

# Tijdsbesteding



OUDEREN INFORMATIE PUNT

**OIP**



Een belangrijk kenmerk van het pensioen is de toegenomen vrijheid, tijd hebben in alle betekenissen van het woord, één en ander niet meer zo nodig hoeven te doen.

Maar de vrije tijd is meteen ook een uitdaging. Op verschillende manieren kunt u zin geven aan deze nieuwe periode in uw leven. Daarover beslist u natuurlijk zelf. Eén raad willen wij u alvast meegeven: maak tijd voor uzelf, maar ook voor de anderen!

## Tijd voor uzelf

Wat kunt u zoal doen? Senioren kunnen genieten van alle voorzieningen die er zijn voor iedereen: bibliotheken, zwembaden, reisbureaus, musea, bioscopen ... Maar er zijn ook initiatieven speciaal bedoeld voor senioren.

### *Seniorenverenigingen en clubs voor gepensioneerden*

Deze verenigingen bieden ontmoeting, ontspanning, vorming, belangenverdediging en -dienstverlening, aangepaste lichaamsbeweging, voordrachten, hobbywerking ...

In elke deelgemeente zijn één of meerdere clubs of verenigingen werkzaam. Meestal zijn zij verbonden aan een welbepaalde levens- of geloofsovertuiging. (*Zie adressenlijst achteraan*)

### **Centrum voor Volwassenenonderwijs Avelgem**

In Avelgem is er het CVO, die naast het algemeen aanbod ook cursussen voor senioren organiseert. Hun specifiek aanbod voor senioren bestaat uit computerlessen (initiatie, tekstverwerking (Word en gevorderden), Publisher (gevorderden), internet en e-mail, Powerpoint, Excel, Photoshop, multimedia, Pc-ehbo, digitale fotografie, Open Source) en taallessen (Engels, Spaans en Frans). Zowel in de Kerkhofstraat 51 als in de Kasteelstraat 12 worden cursussen georganiseerd.

CVO

Kerkhofstraat 51, 8580 Avelgem

☎ 056 65 01 42 / 056 65 01 43

e-mail: [cvo.avelgem.directie@g-o.be](mailto:cvo.avelgem.directie@g-o.be)

internet: [www.cvoavelgem.be](http://www.cvoavelgem.be)

## ***Bibliotheek***

In de bibliotheek vindt u ongetwijfeld uw gading: van kook- en knutselboeken tot romans en detectiveverhalen. Ook grote letterboeken zijn er beschikbaar. Daarnaast beschikt de Avelgemse bibliotheek over 57 luisterboeken voor volwassenen. Daarbij wordt het verhaal voorgelezen en op een cd-rom vastgelegd. Op die manier kunt u al luisterend genieten van het boek.

Bepaalde tijdschriften en boeken kunnen niet worden meegenomen, maar kunnen wel in de leeszaal worden doorgenomen.

Naast allerlei boeken kunt u er ook audiovisuele middelen terugvinden.

Openbare Bibliotheek Avelgem  
Doorniksesteenweg 77a, 8580 Avelgem  
☎ 056 65 30 40

Langdurig zieken of mensen die niet meer in staat zijn om te lezen, kunnen in Vlaanderen voor het beluisteren van boeken, tijdschriften of kranten bij twee instanties terecht:

Blindenzorg Licht en Liefde  
Vlaamse Klank- en Braillebibliotheek  
Oudenburgweg 40, 8490 Varsenare  
☎ 050 40 60 10

Vlaamse Blindenbibliotheek  
Gustaaf Schildknechtstraat 28, 1020 Brussel  
☎ 02 423 04 11

## Sport

De sportdienst biedt alle mogelijke informatie over verschillende sporttakken en sportverenigingen.

Gemeentelijke sportdienst  
Sportcentrum Ter Muncken  
Doorniksesteenweg 226  
8580 Avelgem  
☎ 056 65 30 60  
Fax 056 65 30 69  
e-mail: [sport@avelgem.be](mailto:sport@avelgem.be)  
internet: [www.avelgem.be/sport](http://www.avelgem.be/sport)



## Tijd voor anderen: vrijwillige inzet in uw omgeving, inzet voor en met leeftijdsgenoten

Vrijwilligerswerk is een wijdverspreid fenomeen in onze samenleving. Ook ouderen maken op pensioenleeftijd graag tijd voor vrijwillige inzet in talrijke functies.

