

Lokaal dienstencentrum De Bron

Marie Popelinstraat 8, 9620 Zottegem

Activiteiten mei en juni 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 of kom een kijkje nemen.

Beweging voor senioren

De oefeningen onder begeleiding van een ergotherapeut zijn gericht op senioren en zijn laagdrempelig.

Vrijdag 08/05/2026 en 22/05/2026 van 14u30 tot 15u15.

Deelname is gratis! Inschrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be

Digipunt

In de Digipunten Zottegem kunnen inwoners terecht met allerhande 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

Muziekbingo

De bingo start om 14u30. Er zijn prijzen te winnen!

Deelname 1 euro – 29/05/2026 en 26/06/2026

Dansnamiddag

Kom mee dansen of genieten van de muziek

Op 04/05/2026 en 01/06/2026 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

Spelnamiddag

De spelnamiddag is gericht op geheugentraining - van 14u30 tot 16u

Vrijdag 08/05/2026 en 12/06/2026

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. Ingang via Marie Popelinstraat 4!

Woensdag 13/05/2026 en 17/06/2026 om 14u30

Wandelclub

Wandelingen voor senioren van maximum 3 km. Enkel bij droog weer!

We starten om 14u30 aan de hoofdingang van het LDC.

Gratis – vooraf inschrijven hoeft niet – drankbonnetje voor elke wandelaar

06/05/2026, 20/05/2026, 05/06/2026 en 24/06/2026

Centrumleider Melissa Liedts – 09 432 10 79 – ldc.debron@sezz.be

Aanwezig van ma-vrij van 8u30 tot 16u30 (niet op donderdag)

In de kijker

Conversatiecursus Frans

Voor mensen met een goede basiskennis Frans die de taal willen onderhouden en bijschaven: 6 vrijdagen van 9u30 tot 12 u: op 8, 22 en 29 mei en 5, 12 en 19 juni. Kostprijs :15 euro voor de lessenreeks, koffie, water en cursusmateriaal inbegrepen. Inschrijven verplicht voor 03/05/2026 (plaatsen zijn beperkt) via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be. Lokaal te bereiken via ingang nr. 4 (assistentiewoningen).

Infosessie 'Gezonde voeding voor 65-plussers'

Gezond eten, ook op latere leeftijd is dit belangrijker dan ooit. Maar wat heeft je lichaam nu écht nodig? En hoe hou je het haalbaar én lekker? Tijdens deze infosessie neemt diëtiste Jo Mons je mee in de wereld van gezonde voeding voor 65-plussers. Je krijgt praktische tips die je meteen kan toepassen: van evenwichtige maaltijden tot slimme keuzes in de winkel. Verwacht geen strenge diëten, wel duidelijke inzichten en haalbaar advies op maat van jouw leven.

Dinsdag 12/05/2026 om 14u30, inschrijven vóór 04/05/2026 via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be – gratis deelname.

Speeddate 'Praatjes en Maatjes'

Zin in nieuwe gezichten en fijne gesprekken? Ontmoet mensen uit jouw buurt op een losse, gezellige manier. Geen druk, geen verwachtingen. Gewoon babbelen en connecteren. We sluiten gezellig af met een hapje, drankje en nog meer praatjes. Belangrijk om te weten: dit draait niet om liefde of relaties, maar om vriendschap.

Op vrijdag 15/05/2026 om 14u30. Deelname is gratis.

Schrijf je wel even in via ldc.debron@sezz.be of 09 432 10 79.

Workshop 'Een nieuwe start'

Veel mensen starten een nieuw jaar met goede voornemens. We hebben de intentie om gedrag te veranderen en een meer gezonde levensstijl aan te nemen, maar hoe doen we dit nu? Wat zijn gewoontes? Wat zijn mogelijke uitdagingen? Hoe veranderen we gewoontes succesvol? Een samenwerking tussen PZ Frapello en LDC De Bron binnen de conventie eerstelijnspsychologische zorg, spreker Amber Morel.

Di 26/05/2026 om 14u, inschrijven via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be.

Optreden 'Breng die rozen naar... Marina'

Interactieve muzikale namiddag op woensdag 27/05/2026 om 14u30. 5 euro inkom – incl. consumptie.

Optreden 'Dj Wim'

Muzikale namiddag op maandag 08/06/2026 om 14u30, €5 inkom – incl. consumptie

Buurtcafé

Leer je burens kennen en beleef een gezellige namiddag. Een ijsje en drankje voor iedere aanwezige! Met springkasteel en speeltuin voor de kinderen. Op woensdag 10/06/2026 om 14u30.

In samenwerking met Woonmaatschappij Vlaamse Ardennen.

Lezing 'Goed in je vel tijdens de menopauze'

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens de menopauze en hoe blijf je je goed voelen?

In deze positieve en toegankelijke workshop krijg je wetenschappelijk correcte info en praktische leefstijltips.

Je leert ook hoe je ontspanning én kracht oefeningen eenvoudig kunt inpassen in je dagelijkse routine.

Door Virginie Colpaert, kinesitherapeut & menopauzeconsulent

Op dinsdag 16/06/2026 om 19u. Inschrijven vóór 08/06/2026 via ldc.debron@sezz.be of 09 432 10 79.

Centrumraad LDC

Laat je stem horen en geef mee vorm aan het activiteiten aanbod. Op maandag 22/06/2026 om 14u30. Vrije toegang.

Dag van de mantelzorg – workshop relaxatie

Zorg jij vaak voor anderen? Dan is dit jouw moment om even stil te staan bij jezelf. Tijdens deze workshop leer je via eenvoudige ademhalings-, concentratie- en ontspanningsoefeningen hoe je opnieuw rust vindt. Je vertraagt, je voelt, je herstelt. Stap voor stap krijg je meer grip op je ademhaling en komt er ruimte in je hoofd en je lichaam.

23/06/2026 om 14u30, gratis deelname, inschrijven vóór 15/06/2026 via 09 432 10 79 of ldc.debron@sezz.be.