

't Vijverhof & onder de Torens



Juli komt met zonnestralen

Juli komt met zonnestralen,
die op daken dansen, zacht.
De dagen glanzen lang en helder,
de wereld lacht in volle pracht.

Op terrassen klinken glazen,
in de lucht hangt zoete tijd.
Kinderen rennen, vogels zingen,
vakantie roept in vrolijkheid.

Augustus volgt met gouden gloed,
vol rijp fruit en wuivend graan.
Een zuchtje wind door open ramen,
de zomer lijkt stil te gaan staan.

In de schaduw van de bomen
vindt men rust en goede raad.
Vriendschap groeit in warme stilte,
de zon kust alles wat bestaat.

Twee maanden vol van zachte vreugde,
waar de klok wat trager slaat.
Juli en augustus fluisteren:
geniet – voor het weer overgaat.



Dienstencentrum 't Vijverhof

ONTHAAL

Elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 17.00 uur

DIENSTVERLENING

Cafetaria

Elke werkdag van 9.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 18.00 uur (zomeruur)

Drankje van de maanden juli en augustus:

Sangria Quint rood: Spaans met plaatselijke ingrediënten. Lekker zomers met fruit.

Jus de Mer blond: een fruitige blonde tripel, een hoppig bier van hoge gisting (7,2%)
Goed doordrinkbaar met eigen karakter, mooi in balans en voldoende body.

Restaurant

Elke werkdag van 11.45 tot 13.30 uur

LEIF (LevensEinde InformatieForum)

Voor wie vragen heeft rond het levenseinde. 1 keer per maand op dinsdag (op afspraak)

Pedicure

Enkel voor 65-plussers uit Groot-Tielt. 1 keer per week op vrijdag (op afspraak)

Telefoonster

Een vrijwilliger belt op vaste momenten mensen die behoefte hebben aan een goed gesprek. (op aanvraag)

Spreek jij al digitaal?

Digihulp één-op-één

Je kan er terecht met al jouw digitale vragen. 1 keer per maand op maandag (op afspraak)

Digipunt

Tijdens de openingsuren van de cafetaria is er een publieke computer beschikbaar.

 **nieuw!**

Dienst Thuiszorg

Elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur. In de namiddag op afspraak.

DIENSTVERLENING

Maaltijden aan huis

Klusjesdienst

Mobitwin (Minder Mobielen Centrale)

Boodschappendienst

Dienstencentrum onder de Torens Aarsele en Kanegem

Onthaal

Telefonisch elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.30 uur

Dienstverlening

AARSELE

Buurtrestaurant

Elke dinsdag- en woensdagmiddag van 11.00 tot 14.00 uur

Buurtcafé

Elke dinsdag- en woensdagmiddag van 14.00 tot 16.30 uur

- Hobbymiddag
Elke dinsdag- en woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur
- Kaart- en spelmiddag
Elke dinsdag- en woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur

Dinsdag en woensdag heerlijke pannenkoeken te verkrijgen! (niet tijdens activiteiten)

KANEGEM

Buurtrestaurant

Elke donderdagmiddag van 11.00 tot 14.00 uur

Buurtcafé

Elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.30 uur

- Hobbymiddag
Elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur
- Kaart- en spelmiddag
Elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur

De dienstencentra en dienst Thuiszorg zijn gesloten:

maandag 7 juli (Tieltse Feesten)

vrijdag 11 juli (Feest Vlaamse Gemeenschap)

maandag 21 juli (Nationale Feestdag)

vrijdag 15 augustus (O.L.V. Hemelvaart)



Lokaal dienstencentrum 't Vijverhof past zijn werking aan tijdens de Tieltsse Feesten.

Naar jaarlijkse gewoonte passen we de werking in het lokaal dienstencentrum 't Vijverhof aan tijdens de Tieltsse Feesten. Hieronder vind je een overzicht per dag.

DATUM	CAFETARIA	BUURTRESTAURANT	GROTE ZAAL
di 1/07	open	open	niet toegankelijk
wo 2/07	open	open	niet toegankelijk
do 3/07	gesloten vanaf 12.00 uur	open	niet toegankelijk
vr 4/07	gesloten	gesloten	niet toegankelijk
ma 7/07	gesloten	gesloten	gesloten
di 8/07	gesloten	open vanaf 11.30 uur	voormiddag: niet toegankelijk namiddag: vrij biljart mogelijk
wo 9/07	open	open	toegankelijk
do 10/07	open	open	toegankelijk
vr 11/07	gesloten	gesloten	gesloten

Spreek jij al digitaal?



Zeven digipunten in Tielt maken digitale hulp toegankelijk voor iedereen.

In elk digipunt kan je gratis gebruikmaken van een publieke computer met internet.

Je vindt er bovendien informatie over waar je terecht kan voor hulp bij digitale vragen of om je digitale vaardigheden te versterken.

Sinds juni is er een nieuw digipunt bijgekomen in het lokaal dienstencentrum 't Vijverhof. De publieke computer staat in de cafetaria van het dienstencentrum en is vrij te gebruiken tijdens de openingsuren van de cafetaria.

Gezocht: pianobegeleider voor zanggroep 'De Notenkrakers'

Onze vaste pianiste gaat na vele jaren trouwe dienst met pensioen, en daarom zijn wij op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die onze gezellige zanggroep 'De Notenkrakers' wil begeleiden op piano. De zangstemmen zijn uitgeschreven, maar de pianobegeleiding is niet genoteerd.

We repeteren elke dinsdagvoormiddag van 9.15 uur tot 10.30 uur, en dat in een warme, vriendschappelijke sfeer met een groep van zo'n 30 leden.

Voel je je aangesproken?

Kom gerust eens vrijblijvend langs op een dinsdagvoormiddag om kennis te maken!

