



Lokale dienstenCentra

Informatiefolder Dienstencentrum Van Volden



Talen

Info
en
gezondheid



Sport
en
beweging



Informatica
digitaal



Cultuur



Ont-
spanning



Specifieke
doel-
groepen



Creatieve
expressie



Joris Dumeryplein 1
(Boeveriestraat)
8000 Brugge
tel. 050 32 78 90

2014

Thuiszorg
en
diensten

Dienstencentrum Van Volden

Het dienstencentrum Van Volden is centraal gelegen in de wijk West-Brugge. Als dienstencentrum staan wij open voor iedereen en bieden advies, informatie, activiteiten, cursussen en diensten aan, en dat ter ondersteuning van de thuiszorg.

Verder kunt u ook met allerlei vragen bij ons terecht. Wij geven de nodige inlichtingen, proberen samen de problemen op te lossen of schakelen de passende diensten in.

Meer over onze activiteiten- en dienstenwerking vindt u in deze brochure.

Voor inlichtingen over het dienstencentrum Van Volden, kunt u terecht bij

Ann Dendooven tel. : 050 32 78 90 - 050 32 78 91
Centrumverantwoordelijke e-mail: ann.dendooven@ocmw-brugge.be

Voor vragen, opmerkingen, inlichtingen over de dienstencentra, kunt u terecht bij

Nin Raeymaekers tel. : 050 32 78 81
Diensthoofd Dienstencentra e-mail: dienstencentra@ocmw-brugge.be

Informatie over activiteiten en cursussen is ook te vernemen/volgen op

www.dienstencentra-brugge.be

www.ocmw-brugge.be

www.boeverie.brugsebuurten.be

in het tijdschrift "Balsemboomblad"

in folders van clubwerking, cultuurprogramma,
computercursussen...

aan de hand van affiches en flyers in het dienstencentrum...

❖ Info en gezondheid

Het dienstencentrum organiseert jaarlijks een 10-tal informatieve namiddagen over o.a. preventie, thuiszorgdiensten, gezonde voeding, actuele onderwerpen... Daarnaast worden ook cursussen ter ondersteuning van de gezondheid aangeboden. Reeds geplande infonamiddagen:

Info De rug, draag er zorg voor!

Maandag 23 juni

om 14 u.



Leer omgaan met uw lichaam! Rugproblemen ontstaan o.a. door te bewegen, net zoals tandplak komt door te eten. Bewegingen vermijden is daarom, zoals voedsel ontlopen, geen zinvolle optie. Hoe ontstaan rugklachten en hoe herstelt u dit evenwicht? Of hoe kunnen we onze rug sterk genoeg maken om rugproblemen te vermijden! Er wordt ook geadviseerd welke oefeningen u het best kan doen en welke net niet, om gegarandeerd dagelijks 'n optimale rug "zonder" klachten te behouden. Datum alvast noteren in uw agenda!

Deelname: € 1

Inschrijven gewenst

Info Bloedziekten en behandelingen

Donderdag 26 juni

om 14 u.

Een dokter specialist hematoloog komt de meest voorkomende bloedziekten en hun behandeling toelichten. Hematologie houdt zich bezig met afwijkingen van het bloed, de bloedvormende organen en de lymfeklieren. Kwaadaardige bloedziekten zijn hemato-oncologische aandoeningen zoals leukemie, ziekte van Hodgkin e.d. Goedaardige bloedziekten zijn niet-oncologische aandoeningen zijn onder meer bloedarmoede als gevolg van ijzergebrek of afwijkingen van de hemoglobine. Deze zeer interessante infosessie mag u zeker niet missen.

Deelname: € 1

Inschrijven: gewenst

Info

Demonstratie gerechtjes met een feestelijk tintje

Maandag 7 juli

om 14 u.

Bekijk met eigen ogen hoe een kok overheerlijke gerechten bereidt. Er wordt uiteraard geproefd en de recepten krijgt u mee naar huis!

Interesse? Kom dan zeker meegenieten van de troeven van de kok.

Deelname: € 6

Inschrijven gewenst

Info De ogen, oogaandoeningen en behandelingen

Dinsdag 30 september

om 14 u.

Ook onze ogen worden een dagje ouder, waardoor we tal van problemen ondervinden. Met deze info willen we ook dit onderwerp eens extra in de kijker plaatsen.

- Visueel functioneren
- Normale ouderdomsverschijnselen
- Vaak voorkomende oogaandoeningen zoals cataract, glaucoom... en hun behandelingsmogelijkheden
- Met welke hulpmiddelen kan een slechtziende oudere zo zelfstandig mogelijk blijven functioneren.



Een oogarts van het AZ Sint-Jan is onze gast voor deze infonamiddag. Iedereen is welkom voor dit uiterst interessant thema.

Deze info is gratis.

Info Diabetes

Maandag 24 november

om 14 u.

Diabetes, we worden er allemaal op één of andere manier ooit eens mee geconfronteerd. Maar wat is diabetes nu eigenlijk? Kunt u het voorkomen? Hoe wordt de diagnose vastgesteld? En wanneer iemand gediagnosticeerd ermee wordt, hoe moet u de ziekte dan aanpakken?

Een verpleegkundige van de Vlaamse Diabetesvereniging komt langs om hierover meer uitleg te geven.

Deelname: € 1

Inschrijven: gewenst

Computerinfo YouTube

Maandag 6 oktober

om 14 u.



