

# Lokaal dienstencentrum De Bron

Marie Popelinstraat 8, 9620 Zottegem

## Activiteiten maart en april 2026

### Vast aanbod

#### **Kaartnamiddag**

Je bent elke dinsdagnamiddag om 14u welkom voor een kaartspel 'bieden'. Wil je graag meedoen? Geef dan even een seintje via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be) of kom een kijkje nemen.

#### **Beweging voor senioren**

De oefeningen onder begeleiding van een ergotherapeut zijn gericht op senioren en zijn laagdrempelig. De les gaat door op de 1<sup>ste</sup> en de 3<sup>de</sup> vrijdag van de maand van 14u30 tot 15u15 (niet op feestdagen). Deelname is gratis! Inschrijven via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be)

#### **Digipunt**

In de Digipunten Zottegem kunnen inwoners terecht met allerlei digitale vragen. Onze vrijwilliger helpt je hierbij. Opgelet: je dient eerst een afspraak te maken via de centrumleider, 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be)

#### **Muziekbingo**

De bingo start om 14u30. Er zijn prijzen te winnen!  
Deelname 1 euro – 27/03/2026 en 24/04/2026

#### **Dansnamiddag**

Kom mee dansen of genieten van de muziek  
Op 02/03/2026 en 08/04/2026 van 14u30 tot 16u15 – vrije toegang.

#### **Brei- en haakclub**

Hou je van haken en breien en wil je deze hobby combineren met een leuke babbel en een gratis tasje koffie?  
De brei- en haakclub komt wekelijks samen op dinsdag van 14u00 tot 16u00 (uitgezonderd feestdagen).  
Eigen materiaal mee te brengen.  
Neem bij interesse of vragen contact op via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be)

#### **Spelnamiddag**

De spelnamiddag is gericht op geheugentraining - van 14u30 tot 16u  
Vrijdag 06/03/2026  
Vrijdag 03/04/2026  
Vrije toegang – ingang Marie Popelinstraat 4 of meld je aan in het LDC.

#### **Zangnamiddag**

Hou je van zingen? Sluit dan aan bij onze zangnamiddag! Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig. We zingen samen bekende liedjes in een ontspannen sfeer. De teksten worden voorzien, het enige wat je moet meebrengen is je enthousiasme. Vrije toegang.  
Woensdag 11/03/2026 om 14u30  
Woensdag 22/04/2026 om 14u30

## Andere activiteiten

### Conversatiecursus Frans

Voor mensen met een goede basiskennis Frans die de taal willen onderhouden en bijschaven: 6 vrijdagen van 9u30 tot 12 u: op 6, 13, 20, 27 maart en 3, 24 april. Kostprijs :15 euro voor de lessenreeks, koffie, water en cursusmateriaal inbegrepen. Inschrijven verplicht voor 03/03/2026 (plaatsen zijn beperkt) via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be). Lokaal te bereiken via ingang nr. 4 (assistentiewoningen).

### Workshop fotografie voor 60-plussers

Heb je altijd al willen leren hoe je mooie foto's maakt, maar weet je niet goed waar te beginnen?

Tijdens deze laagdrempelige en gezellige workshop voor 60-plussers maak je kennis met de basis van fotografie. Je leert op een eenvoudige manier hoe je mooie beelden kan vastleggen, ideaal voor wie wil starten zonder voorkennis.

Materiaal is voorzien – je hoeft zelf niets mee te brengen! In samenwerking met Clickit.be

Vrijdag 13/03/2026 van 14u tot 16u – deelname 5 euro – inschrijven vóór 05/03/2026 via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be)

### Start to run

Wil je 5km ononderbroken kunnen lopen op je eigen tempo? Schrijf je dan zeker in voor de lessenreeks 'Start to run' die start op 17/03/2026! Volg gedurende 10 weken een trainingsschema onder begeleiding. Steeds op dinsdagavond om 19u30, te starten aan de ingang van LDC De Bron. Kostprijs: 50 euro voor de reeks (vanaf 12 jaar).

Inschrijven vóór 01/03/2026 via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be).

### Wandeling 'Stap onder de schil'

Een activiteit die kadert binnen de campagne 'Kijk eens onder de schil' van Te Gek!?. De campagne wil kopzorgen bij 65-plussers onder de aandacht brengen.

Woensdag 18/03/2026, start tussen 14u en 15u aan het lokaal dienstencentrum, een route van +/- 3 km.

Met ludieke opdrachten voor jong en oud en lekkere frietjes voor elke wandelaar!

Gratis deelname! Wandel je mee? Schrijf je dan vóór 09/03/2026 in via [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be) of 09 432 10 79.

### Optreden 'Lijndans Klavertje Vier'

Muzikale namiddag op maandag 23/03/2026 om 14u30

5 euro inkom – incl. consumptie.

### Infosessie 'Zorgzaam communiceren voor mantelzorgers'

Goede communicatie is essentieel, zeker in de zorg.

In deze vorming leren mantelzorgers hoe ze op een respectvolle en verbindende manier kunnen communiceren met hun naasten. We geven praktische tips om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken en laten zien hoe je met wederzijds begrip en empathie jouw eigen grenzen kunt aangeven. Zo versterken we samen de zorgrelatie en helpen we misverstanden te voorkomen. In samenwerking met Steunpunt Mantelzorg.

Op dinsdag 24/03/2026 om 14u30

Gratis - maar vooraf inschrijven via 09 432 10 79 of [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be)

### Workshop voor kinderen

Tijdens de Paasvakantie zal Nele, Wilde Kruidenjuif van Wild & Kruidig, een workshop verzorgen in het LDC voor kinderen van 6 tot 12 jaar. Wanneer? Dinsdag 07/04/2026 van 14u tot 16u, kostprijs €15.

Wat mag je verwachten? Een leuke en leerrijke belevingswandeling in de natuur en het maken van je eigen kruidenzout!

Inschrijven vóór 27/03/2026 via [ldc.debron@sezz.be](mailto:ldc.debron@sezz.be) of 09 432 10 79.

### Infosessie 'Valrisico's'

Op maandag 20 april bent u om 13u30 welkom op de infosessie rond valrisico's, gegeven door kinesiste Hilde Buyck.

Tijdens deze infosessie krijgt u praktische tips en nuttige informatie om vallen te voorkomen en veilig in beweging te blijven. Deze activiteit kadert binnen de Week van de Valpreventie. Aansluitend bent u om 15u van harte welkom op de feestelijke opening van onze nieuwe buitenfitness. We sluiten de namiddag af met een gezellige receptie om 16u.

Iedereen is van harte welkom!

### Optreden 'Duo Hans en Walter'

Muzikale namiddag op maandag 27/04/2026 om 14u30, €5 inkom – incl. consumptie