Contact: clubverantwoordelijke Linda Vermeersch - 0499 89 90 43

Reveil: stoffen die verbinden, verhalen die troosten

Heb jij nog een stukje stof van kleding, een knuffel of een deken van een overleden dierbare dat je graag wil verwerken in een warm en betekenisvol herinneringsproject?

Van deze stukjes stof maken we vlaggenlijnen, die vervolgens een symbolische plaats krijgen in de publieke ruimte – als tastbare herinnering aan wie we missen.

Je kan je stof binnenbrengen tot 20 augustus in een van de lokale dienstencentra: 't Vijverhof, onder de Torens of Ter Deeve.

Wij zijn op zoek naar helpende handen!

Ben jij handig met de naaimachine en heb je wat tijd om te helpen bij het maken van de vlaggenlijn? Neem gerust contact op met Griet Verstrynge (buurtzorgcoach Tielt) via 0475 80 76 64 of griet.verstrynge@tielt.be.



We kijken al even vooruit naar het cursusaanbod voor het najaar, met daarin ook enkele nieuwe cursussen.

cursus	dag/uur	data	locatie	prijs
BLIJVEND LEREN				
Engels gevorderden (11 lessen)	donderdag 13.30 tot 15.00 uur	18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 en 11/12	crealokaal 0.4	€ 82,5
Engels starters (11 lessen)	donderdag 15.15 tot 16.45 uur	18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 en 11/12	crealokaal 0.4	€ 82,5
Engelse conversatie (11 lessen)	woensdag 14.45 tot 16.45 uur	17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12	dubbele klas 1.4	€ 93,5
BEWEGING				
Ochtendgymnastiek (12 lessen)	maandag 9.00 tot 10.00 uur	15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12	bewegingslokaal 0.1	€ 84
Ochtendgymnastiek (12 lessen)	maandag 10.00 tot 11.00 uur	15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12	bewegingslokaal 0.1	€ 84
Tai-Chi (12 lessen)	 dinsdag 9.00 tot 10.15 uur	16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12	bewegingslokaal 0.1	€ 102

Pilates (12 lessen) 	woensdag 9.00 tot 10.00 uur	17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12	bewegingslokaal 0.1	€ 102
Pilates (12 lessen)	woensdag 10.00 tot 11.00 uur	17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12	bewegingslokaal 0.1	€ 102
Yoga Kundalini (10 lessen)	vrijdag 9.00 tot 10.00 uur	19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12	bewegingslokaal 0.1	€ 85
CREATIEF				
Kalligrafie (4 lessen)	maandag 8.45 tot 11.45 uur	29/9, 13/10, 17/11, 15/12	appartement 1.3	€ 34
Schilderen en knutselen (6 lessen)	dinsdag 9.00 tot 12.00 uur	23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12	appartement 1.3	€ 57
Bloemschikken  (4 lessen)	woensdag 14.00 tot 16.30 uur	17/9, 22/10, 19/11, 10/12	grote zaal	€ 34
Schilderen en knutselen (6 lessen)	vrijdag 13.30 tot 16.30 uur	26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12	appartement 1.3	€ 57
Textiel bewerken en zijde (6 lessen)	dinsdag 14.00 tot 17.00 uur	16/9, 30/9, 14/10, 18/11, 2/12, 16/12	bewegingslokaal 0.1	€ 72

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 *(formulieren ook te verkrijgen in het dienstencentrum en via www.ztielt.be)*. Of laat je e-ID inlezen aan het onthaal.
2. Stort het bedrag op **BE56 0910 1966 7888** met als mededeling 'jouw naam + naam cursus', of breng je betaling in orde aan het onthaal via Payconiq.
3. Kort voor aanvang van de cursus ontvang je een bevestiging van je inschrijving en betaling.
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

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

Openingsuren onthaal: elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 17.00 uur

De GDPR-procedure over het gebruik van beeldmateriaal vind je op www.ztielt.be.

activiteit



Buurtbabbels | wo 16 juli en di 19 augustus

Kom langs voor een gezellige buurtbabbel!

Dienstencentrum 't Vijverhof gaat deze zomer op pad met een reeks gezellige buurtbabbels. Een ideale kans om je burens beter te leren kennen, de werking van het dienstencentrum te ontdekken en samen het buurtgevoel te versterken. Je vindt ons op verschillende locaties in Tielt, met een kopje koffie en een luisterend oor.

Woensdag 16 juli: van 14.00 tot 16.00 uur - Buurthuis Dierdonk

Aansluitende dienst: Thuiszorgdienst Zorg Tielt + buurtwerkers buurthuis + OverKop-huis

Dinsdag 19 augustus: van 10.00 tot 12.00 uur - parking Finse loop piste (Burggraaf Vande Vyverelaan)

Aansluitende dienst: digitale buurtwerker



LET'S TALK
ABOUT IT

BUURTBABBEL
zorg tielt

Barbecue | do 28 augustus | vanaf 11.30 uur



ZOMER BBQ

DIENSTENCENTRUM 'T VIJVERHOF

Prijs
€25 dranken inbegrepen

Datum
Donderdag 28/8
Vanaf 11u30



Kaarten te koop
Vanaf woe 09/07
(kaarten beperkt)

Met optreden van dansgroep
'De Zonnebloem'

Digihulp | ma 1 september | van 14.00 tot 16.00 uur



Heb je ondersteuning nodig bij je smartphone, tablet of computer? De digihelper staat klaar om je vragen te beantwoorden en je verder op weg te helpen.

