u00

**De dienstencentra zijn gesloten op:**

**Maandag 1 januari (nieuwjaarsdag)**

Omwille van het nieuwjaarsfeest is de cafetaria van dienstencentrum 't Vijverhof gesloten op donderdagnamiddag 25 januari en op donderdagnamiddag 1 februari.

## **TINAH= Tielts Netwerk voor Aanvullende Hulp**

Vanaf januari herneemt de werking van TINAH. Dit houdt in dat alle ouderen woonachtig in de deelgemeentes van Aarsele, Kanegem en Schuiferskapelle ouder dan 85 jaar rond hun verjaardag het bezoek krijgen van een vrijwilliger.

Wist je dat er tijdens het bezoek naast de felicitaties wordt gepolst naar eventuele hulpvragen van de oudere? Doordat de vrijwilligers nauw samenwerken met de diverse diensten van Zorg Tielt kan er sneller worden ingespeeld op hulpvragen of problemen.

Om de verjaardagsbezoeken te garanderen is de TINAH-werking **op zoek naar vrijwilligers** die enkele bezoeken op zich wensen te nemen. Wij zijn vooral op zoek naar personen die de werking in Schuiferskapelle en Aarsele wensen te versterken.



## **Buurtpunt**

Tot op heden kon je zonder afspraak terecht op de zitdagen van de thuiszorgcoördinator of Welzijn. Vanaf januari komt daar verandering in.

Heb je vragen over hun aanbod aan diensten of wens je meer info, maak dan eerst even een afspraak. We helpen je graag verder.

**Voor buurtpunt Aarsele, Welzijn Tielt en de thuiszorgcoördinator maak je een afspraak via dienstencentrum onder de Torens. T 0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be**

**Voor LEIF (Levensinformatie Einde) maak je een afspraak via dienstencentrum 't Vijverhof. T 051 40 26 46 - dienstencentrum@ztielt.be**

## **TelefoonSter**

Heb je nood aan een babbel? Heb je niemand waar je je verhaal aan kwijt kan? Maak je je zorgen over de (nabije) toekomst? Dan kan onze telefoonSter wellicht een oplossing bieden.

Meld je éénmalig aan in dienstencentrum 't Vijverhof en wij brengen onze vrijwilliger op de hoogte. Daarna mag je op regelmatige tijdstippen een telefoontje verwachten. Onze vrijwilliger biedt jou een luisterend oor of verwijst je door waar nodig.

nieuw 

Een nieuw jaar, een nieuwe start en ook het ideale moment om ons infoblad in een nieuw jasje te steken.

Een nieuwe 'look' omdat:

- we de nauwe samenwerking tussen 't Vijverhof en onder de Torens graag wat meer in de kijker zetten .
- de dienstencentra jou op deze manier nog beter wensen te informeren .
- er te veel overkoepelende informatie is om aparte delen te behouden.
- dienstencentrum onder de Torens in 2024 ook uitbreidt naar de deelgemeenten Schuiferskapelle en Kanegem.



## Medewerkers dienstencentra



**Maxim Neirinck:** coördinator lokaal dienstencentrum t Vijverhof

**Elke Claus:** contactpersoon Mobi Twin en administratief medewerker thuiszorgdiensten

**Michèle Nachtergaele:** coördinator dienstencentrum onder de Torens

**Miranda Desendre:** centrummedewerker cafetaria, restaurant en onderhoud

**Anniek Van Walleghem:** onthaal en administratief medewerker 't Vijverhof

**Dorine Maes:** centrummedewerker cafetaria, restaurant en onderhoud

**Louise Snauwaert:** thuiszorgcoördinator Zorg Tielt

**Carine Bouckaert:** centrummedewerker onderhoud

## **Nieuwe coördinator lokaal dienstencentrum 't Vijverhof**

Beste bezoeker

Mijn naam is Maxim Neirinck en via deze weg stel ik me graag voor als nieuwe centrumleider van het lokaal dienstencentrum. Met mijn diploma toegepaste psychologie heb ik al enkele jaren ervaring als leerlingenbegeleider in het secundair onderwijs. Recentelijk besloot ik om mij te focussen op een nieuwe doelgroep.

Ik ben vastbesloten om ons dienstencentrum verder te laten groeien als een warme en gastvrije plek voor alle bezoekers. In deze visie is het belangrijk dat iedereen zich gehoord, gewaardeerd en ondersteund voelt.

Samen met mijn fantastische collega's zullen we heel wat nieuwe initiatieven op poten zetten die aansluiten bij de interesses en behoeften van onze bezoekers. Op die manier zorgen we ervoor dat het dienstencentrum een bruisende ontmoetingsplaats blijft waar levenslang leren centraal staat.

Ik kijk er alvast naar uit om jou persoonlijk te leren kennen. Het zal wat tijd vragen om alle namen te onthouden, maar ik beloof dat ik mijn best zal doen.

Twijfel zeker niet om mij aan te spreken bij vragen, problemen of bezorgdheden. Samen bekijken we hoe we kunnen helpen en wat wij als dienstencentrum kunnen betekenen voor jou. Weet dat onze deur altijd open staat.

Nieuwjaarsfeest | do 25 januari (volzet) en do 1 februari | vanaf 11u30



**25 januari**  
alles volzet

**1 februari**  
extra Nieuwjaarsfeest!

Schuif mee aan tafel en  
geniet van elkaars gezelschap  
tijdens ons NIEUWJAARS *feest*!

25 JANUARI | VANAF 11:30  
DIENSTENCENTRUM  
'T VIJVERHOF

 zorg tielt 

**NIEUWJAARS**  
*feest*

**MENU**

- Aperitiefje met versnaperingen
- Carpaccio van gerookte zalm,  
rucola en tomaat
- Kalkoenrollade met champignonsaus,  
kroketjes en winterse groentenkrans
- Warm peertje met ijs, chocoladesaus  
en slagroom

WIJ KIJKEN ER NAAR UIT OM SAMEN  
HET NIEUWE JAAR IN TE LUIDEN!

