

Activiteiten november Ter Plekke, Zillebeke

[Lees voor](#)

10 oktober 2024



Welkom in dienstencentrum Ter Plekke, Zillebeke in OC In 't Riet, Seelbachdreef, Zillebeke!

De **cafeteria** is elke dinsdag open van 8.30 tot 16.30 uur. Kaartspel en krant ter beschikking en steeds mogelijkheid om iets te drinken.

Hulp bij allerhande vragen: papieren, huishulp, luisterend oor, smartphone begeleiding... Er is altijd iemand aanwezig om te luisteren en je op weg te helpen.

Activiteiten: Wekelijkse gezondheidswandeling - 9.30-10 uur. Vertrek aan OC In 't Riet.

- Dinsdag 5 november
Tearoom: wafel met slagroom en chocoladesaus - vanaf 14 uur.
€ 6 (consumptie inbegrepen) - inschrijven uiterlijk 29 oktober. Inschrijven = betalen.
Yoga met Malika - van 13.30 tot 14.30 uur. Je leert op een rustig tempo enkele staande, liggende of zittende yogahoudingen met aandacht voor ademhaling, lichaamsbewustzijn en evenwicht. Voorzie makkelijke kledij. Inschrijven uiterlijk 29 oktober. € 10/les ([UITPAS](#)-tarief mogelijk).
- Dinsdag 12 november
Yoga met Malika - van 13.30 tot 14.30 uur - € 10/les ([UITPAS](#)-tarief mogelijk). Je leert op een rustig tempo enkele staande, liggende of zittende yogahoudingen met aandacht voor ademhaling, lichaamsbewustzijn en evenwicht. Voorzie makkelijke kledij. Inschrijven uiterlijk 5 november.
Digipunt - van 13.30 tot 15.30 uur - digitale hulp nodig bij It's me? Problemen met een update? Onze digi-helper komt deze namiddag langs.
- Dinsdag 19 november - van 13.30 tot 16 uur - gratis
Gezondheidsapps i.s.m Digibanken. Gezondheidsapps zijn een handig hulpmiddel om je gezondheid in het oog te houden. Belangrijk wel dat de apps veilig, betrouwbaar en kwaliteitsvol zijn. De overheid maakte een website met gecertificeerde apps Myhealth.belgium.be. Er zijn ook heel wat bewegingsapps. De stappenteller is al heel gekend en de andere? We leggen het je graag uit en demonstreren een aantal apps.
- Dinsdag 26 november
Yoga met Malika - van 13.30 tot 14.30 uur - je leert op een rustig tempo enkele staande, liggende of zittende yogahoudingen met aandacht voor ademhaling, lichaamsbewustzijn en evenwicht. Voorzie makkelijke kledij. Inschrijven uiterlijk 19 november. € 10/les ([UITPAS](#)-tarief mogelijk).
Wenskaarten maken - van 14 tot 16 uur - met het nieuwe jaar in zicht, wensen we elkaar al het goeds. Ga je creatieve gang, we begeleiden je graag. Graag inschrijven tegen 19/11. Inschrijven = betalen. € 4 (drankje inbegrepen).

Deze werking richt zich hoofdzakelijk tot lokale bewoners uit Zillebeke en Hollebeke.

Heb je een idee voor een leuke activiteit? Help je graag mee nadenken over de buurtwerking? Wil je je graag inzetten als vrijwilliger? Neem gerust contact op met Bo Masson van Zorgnetwerk Ieper (057 451 780).

[Toon op kaart](#)

Contactinformatie

- **LDC Ter Plekke Zillebeke**

OC In 't Riet

Seelbachdreef 4

8902 Zillebeke

- tel. 057 451 780
- zorgnetwerk@ieper.be
- <https://www.ieper.be/zorgnetwerk>

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 16:30

Morgen gesloten

[Alle openingsuren](#)

Volg ons op

- [Facebook](#)