

Activiteiten & dienstverlening april 2025

WIJKTEAM NOORD

OVERLEIE - PIUS

55 jaar
Minigolf



KORTRIJK



Blijf in beweging en voorkom vallen

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 gezondheidsvoordelen. 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 65-plus-sers bewust maken van valrisico's en wat ze hieraan kunnen doen. Via enkele eenvoudige vragen helpen we ouderen inzicht te krijgen in hun 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!

- › Dinsdagvoormiddag 22 april in Bissegem
- › Vrijdagnamiddag 25 april op het Sint-Amandsplein Overleie
- › Zondagvoormiddag 27 april in Marke
- › Maandagvoormiddag 28 april op de Veemarkt
- › Woensdagvoormiddag 30 april in Rollegem

Activiteiten april 2025

ALLEMAAL DIGITAAL

Digi-Wadde: hackers, oplichters en veiligheid

Op het internet is niet altijd alles zoals het lijkt. We leren je gevaarlijke situaties herkennen, staan stil bij verschillende soorten internet-fraude en geven je goede tips om je sterker te maken op het internet.

- › Dinsdag 8 april van 9.30 tot 11.30 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › Gratis

Ondersteuning in je buurt

Tijdens ons gezellige babbeluurtje deelt Hanne handige digitale tips. Deze keer: wachtwoorden en 2-stapsverificatie. Hoe kies je een sterk wachtwoord? Waarom is 2-stapsverificatie zo belangrijk? Hanne legt het uit en er is ruimte om te oefenen en vragen te stellen.

- › Dinsdag 29 april om 11 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › Gratis

Digi-Wadde: eerste kennismaking met je smartphone

Kocht of kreeg je je eerste smartphone en wil je graag de basis leren? We leren je op een praktische manier de instellingen en mogelijkheden kennen. Bijvoorbeeld hoe je je toestel aan- en uitzet, opneemt, belt en wifi gebruikt.

- › Dinsdag 29 april en 6 mei van 9.30 tot 11.30 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › Gratis

WARM OVERLEIE

Start minigolfseizoen

Goed nieuws voor alle liefhebbers van minigolf! Vanaf 5 april gaan de poortjes van onze geliefde minigolf weer open voor een nieuw seizoen vol plezier. Dit jaar is extra bijzonder, want we vieren het 55-jarig bestaan. Om deze feestelijke mijlpaal te vieren,

organiseren we een leuke actie. De eerste 55 bezoekers die zich vanaf 5 april aanmelden in het wijkcentrum met een mooie tekening in het thema 'minigolf', krijgen een verrassing. Haal dus je kleurpotloden, stiften of verf boven en laat je creativiteit de vrije loop!

- › Vanaf zaterdag 5 april. Tijdens de paasvakantie elke dag open.
- › Astridpark
- › Vanaf 5 jaar
- › € 3 / € 1 (-12j)

Maand van de Markt: Koop lokaal

April is de Maand van de Markt. Dat betekent dat je kans maakt op leuke prijzen, zoals waardebonnen voor de markt en kortingsbonnen van de marktkramers zelf. Bij elke aankoop op de markt krijg je een invulkaart of kun je een QR-code scannen bij de marktkramers. Begin mei worden de winnaars getrokken. Kom dus naar de Vrijdagmarkt op het Sint-Amandsplein, steun de lokale handel en wie weet ga jij met een mooie prijs naar huis!

- › Elke vrijdagnamiddag vanaf 13.30 uur
- › Sint-Amandsplein

Draadkaffee

Ook zo met draad bezig? Heb je nog draadprojectjes liggen, maar motivatie nodig om ze weer op te pakken? Of gewoon zin om in gezelschap te haken of borduren? Dan is Draadkaffee iets voor jou! In samenwerking met Femma en Texture. Op andere vrijdagen wordt er ook gehaakt in ons centrum.