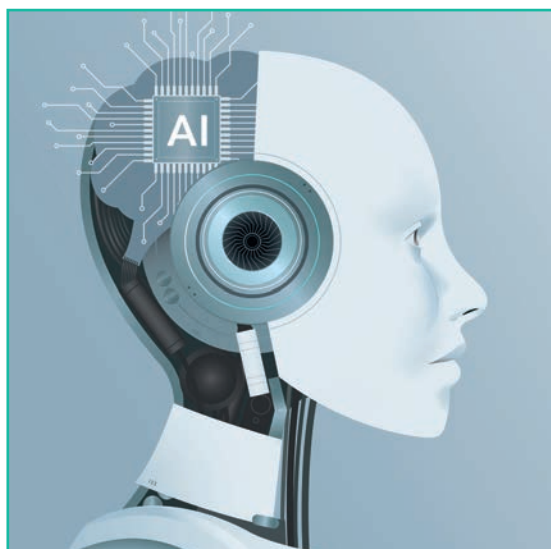
Locatie: cafetaria 't Vijverhof - gratis

Let op!

Op voorhand inschrijven is nodig en kan via dienstencentrum 't Vijverhof - 051 40 26 46 of dienstencentrum@ztielt.be.

Digicafé:

Ontdek de kracht van artificiële intelligentie | wo 24 september van 14.00 tot 16.00 uur



AI opent de deur naar slimme oplossingen voor complexe uitdagingen. Maar wat betekent deze technologie nu écht? En hoe kan jij ze inzetten in jouw dagelijkse leven of werk?

Kom op 24 september langs en ontdek hoe jij het maximale uit AI kunt halen.

De infosessie is gratis, maar inschrijven is nodig en kan via dienstencentrum 't Vijverhof - 051 40 26 46 of dienstencentrum@ztielt.be.

Lesgever: Brigit

Breng mee: smartphone of tablet is aanbevolen.

In samenwerking met de buurtwerker digitale inclusie

Verkeersquiz | **ma 29 september** | van 14.00 tot 16.00 uur



VERKEERSQUIZ

Zweet jij ook van al die nieuwe verkeersregels?
Kom langs in lokaal dienstencentrum 't Vijverhof, dan
frissen we op een ludieke manier het
verkeersreglement op!
Inschrijven kan t.e.m. 22/09/2025.

LDC 'T VIJVERHOF
MAANDAG 29/9
14u00-16u00

**Kaarten zijn
verkrijgbaar
in de cafetaria**

**€ 5
inkom**
koffie en
lekkers inbegrepen

zorg tielt

Digiquiz met Merel | di 1 juli | van 14.00 tot 16.00 uur



Test je digitale kennis tijdens de Digiquiz!

Samen met Merel, onze enthousiaste digicoach, organiseren we een leuke en interactieve quiz over de digitale wereld.

Breng je gsm mee of gebruik een tablet die wij ter beschikking stellen. Doe mee, leer bij én beleef een gezellige quiznamiddag. Durf jij de uitdaging aan? Kom meequizen!

Locatie: Oud Gemeentehuis, Aarselestraat 4

Workshop: gezond dessert maken | di 8 juli | van 14.00 tot 16.00 uur



Zin in iets lekkers, maar wil je toch gezond eten en minder suiker gebruiken? Dan is deze workshop echt iets voor jou!

Samen maken we een heerlijk én gezond dessert. Je leert hoe je met minder suiker toch volop kunt genieten. Schuif gezellig aan, proef mee en laat je verrassen!

Prijs: € 5

Locatie: Oud Gemeentehuis, Aarselestraat 4

Inschrijven: tot 3 juli via 0470 65 36 13

Workshop: windspinners haken | wo 16 juli | van 14.00 tot 16.00 uur



Heb jij een verborgen haaktalent of wil je gewoon eens kennismaken met haken? Neem dan deel aan deze creatieve workshop.

Samen maken we kleurrijke windspinners die mooi dansen in de wind – perfect voor in de tuin, op het balkon of als vrolijke decoratie aan je raam.

Prijs: € 10

Breng mee: haaknaalden (2,5 of 3)

Locatie: Oud Gemeentehuis, Aarselestraat 4

Inschrijven: tot 10 juli via 0470 65 36 13

TINAH verjaardagsfeest | **do 3 juli en 22 juli** | van 14.00 tot 16.00 uur



Ben jij 85 jaar (geworden) of ouder en woon je in Kanegem of Aarsele? Dan ben je van harte uitgenodigd op ons verjaardagsfeest in onder de Torens!

We trakteren jou en je leeftijdsgenoten op taart, koffie en een gezellige namiddag. Kom mee vieren – je verdient het!

Locatie 3/07: Ontmoetingscentrum Caeneghem, Sint-Bavostraat 6

Locatie 22/07: Oud Gemeentehuis, Aarselestraat 4

Barbecue en muzikaal spel | **do 10 juli** | van 11.30 tot 16.00 uur



Zin in een gezellige zomerdag met lekker eten?

We hopen op volop zon, want op donderdag 10 juli organiseren we een BBQ in onder de Torens Kanegem!

Locatie: Ontmoetingscentrum Caeneghem, Sint-Bavostraat 6

Prijs: € 25 (drank (all-in), BBQ, dessert en koffie)

Inschrijven: tot en met 3 juli via 0470 65 36 13
Wees er snel bij, want de plaatsen zijn beperkt!

Workshop: gezond dessert maken | **do 17 juli** | van 14.00 tot 16.00 uur



Zin in iets lekkers, maar wil je toch gezond eten en minder suiker gebruiken? Dan is deze workshop echt iets voor jou!

Samen maken we een heerlijk én gezond dessert. Je leert hoe je met minder suiker toch volop kunt genieten. Schuif gezellig aan, proef mee en laat je verrassen!

Locatie: Ontmoetingscentrum Caeneghem, Sint-Bavostraat 6

Prijs: € 5

Inschrijven: tot 14 juli via 0470 65 36 13

Kom deze zomer genieten van gezellige spelletjesnamiddagen en heerlijke lekkernijen in onder de Torens Aarsele en Kanegem.

Aarsele

Spelnamiddagen

Wo 6 augustus: bingonamiddag

Di 12 augustus: Rummikubnamiddag

Tijdstip: vanaf 14.00 uur

Zomerse lekkernijen

Di 19 en wo 20 augustus: Kom smullen van een heerlijke coupe aardbei.

