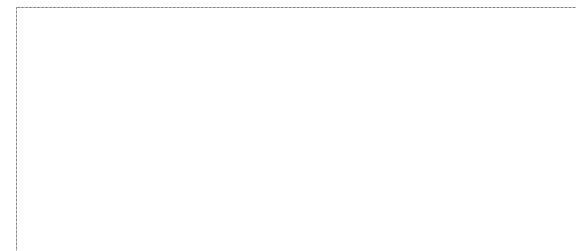




## Kalender september

Iedere dinsdag	Naaiclub	14.00 - 16.00 u
Iedere woensdag	Breiclub en kaartclub	14.00 - 16.00 u
Iedere donderdag	Vogelpeik	14.00 - 16.00 u
Iedere vrijdag	Scrabble/Rummikub	14.00 - 16.00 u
Iedere woensdag	Eerstelijnspsychologe: op afspraak	Voormiddag
Donderdag 5/9	Grote wandeling Wannegem - Lede 9 km	13.15 u
Vrijdag 6/9	Start Bewegen op maat	10.15 u
Vrijdag 6/9	Digipunt	14.00 - 16.00 u
Maandag 9/9	Start: Cursus Smartphone/tablet Android -	8.30 - 11.45 u
Dinsdag 10/9	Start: Cursus Online betalen en aankopen	8.30 - 11.45 u
Dinsdag 10/9	Kaasplankje met een trappistenbier	15.00 u
Donderdag 12/9	Start: Cursus fotoboek op de computer	8.30 - 11.45 u
Donderdag 12/9	Start: Cursus ontwerpen met CANVA	13.30 - 16.45 u
Maandag 16/9	Causerie met Pol Dehullu	15.00 u
Dinsdag 17/9	Digihulp	op afspraak
Dinsdag 17/9	Digisessie: Basisgebruik van Apple smartphone	14.00 - 16.00 u
Woensdag 18/9	Start Engelse les	9.30 - 11.00 u
Donderdag 19/9	Film J'aime la vie	14.00 u
Vrijdag 20/9	Start Actief bewegen (sportpark)	9.30 - 11.00 u
Maandag 23/9	Contactkoor	14.00 - 15.00 u
Dinsdag 24/9	Communiceren met mensen met dementie	14.00 - 16.00 u
Vrijdag 27/9	Kleine wandeling Kuurne 5,7 km	14.00 u
Dinsdag 1/10	Slaap kan ons wakker houden	14.00 - 16.00 u



## Wat brengt september?

Lokaal dienstencentrum  
Ter Groenen Boomgaard

### AANBOD Samen Digitaal

#### **DIGIREKSEN:**

##### **Gebruik van smartphone/tablet (Android) – Deel 1**

Wanneer: Maandag van 8u30 tot 11u45  
15 lessen van 9/09 tot en met 20/01/2025  
Kostprijs: € 65 (€ 105 indien je niet van Kuurne bent)  
**Volg gratis de demo-les op 26/8 om 9u**

##### **Online betalen en aankopen doen**

Wanneer: Dinsdagvoormiddag van 8u30 tot 11u45  
5 lessen van 10/09 tot en met 8/10  
Kostprijs: € 30 (€ 40 indien je niet van Kuurne bent)

##### **Maak je eigen fotoboek op de computer**

Wanneer: Donderdag van 8u30 tot 11u45  
10 lessen van 12/09 tot en met 21/11  
Kostprijs: € 50 (€ 75 indien je niet van Kuurne bent)  
**Volg gratis de demo-les op 29/8 om 9u**

##### **Grafisch ontwerpen met Canva**

Wanneer: Donderdag van 13u30 tot 16u45  
10 lessen van 12/09 tot en met 21/11  
Kostprijs: € 50 (€ 75 indien je niet van Kuurne bent)  
**Volg gratis de demo-les op 29/8 om 13u30**

#### **DIGISIESSIE: Basisgebruik van Apple Smartphone**

Wanneer: Dinsdag 17/9 van 14u tot 16u  
Kostprijs: Gratis - vooraf inschrijven

#### **DIGIHULP: 45 min. individuele hulp bij al je digitale vragen**

Wanneer: Dinsdagvoormiddag 6/9 - op afspraak  
Kostprijs: Gratis

#### **DIGIPUNT: Een vrij inloopmoment voor al je digitale vragen**

Wanneer: Vrijdag 17/9 tussen 14u tot 16u  
Kostprijs: Gratis

dienstencentrum: - tel.: 056/73.70.12

## Wat brengt september?

Lokaal dienstencentrum  
Ter Groenen Boomgaard

### Gezonde Voeding op Verwijzing

Een zoektocht naar een gezonder leven? Doe nu mee aan de gratis groepsessies 'Gezonde voeding'!

