

Activiteiten & dienstverlening april 2025

WIJKTEAM CENTRUM

CENTRUM - SINT-JAN - VENNING - BUDA

Blijf in balans!
Week van de
Valpreventie



KORTRIJK

Week van de Valpreventie

van 18 tot 28 april

Vallen is een van de grootste risico's voor ouderen. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Verschillende factoren kunnen het risico op vallen vergroten, zoals een verminderd zicht, medische problemen, pijn, dementie of iemands gemoedstoestand, zoals een depressie. Een veelvoorkomende vicieuze cirkel is dat mensen bang worden om te vallen en daardoor minder bewegen. Dat leidt tot minder spierkracht en evenwicht, waardoor het risico op vallen juist toeneemt. Zo belandt men in een neerwaartse spiraal.

Gelukkig is er goed nieuws: door voldoende te bewegen, kan je het risico op vallen aanzienlijk verkleinen. Bewegen heeft een positieve invloed op je evenwicht, spierkracht, mobiliteit en de manier waarop je loopt, naast tal van andere gezondheidsvoorde-

len. Dit zijn belangrijke factoren om stabiel en zelfstandig te blijven.

Er zijn verschillende manieren om meer beweging in je dagelijks leven te integreren. Wandelen, fietsen en lichte krachttraining helpen om je spieren en gewrichten soepel te houden. Oefeningen zoals op één been staan terwijl je je tanden poetst, regelmatig van zithouding veranderen of een kleine wandeling na elke maaltijd, kunnen al een groot verschil maken.

Naast bewegen is een veilige leefomgeving belangrijk om valpartijen te voorkomen. Zorg voor voldoende verlichting in huis, gebruik antislipmatten in de badkamer en verwijder losliggende matten of obstakels. Draag stevige schoenen met goede grip en overweeg hulpmiddelen

zoals een wandelstok of rollator indien nodig.

Tijdens de Week van de Valpreventie trekken we met onze Voiture naar de markten van Kortrijk. We willen iedereen bewust maken van valrisico's en wat je hieraan kan doen. Via enkele eenvoudige vragen helpen we je inzicht te krijgen in je eigen situatie. We geven ook praktische tips om valpartijen te voorkomen. Wil je meer weten over hoe jij of een naaste veiliger en actiever kan blijven? Kom langs op de markt en ontdek hoe kleine aanpassingen een groot verschil kunnen maken!

- › Vrijdag 18 april vanaf 15 uur op het Sint-Amandsplein
- › Maandag 28 april vanaf 9 uur op de Veemarkt



Activiteiten april 2025

ALLEMAAL DIGITAAL

Digi-Waddes

Gratis infomomenten van 2 uur over thema's binnen de digitale wereld.

Leer werken met ChatGPT

Gebruik je ChatGPT al, maar krijg je niet altijd het gewenste antwoord? In deze workshop leer je jouw vraag op de juiste manier stellen. Met een zogenaamde 'prompt' begrijpt ChatGPT jouw vraag of opdracht beter. Je gaat praktisch aan de slag om te leren hoe je zo'n prompt schrijft en de beste resultaten haalt uit AI.

- › Dinsdag 1 april van 14 tot 16 uur
- › De Zonnewijzer

BILJARTTORNOOI

De Zonnewijzer organiseert een spannend biljarttoernooi waar zowel ervaren spelers als beginners welkom zijn.

- › Dinsdag 1 april (nee, het is geen aprilgrap) om 14 uur
- › Ontmoetingsruimte van De Zonnewijzer
- › Gratis deelname
- › Inschrijven bij Sette aan de bar

KOFFIEKLETS

Kom gezellig naar de koffieklets, waar je bij een lekkere kop koffie en een zoet gebakje kan bijpraten en nieuwe mensen ontmoeten.

- › Vrijdag 11 april van 14 tot 17 uur
- › Ontmoetingsruimte van De Zonnewijzer
- › € 3 (koffie en taart)
- › Inschrijving aan het onthaal

CHOCOBINGO

Doe mee met een gezellige kinderbingo vol leuke prijzen en plezier! Spannende rondes, vro-

lijke nummers en misschien ga jij wel met een mooie verrassing naar huis.

- › Woensdag 16 april vanaf 14 uur
- › Ontmoetingsruimte van De Zonnewijzer
- › Gratis

WIJKONTBIJT: SAMEN DE DAG GOED BEGINNEN

Kom gezellig samen ontbijten met buurtgenoten! Een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten en de dag goed te starten.

- › Dinsdag 29 april om 8.30 uur
- › Ontmoetingsruimte van De Zonnewijzer
- › € 12 (UiTPAS-korting mogelijk)

ZITGYM

Zitgym maakt het voor iedereen mogelijk om te bewegen. Ook als je (tijdelijk) wat minder beweeglijk bent en moeite hebt met lang staan of lopen. Het draagt bij tot meer vitaliteit en soepel bewegen. Met afwisselende oefeningen en spelelementen op en rond een stoel zorgen we dat je hele lijf in beweging komt.