Di 26 en wo 27 augustus: Een bolletje geluk, chocoladesaus en slagroom ... Laat je verleiden door een klassieke dame blanche!

Tijdstip: van 14.00 tot 16.00 uur

Kanegem

Spelnamiddag

Do 7 augustus: bingonamiddag

Do 14 augustus: Rummikubnamiddag

Tijdstip: vanaf 14.00 uur

Een snelle blik op wat september brengt in onder de Torens

Di 9 september: digihulp

Vragen over je smartphone, tablet of computer? Kom langs en krijg hulp op maat.

Di 9 september: TINAH verjaardagsfeest Aarsele

Wo 10 september: quiz: Aarsele zoals het ooit was

Hoe goed ken jij het Aarsele van vroeger? Ontdek het in een quiz vol herinneringen en verrassende feiten! Leuke prijzen te winnen.

Wo 24 september: creatieve namiddag rond positief denken voor mantelzorgers

Zin om even op adem te komen, je creativiteit te laten stromen en stil te staan bij de kracht van positief denken? We brengen mantelzorgers samen voor een moment van rust, verbinding en inspiratie. Deelname is volledig gratis. Meer info volgt binnenkort!

Wij starten een kaartclub en Rummikubclub!

Ben jij dol op kaarten of Rummikub? Dan hebben we goed nieuws voor jou!
Sluit je aan bij onze gloednieuwe kaart- en Rummikubclub in onder de Torens Aarsele.

Elke maand houden we een gezellige spelnamiddag — samen spelen, lachen en misschien wel nieuwe vrienden maken! We starten om 14.00 uur en ronden af rond 16.00 uur.

Daarnaast ben je ook op andere momenten van harte welkom om spontaan binnen te springen voor een spelletje en een babbeltje.

We komen elke maand samen op vaste data:

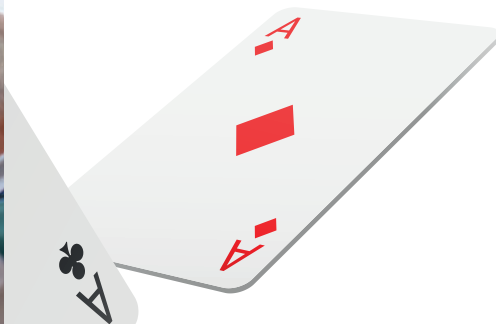
di 15 juli, wo 13 augustus, di 16 september, wo 15 oktober, wo 12 november en
di 16 december

Op volgende data kan je ook terecht in Kanegem voor kaarten en Rummikub:

do 24 juli, do 21 augustus, do 18 september, do 23 oktober, do 20 november en
do 11 december

Interesse?

Schrijf je in via 0470 65 36 13 of mail naar onderdetorens@ztielt.be.



Nieuw dienstencentrum: onder de Torens Schuiferskapelle

Vrijwilligers gezocht!

Dienstencentrum onder de Torens groeit – en jij kan mee het verschil maken!

Na de geslaagde opening in Kanegem en drie jaar werking in Aarsele, breiden we nu uit naar Schuiferskapelle. En daarvoor hebben we jouw hulp nodig!

Hou jij van sociaal contact en een gezellige babbel? Steek je graag de handen uit de mouwen en wil je iets betekenen voor anderen? Dan ben jij misschien de vrijwilliger die we zoeken!

Dienstencentrum onder de Torens in Schuiferskapelle zoekt een enthousiaste vrijwilliger om op maandag van 11.00 tot 14.00 uur te helpen in het buurtrestaurant – en af en toe ook in de buurtcafetaria.

Jouw taken als vrijwilliger

Je helpt bij het opscheppen van de maaltijden, ruimt af, doet de afwas en serveert drankjes.

Ben jij onze nieuwe collega-vrijwilliger?

Help mee om van elk middagmaal een warme en gastvrije beleving te maken voor onze bezoekers.

Interesse?

Bel ons gerust op 0470 65 36 13 of stuur een mailtje naar onderdetorens@ztielt.be.

We kijken ernaar uit om je te ontmoeten!





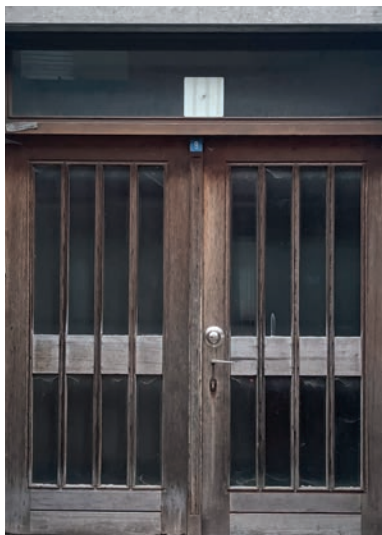
Fotozoektocht

Ga op fotozoektocht en beleef avontuur en plezier!

Ontdek elke maand de mooiste plekjes van Tiel door verborgen locaties op te sporen aan de hand van enkele foto's. Een leuke en actieve manier om de stad op een nieuwe manier te ervaren.

Trek je wandelschoenen aan en ga mee op pad. Is stappen moeilijk of ben je minder mobiel? Geen zorgen: met de app Google Lens beleef je het avontuur gewoon vanuit je eigen woonkamer.

Volgende maand onthullen we de locaties, dus mis het niet! Doe mee en maak er elke maand een spannend avontuur van.



Oplossing fotozoektocht juni

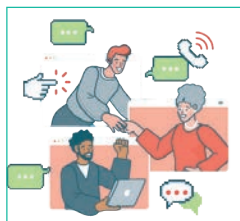
1. Meikensbossen - camperplaats



2. Paterskerk



App van de maand | WaterMinder



WaterMinder is een app die je helpt herinneren om voldoende water te drinken gedurende de dag. Vooral bij warm weer (zoals in juli en augustus) is het belangrijk dat mensen — en zeker ouderen — genoeg gehydrateerd blijven. Veel mensen vergeten dat gemakkelijk, en deze app biedt dan een handige oplossing.

scan de code



Heb je nog digivragen?