Volgens uw talenten, capaciteiten of mogelijkheden kunt u volgens eigen zingeving en tempo verantwoordelijkheid opnemen in seniorenverenigingen of -clubs.

Ook wie eerder in de hulp- en dienstverlening actief wenst te zijn, kan dit in verschillende diensten en organisaties:

### Dorpsdienst ZOHRA

- Bezoekjes, leeshulp, kleine klusjes, wandelingen maken;
- Vervoer en boodschappen (dokter, bezoek aan vrienden, winkel);
- Klussen;
- Oppas.

Meer info: ☎ 056 65 30 36



## Woon-Zorghuis Ter Meersch

- Maaltijdbedeling en hulp bij toedienen van de maaltijden;
- Bediening bar in cafetaria;
- Kamerbezoek bij bewoners;
- Meehelpen bij kookactiviteiten (zoals Brueghelmaal, bbq, ijsalon);
- Meehelpen bij activiteiten (knutselen, bingo,...);
- Meehelpen bij feesten (verjaardagen, carnaval, Sloeberfeesten,...);
- Begeleiding van bewoners bij uitstappen en zomerwandelingen;
- Meewerken aan de huiskrant;
- Begeleiding bij doktersbezoek of boodschappen.

Meer info: ☎ 056 65 07 83

## Woon-Zorgcentrum St.-Vincentius

- Begeleiding op zomerwandelingen en andere uitstappen;
- Meehelpen bij feest voor jarigen;
- Openhouden cafetaria;
- Bibliotheekronde;
- Voorlezen van de knipselkrant;
- Winkelronde (bazaarke);
- Helpen bij activiteiten: kaarting, bakactiviteiten;
- Begeleiden van bewoners naar de kapel voor de eucharistie;
- Onderhoud van bloemen en planten.

Meer info: ☎ 056 64 86 48

## Vzw Feniks

- Gezelschap houden bij zieke of oudere bewoners;
- Op reis /op uitstap gaan met een bewoner;
- Met een bewoner gaan winkelen, naar de kapper gaan, naar een vereniging of club gaan;
- Vervoer naar activiteiten, busbegeleiding op de bussen van Feniks;
- Meewerken in een atelier, aan een dagactiviteit, op de boerderij, in de keuken;
- Praktische klusjes, zoals onderhoud van de siertuinen, gras maaien.

Meer info: ☎ 056 64 60 62

**Noot:**

Vrijwilligerswerk gebeurt op VRIJWILLIGE basis en is dus NIET bezoldigd.

## Seniorenverenigingen en clubs voor gepensioneerden

### SENIORENRAAD

Wie zich betrokken voelt bij het gemeentelijk ouderenbeleid kan zich engageren in de gemeentelijke seniorenraad. Dit is een adviesraad die officieel is erkend door het gemeentebestuur van Avelgem. Binnen de gemeente Avelgem behandelt de raad wat senioren aanbelangt en bevordert ook de samenwerking en coördinatie van alle initiatieven die voor en door senioren worden opgenomen. De raad brengt voorstellen aan en geeft advies aan het beleid.

### *Algemene gegevens*

### **S/PLUS, BOND SOCIALISTISCHE GEPENSIONEERDEN AVELGEM**

De activiteiten die georganiseerd worden:

- Voordrachten over uiteenlopende thema's (zoals gezondheidsproblemen, vakanties in binnen- en buitenland);
- Huldiging van de 80-, 85-, 90-, 95- en 100-jarigen;
- Fietstocht met bezoek aan een bezienswaardigheid;
- Turnen zonder toestellen (onder begeleiding van een turnlerares van S/Sport);
- Deelname aan regionale en nationale activiteiten, uitstappen, reizen.

