

Activiteiten & dienstverlening maart 2025

WIJKTEAM ZUID

LANGE MUNTE - DRIE HOFSTEDEN - CONDÉ - NIEUW KORTRIJK

Vrijwilligers
verrijken
onze buurt



KORTRIJK

Week van de vrijwilliger



Vrijwilligerswerk is een onmiskenbare kracht in Kortrijk en al zijn buurten. Het biedt niet alleen ondersteuning aan degenen die hulp nodig hebben, maar versterkt ook de banden tussen buurtbewoners. In een tijd waarin sociale netwerken vaak online plaatsvinden, is het lokale vrijwilligerswerk als een welkome oase van verbinding en solidariteit.

Warme buurt

Of het nu gaat om activiteiten organiseren bij een vereniging, helpen in een wijkcentrum of op eigen initiatief zwerfvuil oprapen, vrijwilligers geven hun tijd en energie aan het versterken van de stad. Door deze inzet wordt de buurt niet alleen praktischer, maar ook gezellig en hechter.

Kijkje achter de bar

In Wijkcentrum De Lange Munte zorgen vrijwilligers voor

ontmoetingsmomenten in de buurt. Marleen en Lien maken verse soep op donderdag en twee vrijdagen in de maand staan Christine, Chantal en Marleen klaar met koffie en taart. Vrijwilliger Chantal: "Het gevoel van verbinding maakt het echt bijzonder om hier vrijwilligerswerk te doen. Hier kom je niet alleen voor taart en koffie, maar ook om elkaar te ontmoeten. Soms is iemand gewoon op zoek naar een vriendelijk gezicht of een praatje. Het is geweldig om een klein verschil te kunnen maken in het leven van mensen. De gesprekken, eens goed lachen, het zorgt voor een sfeer die je niet zomaar ergens anders vindt."

Marleen, die naast vrijwilliger in Wijkcentrum Lange Munte ook vrijwilligt in De Bildings: "Vrijwilligerswerk is voor mij niet eens werk, het is gewoon iets wat ik graag doe. Het geeft me voldoening om te weten dat ik bijdraag aan iets dat de buurt versterkt. En niet te vergeten: het is gewoon ook ontzettend leuk! Ik heb vrienden gemaakt én nieuwe mensen leren kennen."

ZIN IN VRIJWILLIGERSWERK?

Vrijwilligers voor huisbezoeken in wijk Lange Munte

Als vrijwilliger uit de buurt ga je regelmatig op huisbezoek bij buurtbewoners die nood hebben aan extra sociaal contact. Als vrijwilliger bied je een luisterend oor, doe je een babbeltje bij de koffie of ga je er eventueel samen op uit. Je staat in nauw contact met de medewerkers van het wijkteam die je ondersteunen.

Vrijwilligers bedeling wijkpublicaties

Iedere maand bedelen vrijwilligers deze wijkkrant in een afgebakende buurt. Houd je van bewegen in je wijk en werk je graag alleen? Dan is dit vrijwilligerswerk iets voor jou.

> Contact: wijkteam.zuid@kortrijk.be of bel 056 24 48 70

Activiteiten maart 2025



LEZING: NEK- EN RUGKLACHTEN I.S.M. LIJN 1

Tijdens deze gratis lezing geeft chiropractor en auteur Anneke Verbeeck (Het Back-Up Plan) boeiende info over de oorzaken, gevolgen en behandelingsmogelijkheden van chronische nek- en rugklachten. Samen met chiropractor Ruben Desimpele legt ze uit hoe chiropraxie je kan helpen, welke rol je houding en dagelijkse gewoontes spelen en welke aanvullende therapieën nuttig kunnen zijn.

- > Donderdag 27 maart om 19 uur
- > Wijkcentrum De Bildings
- > Gratis
- > Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be, 056 24 48 70 of kom langs aan ons onthaal.



ALLEMAAL DIGITAAL

Digi-Waddes

Gratis infomomenten van twee uur over thema's binnen de digitale wereld.

Hoe gebruik ik mijn klantenkaarten digitaal

Heb je een portefeuille vol klantenkaarten en wil je graag leren

hoe je die op je smartphone zet? Je leert verschillende apps kennen om je klantenkaarten altijd digitaal bij de hand te hebben. Je krijgt handige tips om het overzicht te houden en vlot de juiste klantenkaart te vinden.

- > Dinsdag 11 maart om 19 uur
- > Wijkcentrum De Condé
- > Gratis
- > Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

Lenteschoonmaak op je smartphone

Gebruik je je smartphone al een tijdje, maar vind je dat jouw toestel trager wordt? Tijd om je toestel op te ruimen. Staan er veel apps op je smartphone die je niet (meer) gebruikt? Heb je te weinig opslagruimte? Krijg je te veel meldingen? Samen zetten we jouw toestel weer op orde.

- > Maandag 24 maart van 14 tot 16 uur
- > Wijkcentrum De Condé (ingang via Meiweg)
- > Gratis
- > Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

Zoekmachines, alternatieven voor Google

Google is de grootste zoekmachine ter wereld. Maar wat zijn de beste alternatieven? In deze workshop leer je andere zoekmachines kennen. We bespreken de voor- en nadelen van elke optie. Zo kan je een weloverwogen keuze maken welke zoekmachine het best bij jouw behoeften past.