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

LOCATIE	DATA	UUR
't Vijverhof	01/09, 06/10, 03/11 1 keer per maand, op maandag Gratis dienstverlening Inschrijven is verplicht en kan via 051 40 26 46 of via dienstencentrum@ztielt.be	14.00-16.00 uur
Onder de Torens	09/09, 14/10, 04/11, 09/12 1 keer per maand Gratis dienstverlening, inschrijven niet nodig	14.00-16.00 uur
Kringwinkel	19/09, 17/10, 21/11, 19/12 1 keer per maand Gratis dienstverlening, inschrijven niet nodig	15.00-17.00 uur
Bibliotheek	04/09, 02/10, 06/11, 04/12 2 keer per maand, op donderdag of zaterdag Gratis dienstverlening Inschrijven via bibliotheek@tielt.be of via 051 82 68 20	donderdag 10.00-12.00 uur zaterdag 9.00-12.00 uur

Meer info: welzijntielt.be/e-inclusie

5 tips voor ouderen bij warm weer

Een vrolijk zonnetje tovert op vele gezichten een stralende lach. Maar wanneer de temperaturen te veel stijgen, is het goed om alert te zijn. Warm weer of zelfs extreme hitte kan gevaarlijk zijn voor mensen. Vooral op een latere leeftijd vraagt warm weer om wat extra voorbereiding. Sunrise Medical ondersteunt je graag en deelt daarom een aantal tips voor ouderen tijdens het warme weer. Of voor wanneer je met de rollator op pad gaat tijdens warme dagen.

Tip 1: Blijf hydrateren

Een van de belangrijkste tips voor bij warm weer is om gehydrateerd te blijven. Drink voldoende water en zorg ervoor dat je niet uitdroogt. Door de warmte verlies je waarschijnlijk meer vocht door het zweten. Daarom is het van belang dat je extra water binnenkrijgt. Vermijd op warme dagen alcohol, omdat dit een uitdrogend effect heeft. Drink lekker water, thee zonder suiker of sterk verdunde limonade. Voor sommige ouderen is extra hydrateren bij warm weer iets lastiger. Heb je bijvoorbeeld een hoge bloeddruk waarvoor je medicijnen slikt, hartfalen of andere medische indicaties met een vochtbeperking? Overleg dan kort met je arts hoe je dit het beste aanpakt.



Tip 2: Vermijd de volle zon

Wanneer het buiten heel warm is en de zon fel schijnt, dan kunnen ouderen het beste de hitte vermijden. Blijf daarom binnen tijdens de warmste uren van de dag. Vaak is dit tussen 12.00 en 17.00. Wil je toch naar buiten? Zoek dan voornamelijk de schaduw op. Bedek daarnaast je hoofd met een hoed of pet voor extra bescherming. Ga je met een rollator op pad? Gebruik dan een rollatorparaplu voor extra bescherming tegen de felle zon.



Tip 3: Ga voorbereid op pad

Wil je graag naar buiten tijdens warm weer? Zorg ervoor dat je goed voorbereid bent op de hitte. Met extreme warmte is het advies om fysieke inspanningen te beperken. Daarom is het prettig als je bij warm weer kan zitten op je rollator, door een rollatorsteun te gebruiken. Neem daarnaast een rollatortas mee. Hierin kan je alle belangrijke spullen meenemen, zoals een flesje water, een tube zonnebrand of een hoofddeksel.

Tip 4: Eet gezond en regelmatig

Met het warme weer trekt bij ouderen soms de eetlust weg. Toch is het heel belangrijk om jouw lichaam goed te blijven voeden. Eet daarom ook bij warm weer voldoende én gevarieerd. Bij een verminderde eetlust is een lichte maaltijd een goede keuze. Denk bijvoorbeeld aan een salade of een soepje. Groenten en fruit bevelen wij extra aan, omdat deze veel vitamines, zouten en vocht bevatten.

Tip 5: Houd het hoofd koel

Tijdens warm weer is verkoeling voor ouderen belangrijk. Zorg daarom dat de woning niet te heet is. Houd ramen en deuren gesloten, draai het zonnescherm uit of houd de gordijnen dicht en verkoel eventueel met een airco of ventilator. Daarnaast is luchtige, lichte kleding het beste voor op warme dagen. Heb je meer verkoeling nodig? Dan is een voetenbadje of een koel washandje heel verfrissend.



Ouderen tijdens een hittegolf

Wanneer de temperatuur 4 dagen lang boven de 27 graden is, treedt het Nationaal Hitteplan van het RIVM in werking. Dit is hét moment om extra alert te zijn. Zorg op deze dagen goed voor jezelf en houd een oogje in het zeil voor kwetsbaren om je heen. Tijdens extreme hitte, zoals bij een hittegolf, hebben ouderen meer kans op medische problemen zoals uitdroging.

Heb je hulp nodig tijdens de hitte? Schakel dan iemand in je omgeving in.

Overleg bijvoorbeeld met je arts over hoeveel je het beste kan drinken. Heb je één van de onderstaande symptomen, neem dan contact op met hulpdiensten.