YouTube, is één van 's werelds meest populaire sociale media, die het miljoenen mensen mogelijk maakt video's te ontdekken, te bekijken en te delen.

Een account aanmaken, filmpjes maken en op YouTube plaatsen, filmpjes delen en zoeken, afspeellijsten maken, abonnementen beheren, enz.....

Deelname: € 1

Inschrijven: gewenst

❖ Cultureel

Jaarlijks worden er culturele en vormende activiteiten georganiseerd zoals bezoeken, presentaties, uitstappen en heemkundige voordrachten.

Geplande vormende en culturele activiteiten

VOORDRACHT: Het leven in de gevangenis

Donderdag 19 juni

om 14 u.

Veel mensen denken dat het leven in de gevangenis vergelijkbaar is met een verblijf in een hotel. Toch is hier absoluut niets van waar: hier wordt uw vrijheid echt van u ontnomen, u wordt 24 uur per dag in de gaten gehouden en u kunt niets doen, zonder dat er iemand met u meekijkt. Hoe het er in een gevangenis aan toe gaat verneemt u tijdens de info.

Deelname: € 1



VOORDRACHT: Symbolen op oorlogsmonumenten

Donderdag 9 oktober

om 14.30 u.

Onmiddellijk na de Eerste Wereldoorlog gingen er stemmen op om de gesneuvelde soldaten op een gepaste wijze te huldigen en iets te voorzien waardoor ze blijvend in de gedachtenis gehouden werden. In bijna elke gemeente werd een monument opgericht "ter gedachtenis aan onze gesneuvelde helden".

Op diverse plaatsen ging het initiatief hiervoor uit van de oud-strijdersverenigingen. Deze monumenten geven op een prachtige manier de geest van de tijd weer uit de jaren 20 - 30. Ze zijn getooid met meerdere symbolen en versieringen. Aan de hand van meer dan 150 beelden uit de hele provincie wordt uitleg gegeven over de betekenis van deze tekens en symbolen.

Deelname: €1



VOORDRACHT: De Bombardementen op Sint - Michiels

Donderdag 30 oktober 2014

om 14.30 u.

Op 28 mei 1944 probeerden de geallieerden het Kasteel Ter Linden in Sint-Michiels te treffen omdat daar een commandopost van het Duitse leger was gehuisvest.

Waarom bombardeerden de Engelsen tweemaal op dezelfde dag het kasteel?

Bij het eerste bombardement vielen enkele slachtoffers, maar enkele uren later, bij de tweede aanval, veel meer. Hoe kwam dit? Meer over die bombardementen verneemt u tijdens deze boeiende voordracht.



Deelname: € 1

VOORDRACHT: Diverse aspecten van het Brugs Funerair

Donderdag 6 november 2014

om 14.30 u.

Er komt een einde aan alles, ook aan het leven.

Brugge bezit een heel rijk en gevarieerd funerair patrimonium, en dan denken we aan de Centrale Begraafplaats en de kerkhoven van de randgemeenten. Stenen en marmeren graftekens komen voor in allerhande stijlen, de ene bescheiden, de ander monumentaal, midden een groene omgeving. Maar Brugs funerair erfgoed vinden we ook in onze kerken, musea, archieven en bibliotheken.



In deze lezing maken we kennis met gebruiken en rituelen bij het doodsbed, tijdens de uitvaart en aan het graf.

Kinderen krijgen een andere uitvaart dan een militair, brooduitdelingen waren synoniem van een eerste klasse uitvaart, sinds wanneer is crematie toegelaten, wat doet de Commissie voor graftekens, oude graftekens een nieuw leven geven... Dit zijn maar enkele aspecten die worden toegelicht.

Deelname: €1

VOORDRACHT: Madonna met het Kind van Michelangelo

Donderdag 20 november

om 14.30 u.



In 2014 is het precies 500 jaar geleden dat de Madonna met Kind van Michelangelo in de Onze-Lieve-Vrouwekerk terecht kwam. Voor wie maakte hij dat beeld? Was het voor een Italiaanse kardinaal of een Brugse koopman?

Uit de bronnen die ons een beeld schetsen van de wereld waarin Michelangelo leefde blijkt dat het verhaal dat in Brugge gangbaar is over dat beeld niet klopt. Met beeldmateriaal wordt het relaas uit de doeken gedaan van hoe een meesterwerk van Michelangelo in Brugge belandde.

Deelname: € 1

VOORDRACHT: Zuid-Afrika, een land apart

Donderdag 4 december

om 14.30 u.

Wanneer u de titel van de reportage leest, denkt u wellicht onmiddellijk aan Mandela of aan de apartheid die er jarenlang de regel was. Dit is slechts één facet van dit fascinerende land. Naast zijn geschiedenis laten zijn culturele achtergronden en zijn natuurlijke rijkdommen telkens weer andere aspecten zien van dit immense land. Een mooie reismontage waarin al de uitingen van verwondering en bewondering verwerkt zijn tot één “apart” geheel.



Deelname: € 2 - Projectie op groot scherm!

VOORDRACHT: De grens tussen Sint - Michiels en Brugge vervaagd?

Donderdag 18 december

om 14.30 u.