- > Zaterdag 29 maart van 10 tot 12 uur
- > Buurtbibliotheek Lange Munte
- > Gratis
- > Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70



BUURTCAFÉ LANGE MUNTE

Kom langs in ons buurtcafé en ontmoet buurtbewoners in een gezellig kader.

- > Gratis soep: donderdagen 20 en 27 maart van 10 tot 12 uur
- > Koffie en taart (€ 3): vrijdagen 14 en 28 maart van 14 tot 16.30 uur
- > Wijkcentrum Lange Munte
- > Graag inschrijven voor koffie en taart via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

KOFFIE EN TAART IN DE BILDINGS

In onze wijkcentra kan je even bijpraten, luisteren naar verhalen van buurtbewoners of tot rust komen. Op onderstaande dagen voorzien we koffie en taart in Wijkcentrum De Bildings.

- > Dinsdagen 11 en 25 maart van 14 tot 17 uur
- > Wijkcentrum De Bildings
- > € 3 (op voorhand inschrijven via de onthaalbalie)



DOWNLOAD NU DE RECYCLE!-APP

Mis zo geen enkele afvalophaling in je buurt. Deze app is **gratis** via Google Play of App Store.

Rommelmarkt Sint-Jan

Op zondag 27 april vindt de Rommelmarkt van Sint-Jan opnieuw plaats. Plaatsje bemachtigen? Schrijf je in via www.kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk. Vol is vol. Inschrijvingen stoppen eind maart. Bewoners betalen € 1 per stand, niet-bewoners betalen € 1 per meter. Meer info bij buurtwerker Valerie: 0473 86 24 79

Zelfzorg voor mantelzorgers

Tijdens de 2 sessies van 'Zorg Delen is Oké' ontdekken we samen op een positieve manier hoe je jezelf kan ontzorgen en tijd kan maken voor jezelf, zonder schuldgevoelens. We bespreken inspirerende thema's zoals: zelfzorg, tijd voor jezelf en grenzen stellen. We gaan in gesprek, oefenen het stellen van grenzen en delen onze positieve ervaringen. Samen creëren we een omgeving waar je je vrij voelt om je ervaringen te delen en van anderen te leren. De Herstelacademie Zuid-West-Vlaanderen geeft deze 2 sessies.

- › Maandagen 17 en 24 maart van 13.30 tot 16 uur
- › € 2
- › Wijkcentrum De Condé
- › Inschrijven: www.herstelacademie.be/regions/zuid-west-vlaanderen

Volgende maand: Week van de Valpreventie

In april staat onze wijkpublicatie in het teken van de 'Week van de Valpreventie' (WvdV). Ook bij Wijkteam Zuid plaatsen we de val- en fractuurpreventie in de 'vitruine' om zowel ouderen als familie te sensibiliseren en te informeren. Hou alvast deze data vrij:

- › **Dinsdag 22 april:**
van 9.30 tot 12 uur en van 13.30 tot 16.30 uur in Wijkcentrum De Bildings
van 14 tot 16.30 uur in Wijkcentrum De Condé
- › **Vrijdag 25 april:** van 14 tot 16 uur in Wijkcentrum Lange Munte
- › **Maandag 28 april:** van 9 tot 12 uur op de Veemarkt

Durf! Doe! Beweeg!

Zin om je fitheid te verbeteren op een leuke en eenvoudige manier én dat in 30 minuten? Doe mee, deze laagdrempelige activiteit is perfect voor iedereen. Onze ergotherapeut Alexia leidt alles in goeie banen.

- › Dinsdagen 11 en 25 maart van 9.30 tot 10 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › € 15 / € 3 (UiTPAS-korting) voor 10-beurtenkaart

Wijkteam Zuid werkt vanuit

3 locaties



WIJKCENTRUM DE BILDINGS

Volksvertegenwoordiger
De Jaegerelaan 72,
8500 Kortrijk

Openingsuren onthaalbalie De Bildings

MA van 9 tot 12 uur
DI van 9 tot 12 uur en 13.30 tot 16.30 uur
WOE van 13.30 tot 16.30 uur
DO van 13.30 tot 16.30 uur
VR van 9 tot 12 uur

Buurtcafé De Bildings

DI van 9 tot 12 uur en 13.30 tot 17 uur
DO van 13.30 tot 17 uur

WIJKCENTRUM LANGE MUNTE

Beeklaan 81, 8500 Kortrijk

Openingsuren onthaalbalie Lange Munte

WOE van 9 tot 12 uur

WIJKCENTRUM DE CONDÉ

Condédreef 16, 8500 Kortrijk (ingang via Meiweg)

Openingsuren onthaalbalie De Condé

MA van 13.30 tot 16.30 uur

Gratis digihulp bij Wijkteam Zuid

Op afspraak:

- > Dinsdagvoormiddag in Wijkcentrum De Condé
 - > Dinsdagnamiddag in Wijkcentrum De Bildings
- Afspraak via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

Zonder afspraak:

- > Woensdagvoormiddag in Wijkcentrum Lange Munte
- > Donderdagnamiddag in Wijkcentrum De Bildings

Inschrijven & reservaties

- 056 24 48 70
- wijkteam.zuid@kortrijk.be
- kom langs tijdens de openingsuren van de onthaalbalie

Meer info

056 24 48 70 (tijdens openingsuren onthaalbalie)
wijkteam.zuid@kortrijk.be
www.kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk
fb.com/WijkteamZuidKortrijk
fb.com/WijkteamZuidLangeMunte