Prijs: €20/persoon (incl. water en wijn)  
Inschrijven vóór 15/01/2024 (kaarten zijn beperkt)

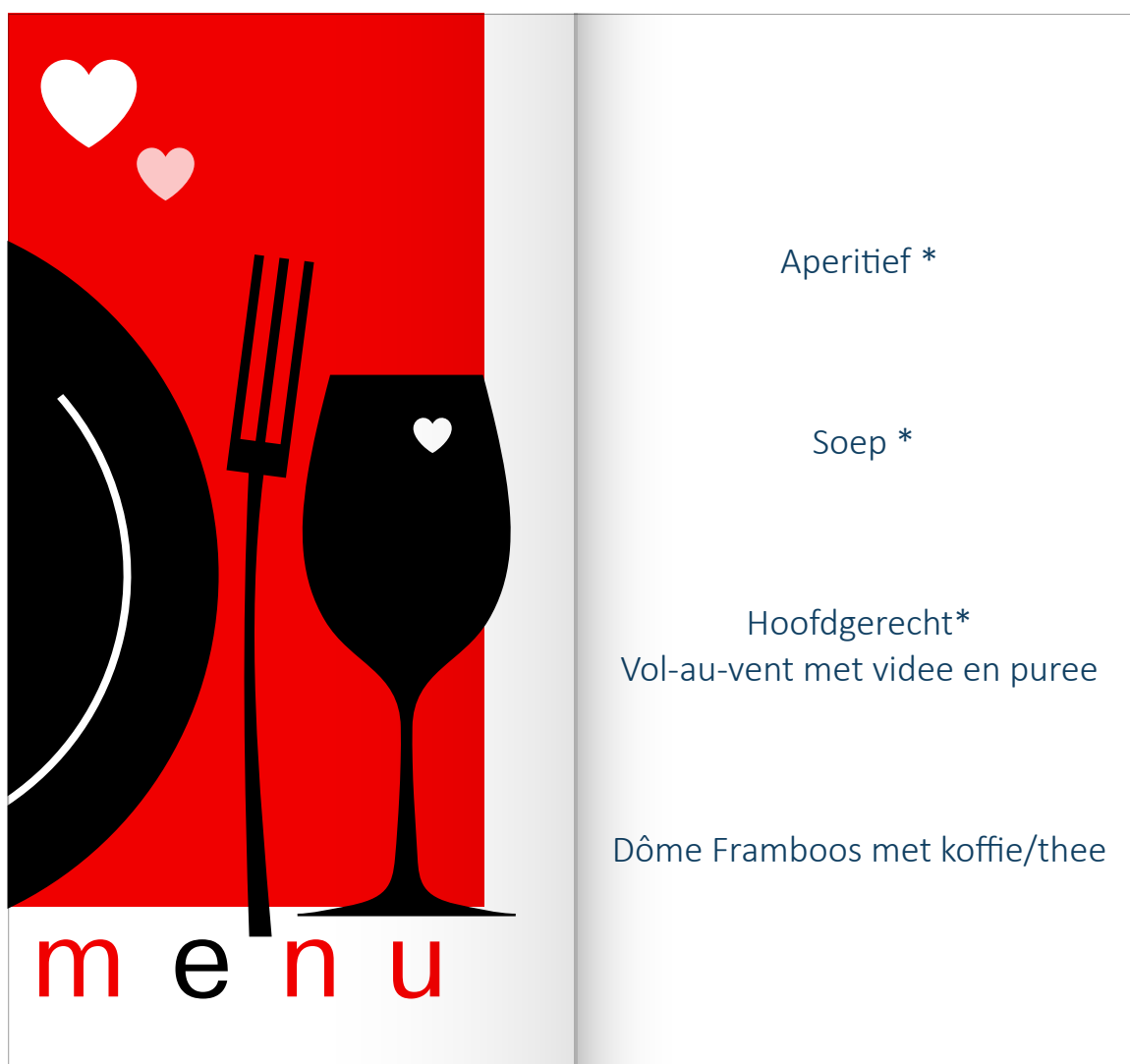
Mail naar: [dienstencentrum@ztielt.be](mailto:dienstencentrum@ztielt.be)  
Kaarten zijn beschikbaar in de cafetaria vanaf 13/12

 zorg tielt 





Valentijnslunch | wo 14 februari | vanaf 11u30



**Prijs:** € 12/persoon

**Inschrijven:** via dienstencentrum onder de Torens - T 0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be.  
Schrijf tijdig in, de plaatsen zijn beperkt.

Toneel: Zussen | do 15 februari | om 14u00



**TONEELKRING  
'T VIJVERHOF  
PRESENTEERT**

**Zussen**  
Leve de lichtgelovigheid

Met dessertbuffet  
en ♥-verwarmende koffie

**DONDERDAG | 15 FEB | OM 14:00**

Graag inschrijven voor 5 februari  
via [dienstencentrum@ztielt.be](mailto:dienstencentrum@ztielt.be) of 051/40 26 46

€12  
incl. Koffie en  
taart

## Digihulp één op één | Samsung telefoon gebruiken als vergrootglas



Is iets te klein om te lezen? Gebruik dan je Samsung telefoon als vergrootglas.

Handig bij het lezen van kleine etiketten inde winkel of om een beestje in de tuin wat beter te bekijken.

### Stap 1: widget (programma) 'vergrootglas' op startscherm zetten

1. Druk langere tijd met je vinger op een lege plek op het startscherm. Onderin verschijnen vier opties. Tik op Widgets.
2. Scrol naar beneden en tik op vergrootglas > vergrootglas > toevoegen.
3. Het startscherm komt in beeld. Sleep het icoon naar een lege plek.