Op 1 januari 1971 fuseren Sint-Michiels en zes andere rand- en poldergemeenten met de stad Brugge. De gemeentegrenzen mogen dan wel van de kaart verdwenen zijn, in de hoofden van de mensen gaat dat veel trager. Een stadsgids en tevens inwoner van Sint-Michiels, neemt u mee op een virtuele wandeling door het dorp van vroeger en nu aan de hand van exclusieve beelden en doorspekt met pittige anekdotes.

Deelname: € 1

❖ Speciale activiteiten

INFO EN BEZOEK ORGANISATIE/DIENST Noord-Zuidbeleid en diversiteitdienst

Donderdag 10 juli – 14 u.

De diversiteitdienst en het Noord-Zuidbeleid zijn diensten van de Stad Brugge waar u o.a. terecht kan voor allerlei informatie en ondersteuning. Zij bieden u de nodige inlichtingen rond diversiteit, werken rond emancipatie, organiseren zelf activiteiten en geven ook subsidies aan mensen die werken rond verscheidenheid.

Ook zijn ze vertegenwoordigd in verscheidene raden zoals emancipatieraad en ondersteunen tevens de werking van het platform voor culturele minderheden. Om meer te vernemen over de vele taken die zij aanbieden en hun werking gaan wij een bezoekje brengen aan deze diensten.

Deelname: € 1 - Inschrijven: noodzakelijk
Afspraak om 13.50 u. - Oostmeers nr. 105



DAGUITSTAP: In het kader van de twee Wereldoorlogen

Donderdag 11 september



Van Volden en Levensvreugde maken in september een daguitstap in het kader van de twee wereldoorlogen.

We bezoeken onder begeleiding van een gids het Nationaal Gedenkteken van het Fort van Breendonk en Kazerne Dossin, een nieuw Holocaust- en Mensenrechtenmuseum in Mechelen.

Er is een opstapplaats voorzien te Lissewege (7.10 u.) en te Brugge (7.25 u.)

Deelname: € 45 (Koffie, inkom, gids en middagmaal)
Inschrijven: noodzakelijk - max. 50 personen

❖ Informatica en digitaal

Wij organiseren computer cursussen en infomomenten over computergebruik, digitaal fototoestel... en tevens wordt een computerklas gratis ter beschikking van alle bezoekers gesteld. Bij alle cursussen beschikt iedereen over een eigen computer en wordt er gewerkt in kleine groepen. De volgende reeks loopt van september 2014 tot januari 2015. Ook in februari 2015 starten er opnieuw nieuwe computer cursussen.

COMPUTERCURSUS

Overgang van oude Windows naar Windows 8

Deze cursus is bestemd voor wie al goed vertrouwd is met Windows 7, Windows XP of Windows Vista, maar wil leren werken met het nieuwe besturingssysteem Windows 8.1.

Dit gaat niet vanzelfsprekend. Een nieuw programma, een ander bureaublad, veel veranderingen en waar vindt u alles terug.

Deze cursus maakt u wegwijs in het nieuw besturingssysteem met zijn lay-out, werkwijze en al zijn mogelijkheden. De volgende onderwerpen komen aan bod, nl.:



- het nieuw startscherm en ev. aanpassen
- verkennen van de nieuwe Windows 8 omgeving
- het snel en efficiënt werken met Windows 8
- de verschillen tussen de oude Windows en Windows 8
- hoe werkt Windows 8 met mappen en bestanden
- leren werken met Apps...

Dinsdagnamiddag

start 23 september 2014

13.30 u. - 16.45 u.

Voorkennis vereist

Deelname: € 46 voor 10 lessen (boek niet inbegrepen)

COMPUTERCURSUS Internet

uitbreiding computermogelijkheden

In deze cursus leert u de mogelijkheden van het internet gebruiken.

We staan stil bij het internet: toegang, vereiste apparatuur en programmatuur. Daarnaast verneemt u meer over verschillende internetdiensten, leert u een e-mail aanmaken en versturen, gegevens opzoeken... kortom, de ideale cursus voor de beginnende internetgebruiker.

Donderdagnamiddag

start 25 september 2014

13.30 u. - 16.45 u.

Deelname: € 69 voor 15 lessen (boek niet inbegrepen)

TECHNOLOGIECURSUS Werken met tablet (iPad)

In deze cursus leert u met de vele mogelijkheden van de tablet werken. Verschillende onderwerpen komen aan bod zoals:

- Introductie van de iPad: werken met touch
- Instellen van de iPad: de opties
- Draadloze verbindingen
- Apple ID, Apps, iBooks & PDF, iTunes
- Safari, Mail, Kaarten (Maps), Camera en foto's



Maandagvoormiddag start **22 september 2014**

8.30 u. - 11.45 u.

Deelname: € 53 voor 10 lessen (boek niet inbegrepen)

Fotobewerking - clubje

U houdt van fotobewerking met Photoshop (Elements of CS).

U wilt graag ervaringen uitwisselen en bijleren, foto's verbeteren, een fotoalbum samenstellen, montages maken of kennismaken met andere werkwijzen. Sluit u aan bij een groep met dezelfde interesses.

Wij komen maandelijks samen om allerlei nuttige tips uit te wisselen.

Elke 3e donderdag van de maand

9.30 u. - 11.30 u.

Digitaal fotoestel - vragenuurtje



Hebt u problemen met uw digitaal fotoestel, dan kunt u terecht op ons vragenuurtje. Een deskundige zal u graag helpen en allerhande tips en goede raad geven. Breng zeker uw opgeladen fotoestel met het instructieboekje mee.

