

Activiteiten & dienstverlening april 2025

WIJKTEAM ZUID

LANGE MUNTE - DRIE HOFSTEDEN - CONDÉ - NIEUW KORTRIJK

Week van de
Valpreventie

van 21 tot en met 27 april



KORTRIJK

Vallen, opstaan en weer doorgaan

Valpreventie staat deze maand in de kijker. Vallen is de grootste oorzaak van niet-natuurlijke sterfte en letsels bij ouderen. Van een gebroken heup tot een hersenschudding: de gevolgen van een val kunnen langdurig zijn en leiden tot het verlies van onafhankelijkheid, een zorg-behoefte en een verminderde levenskwaliteit. Toch kan je een groot deel van die zaken voorkomen door je bewust te

zijn van de risico's en passend advies in te winnen. In onze wijkcentra kan je je hierover informeren, want voorkomen is beter dan genezen.

Hulp via wijkteam

Boris kreeg een tijdje terug de diagnose 'Parkinson', en dat viel hem zwaar. Hij bleef echter niet bij de pakken zitten en klopte voor hulp aan bij Wijkteam Zuid. "Via die hulp ging mijn mobiliteit terug van 0 naar 100%. Ik zocht met de ergo en woonzorgverlener naar mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis

te blijven wonen." Nu wordt Boris omringd door de nodige thuiszorg. Er gebeurden verschillende aanpassingen in zijn huis zoals een ziekenhuisbed, een elektrische relaxzetel en hulpmiddelen in zijn toilet en badkamer.

Maar zijn elektrische scooter is de kers op de taart. Zo kan Boris blijven kaarten in het wijkcentrum én kan hij zijn echtgenote dagelijks bezoeken in het woonzorgcentrum. "Die scooter geeft vrijheid en ik moet niet meer tussen mijn vier muren blijven zitten. Ik kan terug onder de mensen zijn", zegt Boris enthousiast.



Week van de Valpreventie

Dinsdag 22 april Wijkcentrum De Bildings

- 9.30 uur: Durf! Doe! Beweeg!
- 10.30 uur: gratis soep
- 10.30 tot 12 uur of van 15.30 tot 16.30 uur: gratis valpreventieparcours
- 14 uur: gratis valpreventiequiz met prijzen.
- Op dat moment is er ook koffie en taart (€ 3), zie pagina 3.

Dinsdag 22 april Wijkcentrum De Condé

- 14 uur: Zoete zonde
Info en kennismaking met diverse hulpmiddelen. We brengen je fitheid en mobiliteit in kaart. Heel wat

advies over hoe je veilig en actief kan blijven. Gebak en koffie mogelijk voor € 4 (zonder inschrijving).

Vrijdag 25 april Wijkcentrum Lange Munte

- 14 uur: Zoete zonde
Info en kennismaking met diverse hulpmiddelen. We brengen je fitheid en mobiliteit in kaart. Heel wat advies over hoe je veilig en actief kan blijven. Taart en koffie mogelijk. Zie pagina 3.

Maandag 28 april Maandagmarkt

- Vanaf 9 uur: valpreventie-stand op de Veemarkt.

Activiteiten april 2025

BUURTKEUKEN LANGE MUNTE

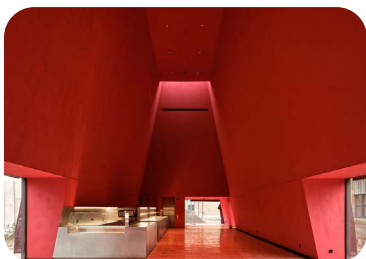
Geniet samen met buurtbewoners van een heerlijke namiddag. Op het menu:

- Courgettesoep
- Cordon bleu, Robertsaus, groentjes en natuuraardappelen

Of vegetarisch menu*:

- Bloemkoolsoep
- Groentenburger met veggieus, prinsessenboontjes en kroketjes

- › Donderdag 15 mei om 11.30 uur
- › Wijkcentrum Lange Munte
- › € 10 / € 2 (kansentarief UitPAS)
- › Inschrijven: 056 24 48 70, wijkteam.zuid@kortrijk.be of kom langs aan ons onthaal (tegen 7 mei).
- › * Liever vegetarisch? Laat dat weten bij inschrijving.



BEZOEK ABBY MET GIDS

Abby Kortrijk is een speels, laagdrempelig en meerstemmig nieuw museum voor beeldende kunst. Ontdek samen met ons én een gids de openingsexpo F**klore en de Living van Abby, waar Rinus Van de Velde zich liet inspireren door de kloostergang van de Groeningeabdij en de museumcollectie.