### Stap 2: vergrootglas gebruiken

1. Tik op het pictogram 'vergrootglas'. Tik eventueel op: 'tijdens gebruik van de app het programma toegang geven tot de camera'.
2. Richt de camera van de telefoon op iets dat u beter wilt bekijken.
3. Tik op het plusteken om het beeld te vergroten en op het minteken om het te verkleinen.
4. Tik op het pictogram 'zaklamp' (doorstreept) voor extra licht. Tik nogmaals op de zaklamp om het licht weer uit te zetten.
5. Maak eventueel een foto van wat u op het scherm ziet. Dat is handig als u iets goed wilt bekijken zonder dat het scherm beweegt. Tik hiervoor op de witte knop (bol)
6. Nadat u de foto maakte, verschijnt een pictogram: wit vierkant met pijl die wijst naar beneden. Klik hierop om de foto op te slaan.

### Camera als vergrootglas

Geen Samsung? Geen nood: gebruik de camera als vergrootglas. Dat werkt op elke Android-telefoon. Start de app 'camera' en zoom in door duim en wijsvinger op het scherm te plaatsen en uit elkaar te bewegen.

## Heb je nog digi-vragen?

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

De digihulp is te vinden op volgende locaties:

LOCATIE	DATA	UUR
<b>'t Vijverhof</b>	08/01, 05/02, 04/03, 08/04, 06/05, 03/06, 01/07, 05/08, 02/09, 07/10, 04/11, 02/12 <b>1 keer per maand, op maandag</b> Gratis dienstverlening  Inschrijven via dienstencentrum@ztielt.be of via T 051 40 26 46	14u00 tot 16u00
<b>Onder de Torens</b>	09/01, 13/02, 12/03, 09/04, 14/05, 11/06, 10/09, 08/10, 12/11, 10/12 <b>1 keer per maand, op dinsdag</b> Gratis dienstverlening, inschrijven niet nodig	14u00 tot 16u00
<b>Kringwinkel</b>	26/01, 23/02, 22/03, 26/04, 24/05, 28/06, 26/07, 23/08, 27/09, 25/10, 22/11, 27/12 <b>1 keer per maand, op vrijdag</b> Gratis dienstverlening, inschrijven niet nodig	15u00 tot 17u00
<b>Bibliotheek</b>	20/01, 17/02, 30/03, 27/04, 18/05, 29/06, 21/09, 19/10, 16/11, 21/12 <b>1 keer per maand, op zaterdag</b> Gratis dienstverlening Inschrijven via bibliotheek@tielt.be of via T 051 42 82 10	9u00 tot 12u00

**Meer info: [welzijntielt.be/e-inclusie](http://welzijntielt.be/e-inclusie)**

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 uit op 3 april 2024 met een afsluitend feestje.

### Wandelingen Januari

<b>3 januari</b>	't Vijverhof	Tielt (Nieuwjaarsviering)
<b>10 januari</b>	't Vissershoveke	Oostrozebeke
<b>17 januari</b>	Den Tap	Ruiselede
<b>24 januari</b>	Hazekapel	Emelgem
<b>31 januari</b>	't Éen en 't ander	Schuiferskapelle

### Wandelingen Februari

<b>7 februari</b>	Wingene	Saby's Place
<b>14 februari</b>	Oostrozebeke	Bowling
<b>21 februari</b>	Meulebeke	d' Oude Pekkerij
<b>28 februari</b>	Dentergem	't Smulhoekje

*Door onvoorziene omstandigheden kan het programma gewijzigd worden.*



CURSUS	DAG/ UUR	DATA	PRIJS
<b>Engels gevorderden</b> (12 lessen)	donderdag 13u30 tot 15u00	1/2, 8/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 18/4, 25/4, 16/5, 23/5, 30/5	€ 90
<b>Engels starters</b> (12 lessen)	donderdag 15u15 tot 16u45	1/2, 8/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 18/4, 25/4, 16/5, 23/5, 30/5	€ 90
<b>Engelse conversatie</b> (12 lessen)	woensdag 14u45 tot 16u45	31/1, 7/2, 21/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 17/4, 24/4, 15/5, 22/5, 29/5	€ 102
<b>Ochtendgymnastiek</b> (15 lessen)	maandag 9u00 tot 10u00	22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5	€ 97,50
<b>Ochtendgymnastiek</b> (15 lessen)	maandag 10u00 tot 11u00	22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5	€ 97,50
<b>Meditatieve dans</b> (14 lessen)	dinsdag 9u00 tot 10u00	23/1, 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 16/4, 23/4, 30/4, 21/5, 28/5	€ 98
<b>Pilates</b> (14 lessen)	woensdag 9u00 tot 10u00	24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 27/2, 13/3, 20/3, 27/3, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5	€ 98
<b>Yoga Kundalini</b> (13 lessen)	vrijdag 9u00 tot 10u00	26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 1/3, 15/3, 22/3, 29/3, 26/4, 3/5, 24/5, 31/5, 14/6	€ 91
<b>Kalligrafie</b> (5 lessen)	maandag 9u00 tot 12u00	22/1, 19/2, 18/3, 6/5, 27/5	€ 37,50
<b>Bloemschikken</b> (6 lessen)	woensdag 13u30 tot 16u00	24/1, 21/2, 20/3, 17/4, 15/5, 12/6	€ 45
<b>Textiel bewerken en zijde</b> (6 lessen)	vrijdag 14u00 tot 17u00	23/1, 20/2, 19/3, 16/4, 14/5, 11/6	€ 54

## Hoe inschrijven?

**Bezorg ons het ingevulde inschrijfformulier** (formulier vind je op de volgende pagina, maar kan je ook verkrijgen in het dienstencentrum of op de website [www.ztielt.be](http://www.ztielt.be)).

Of laat je e-ID inlezen aan het onthaal.