Elke 2e vrijdag van de maand (september - juni)

13.30 u. - 16 u.

Vrije computerklas met Internet

De computerklas beschikt over 6 computers voorzien van Internetaansluiting en staat gratis ter beschikking. U kunt er opzoeken op internet, mails verzenden of leerstof inoefenen. Tevens is het programma Photoshop geïnstalleerd en, speciaal voor slechtzienden, werd een computer voorzien van het programma Supernova. Iedereen kan gebruik maken van dat medium.

Elke werkdag

van 9 u. - 11.45 u. en van 13.30 u. - 17 u.

❖ Talen

Voor de taalcursussen wordt gewerkt in kleine groepen waarbij men stapsgewijs op een leuke manier de taal leert. De duur van de cursus beperkt zich telkens tot 90 minuten om iedereen de kans te geven de leerstof beter op te nemen.

Cursussen Spaanse conversatie



Wilt u onder begeleiding van een Spaanse lesgeefster vlotter Spaans spreken en dit onderhouden?

Hebt u zin in conversatie en bezit u reeds een basiskennis van het Spaans? Dan nodigen wij u graag uit om in kleine groepen de Spaanse taal te spreken, waardoor u taal nog beter leert beheersen.

We hebben het over de actualiteit of ver andere onderwerpen die door de cursisten worden aangebracht.

U kunt altijd een plaatsje vinden in een groep afhankelijk van uw niveau en eventueel veranderen indien het te moeilijk of te gemakkelijk is.

Er worden verschillende groepen **Spaanse conversatie** georganiseerd met



- **Beginners:**
woensdag van 10.30 u. – 12 u. start 10 september 2014
- **Medium:**
vrijdag van 10.30 u. – 12 u. start 12 september 2014
- **Gevorderden:**
dinsdag van 9 u. – 10.30 u. start 9 september 2014
vrijdag van 9 u. – 10.30 u. start 12 september 2014
- **Sterk gevorderden:**
woensdag van 9 u. – 10.30 u. start 10 september 2014

Hebt u interesse, kom zeker eens kennis maken!

Alle Spaanse cursussen lopen van september tot december en worden in januari 2015 vervolgd.

❖ Nieuwe cursussen najaar 2014

Nieuw! Cursus Vilten en Workshops Vilten



Vilt is een niet-geweven textielsoort die wordt vervaardigd door het samenpersen van wol.

Vilt was vermoedelijk de eerste vorm van textiel die de mens vervaardigde. In elk geval ging de uitvinding van het vilt die van het weven en het breien ruimschoots voor.

Voor het vilten worden allerlei technieken gebruikt zodat u steeds een ander resultaat krijgt.

In een lessenreeks van 3 lessen leert u verschillende methoden om een prachtig werkstuk te vervaardigen en kunt u later tal van decoratieve stukken maken. Hieronder vindt u alvast enkele van de technieken terug.

- **nat vilten:** geproduceerd door wol met heet water te bevochtigen en tegelijk door wrijving te stimuleren zodat de vezels langs elkaar schuiven. Doordat de schubben het teruggaan, verhinderen zal de vezelmassa steeds compacter en steviger worden.
- **Sjabloon vilten:** bij deze techniek vertrekken we van een rond patroon waarrond de creatie gemaakt wordt. Deze techniek is een basis voor gelijk welk ander viltwerkstuk in grotere vormen, bv. hoed, handtas, wanten...
- **naaldvilten:** bij deze techniek wordt een droog stukje wol doorgeprikt met een naald met weerhaakjes. De weerhaken van de naald duwen de schubben van de wol in elkaar en trekken ze niet terug los bij het wegnemen van de naald.
- **Platvilten...**



Wenst u de kunst van het vilten aan te leren? Schrijf u dan in voor de cursus.

De cursus gaat door op **vrijdag 19 en 26 september en 3 oktober van 14 u. - 17 u.**

Deelname: € 45, voor 3 lessen, alle materialen inbegrepen

Ook zijn er maandelijks workshops: de geplande data hiervoor in het najaar 2014 zijn vrijdag 5 september, 10 oktober, 7 november, 5 december 2014.

Demonstratiemoment tijdens de opendeurdagen!

Kennismakingscursus - Mindfulness

Mindfulness, ook wel aandachtstraining genoemd.

Veel handelingen doen we met een zeker automatisme en ondertussen is onze denkkeest bezig; bv. tijdens het koken maken we al plannen voor de avond. Eigenlijk zijn we niet met onze volledige aandacht bij het moment.

Anderzijds kennen we ook de ervaring van volledig aanwezig zijn; bv. bij een adembenemende zonsondergang zijn we een en al aandacht, onze geest is stil en we genieten van het moment.

Het is deze volledige bewuste aandacht die we met mindfulness willen bereiken, maar daarbij gaan we nog verder en staan we ook open voor alle positieve en negatieve gewaarwordingen – aanvaarding.

Bij mindfulness leven we 'in het nu-moment' en door het bewust worden, loslaten van automatismen en oordelen, is het mogelijk om innerlijke kalmte en rust te bereiken.



Hebt u zin om eens kennis te maken met mindfulness, schrijf u dan in!