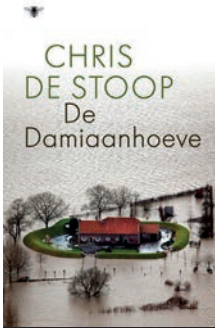
Tekenen van dehydratatie zijn als volgt:

- hoofdpijn
- droge mond en veel dorst
- vermoeid en zwak
- duizelig en snelle polsslag
- misselijkheid
- kramp
- rode vlekken

www.sunrisemedical.nl/blog/5-tips-voor-ouderen-bij-warm-weer



Chris De Stoop | De Damiaanhoeve



De Damiaanhoeve, eeuwenoud en idyllisch gelegen aan de Maas, dreigt door ontgrinding in overstromingsgebied te vallen. Wanneer de laatste bewoner Bert op een zomeravond thuiskomt, treft hij zijn hoeve in lichtertlaaie en redt hij zijn stervende vrouw Gerty. Na de brand volgt een waterbom, maar hij weigert te vertrekken. Chris De Stoop verhaalt op aangrijpende wijze over de tragedie die bekendstaat als de hoevemoord - een indringend verhaal over schuld, waarheid en schijn.

Svetlana Golova | Babyspeelgoed haken: amigurumi om mee te spelen



Ontdek een wereld vol speels haakplezier voor kleintjes! Dit boek bevat creatieve haakpatronen voor interactief speelgoed zoals speelboekjes, vormenpuzzels, rammelaars en stapelbare of rijgbare knuffeldieren. Zelfs een vrolijke blokkenslinger ontbreekt niet! Elk patroon heeft een gedetailleerde werkbeschrijving en talrijke foto's, zodat je moeiteloos prachtig speelgoed kunt haken om de ontwikkeling van baby's en peuters te stimuleren. Creëer unieke speelmomenten!

Lees altijd en overal de e-boeken van je bib!

Met jouw bibliotheeklidmaatschap heb je nu ook toegang tot het CloudLibrary-platform. Hiermee kun je gratis e-boeken lenen en lezen op een apparaat naar keuze, zoals een e-reader, smartphone, tablet of computer. Registreer je lidmaatschap via Mijn Bibliotheek en ontdek meer dan 10.000 titels. Alle info en handige instructiefilmpjes kan je terugvinden via tielt.bibliotheek.be/e-boeken-cloudlibrary.

Info

Bib Tielt - 051 82 68 20 - bibliotheek@tielt.be

Openingsuren Bib Tielt

Ma, di en vr van 15.00 tot 19.30 uur | wo van 13.30 tot 19.30 uur | do van 9.00 tot 12.00 uur en van 15.00 tot 19.30 uur | za van 9.00 tot 12.00 uur | zo gesloten

Openingsuren Bib Aarsele

ma, di, do, vr en zo gesloten | wo van 16.00 tot 18.30 uur | za van 10.00 tot 12.00 uur

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.

We fietsen telkens op woensdag en vertrekken om 14.00 uur aan dienstencentrum 't Vijverhof. We leggen 25 à 30 kilometer af aan een gemiddelde snelheid van 16 km/uur. Onderweg voorzien we steeds een fijne stopplaats om even op adem te komen en te genieten van een drankje.

Heb je nog vragen? Je kan steeds terecht aan het onthaal van dienstencentrum 't Vijverhof of bij de bestuursleden Bernadette, Daniel, Geert, Jean en Johan.

Meer info

Johan Desplenter

051 40 49 09 of 0496 23 65 50 - desplentergalle@gmail.com

Fietskalender juli

2 juli	't Visserhoveke	Oostrozebeke
9 juli	't Mandeken	Zwevezele
16 juli	Saby's Place	Wingene
23 juli	Maison Vive	Sint-Baafs-Vijve
30 juli	't Schroefke	Izegem

Fietskalender augustus

6 augustus	De Tijl	Poeke
13 augustus	Jachthaven Ooigem	Ooigem
20 augustus	't Vliegend Peerd	Kanegem
27 augustus	Baliekouter	Wakken



Verfijnde instantpudding

Benodigdheden (2 p)

- 2 pakjes instantpudding (met vanillesmaak)
- 1 blik gemengd fruit (½ liter)
- 8 dl melk
- ¼ l room
- 1 el suiker



Bereiding

Voeg het sap van het fruit uit blik toe aan de melk en meng goed.

Bereid vervolgens de instantpudding zoals op de verpakking staat aangegeven.

Klop de room stevig op met twee eetlepels suiker. Meng daarna voorzichtig de opgeklopte slagroom en het fruit door de pudding.

Giet het geheel in glazen schaaltes en werk af met een beetje achtergehouden fruit en een toefje slagroom voor een feestelijke toets.

Appelroom

Benodigdheden (2 p)

- 4 zachte appelen
- 50 g fijne suiker
- ¾ l melk
- 100 g suiker
- 60 g vanillebloem



Bereiding

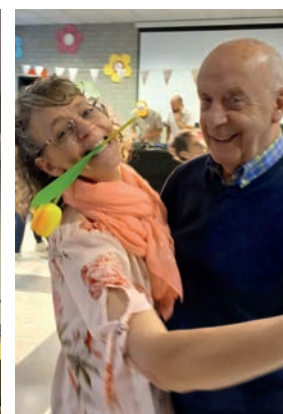
Schil de appelen en snij ze in fijne schijfjes. Leg de appelschijfjes laag om laag met de suiker in een vuurvaste schotel.

Bereid een gewone vanilleroom en giet deze over de appelen.

Laat gedurende 20 minuten in een warme oven gaar worden en kleuren.
Kan koud of warm opgediend worden.

Smakelijk!