# inschrijfformulier cursussen dienstencentrum 't Vijverhof

## Procedure inschrijving

1. Vul het formulier volledig in, breng het binnen, verstuur het via de post of mail het door.
2. Stort het bedrag op **BE56 0910 1966 7888** met als mededeling 'jouw naam + naam cursus'.
3. Na betaling ontvang je een bevestiging van je inschrijving en betaling van de cursus.
4. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt!
5. Er worden geen lessen terugbetaald.

## Inschrijving



Naam + voornaam: .....

Straat + nummer: .....

Postcode + gemeente: .....

Rijksregisternummer: .....

Tel.: .....

E-mailadres: .....

NAAM CURSUS	PRIJS CURSUS
	€
	€
	€

Datum: .....

Handtekening cursist: .....

### Dienstencentrum 't Vijverhof

Kortrijkstraat 68 - 8700 Tielt

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

**Openingsuren onthaal:** elke werkdag van 8u30 tot 12u00 en van 13u30 tot 17u00

*De GDPR-procedure over het gebruik van beeldmateriaal vind je op [www.ztielt.be](http://www.ztielt.be).*

**Ciné-noen Gildhof | do 18 januari | 15u00**

### Het Smelt



De debuutroman van Lize Spit werd één van de meest gelezen boeken van de afgelopen jaren. Veerle Baetens riskeerde zich aan de verfilming. Na de release op het Amerikaans Sundance Filmfestival bleek het publiek onder de indruk. De jonge actrice Rosa Marchant viel er in de prijzen.

Eva is onderweg naar haar geboortedorp Bovenmeer voor een herdenking waar ze voor het eerst sinds lang haar oude jeugdvrienden Pim en Laurens zal terugzien. De uitnodiging voor de herdenking brengt rauwe herinneringen uit het verleden weer naar boven. In haar tienerjaren bedachten de jongens wrede plannen. Eva stond voor de keuze om er al dan niet aan mee te doen. Een keuze die er eigenlijk geen was. Herinneringen aan een snikhete zomer waarin alles anders werd en waar ze nu wil mee afrekenen. In de koffer van haar auto heeft ze een grote blok ijs mee, een manier om definitief af te rekenen met het verleden.

Van: Veerle Baetens

Met: Charlotte De Bruyne, Sebastien Dewaele, Spencer Bogaert, Simon Van Buyten, Rosa Marchant

B/2023/111 min.

**Ciné-noen Gildhof | do 29 februari | 15u00**

### J'aime La Vie



Acteur Mathias Sercu kiest voor het eerst voor de andere kant van de camera, als regisseur. Eerder schreef hij al de succesvolle TV-series 'Marsman' en 'Chantal'. Dit wordt zijn eerste cinema langspeler. Hij kiest voor een herkenbaar verhaal over warmte en menselijkheid. Mira is een jonge alleenstaande moeder, altijd positief en boordevol energie.

Ze heeft een fijne job als thuisverpleegster, hechte vrienden en een goede relatie met haar jongste broer. Maar dan krijgt ze slecht nieuws over haar gezondheid, dat inslaat als een bom. Mira wil het contact met haar lastige oudste broer herstellen in een poging het gezin dat er nooit echt één was, te herenigen. Daarvoor trekt deze niet-alledaagse, kleurrijke familie naar de Ardennen. Daar komt vuurwerk van ...

Van: Mathias Sercu

Met: Greet Verstraete, Janne Desmet, Jurgen Delnaet, Bert Dobbelaere, Mattias Busschaert, Els Olaerts, Lien De Graeve

B/2023/98 min.

**Info: Gildhof Cultuurcentrum Tielt - T 051 42 82 20 - reservatiedienst.gildhof@tielt.be**





## Felix Timmermans | Boerenpsalm



De bestseller-heruitgave van een Vlaamse klassieker!

Boerenpsalm vertelt het verhaal van Wortel, een boer die leeft in harmonie met de seizoenen, of toch probeert dat te doen. Het verhaal brengt op bijna mythische wijze het Vlaamse boerenleven in beeld, waarbij de relatie tussen de boer en het veld centraal staat. Voor Wortel is de natuur 'de spiegel van de ziel'. Zijn leven is mooi maar ook hard. De boer is heer en meester van het land, en tegelijk is hij er de slaaf van.

Deze roman is wellicht de mooiste ode aan het landelijke leven en kreeg recent een moderne herwerking met lovend voorwoord van Bart Van Loo.

## Corina Bomann | Avondrood



Het langverwachte slot van de Waldfriede-trilogie!

Berlijn, 1939. De Tweede Wereldoorlog is uitgebroken en het personeel van het Waldfriede-ziekenhuis moet alles op alles zetten om hun patiënten te beschermen en de rust te bewaren. De jonge arts-assistent Helene worstelt met haar dagelijkse werk, omdat het hoofd chirurgie een overtuigd nationaalsocialist is. In de tuinen van de kliniek ontmoet ze tuinman Timo, met wie ze al snel een hechte vriendschap opbouwt. Maar op het moment dat hun gevoelens voor elkaar steeds sterker worden, wordt Timo opgeroepen voor militaire dienst. Het afscheid van Timo en een nieuwe man in haar leven maakt dat Helene diep in haar hart moet kijken om wijs te worden uit haar gevoelens. Maar als de eerste bommen op Berlijn en het Waldfriede-ziekenhuis dreigen te vallen, heeft ze heel andere zorgen.

### Meer info

Bib Tielt - T 051 42 82 10 - bibliotheek@tielt.be of uitleenpost Aarsele - T 051 42 82 16

### Openingsuren Bib Tielt

Ma, di en vrij van 15u00 tot 19u30 | wo van 13u30 tot 19u30 | do van 09u00 - 12u00 en van 15u00 - 19u30 | za 09u00 - 12u00 | zo gesloten

### Openingsuren Bib Aarsele

ma, di en zo gesloten | wo van 16u00 tot 18u30 | za van 10u00 - 12u00

### Bib aan huis

Wie (tijdelijk) niet in staat is om naar de bibliotheek te komen, kan gebruik maken van de 'Bib aan huis'-dienst. Een medewerker brengt dan de gewenste materialen tot bij je thuis.