10 lessen - op woensdag van 14.30 u. tot 15.30 u. - start 14 januari 2015

Deelname: € 20 voor 10 lessen - Inschrijven vereist!

Cursus Country Line Dance

Tijdens de wintermaanden organiseren we opnieuw enkele danslessen 'Country Line Dance'. Stap voor stap worden de verschillende dansbewegingen aangeleerd en krijgt u de kans om die in te oefenen.

Wenst u enkele danspasjes te leren, dan kunt u zich inschrijven voor een reeks van 9 lessen op dinsdagnamiddag telkens van 14 tot 16 u.

De cursus gaat door op dinsdag
4 en 25 november en 9 december 2014
13 en 27 januari 2015
10 en 24 februari 2015
en 10 en 24 maart 2015



Interesse? Schrijf u in via DC Van Volden 050 32 78 90

Deelname: € 2 per les (uniek aanbod!)

❖ Creatieve expressie

Cursus teken- en schildertechnieken

Voor zowel beginners als gevorderden!

Onder deskundige leiding worden de basistechnieken van het tekenen en schilderen aangeleerd, aan de hand van verscheidene thema's zoals stillevens, landschap, levend model...

We vertrekken vanuit het waarnemen (het zien) en evolueren naar persoonlijke interpretatie van het aangeboden thema. Onder het waarnemen komt o.a. perspectief, schaduwleer, kleurenstudie, contrasten... aan bod.

In groep leren we de basisvaardigheden verwerven en maximaal inoefenen, waarbij we vrij kiezen welk materiaal we gebruiken: potlood, aquarel, acrylverf, pastelkrijtjes...

Tijdens de lessen wordt u begeleid, ieder op zijn eigen tempo en niveau, en er wordt gezorgd voor een variatie aan opdrachten en onderwerpen als inspiratiebron.

Wilt u leren tekenen of uw techniek beter beheersen, schrijf u in voor deze cursus (sept.-dec.). De cursus kan gevolgd worden op maandag of dinsdag:

- **maandagnamiddag** **start 1 september** **14 u. - 17 u.**
- **dinsdagnamiddag** **start 2 september** **14 u. - 17 u.**

Beide cursussen lopen van september tot december en worden in januari 2015 vervolgd.

- **Zomercursus teken- en schildertechnieken**
dinsdag 1 juli t.e.m. 26 augustus **14 u. - 17 u.**

Handgemaakte juwelen



U leert op artistieke wijze hoe u de mooiste en kleurrijkste juwelen zelf kan creëren: van kleine fijne ringen tot elegante modieuze halssnoeren. We leren ook om zelf onze eigen kralen te

ontwerpen.

Door het gebruik van verschillende technieken krijgt u steeds een ander resultaat.

- iedere 2e en 4e dinsdag van de maand** **13.30 u. - 17 u.**
start op dinsdag 9 september 2014

Handgemaakte beren

We maken uit mooie zachte stoffen knuffel- of scharnierberen met bijhorende accessoires. U kunt zelf kiezen voor een patroon en een passende stof, ofwel maakt u gebruik van een pakket of een prachtig model. In drie lessen kunt u uw eigen schattige beer vervaardigen.

iedere 2e en 4e dinsdag van de maand
start op dinsdag 9 september 2014

13.30 u. - 17 u.

Boetseren

Bij het boetseren kunnen we met klei onze creativiteit ten volle ontplooiën, nieuwe technieken uitproberen en prachtige kunstwerken vervaardigen. Er wordt geen les gegeven maar voor goede raad kunnen we steeds terecht bij de begeleider. We leren van de andere leden van de groep en zo kunnen we onze artistieke capaciteiten en technieken verder ontwikkelen.

iedere maandag en vrijdag

13 u. - 17.30 u.



Tekenclub

In de tekenclub kunnen we onze artistieke capaciteiten verder oefenen.

Er wordt geen les gegeven maar voor goede raad kunnen we steeds terecht bij de begeleider.

iedere woensdag

13 u. - 17 u.

Vrije hobby

In een aangename en gezellige sfeer kunt u creatief bezig zijn met allerlei ambachtelijke technieken om zo prachtige werkstukken te vervaardigen.

iedere maandag

14 u. - 17 u.

Patchworkatelier

Patchwork is opgebouwd uit allerlei stofresten. Door het gebruik van geometrische motieven bekomen we een mooi artistiek geheel. De quilt zelf ontstaat door de verschillende lagen samen te voegen. In de club worden allerhande patchwork- en quiltechnieken aangeleerd door de clubbegeleidster.

iedere 1e en 3e dinsdag van de maand

14 u. - 17 u.



Aerobic

Onder deskundige leiding worden in groep doelgerichte bewegingsoefeningen aangeleerd op het ritme van de muziek. We werken aan de conditie en de lenigheid van ons lichaam. Door regelmatig te oefenen blijven we actief bezig en stimuleren we onze conditie.

iedere donderdagvoormiddag

9 u. - 10 u.

Stap je fit

Bewegen is gezond en dat doen we op een eenvoudige manier. Wekelijks komen wij samen op donderdag voor een gezondheidswandeling van een klein uurtje om de conditie te onderhouden. Interesse? Kom eens langs.

iedere donderdagvoormiddag

10.30 u. - 11.30 u.