- › Vrijdag 25 april om 14 uur
- › Abby, Begijnhofpark
- › € 15 (€ 3 met UitPAS)
- › Inschrijven: 056 24 48 70, wijkteam.zuid@kortrijk.be of kom langs aan ons onthaal (tegen 23 april).

SOEP MET BABBELTJES IN DE WIJK

Buurtwerker Rebecca en Groep Ubuntu slaan de handen in elkaar. Ze gaan samen op stap om buurtbewoners beter te leren kennen en dat met gratis verse soep. Je kan hen spotten op onderstaande momenten. Meer dan welkom, telkens van 11 tot 12 uur. Inschrijven is niet nodig.

- › 11 april: Perziklaan
- › 9 mei: Palmboomlaan
- › 13 juni: Sparrenlaan

ALLEMAAL DIGITAAL

Digi-Waddes

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

Flexi-job.be

Flexi-wadde?! Met een flexi-job kan je een centje bijverdienen zonder extra belastingen te betalen. We verkennen samen de website flexi-job.be. We geven je info over de voorwaarden en hoe je via de VDAB-website gericht kan zoeken naar flexi-jobs.

- › Maandag 28 april van 9.30 tot 11.30 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › Gratis
- › Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be of 056 24 48 70

Digi-reeks

Fris je kennis over je smartphone op (enkel Apple)

Je kan al bellen en foto's maken met je smartphone. Ook een mailtje ontvangen en versturen lukt ongeveer. Zelfs wisselen tussen verschillende schermen gaat meestal. Maar misschien zijn er nog zaken waar je nog niet helemaal in mee bent? We frissen even je kennis op over apps downloaden, je agenda bijhouden en veilig surfen op het internet.

Ook werken in de cloud en Whatsapp of Messenger kunnen besproken worden.

- › Dinsdagen 29 april, 6 en 13 mei van 14 tot 16 uur
- › Wijkcentrum De Condé (ingang via Meiweg)
- › 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 3 en 24 april van 10 tot 12 uur
- › Koffie en taart (€ 3): vrijdagen 11 en 25 april 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 8 en 22 april van 14 tot 17 uur
- › Wijkcentrum De Bildings
- › € 3 (op voorhand inschrijven via de onthaalbalie)

De digitale ontdekkingstocht

Ga mee op deze wandeling waarbij beweging en technologie samenkomen. Tijdens een korte, ontspannende tocht tonen we je handige en verrassende apps die je onderweg én in je dagelijkse leven goed kan gebruiken. Je hoeft geen digitale expert te zijn om mee te stappen. Iedereen is welkom, of je nu al handig bent met je smartphone of net benieuwd bent wat er allemaal mogelijk is. Na de wandeling nemen we de tijd om al je vragen te beantwoorden en je verder te helpen.

- › Woensdag 7 mei om 14 uur in WKC De Lange Munte
- › Vrijdag 9 mei om 9.30 uur in WKC De Bildings
- › Inschrijven: 056 24 48 70 of wijkteam.zuid@kortrijk.be

Infoavond palliatieve zorg

Tijdens deze avond bespreken dokter Merijn Degraeve en de palliatieve werkgroep van Zorgcampus 't Huis wat er mogelijk is om een waardige en comfortabele laatste levensfase te ondersteunen. Je krijgt praktische informatie, tips en de ruimte om vragen te stellen. Praten over de laatste levensfase kan zorgen voor meer vertrouwen en rust. Of je nu komt om te luisteren, vragen te stellen of iets te delen: je bent van harte welkom.

- › Dinsdag 20 mei om 19 uur
- › Zorgcampus 't Huis
- › Gratis
- › Inschrijven via thuis@kortrijk.be of bel 056 24 47 00 (tegen vrijdag 9 mei)

Ergo's Alexia en Veerle

Alexia en Veerle zijn de ergotherapeuten van Wijkteam Zuid. Ze werken dus dicht in je buurt.

Ze geven je advies over:

- grote en kleine hulpmiddelen
- aanpassingen aan je woning en premies
- valpreventie
- mantelzorg
- dementie
- beweging
- verplaatsen in en rond je woning
- ergonomie van je woning



Een afspraak is altijd gratis:

Alexia:
alexia.deneuille@kortrijk.be
0473 56 40 22



Veerle:
veerle.dufait@kortrijk.be
0473 13 11 07

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

Ontmoetingsruimte 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

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

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