## Tiroler Gröstl | stevige winterkost uit Oostenrijk

Dit gerecht is heel lang geleden ontstaan doordat koks vaak teveel eten maakten voor de gasten. Met de overgebleven restjes werd een 'husselpannetje' gemaakt voor het personeel.

Dit 'pannetje' is later gepromoveerd tot een volwaardig gerecht. Je vindt het vooral op de menukaart in de wintersportgebieden.

### Benodigheden (4 pers.)

- 500 g aardappelen
- 300 g spek & gekookt rundvlees
- 1 grote gesnipperde ui
- 4 eieren
- een grote klont boter
- bieslook
- 2 el peterselie
- karwijzaad
- zout & peper



### Bereiding

Kook de aardappelen in de schil tot ze beetgaar zijn. Giet ze af, verwijder de schil en snijd de aardappels in plakjes.

Fruit in een pan de gesnipperde ui. Voeg er de stukjes spek en het rundvlees bij en laat bakken tot ze knapperig en bruin zijn. Voeg vervolgens de aardappelplakjes toe.

Laat even bakken. Breng het geheel op smaak met peper, zout en karwijzaad.

Bak nu de spiegeleieren. Verdeel de Gröstl over de borden, strooi er peterselie & bieslook over en leg er het ei op.

Tiroler Gröstl smaakt lekker met een frisse groene- of koolsalade. Eet smakelijk!

## Zo pak je de gezonde lifestyle na de feestdagen weer op

Ook uitbundig kerst gevierd en kun je dat merken op de weegschaal? De nodige calorieën worden in de dagen voor, tijdens en na kerst royaal naar binnen gewerkt – en dan hebben we het nog niet eens over de oliebollen op oudjaarsdag gehad. Vind jij het moeilijk om na deze dagen vol lekkernijen de draad weer op te pakken? Herkenbaar! Gelukkig hebben wij een aantal tips voor je in petto, waardoor je de gezonde lifestyle binnen no time weer te pakken hebt.

### 1. Water drinken

We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: drink genoeg water. Niet alleen is water goed voor je lichaam, het geeft daarnaast ook een vol gevoel. Daarnaast kom je door veel water te drinken ook sneller van het opgeblazen gevoel af – en laten we ons nu nét na de feestdagen ontzettend opgeblazen voelen.

### 2. Vroeg naar bed

Door vroeg onder de lakens te kruipen, breng je jezelf minder snel in de verleiding om nog een snackje te nuttigen. Daarnaast houd je door vroeg te slapen de cortisol-hormonen in balans. Deze hormonen zorgen er namelijk voor dat je minder sneller honger krijgt – en snel trek hebben, wil je natuurlijk voorkomen.



### 3. Sla flink wat groente en fruit in

Waarschijnlijk ligt de kast nog vol met overblijfselen van de feestdagen. Het is dan ook verleidelijk om dit te eten. Toch is het verstandiger om de koelkast te vullen met groente en fruit. Je lichaam kan immers wel wat vitamines gebruiken. Zit je met héél veel ongezonde kliekjes? Nodig je broer, zus, oom, vriendin of buurman uit en geef je kliekjes weg. Zij blij, en jij kan weer verder op de gezonde toer.

### 4. Ga de deur uit

Vind je het lastig om van alle lekkernijen af te blijven? Ga dan de deur eens uit. Trek je wandelschoenen uit de kast en ga een flink stuk wandelen. Beweging, frisse lucht én een gezond gevoel zijn gegarandeerd.

## 5. Verminder alcohol

Het is moeilijk om tijdens de feestdagen een alcoholisch drankje af te wijzen, dat begrijpen we. Geniet er daarom tijdens de feestdagen van en laat deze drankjes vervolgens wél staan. Al deze alcoholische drankjes bevatten enorm veel calorieën en zorgen ervoor dat je veel vocht vasthoudt. Dry January komt op het juiste moment!

Dienstencentrum 't Vijverhof biedt cursussen en clubwerkingen aan die motiveren om na de feestdagen je gezonde levensstijl terug op te nemen.