Fietsen

Elke woensdag van april tot en met oktober fietsen we in groep aan een matig tempo. We maken tochten in Brugge en omstreken van ongeveer 30 km en lassen onderweg telkens een rustpauze in. - vertrek om **14 u.**

Winterfietsgroep: elke woensdag van november tot en met maart fietsen we verder in groep. - vertrek aan het dienstencentrum om **13.30 u.**

Avondcursus Relaxatie

In deze relaxatiecursus komen al onze spieren stap voor stap tot ontspanning en komt ons lichaam volledig tot rust. Kom gerust eens langs!

Deelname € 3, telkens te betalen voor de aanvang van de les.

iedere maandagavond

18.30 u. - 19.30 u.

Avondcursus Gymnastiek

We werken aan onze conditie en leren op een verantwoorde wijze te bewegen. De oefeningen worden onder begeleiding aangeleerd en uitgevoerd. Kom gerust eens langs voor een kennismaking.

Deelname € 3 telkens te betalen voor de aanvang van de les.

iedere maandagavond

19.45 u. - 20.45 u.

❖ Ontspanning

In de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum kunt u elke werkdag terecht voor een leuke babbel, een drankje, een partijtje biljart, de krant doornemen, kaarten met andere bezoekers... maar er worden ook tal van recreatieve activiteiten georganiseerd op vaste tijdstippen.

Schaken

Elke dinsdag- en donderdagnamiddag komen onze schakers samen om, uiteraard, de koning van de tegenspeler te verslaan. De leden van de club spelen wedstrijden tegen elkaar en houden de standen bij.



Af en toe wordt gespeeld tegen concurrenten uit een andere stad.

Heeft u ook zin om uw kans te wagen, of wenst u de knepen van het vak aan te leren? Kom eens kennismaken met de club.

De kleine beginner, de echte "professioneel" ...iedereen is welkom.

iedere donderdag (en regelmatig ook op dinsdag)

14 u. - 17 u.

Gaaibollen

Voor mensen die een gezellige en ontspannende namiddag willen doorbrengen is gaaibolling de ideale activiteit. Het is voor iedereen toegankelijk en er zijn weinig vaardigheden vereist. Gaaibollen is een volkssport waarbij u zoveel mogelijk gaaien moet omvergooien. Niet de snelheid maar de behendigheid bij het rollen van de bollen is van belang.

iedere 2e vrijdag van de maand

14 u. - 17 u.

Petanque

Zin in een gezellige en sportieve namiddag?

In de mooie tuin van het dienstencentrum Van Volden zijn twee petanquespeelvelden beschikbaar. Het is een sport die voor iedereen toegankelijk is en de eisen zijn minimaal. In de winter spelen we matcurling.

iedere maandag (maart – oktober)

14 u. – 17 u.

Kingen

In deze club wordt het kaartspel 'kingen' gespeeld. Kingen is een individueel kaartspel waarbij elk deel van inhoud verandert. Ofwel wordt gespeeld voor zo weinig mogelijk slagen ofwel voor geen harten... en tenslotte worden er nog 4 delen gespeeld met troef maken.

Puntentelling e.d. vindt u terug in het kaartreglement.

Kingen speelt u met 4 aan een tafel. Het clubbestuur bepaalt via lottrekking wie aan welke tafel speelt.

Wenst u eens te komen kijken of wenst u deel te nemen, dat kan

iedere 1e vrijdag van de maand

14 u. - 17 u.

Manillen

In deze club wordt het kaartspel 'manillen' gespeeld. Het clubbestuur bepaalt via lottrekking de samenstelling van de tafels.

Er worden 4 partijen gespeeld van telkens 12 delen. Het is de bedoeling om met uw spelpartner zoveel mogelijk punten te behalen. Punten worden bijgehouden om zo een klassement te bepalen. Het volledige reglement is te verkrijgen bij de club zelf.

Interesse? Kom eens langs!

iedere 3e vrijdag van de maand

14 u. - 17 u.

Biljarten



In clubverband speelt de biljartclub 'Carambole'. Wie de hoogste score behaalt, waarbij punten gespeeld worden volgens handicap, is kampioen op het einde van het speelseizoen. Tijdens de maanden juni en juli is er een zomerprijskamp met drie speelwijzen nl. vrij spel - overband - drieband. Op andere momenten kan er altijd gebiljart worden naar keuze.

Biljarten kan elke dag, maar

in clubverband **iedere dinsdag en donderdag**

13 u. - 17 u.

Spaarclub

We sparen individueel en ontvangen ons spaargeld rond de feestdagen en met de intresten organiseren we een gezellige bijeenkomst.

❖ Thuiszorg en diensten

Onthaal en informatie

Voor informatie over bestaande diensten, hulpverlening, de werking van het dienstencentrum en inschrijvingen betreffende alle activiteiten en cursussen, kunt u iedere werkdag terecht aan het onthaal en dit van 8.30 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 17 u.



De centrumverantwoordelijke is dagelijks bereikbaar in het dienstencentrum, maar indien gewenst kan ook een afspraak worden gemaakt.

Maaltijden

Iedere werkdag wordt om 11.45 u. een maaltijd geserveerd. Dagelijks is er keuze uit twee verschillende dagschotels.

Maaltijden worden de week vooraf aangevraagd en dit ten laatste op dinsdagvoormiddag. Indien gewenst kan het te betalen bedrag berekend worden al naargelang het inkomen. Onlangs werd ook een vervoerdienst ingericht voor de maaltijdgebruikers van de dienstencentra; de prijs hiervoor, heen en terug, bedraagt € 0,60 per persoon. Aanvragen dienen te gebeuren via de maatschappelijk werker.