- › Elke woensdag van 10.30 tot 11 uur bewegen we samen op muziek.
- › Iedereen is welkom.
- › Eerste keer gratis. Daarna betaal je voor een 10-beurtenkaart € 15 (€ 3 met UiTPAS-kortingstarief), te koop aan het onthaal.
- › Info en inschrijving aan het onthaal van De Zonnewijzer

VALPREVENTIE: ERGO

Tijdens de Week van de Valpreventie is de ergotherapeut Alexia aanwezig. Ze neemt de tijd om samen met jou alle 7 risicofactoren van vallen te bekijken via een test of een parcours. Dit is indivi-

dueel en we rekenen 15 minuten per persoon.

- › Woensdag 23 april van 13.30 tot 16 uur
- › De Zonnewijzer
- › Gratis, wel inschrijven aan het onthaal

ERGO AAN HUIS

Een woning screenen om vallen te voorkomen, betekent dat je mogelijke gevaren identificeert en aanpast. De ergotherapeut komt gratis langs om je huis of appartement na te kijken.

- › Afspraak maken: alexia.deneuville@kortrijk.be - 0473 56 40 22 of via het onthaal van De Zonnewijzer

ROMMELMARKT SINT-JAN

Kom snuisteren op de leukste rommelmarkt van Kortrijk! Dé hoogdag van Sint-Jan waar burens elkaar beter leren kennen en iedereen laten kennismaken met deze mooie wijk.

- › Zondag 27 april van 8 tot 16 uur
- › Gratis
- › Meer info: Buurtwerkster Valerie - valerie.deprey@kortrijk.be of 0473 86 24 79
- › Inschrijven voor een standplaats is niet meer mogelijk.

TEXTIVAL

De TEXTival ploeg presenteert TEXTerras! Het grasveld van de V-TEX wordt omgetoverd tot een groot terras. Verwacht je aan de vertrouwde TEXsfeer met verrassende muziekintermez-zo's, animatie voor de kinderen in junglethema en zomerse hapjes en drankjes.

- › Zondag 27 april van 8 tot 21 uur
- › V-TEX
- › Gratis

Buurtschool V-TEX stelt zich voor

Heb je al eens een lange rij kinderen door de Sint-Janswijk zien stappen? Dan heb je vast de jongens en meisjes van buurtschool V-TEX gespot! Deze wijksschool telt 80 leerlingen, allemaal uit de buurt. Net als alle andere basisscholen in Kortrijk zijn we een erkende en gesubsidieerde school. We bieden dezelfde leerstof aan, maar leggen extra accenten en kiezen voor andere werkvormen.

In onze Freinetklassen staat functioneel leren centraal, waarbij de inbreng van de kinderen een vertrekpunt kan zijn. Interactie met de groep speelt een belangrijke rol en we stimuleren zelfstandigheid. We richten ons niet alleen op het hoofd, maar ook op hart en handen. Elke vorm van leren krijgt bij ons evenveel aandacht.

Onze deuren staan open voor de buurt! Kom gerust eens langs tijdens een forum, word leesbuur of deel je technische talenten tijdens een werkwinkel. We trekken er niet alleen graag op uit om in de buurt te leren, maar leren ook graag van jullie!

› www.buurtschoolvtex.net



DOWNLOAD NU DE RECYCLE!-APP

Mis zo geen enkele
afvalophaling in je buurt.

Deze app is **gratis** via
Google Play of App Store.

Je wijkagent

Veemarkt - Plein - Buda: Steven Deveugele

0498 90 99 12 – steven.deveugele@police.belgium.eu

Sint-Jan: Nathalie Defever

0498 90 97 66 – nathalie.defever@police.belgium.eu

Venning: Toon Quartier

0498 90 96 99 – toon.quartier@police.belgium.eu

Je zet ook best het algemene e-mailadres van de afdeling Wijkwerking van de PZ VLAS telkens als bestemming in cc: PZ.Vlas.Wijk@police.belgium.eu. Zo kunnen zij bij tijdelijke afwezigheid van de betrokken wijkinspecteur toch alle vragen en opmerkingen opvolgen.

Wijkteam Centrum werkt vanuit:

Wijkcentrum De Zonnewijzer: Langemeersstraat 6

Wijkcentrum V-Tex: Pieter De Conincklaan 23A

Wijkcentrum Venning: Spinnerijkaai 67a

Openingsuren bar

Wijkcentrum De Zonnewijzer

MA van 8.30 tot 13.30 uur

DI – VR van 8.30 tot 17 uur

Wijkcentrum Venning

WO van 13.30 tot 16 uur

VR: van 11 tot 12.30 uur (soep)

van 13.30 tot 16 uur

Inschrijven & reservaties

- 056 24 42 00
- wijkteam.centrum@kortrijk.be
- Kom langs tijdens de openingsuren van de onthaalbalie van Wijkcentrum De Zonnewijzer:
 - MA van 9 tot 12 uur
 - DI-DO van 9 tot 12 uur en van 13.30 uur tot 16.30 uur
 - VR van 9 tot 12 uur

Meer info:

kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk

Facebook: Wijkteam Centrum