### Je kan bij ons terecht voor:

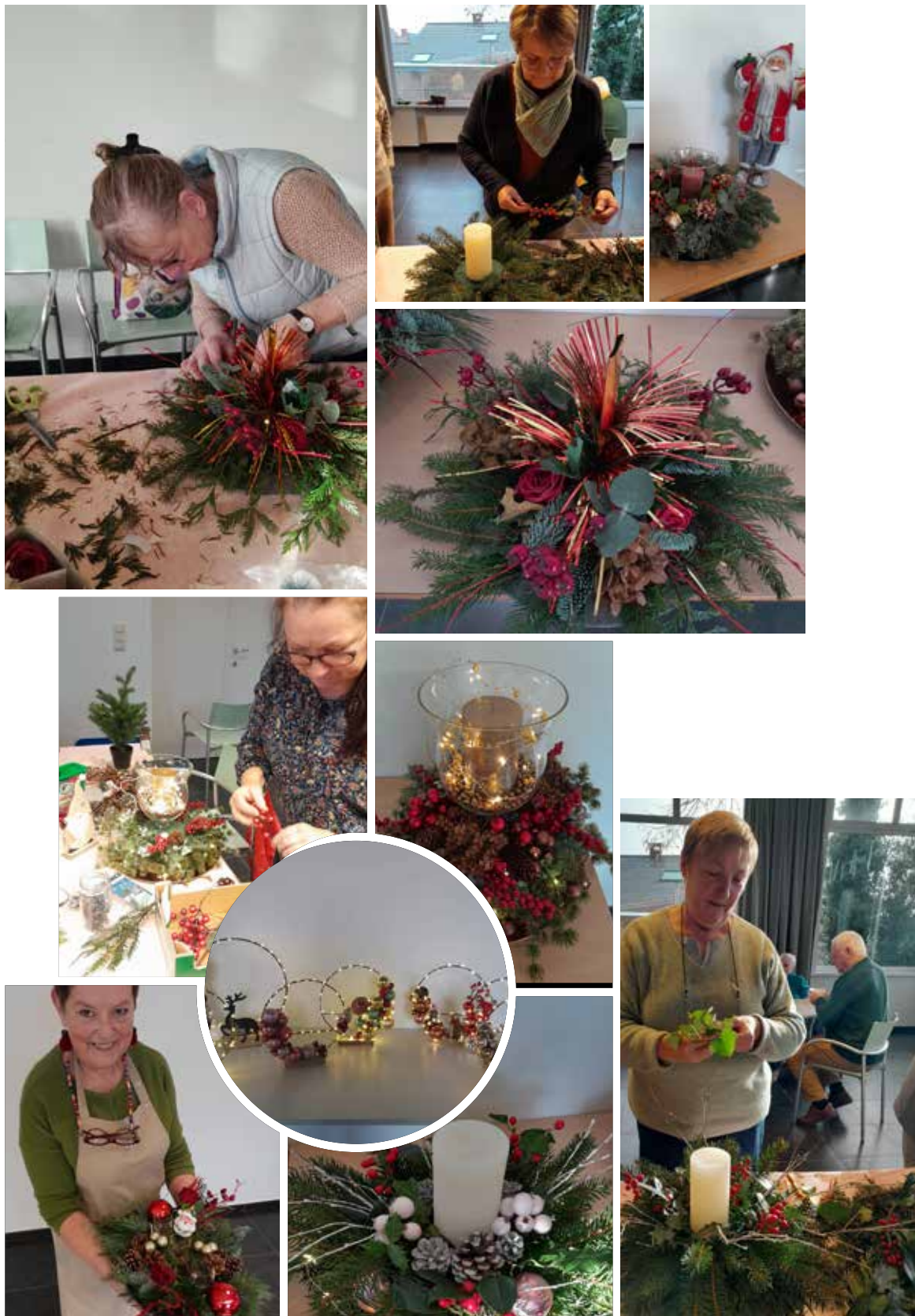
meditatieve dans, yoga, ochtendgymnastiek, Pilates, Bewegen op verwijzing, wandelclub, fietsclub, dansclub, biljartclub, badmintonclub



### Meer info

Neem contact op met Dienstencentrum 't Vijverhof via het nummer T 051 40 26 46 of kom langs aan het onthaal van het dienstencentrum (in de voormiddag).

## Workshop Kerstring - Kerststuk (21/11 en 12/12)



# Vrijwilligersfeest (7/12)



Kerstfeest (20/12)



Kerstfeest (20/12)





DATUM	STARTUUR	EINDUUR	OMSCHRIJVING	LOKAAL
<b>ma 01/01/24</b>			GESLOTEN	
<b>di 02/01/24</b>	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
<b>wo 03/01/24</b>	13:30	17:00	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13:30	16:30	Handwerkclub	Grote zaal kant scherm
	14:00	17:00	Nieuwjaarssamenkomst wandelclub	Grote zaal kant scherm
<b>do 04/01/24</b>	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
<b>vr 05/01/24</b>	08:30	16:45	Pedicure	Pedicurelokaal
	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3
	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
<b>ma 08/01/24</b>	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	14:00	16:00	Digihulp LUK in 't Vijverhof	Cafetaria
	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
<b>di 09/01/24</b>	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar

<b>wo 10/01/24</b>	13:30	17:00	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13:30	16:30	Creaclub wenskaarten	Bewegingslokaal 0.1
<b>do 11/01/24</b>	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
<b>vr 12/01/24</b>	08:30	11:45	Pedicure	Pedicurelokaal
	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3
	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
<b>ma 15/01/24</b>	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
<b>di 16/01/24</b>	09:00	12:00	LEIF	Vergaderlokaal
	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
<b>wo 17/01/24</b>	13:30	17:00	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13:30	16:30	Handwerkclub	Grote zaal kant scherm
<b>do 18/01/24</b>	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
<b>vr 19/01/24</b>	08:30	16:45	Pedicure	Pedicurelokaal
	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3

	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
<b>ma 22/01/24</b>	09:00	10:00	Ochtendgymnastiek	Bewegingslokaal 0.1
	09:00	12:00	Kalligrafie	Appartement 1.3
	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
	10:00	11:00	Ochtendgymnastiek	Bewegingslokaal 0.1
	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
<b>di 23/01/24</b>	09:00	10:00	Meditatieve dans	Bewegingslokaal 0.1
	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
	14:00	17:00	Textiel bewerken en zijde	Bewegingslokaal 0.1
<b>wo 24/01/24</b>	09:00	10:00	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	13:30	17:00	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13:30	16:00	Bloemschikken	Grote zaal kant scherm
<b>do 25/01/24</b>	11:30	16:00	NIEUWJAARSFEEST met optreden de Notenkrakers	Grote zaal kant scherm
<b>vr 26/01/24</b>	08:30	11:45	Pedicure	Pedicurelokaal
	09:00	12:00	Hobbybox	Appartement 1.3

	09:00	10:00	Yoga kundalini	Bewegingslokaal 0.1
	14:00	16:00	Dansclub	Grote zaal kant scherm
	14:00	17:00	Schaakclub	Crealokaal 0.3
<b>ma 29/01/24</b>	09:00	10:00	Ochtendgymnastiek	Bewegingslokaal 0.1
	09:30	11:00	Toneelkring	Grote zaal kant scherm
	10:00	11:00	Ochtendgymnastiek	Bewegingslokaal 0.1
	14:00	16:30	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	15:30	16:45	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
<b>di 30/01/24</b>	09:00	10:00	Meditatieve dans	Bewegingslokaal 0.1
	09:15	10:45	Zangkoor	Grote zaal kant scherm
	13:30	17:00	Biljartclub	Grote zaal kant bar
<b>wo 31/01/24</b>	09:00	10:00	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	13:30	17:00	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	14:45	16:45	Engelse conversatie	Dubbele klas 1.4