Bad en douches

Het dienstencentrum beschikt over twee douches en een ligbad waarvan iedereen gebruik kan maken, iedere werkdag tussen 8.30 u. en 12 u. en 13.30 u. tot 17 u.

Prijs: € 1 voor inwoners van Brugge - anderen € 4.

Bloeddrukcontrole

Elke 1e en 3e maandag van de maand tussen 13.30 u. en 15.30 u. is er mogelijkheid tot bloeddrukcontrole door een verpleegkundige.

Deze dienstverlening is volledig gratis.



Voetverzorging

Onze voeten blijven een belangrijke schakel van ons lichaam. Wij dienen ze met zorg te behandelen. Een medische pedicure verzorgt onze voeten en verschaft ons uitleg en nuttige informatie.

Prijs: € 12

Iedere donderdag van 8 u. – 12 u.

vooraf afspraak maken: aan het onthaal of telefonisch.



Gelaatsverzorging

Ons dienstencentrum biedt ook gelaatsverzorging aan. Het betreft een elementaire behandeling: grondige reiniging, gevolgd door een deugddoend masker, een ontspannende gezichtsmassage en tevens wordt een dagcrème aangebracht. Met zachte muziek op de achtergrond wordt deze verzorging zowel fysisch als psychisch een aangename ervaring. Telkens op dinsdag, op afspraak (telefonisch of aan het onthaal). De prijs bedraagt € 13

Wassalon

In ons dienstencentrum zijn een wasmachine en een droogkast aanwezig. De bezoekers kunnen dagelijks gebruik maken van deze dienstverlening, maar er dient op voorhand een afspraak te worden gemaakt aan het onthaal. Er is mogelijkheid tot wassen en/of drogen.

Wasbeurt: € 2,5 - Droogbeurt: € 1

Strijkcentrale voor 60-plus



Binnen de dienstencentra kunt u gebruik maken van een strijkcentrale. U kunt het wasgoed naar een dienstencentrum brengen en laten strijken.

Het systeem werkt met een kaart waarop wordt aangeduid hoeveel tijd er gestreken werd. Indien men onder een bepaalde inkomensgrens valt, kan men vermindering krijgen op de kostprijs. Afhankelijk van het inkomen betaalt u € 18 of € 36 voor een strijkaart, goed voor 4 uur strijken. De maatschappelijk werker kan nazien of u in aanmerking komt voor vermindering.

Verkoop taxibonnen

De taxibonnen kunnen aangekocht worden in het dienstencentrum, maar ook aan huis geleverd worden. Aanvragen en prijzen via de maatschappelijk werker.

Vervoerdienst: Minder Mobielen Centrale

De Minder Mobielen Centrale biedt transport aan voor personen met verplaatsingsproblemen.

De mensen die voldoen aan volgende voorwaarden kunnen een beroep doen op een chauffeur van de Minder Mobielen Centrale:

- beperkte mobiliteit
- geen gebruik meer kunnen maken van het openbaar vervoer
- geen eigen vervoer hebben
- een beperkt inkomen hebben

Vrijwillige chauffeurs brengen de mensen naar de gevraagde bestemming (familiebezoek, dokter, kapper...) en krijgen € 0,34 per gereden kilometer. Alle kilometers, vanaf de woning van de chauffeur heen en terug worden aangerekend.

Per rit komt er nog een administratiekost bij van € 0,50.

Het lidgeld bedraagt € 10 per jaar.

Een rit moet ten minste 2 dagen op voorhand aangevraagd worden.

Verantwoordelijke: Stefanie Deman

Tel. 050 32 68 90

Boodschappendienst aan huis

De boodschappendienst is er voor senioren vanaf 60 jaar die niet over eigen vervoer beschikken. Ze moeten woonachtig zijn in de zones 8000, 8200 en 8310.

De dienst is doorlopend van maandag tot vrijdag beschikbaar (uitgezonderd feestdagen). De klant kan naar wens, alleen of in groep, een beroep doen op de boodschappendienst. Er is flexibiliteit naar winkelkeuze en

bovendien is het mogelijk, om al of niet aansluitend met een winkelbezoek, naar de bank of de post te gaan mits betaling van een extra boodschap.

Om deze zaken te kunnen realiseren vragen wij

een lidgeld van € 10 op jaarbasis. De prijs van een boodschap is € 2

In deze prijs is inbegrepen: de rit van en naar uw woning, de begeleiding tijdens het winkelen en hulp tijdens het in- en uitladen van de boodschappen.



Verantwoordelijke: Stefanie Deman

Tel. 050 32 68 90

Ergotherapie aan huis

Via de dienstcentra kunt u een beroep doen op “Ergo aan huis”. Deze dienst zorgt ervoor dat u zelfstandiger, veiliger en met minder klachten uw dagelijkse activiteiten kan uitvoeren. Hierdoor kunt u zo lang mogelijk zelfstandig thuis in uw eigen vertrouwde omgeving blijven wonen. De ergotherapeut aan huis helpt u hierin:



- door het geven van professioneel advies
- door het inschakelen van nuttige hulpmiddelen en aanpassingen
- door gerichte doorverwijzingen
- door te informeren over en het aanvragen van premies...