- › Vrijdag 4 april om 9 uur in Wijkcentrum Overleie
- › Vrijdag 18 april om 9 uur in Kaffee Damast
- › Gratis

OVERLEIE KINDERRIJK

Doe-kring paasvakantie

Leuke knutsel- en doe-activiteiten voor kinderen van 6 tot 12 jaar uit de buurt. Bij mooi weer spelen we spelletjes in het Astridpark en bij regenweer wordt het knutselen.

- › Donderdagen 10 en 17 april van 14 tot 16 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › € 0,50
- › Inschrijven aan het onthaal

GEZOND OVERLEIE

Wandelen met Veerle

We wandelen vanaf Wijkcentrum Overleie naar de markt. Meer info krijg je bij ergotherapeute Veerle.

- › Maandag 14 april om 10 uur
- › Gratis
- › Info: veerle.dufait@kortrijk.be - 0473 13 11 07

OVERLEIE AAN TAFEL

Buurtmaaltijd

Er wordt weer heerlijk gekookt in Overleie. Schrijf je in en kom af naar het wijkcentrum om de smakelijke maaltijd te proeven.

- › Dinsdag 6 mei om 12 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › Inschrijven kan tot en met 29 april aan het onthaal
- › € 10 - € 2 met UITPAS-korting

Koffie met taart

Ben jij ook fan van koffie en taart? Dan ben je van harte welkom op onze maandelijkse koffienamiddag! Kom langs, proef van heerlijke taartjes en geniet van een gezellige babbel met je burens. Heb je diabetes? Laat het ruim op voorhand weten, dan zorgen wij voor een suikervrij alternatief.

- › Donderdag 17 april vanaf 13.30 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › € 2

Bewegingstip van de maand

Zijwaartse bewegingen zijn een groter risico om je evenwicht te verliezen. Met de onderstaande oefening kan jij jouw spieren versterken.

- Ga op je stoel zitten, mooi tegen de rugleuning.
- Breng je handen naar je schouders.
- Buig zo ver mogelijk naar links. Let op dat je niet van je stoel valt.
- Kom terug recht en buig nu naar de rechterzijde.
- Herhaal dit 10 keer. Rust even uit en doe dit nog eens 10 keer.



Heb je digitale vragen?

Vrijwilliger Marnix komt elke week langs om je te helpen met al je digitale vragen. Reserveren is niet nodig.

- › Elke dinsdag tussen 9.30 en 11.25 uur
- › Wijkcentrum Overleie
- › Gratis



DOWNLOAD NU DE RECYCLE!-APP

Mis zo geen enkele afvalophaling in je buurt.

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

Je wijkinspecteur

Overleie: Davy Monserez

0479 98 03 78 - davy.monserez@police.belgium.eu

Wijk Pius: Niels Seynaeve

0498 90 96 15 - niels.seynaeve@police.belgium.eu

Contacteer je hen via mail, zet dan ook het algemeen e-mailadres in kopie: PZ.Vlas.Wijk@police.belgium.eu. Zo kan de politie jou bij afwezigheid van de wijkinspecteur toch verder helpen. Je kan Politiezone Vlas ook bereiken via het niet-dringende nummer 1701. Het nummer is 7/7 bereikbaar en dat 24 uur per dag.

Wijkteam Noord werkt vanuit:

Wijkcentrum Overleie - Overleiestraat 45

- 056 27 73 80
- wijkteam.noord@kortrijk.be
- kortrijk.be/wijkcentrum-overleie
- Kom langs tijdens de openingsuren van de onthaalbalie:

MA, DI, VR van 9 tot 12 uur

WO, DO van 13.30 tot 16.30 uur

Controleer steeds op voorhand of het wijkcentrum open is. Dit kan ook op onze website.

Op 21 april zijn wij gesloten omwille van paasmaandag. Op 1 en 2 mei zijn we gesloten wegens Dag van de Arbeid en een brugdag.

Openingsuren bar

Wijkcentrum Overleie

MA van 9 tot 12 uur

DI van 9 tot 12 uur

WO van 13.30 tot 17 uur

DO van 13.30 tot 17 uur

VR van 9 tot 12 uur

Meer info

kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk

fb.com/WijkteamNoordKortrijk

Onze maandelijkse **activiteitenkalender** vind je in het wijkcentrum.