## Dinsdag 9 januari

### **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](http://www.welzijntielt.be/e-inclusie)**

## Woensdag 14 februari

### **VALENTIJNSMENU**

€ 12 / persoon

**Inschrijven via dienstencentrum onder de Torens**

**T 0470 65 36 13 - [onderdetorens@ztielt.be](mailto:onderdetorens@ztielt.be)**

## Op afspraak

### **WELZIJN TIELT**

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

**Meer info: dienstencentrum onder de Torens**

**T 0470 65 36 13 - [onderdetorens@ztielt.be](mailto:onderdetorens@ztielt.be)**

### **THUISZORGCOORDINATOR ZORG TIELT**

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 ...

### **LEIF (VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING)**

Voor alle inwoners van Groot Tielt en randgemeenten Ruiselede, Dentergem, Meulebeke, Pittem en Wingene.

**Afspraak maken via dienstencentrum 't Vijverhof**

**T 051 40 26 46 - [dienstencentrum@ztielt.be](mailto:dienstencentrum@ztielt.be)**

Sudoku

①

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

②

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

③

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

④

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

## Woordzoeker

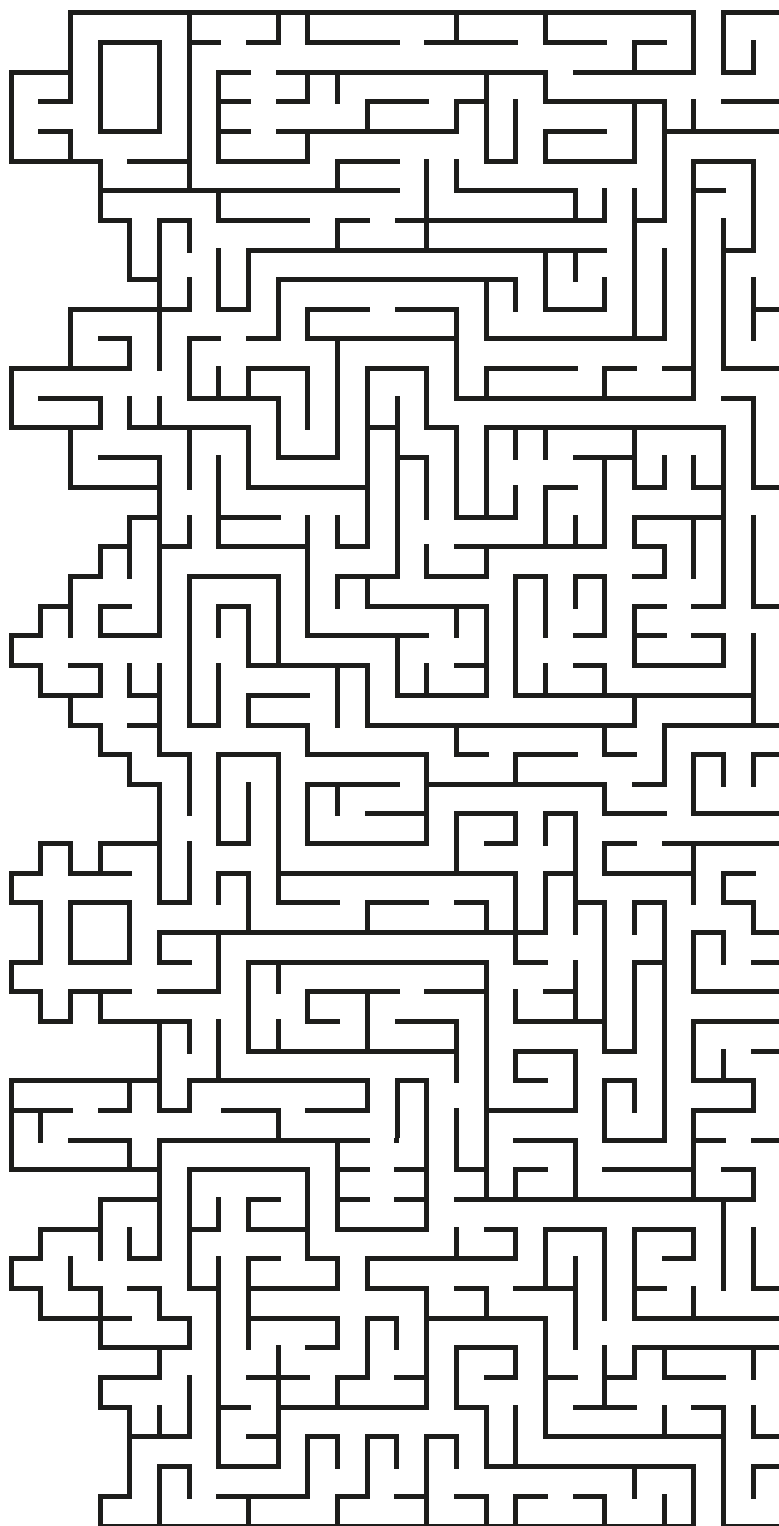
W	O	H	S	L	A	A	Z	A	C	I	B	P	A	V	Q	J	K
E	V	U	Z	X	H	W	W	W	U	S	K	A	N	R	G	M	T
E	S	N	A	R	K	T	S	R	E	K	N	A	E	E	G	U	J
O	G	R	K	K	Y	N	W	J	P	N	A	L	N	I	L	Z	S
S	P	C	E	A	I	C	C	T	A	X	L	S	E	P	Ü	I	L
Z	O	K	H	P	N	R	C	G	N	F	P	R	T	A	H	E	I
I	W	K	W	R	O	E	T	D	C	Y	S	E	R	P	W	K	N
M	J	L	U	B	F	L	E	S	U	B	A	T	E	K	E	S	G
K	A	T	E	R	A	M	L	L	N	O	P	N	T	A	I	T	E
V	V	R	C	X	X	G	T	E	K	F	A	I	N	P	N	U	R
B	S	H	I	I	U	Q	N	R	F	O	T	W	I	N	M	K	A
U	I	T	D	O	S	S	E	N	B	A	E	J	W	I	J	B	G
S	C	N	E	K	N	I	L	K	K	U	T	K	O	T	T	V	U
G	O	V	F	E	I	R	B	S	R	A	A	J	W	U	E	I	N
N	E	S	N	E	W	K	U	L	E	G	H	E	L	N	S	H	D
Y	A	Z	T	H	C	I	Z	R	E	V	O	R	A	A	J	N	E
F	I	I	U	E	P	S	N	E	E	U	W	P	O	P	W	D	T
Q	E	A	F	T	E	L	L	E	N	N	N	L	X	R	W	I	K

