

Bij een eerste inschrijving voor een activiteit of dienst, vragen we om je identiteitskaart in te lezen in ons registratieprogramma en om aanvullende informatie (telefoonnummer, mailadres, contactpersoon, ...). Op deze manier beschikken we over je correcte persoonsgegevens voor verwerking van reservaties en voor persoonlijke communicatie hierover.

We delen je gegevens nooit met derden zonder je toelating. Tenzij we daartoe wettelijk verplicht zijn.

We houden de gegevens bij zolang je als actief geregistreerd bent. Indien niet meer actief wordt je klantenfiche met alle persoonsgegevens verwijderd na maximum 2 jaar.

Uiteraard blijf je de baas over je eigen gegevens. Je kiest zelf welke gegevens je met ons deelt (met steeds minimaal de gegevens die noodzakelijk zijn om je reservatie te verwerken).

Op basis van het aantal inschrijvingen bepalen we of een activiteit doorgaat. Vooraf inschrijven is dus belangrijk!



Kent u de voordelen van de UIT-pas?

Vraag ernaar bij één van onze medewerkers

VOOR ALLE INFO

Openingsuren onthaal

van maandag tot vrijdag : 11.00u tot 12.00u en 13.30u tot 16.30u

Gesloten op vrijdagmiddag

Telefoonnummer LDC De Kersecorf: **057 20 37 78**

Zorgnetwerk Ieper: 057 45 17 80

(8.30u tot 12.30u en 13.30u tot 16.30u - op dinsdag tot 18.00u)

dienstencentra@ieper.be

Volg ons op facebook: dienstencentra Ieper

Al onze folders zijn ook te vinden op de website

<https://www.ieper.be/activiteiten-dienstencentra>



Bewegen



Zorgnetwerk



LDC DE KERSECORF | Rijkeklarenstraat 83 | 8900 Ieper | tel. 057 203 778
LDC 'T HOFLAND | Dikkebusseweg 15A | 8900 Ieper | tel. 057 239 490

Hoera!

We zaten er al eventjes op te wachten, jullie ongetwijfeld ook. Eindelijk is het zover! Dankzij de samenwerking met onze clubbesturen/vrijwilligers/lesgevers kunnen wij vanaf **1 juli** onze bewegingsactiviteiten in de buitenlucht hervatten. We houden het veilig en gezond in een groen kader.

Even **enkele praktische afspraken** op een rij:

- Omdat we het aantal deelnemers moeten beperken, is **vooraf inschrijven** belangrijk. Dat kan telefonisch via LDC De Kersecorf op het nummer 057 20 37 78 tijdens de openingsuren.
- Nieuwe deelnemers moeten zich eenmalig registreren op basis van ID-kaart in LDC De Kersecorf. Ook hiervoor vragen wij om telefonisch een afspraak te maken op het nummer 057 20 37 78.
- Ben je ingeschreven en kan je toch niet deelnemen? Geef ons een seintje!
- Graag **pasgeld** voorzien om te betalen aan de lesgever/begeleider.
- De activiteiten gaan niet door bij regenweer. We duimen voor zon! ☀️

We hanteren volgende richtlijnen en afspraken in het kader van COVID-19

De groep bestaat uit **maximum 19 deelnemers + 1 lesgever/begeleider** (aanpasbaar conform de wijzigingen van de veiligheidsraad en Agentschap Zorg en Gezondheid).

Enkel deelnemers die **vooraf ingeschreven** zijn, mogen deelnemen. De lesgever/begeleider houdt de aanwezigheden en contactgegevens (telefoonnummers) per activiteit bij op de **aanwezigheidslijst**. Deze lijsten worden door de lesgever/trainer/begeleider bijgehouden en terug bezorgd aan de medewerkers van de dienstencentra, waar ze tijdelijk (minstens 2 weken) bijgehouden worden i.f.v. mogelijke vraag voor **contact tracing**.

De deelnemers houden zich aan de **afstandsregel van 1,5m**.

De deelnemers worden gevraagd om **niet vroeger dan 10 minuten vóór de start** van de activiteit aanwezig te zijn op de afgesproken locatie. Na de activiteit wordt er niet in groep nagepraat en verlaten de deelnemers zo snel mogelijk de plaats waar de activiteit gegeven wordt.

De deelnemers van de activiteit dienen zoveel mogelijk hun **eigen materiaal** mee te nemen.

Bij ontleend materiaal vanuit de dienstencentra (enkel na interne afspraak met de verantwoordelijke), dient het materiaal na gebruik gereinigd te worden door de gebruiker voordat dit afgegeven wordt aan het personeel van het dienstencentrum.

Het gebruik van **ontsmettende handgel** voor de start van de activiteit is verplicht. Deze wordt ter beschikking gesteld van de verantwoordelijke begeleider/lesgever.

De **'gedragscode voor sporters'**, opgesteld door Sport Vlaanderen, wordt aan alle deelnemers en begeleiders/lesgevers bezorgd.

SACRALE DANS

Sacrale dans is een dans die in kringvorm wordt gedanst. De dansen zijn meestal op muziek met eenvoudige choreografieën, waarbij de herhaling van de bewegingen essentieel is om tot meditatie te kunnen komen. De sacrale dans wordt door de deelnemers regelmatig getypeerd als 'meditatie in beweging' of 'yoga op muziek'. De dans is door vrijwel iedereen te dansen. Dit is geen reeks. Iedere les is toegankelijk voor nieuwkomers (mits inschrijven).



Dinsdagnamiddag in juli en augustus

juli: 07/07, 14/07, 28/07

augustus: 04/08, 11/08, 18/08



Van 14.00u tot 16.00u



Grasplein LDC 't Hofland



€2,5 per les (met pasgeld te betalen aan Edith)



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!

