Lokaal dienstencentrum De Bron

Activiteiten september en oktober 2022

Vast aanbod

Kaartgroep
Je bent elke maandagnamiddag welkom voor een kaartspel.
Vanaf 14u30 - vrije toegang

Beweging op verwijzing
Op vrijdagnamiddag kan je komen bewegen met kinesiste Hilde. De oefeningen zijn gericht op senioren en zijn laagdrempelig. De eerste keer breng je een klevertje van de mutualiteit mee.
Van 14u15 tot 15u. Inschrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be

Bibliotheek
Dagelijks vrij toegankelijk van 8u tot 18u.
Er zijn ook grootletterboeken en gezelschapsspelen.

Digipunt
In de Digipunten Zottegem kunnen inwoners terecht met alle digitale vragen.
In het LDC De Bron kan je er terecht op woensdagnamiddag tussen 14u en 17u.
Opgelet: je dient eerst een afspraak te maken via de centrumleider Melissa, 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be

Wandelclub
Wandelingen van maximum 8 km onder begeleiding. Enkel bij droog weer!
We starten om 14u aan de hoofdingang van het LDC.
Gratis – vooraf inschrijven hoeft niet – drankbonnetje voor elke wandelaar
Data: 14/09/2022 en 28/09/2022

Bingo
De laatste vrijdag van de maand is het bingo met onze vrijwilliger Frank. De bingo start om14u30. Er zijn prijzen te winnen!
Vrije toegang – deelname 1 euro

Eucharistieviering
Eén keer per maand gaat de misviering door. Iedereen is welkom!
Datum nog te bepalen

Crea namiddag
Elke derde dinsdag van de maand gaat onze crea namiddag door om 14u30. Dit is een ontspannend ontmoetingsmoment.
20/09/2022: Muurdecoratie met houten stokjes
18/10/2022: Thema Herfst
Vooraf in te schrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be - deelname 2 euro

Petanque
Van april tot en met september ben je wekelijks welkom op woensdagnamiddag tussen 13u en 17u voor een spelletje petanque.

Fietstocht
In het LDC zijn er dagelijks van 8u tot 18u twee fietsroutes verkrijgbaar.
Het gaat om een route van 30 km en van 34 km in de streek. Breng zeker de bijhorende wedstrijdvraag binnen in de brasserie! Er zijn prijzen te winnen!

Centrumleider Melissa Liedts – 09 432 10 79 – ldc.debron@sezz.be
Aanwezig van ma-vrij van 8u30 tot 16u30

DE BRON

Dansnamiddag met DJ (G)Oldie

Elke eerste maandag van de maand gaat onze dansnamiddag door onder leiding van DJ (G)Oldie!
09/09/2022 (uitzonderlijk op vrijdag) en 03/10/2022 van 14u tot 16u – vrije toegang

Andere activiteiten

Yoga (in samenwerking met Yogastudio Alitheia)

De lessen zijn een blend van zachte hatha yoga, ontspannende yin yoga en stretch. We sluiten elke les af met een diepgaande en ontspannende yoga nidra. Het maakt niet uit of yoga helemaal nieuw is of je al jaren ervaring hebt. Het accent ligt op ontspanning en een moment voor jezelf creëren. In de lessen staat ontspanning centraal. Eigen grenzen worden gerespecteerd en gevoel gaat hier altijd boven perfectie.

3 lessen op donderdag 01/09/2022, 08/09/2022 en 15/09/2022
Van 19 uur tot 20 uur

Breng je eigen matje mee en een flesje water.
Deelname 6 euro per les.
Vooraf in te schrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be.

Vorming: Mantelzorger? Hoe zorg je ook voor jezelf?

In deze vorming staan we stil bij de draagkracht en draaglast van mantelzorgers. Hoe zorg je ervoor dat de zorg haalbaar blijft en hoe zorg je voor jezelf? We overlopen tal van diensten en mogelijke hulpmiddelen die je daarbij kunnen ondersteunen.

Woensdag 14/09/2022
Gratis deelname, maar vooraf in te schrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be

Optreden Bent Hofman 'Schlagerfestival'

Donderdag 22/09/2022
3 euro inkom (inclusief consumptie t.w.v. 2euro)

Workshop 'Voeding en diabetes

In Vlaanderen leven naar schatting 500.000 mensen met diabetes en het aantal mensen met diabetes blijft onrustwekkend toenemen.
Gezond eten is belangrijk voor iedereen, maar waar moet iemand met diabetes extra op letten?

Tijdens deze voordracht geeft Jo Mons (zelfstandig diëtist uit Zottegem) veel informatie en praktische tips over een gezonde en smakelijke voeding bij diabetes. Een paar slimme keuzes maken een enorm verschil.
Het belooft de moeite te worden met ook enkele lekkere proevertjes voor het aanwezige publiek!

Woensdag 26/10/2022 om 14u30
Vooraf in te schrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be