De dienst heeft een technisch medewerker die, samen met de ergotherapeut, de hulpmiddelen en/of aanpassingen komt installeren bij u thuis.

Verantwoordelijke: Stéphanie Theuninck - 0476 66 00 31 - 050 32 78 89

Bel gerust voor een vrijblijvende afspraak.

Zorgeloos tuinieren



Wanneer tuinieren een te zware belasting vormt, kan Ergo aan huis u helpen met het creëren van een onderhoudsvriendelijke tuin. Een team van vrijwilligers en een groenexpert nemen uw tuin onderhanden. Door gebruik van ergonomisch tuingereedschap en enkele aanpassingen kunt u terug zelfstandig tuinieren en genieten van uw tuin!

Info: Bart Lambrecht – 050 32 60 60 Stéphanie Theuninck - 0476 66 00 31

De prijs bedraagt een onkostenvergoeding van € 2,50 per uur.

Informatie en sociale begeleiding

Elke vrijdag van 14 u. tot 16 u. is er zitdag van de dienst ‘Zorgverlening’ door een maatschappelijk werker. U kunt er terecht voor informatie, hulpverlening of vragen in verband met de diverse diensten van het O.C.M.W.

*Met alle problemen en vragen kunt u bij ons terecht.
We geven u informatie of zoeken samen naar een oplossing.
Aarzel niet om ons te contacteren!*

❖ Speciale projecten

Buurtwerking

Als buurthuis werken wij samen met verscheidene personen en instanties uit de wijk en wij ondersteunen de bestaande wijkwerking. Er worden ook tal van avondcursussen speciaal voor de buurtbewoners uit de wijk ingericht.

Etnische minderheidsgroepen - diversiteit

Eén van de projecten van diversiteit in het lokaal dienstencentrum Van Volden is het werken rond integratie van allochtonen. Hiervoor werd i.s.m. met het OCMW-Brugge en Vokans een project opgestart: een cursus traject- en oriëntatietraining met taalstimulering voor allochtonen werd opgezet om ook die personen een kans te geven op de arbeidsmarkt. De lessen gaan door in de lokalen van LDC Van Volden en nadien volgt ook een stageperiode.

Er werden al meerdere groepen opgestart, samengesteld aan de hand van selectievoorwaarden, waarbij personen van allerlei nationaliteiten en verscheidene culturen bereikt werden.

Ook voor alle andere bezoekers worden in kader van diversiteit verschillende acties georganiseerd.

80-plussers

Voor de 80-plussers uit onze wijk (West-Brugge en een deel van het centrum) organiseren wij in ons dienstencentrum Van Volden speciale namiddagen. Elke persoon wordt hiervoor persoonlijk uitgenodigd en kan, indien nodig, van onze vervoerdienst gebruik maken.

Personen met alcoholproblemen

Al verscheidene jaren organiseert dienstencentrum Van Volden, in samenwerking met AA-verenigingen, iedere donderdagavond een bijeenkomst voor personen met een alcoholprobleem, waarbij de anonimiteit gewaarborgd wordt. In die bijeenkomsten krijgen zij de nodige ondersteuning.

Elke donderdagavond

20 u. - 22 u.

Geïnteresseerden kunnen op een van de bijeenkomsten langskomen of zich melden bij Ann Dendooven, die hen met een begeleider in contact zal brengen.

Inhoudstabel

Info en gezondheid	p. 3
Cultureel	p. 5
Speciale activiteiten	p. 8
Informatica en digitaal	p. 9
Talen	p. 11
Nieuwe cursussen najaar 2014	p. 12
Creatieve expressie	p. 14
Sport en beweging	p. 16
Ontspanning	p. 18
Thuiszorg en diensten	p. 20
Speciale projecten	p. 24

Steeds welkom in de

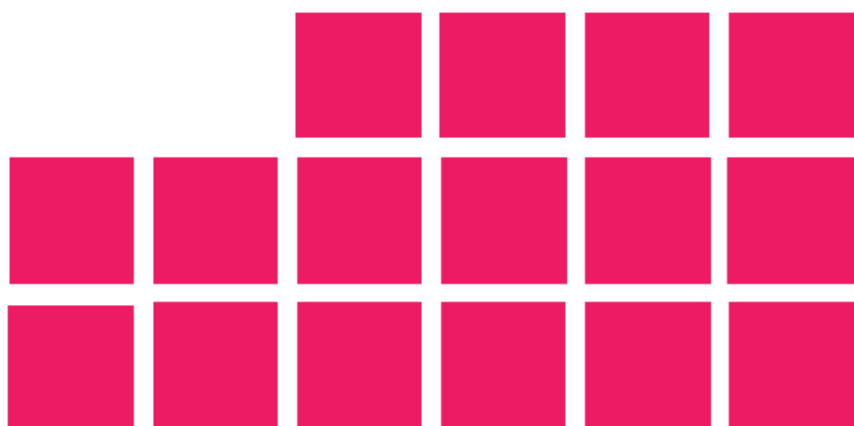


Het Van Volden team dankt u voor uw bezoek

en hoopt u spoedig terug te zien.

U kunt zich altijd informeren
bij het team van het

Dienstencentrum Van Volden



Open elke werkdag
van 8u. tot 18u.



Verantw. uitgever: Nin Raeymaekers, diensthoofd O.C.M.W. dienstencentra