Thé Dansant (28/05)



Langste tafel (4 en 5/06)



Barbecue (11/06)



Dag van de Mantelzorger: muzieknamiddag met de Bafrano's (17/06)



DATUM	STARTUUR	EINDUUR	OMSCHRIJVING	LOKAAL
wo 02/07/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
vr 04/07/25			Tieltse Feesten: Fototentoonstelling Gamma	Grote zaal + bewegingslokaal
			Tieltse Feesten: buitenterras Vermaak na Arbeid	Buitenterras + cafetaria
ma 07/07/25			Gesloten (dag na Tieltse Feesten)	
wo 09/07/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
do 10/07/25	8.30 uur	11.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
vr 11/07/25			Gesloten: feest van de Vlaamse Gemeenschap	
di 15/07/25	9.00 uur	12.00 uur	LEIF 't Vijverhof	Vergaderlokaal
	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 16/07/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
	14.00 uur	16.00 uur	'De kletsbank' aan buurthuis Dierdonk	Buurthuis Dierdonk
do 17/07/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
vr 18/07/25	8.30 uur	16.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal

vr 18/07/25	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 21/07/25			Gesloten: Nationale Feestdag	
di 22/07/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 23/07/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
do 24/07/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
vr 25/07/25	8.30 uur	11.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
di 29/07/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 30/07/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
do 31/07/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
vr 01/08/25	8.30 uur	16.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 04/08/25	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
wo 06/08/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
vr 08/08/25	8.30 uur	16.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal

vr 08/08/25	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 11/08/25	8.30 uur	11.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
wo 13/08/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
ma 18/08/25	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 19/08/25	9.00 uur	12.00 uur	LEIF 't Vijverhof	Vergaderlokaal
	9.15 uur	10.45 uur	Zangkoor	Grote zaal kant scherm 0.2
	10.00 uur	12.00 uur	'De kletsbank' aan Finse loop piste	Finse loop piste
wo 20/08/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
vr 22/08/25	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 25/08/25	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 26/08/25	9.15 uur	10.45 uur	Zangkoor	Grote zaal kant scherm 0.2
	14.00 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 27/08/25	14.00 uur	17.00 uur	Fietsclub	Inkomhal 't Vijverhof
do 28/08/25	11.00 uur	17.00 uur	Zomerbarbecue	Grote zaal kant bar 0.2

Oud Gemeentehuis Aarsele

Dinsdag 1 juli | digiquiz met Merel | 14.00 tot 16.00 uur

Gratis

Dinsdag 8 juli | workshop gezond dessert | 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: € 5

Woensdag 16 juli | workshop windspinners haken | 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: € 10

Breng mee: haaknaalden (2,5 of 3)

Woensdag 6 augustus | Bingo | 14.00 tot 16.00 uur

Gratis

Dinsdag 12 augustus | Rummikub | 14.00 tot 16.00 uur

Gratis

Ontmoetingscentrum Caeneghem

Donderdag 3 juli | TINAH verjaardagsfeest | 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: € 2 (koffie en taart)

Donderdag 10 juli | barbecue en muzikale spelnamiddag | 11.30 tot 16.00 uur

Prijs: € 5

Donderdag 17 juli | gezond dessert | 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: € 5

Donderdag 7 augustus | Bingo | 14.00 tot 16.00 uur

Gratis

Donderdag 14 augustus | Rummikub | 14.00 tot 16.00 uur

Gratis

Woordzoeker

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

woordzoekermaken.nl

- AARDBEI
- BIJEN
- BIKINI
- BUITENVERBLIJF
- CAMPING
- COCKTAIL
- FESTIVAL
- FRISDRANK
- GLIJBAAN
- GOLFBREKER
- IJSKOUD
- KANO
- MELOEN
- PALMBOMEN
- SLIPPERS
- SURFPLANK
- TENTENKAMP
- TERRAS
- ZOMERGEVOEL
- ZONNEBRAND