ZOMERSE WANDELINGEN

We organiseren begeleide wandelingen voor mensen die minder mobiel zijn en die niet zelfstandig kunnen genieten van een klein uitstapje in het mooie weer. Deze wandeling is toegankelijk voor rolstoelgebruikers. De omgeving verkennen, een leuke namiddag beleven, gezellig wat kletsen met elkaar, ... Het hoort er allemaal bij.

Deze wandelingen worden begeleid door vrijwilligers. Als je jezelf graag ten dienste stelt van anderen, en ook geniet van het buiten zijn in gezelschap, mag je je gerust aanmelden in LDC De Kersecorff. Alle helpende handen (en voeten) zijn welkom!

De wandelingen gaan enkel door bij mooi weer. Indien je vervoer wenst kan je een beroep doen op de diensten van het Seniorenteam (tel. 057 45 17 80).



Elke woensdagnamiddag

juli: 01/07, 08/07, 15/07, 22/07, 29/07

augustus: 05/08, 12/08, 19/08, 26/08



Van 13.30u tot 15.45u



LDC De Kersecorff



Drankje voor vrijwilliger



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!



MONDMASKER
VERPLICHT

GEZONDHEIDSWANDELINGEN

Dankzij een samenwerking tussen verschillende partners (Sportdienst Ieper, Zorgnetwerk Ieper, De Zilveren Brugghe, Vondels, Samana en PZ Heilig Hart), zijn deze wandelingen opnieuw mogelijk! Iedereen wandelt op eigen tempo, een kwartier heen en terug, langs een uitgestippeld parcours. Deze wandeling is voor iedereen toegankelijk. Vertrek is mogelijk vanop 2 locaties.



Elke dinsdagmorgen

juli: 07/07, 14/07, 28/07

augustus: 04/08, 11/08, 18/08, 25/08



9.30u



't Eilandje, Vestingen



Gratis



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!



Elke donderdagmorgen

juli: 02/07, 09/07, 16/07, 23/07, 30/07

augustus: 06/08, 13/08, 20/08, 27/08



9.00u



Kerk Capucienen



Gratis



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!

YOGA

Zachte yoga, toegankelijk voor iedereen. We leren in een rustig tempo enkele staande, liggende en zittende yogahoudingen met aandacht voor ademhaling, lichaamsbewustzijn en evenwicht.

We vragen om voor deze activiteit je matje, een badhanddoek en een warme trui mee te brengen.



Elke donderdagvoormiddag in juli en augustus

juli: 02/07, 09/07, 16/07, 23/07, 30/07

augustus: 06/08, 13/08, 20/08, 27/08



Van 9.30u tot 10.30u



Hamilton-park



€7 per les (met pasgeld te betalen aan Malika)



UiTPas-tarief mogelijk voor rechthebbenden

Vooraf inschrijven = noodzakelijk!



TURNEN IN OPENLUCHT

“Alle spieren opwarmen en dan aan de slag!” Dat is het motto van onze turngroep. Geen handenstand of andere capriolen, maar goede oefeningen die het lichaam fit en gezond houden. Iedereen oefent mee op zijn eigen ritme. Na de inspanning is er natuurlijk ook tijd voor ontspanning. Kom en doe mee! De activiteit gaat niet door bij regenweer.

Lesgeefster Rika is kinesitherapeute van opleiding en stelt haar kennis en ervaring in dienst van onze groepen. Er is keuze uit 2 groepen, waarbij groep 2 iets rustiger turnt.



Elke woensdagvoormiddag

juli: 01/07, 08/07, 15/07, 22/07, 29/07



GROEP 1: van 9.00u tot 10.00u

GROEP 2: van 10.05u tot 11.05u



LDC De Kersecorff



€1,50 per les (met pasgeld te betalen aan Rika)



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!

NAMIDDAGWANDELINGEN

Enkele vrijwilligers stippelen maandelijks een wandeling uit. In de wijde omgeving van Ieper verkennen we mooie paadjes en routes. Een wandeling is telkens ongeveer 5km aan een rustig tempo, met een verfrissende of verwarmende stop.

De wandeling gaat niet door bij regenweer.



4de vrijdag van juli en augustus

juli: 24/07

augustus: 28/08



13.30u



LDC De Kersecorff



gratis



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!

FIETSCLUB 'DE KERSECORFTRAPPERS'

Wie wil genieten van de buitenlucht op zijn fiets, komt zeker aan zijn trekken. Iedere week wordt er in groep een fietstocht gemaakt langs rustige en landelijke wegen over een afstand van ongeveer 25 à 30km. De organisatie gebeurt door een gedreven vrijwillig clubbestuur. Ervaren wegpapiteins begeleiden de ritten.



Elke maandagnamiddag

juli: 06/07, 13/07, 20/07, 27/07

augustus: 03/08, 10/08, 17/08, 24/08, 31/08



14u



LDC De Kersecorf



Lidgeld voor 1 jaar: €15



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!

BEWEGINGSMIX

Fit in de natuur / groene gordel van Ieper

We wandelen ongeveer 1 uur aan een rustig tempo (max 4km) met enkele bewegingsoefeningen tussenin om arm- en beenspieren los te maken en de conditie weer op gang te brengen. Deze bewegingsmix gebeurt onder leiding van bezielster Francine.

De activiteit gaat niet door bij regenweer.



Elke maandag in juli en augustus

juli: 06/07, 13/07, 20/07, 27/07

augustus: 03/08, 10/08, 17/08, 24/08, 31/08



Van 9.30u tot 10.30u



LDC De Kersecorf



€1,50 per les (met pasgeld te betalen aan Francine)



Vooraf inschrijven = noodzakelijk!