1 op de 10 volwassenen in ons land heeft diabetes. Diabetes type 2 (ook wel ouderdomsdiabetes genoemd) kan voor een groot deel voorkomen worden via een Gezonde Leefstijl.

Kom op 11 oktober om 14u naar de infosessie gegeven door diëtiste Ann. Je komt meer te weten over jouw risico op diabetes en de mogelijkheid om deel te nemen aan de groepsessie.

Wanneer: Vrijdag 11 oktober om 14u - 16u  
Kostprijs: Gratis - vooraf inschrijven



### Engelse les

Kom in groep op een spontane manier je basis Engels opfrissen. De nadruk ligt op begrijpen en spreken en vereist enige maar geen doorgedreven kennis

Wanneer: Elke woensdag 9u30 - 11u van 18/9 - 13/11 (niet 30/10)  
Kostprijs: € 45 - inschrijven en betalen in het dienstencentrum

dienstencentrum: - tel.: 056/73.70.12

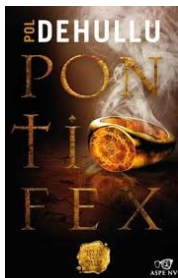
## Wat brengen we september?

Lokaal dienstencentrum  
Ter Groenen Boomgaard

### Causerie met Pol Dehullu

De werkgroep cultuur van de Kuurnse Ouderenraad organiseert een causerie namiddag met priester & "thriller" schrijver Pol Dehullu. Nadien kan je genieten van een lekker stukje taart met een tas koffie.

Wanneer: Maandag 16 september om 15u  
Kostprijs: € 5  
Inschrijven: Inschrijven in het dienstencentrum of bij  
Christine Dursin 0475 37 65 67



### Slaap kan ons wakker houden

Tijdens deze voordracht krijg je inzichten in jouw slaap en de impact ervan op je dagelijks functioneren. We ontcrachten enkele mythes rond slaap en staan stil bij hoe je beter kan leren slapen. Ook enkele vaak voorkomende slaapproblemen worden besproken.

Wanneer: Dinsdag 1 oktober om 14u  
Kostprijs: Gratis - vooraf inschrijven



### Communiceren met mensen met dementie

Sophie van het Expertisecentrum Dementie brengt een interactieve lezing over dementie en hoe communiceren met personen met dementie. We bespreken hoe we de betrokkenheid zo goed en lang mogelijk kunnen behouden.

Wanneer: Dinsdag 24 september om 14u  
Kostprijs: Gratis - vooraf inschrijven



Openingsuren ontmoetingsruimte dienstencentrum Ter Groenen Boomgaard:  
Maandag tot vrijdag: 10:30 u - 16:00 u

## Wat brengen we september?

Lokaal dienstencentrum  
Ter Groenen Boomgaard

### TAI - CHI

Een wekelijks moment van tot rust komen, alles even vergeten en terug contact maken met wie je werkelijk bent. Even weg van alle drukte en stress, weer op adem komen en alle spanningen uit je lichaam laten wegstromen.

Wanneer: Elke donderdag 9u30 - 11u van 12/9 - 19/12 (niet 31/10)  
Waar: Sportpark - Nieuwenhuyze 42  
Kostprijs: € 42 - inschrijven en betalen in het dienstencentrum

### ACTIEF Bewegen

De afwisseling tussen spierversterkende lichaams oefeningen en wandelen is de perfect combinatie naar een actiever leven. Ga samen met anderen de uitdaging aan!