Woordzoeker

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

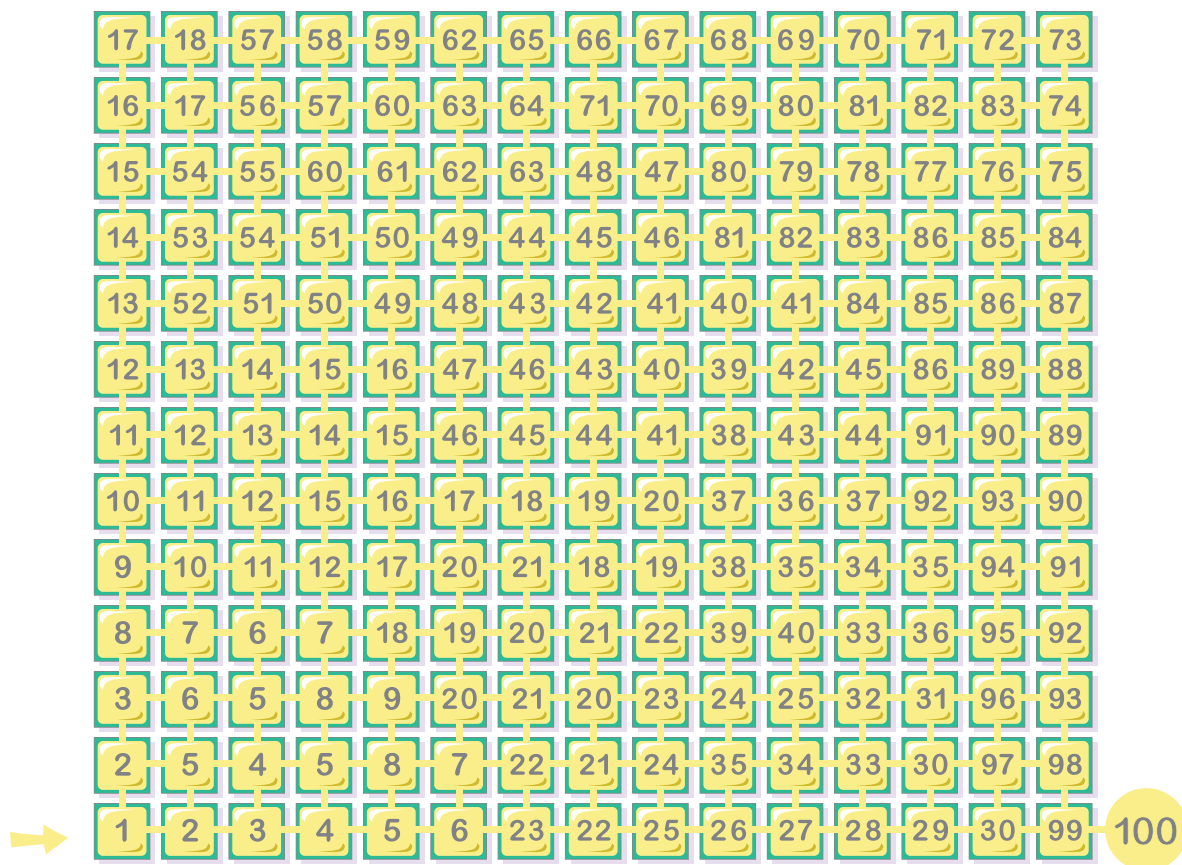
woordzoekermaken.nl

- BUITENKEUKEN
- INSECTENSPRAY
- KREKEL
- OPENLUCHTFILM
- SCHADUW
- ZANDKASTEEL
- ZWEETDRUPPEL

- HANGMAT
- KLAMBOE
- LICHTGEWICHT
- PICKNICKKLEED
- TIJDSCHRIFT
- ZOMERHIT

- HITTEGOLF
- KOELBOX
- OPBLAASBED
- REISGIDS
- WATERBALLON
- ZOMERLIEFDE

Doolhof: van 1 naar 100



Oplossing infoblad juni

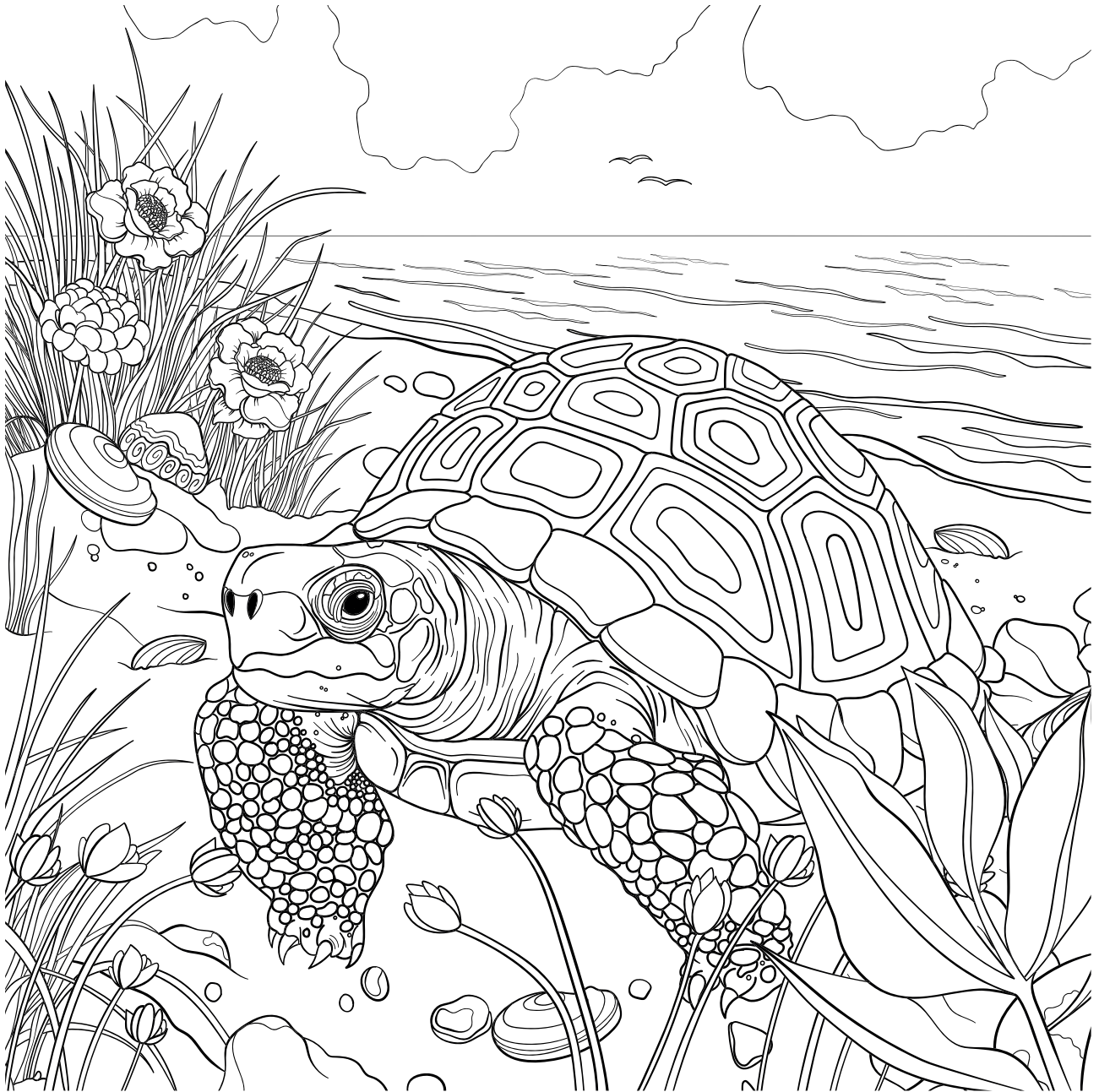
Sudoku

①

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

②

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





Dienstencentrum 't Vijverhof

Kortrijkstraat 68, Tielt - 051 40 26 46

dienstencentrum@ztielt.be - www.ztielt.be

Thuiszorgdiensten Zorg Tielt

Kortrijkstraat 68, Tielt - 051 40 26 46

thuiszorgdienst@ztielt.be

Dienstencentrum onder de Torens

Aarselestraat 4, Aarsele | Sint-Bavostraat 6, Kanegem

0470 65 36 13 - onderdetorens@ztielt.be

zorg tielt 