- AFTELLEN
- INPAKPAPIER
- KERSTKRANS
- MUZIEKSTUK
- SNEEUWPOP
- TAPASPLANK
- WINTERTENEN
- GELUKWENSEN
- JAAROVERZICHT
- KLINKEN
- NIEUWJAARSBRIEF
- STRIK
- UITDOSSEN
- ZAALSHOW
- GLÜHWEIN
- KANEELKOEK
- MARETAK
- SLINGER
- TAFELLOPER
- WINTERSLAAP

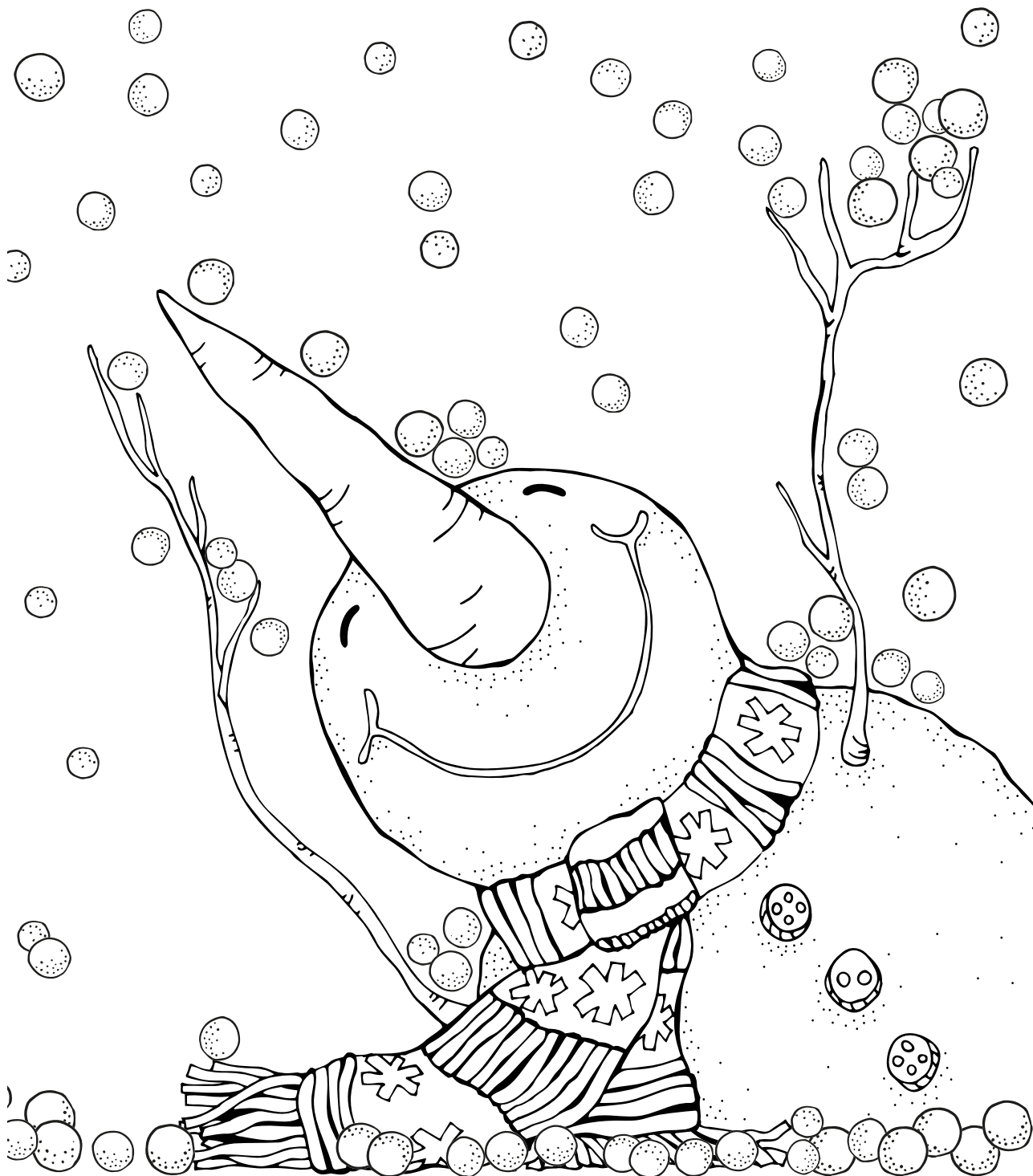




Doolhof



Kleuren maar!







**Dienstencentrum 't Vijverhof**

Kortrijkstraat 68, Tielt - T 051 40 26 46  
dienstencentrum@ztielt.be - www.ztielt.be

**Thuiszorgdiensten Zorg Tielt**

Kortrijkstraat 46, Tielt - T 051 40 26 46  
thuiszorgdienst@ztielt.be

**Dienstencentrum onder de Torens**

Aarselestraat 4, Aarsele - M 0470 65 36 13  
onderdetorens@ztielt.be

**zorg tielt** 