Wanneer: Elke vrijdag 9u30 - 11u van 20/9 - 29/11 (niet 1/11)  
Waar: Sportpark - Nieuwenhuyze 42  
Kostprijs: € 20 - inschrijven en betalen in het dienstencentrum

### FILM: J'aime la vie

Een niet-alledaagse familie trekt naar de Ardennen om de banden, die er nooit echt waren, opnieuw aan te halen. Een film over hechten en loslaten, en vooral over liefde ...

Wanneer: Donderdag 19 september om 14u  
Kostprijs: Gratis - vooraf inschrijven



### Kaasplankje met een trappistenbier

Kan je ook zo genieten van een stukje kaas met een heerlijke trappist? Dan is deze namiddag zeker iets voor jou.

Wanneer: Dinsdag 10 september om 15u  
Prijs: € 5 - kaarten te koop vanaf 2 september

Openingsuren loket dienstencentrum  
ma. tot vrij. : 9u00—12u00 en maandag van 14u-16u



# Menu september 2024 — 8,50 per maaltijd EUR\*

\* indien deze prijs voor jou niet haalbaar is dan kan je contact opnemen met de sociale dienst in de Kortrijksestraat 2

MAANDAG 02/09		DINSDAG 03/09		WOENSDAG 04/09		DONDERDAG 05/09		VRIJDAG 06/09	
CHAMPIGNONSOEP		TOMATENSOEP		MINISTRONE		KNOLSELDERSOEP		COURGETTESOEP	
HESPENREEPJES		VISPANNETJE		KIPFILET		BOOMSTAMMETJE		KIPPENBLOKJES	
KAASSAUS		SPINAZIEPUREE		KRUIDENKAASSAUS		BRAADSAUS		CURRYSAUS	
SPIRELLI				GROENTENMENGELING (MAYAMIX)		DUO VAN WORTELEN		PERZIKEN	
				NATUURAARDAPPELEN		NATUURAARDAPPELEN		RIJST	
MAANDAG 9/09		DINSDAG 10/09		WOENSDAG 11/09		DONDERDAG 12/09		VRIJDAG 13/09	
TOMATENSOEP		PREISOEP		PAPRIKASOEP		BLOEMKOOLSOEP		POMPOENSOEP	
KALKOENBROCHETTE		SPAGHETTI		KIPPENWORST		STOOFVLEES		VISROLLETJES	
CREMESAUS		BOLOGNAISE		ZACHTPEPERSAUS		ERWTJES & WORTELEN		CHORONSAUS	
BOONTJES				PREI-STAMPOT		NATUURAARDAPPELEN		TOMATEN	
NATUURAARDAPPELEN								FRIETJES	
MAANDAG 16/09		DINSDAG 17/09		WOENSDAG 18/09		DONDERDAG 19/09		VRIJDAG 20/09	
AJUINSOEP		GROENTESOEP		ASPERGESOEP		BROCCOLISOEP		TOMATENSOEP	
KIPPENBALLETTJES MET TUINKRUIDEN		KALKOEN CORCON BLEU		DUO ZALM & POLLAK		KIPPENGYROS		GEHAKTBROODJE	
TOMATENSAAUS MET FIJNE GROENTJES		BRAADSAUS		VERONSAUS		CHINESE KOOL SALADE		MOSTERDSAUS	
PUREE		RODE KOOL		KNOLSELDERPUREE		MAYO		BLOEMKOOL IN BECHAMEL	
		NATUURAARDAPPELEN				RIJST		NATUURAARDAPPELEN	
MAANDAG 23/09		DINSDAG 24/09		WOENSDAG 25/09		DONDERDAG 26/09		VRIJDAG 27/09	
KIPPENSOEP		TOMATENSOEP		POMPOENSOEP		WORTELISOEP		PREISOEP	
VISFILET GRATINO		BOERENBURGER		ORLOFF		HAMROL MET WITLOOF		LASAGNE	
NANTUASAUS		BRAADSAUS		WITTE KOOL IN BECHAMELSAUS		KAASSAUS			
KNOLSELDERPUREE		APPELMOES		NATUURAARDAPPELEN		PUREE			
		NATUURAARDAPPELEN							

Reserveren: 1 dag op voorhand in het dienstencentrum Ter Groenen Boomgaard of 056 73 70 12 tijdens de kantooruren