Contactpersoon: Alfred Vandendorpe, Leynseelstraat 149, 8580 Avelgem, ☎ 056 64 59 69

## **OKRA AVELGEM (OPEN, KRISTELIJK, RESPECTVOL EN ACTIEF)**

De activiteiten die georganiseerd worden:

- Zanggroep Scheldegalm;
- Dansgroep Eeuwig jong;
- Cursus Engels;
- Kaartclub;
- Hobbyclub;
- Petanqueclub;
- Sport: turnen, zwemmen, aquagym;
- Wandelen;
- Fietsen;
- Bowlen;
- Uitstappen;
- Voordrachten: lokaal en regionaal in Deerlijk;
- Ledenfeest;
- Regionale filmvoorstelling;
- Regionale en nationale manifestaties.

Contactpersoon: Monique De Meyere, Langestraat 19, 8580 Avelgem, ☎ 056 64 41 10

## **LIBERALE BOND VAN GEPENSIONEERDEN AVELGEM**

De activiteiten die georganiseerd worden:

- Voordrachten;
- Fietstocht;
- Reis;
- Algemene vergadering met etentje en gezellig samenzijn.

Contactpersoon: Jeannine Van Germeersch, Leopoldstraat 31, 8580 Avelgem, ☎ 056 64 40 23



## ZIEKENZORG – CM AVELGEM

De activiteiten die georganiseerd worden:

- Kaartnamiddagen;
- Infonamiddagen;
- Ziekenbezoek met verjaardagskaart;
- Feestnamiddag;
- Dagreis en halve daguitstap.

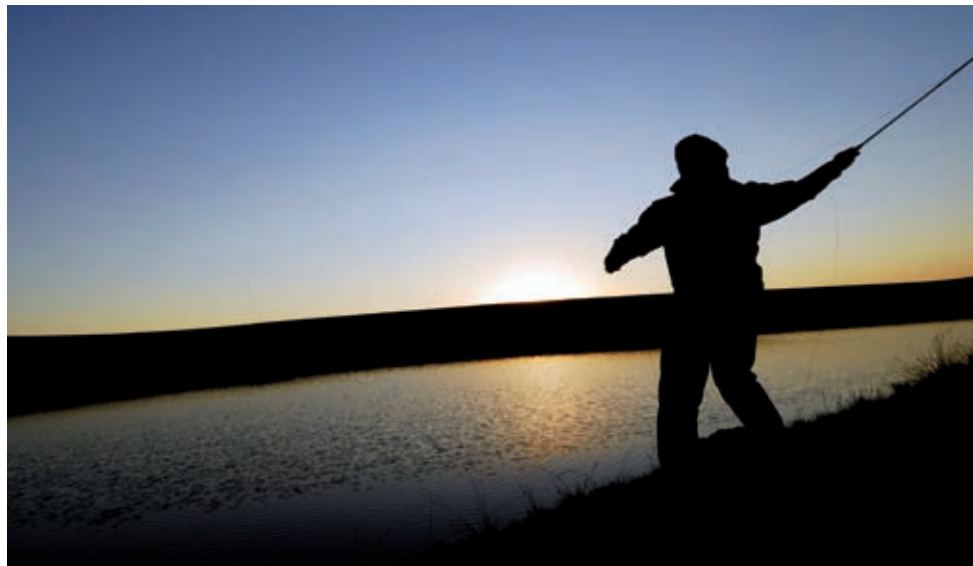
Contactpersoon: Jan Ballekens, Toekomststraat 5, 8580 Avelgem, ☎ 056 64 51 30

## **S/PLUS, BOND SOCIALISTISCHE GEPENSIONEERDEN OUTRIJVE**

De activiteiten die georganiseerd worden:

- Maandelijkse bijeenkomst met een kopje koffie en een voordracht over uiteenlopende onderwerpen.

Contactpersoon: Noël Livyns, Heestertstraat 147, 8582 Outrijve, ☎ 056 64 65 40



**OKRA OUTRIJVE (OPEN, KRISTELIJK, RESPECTVOL EN ACTIEF)**

De activiteiten die georganiseerd worden:

- Kaartnamiddag;
- Petanque;
- Fietsnamiddagen;
- Daguitstap;
- Feestnamiddagen;
- Algemene ledenvergadering met optreden;
- Voordrachten: lokaal en regionaal;
- Bezinningsnamiddag;
- Regionale filmvoorstelling.

Contactpersoon: John Servayge, Okkerdriesstraat 86, 8582 Outrijve, ☎ 056 64 71 82

**Noot:**

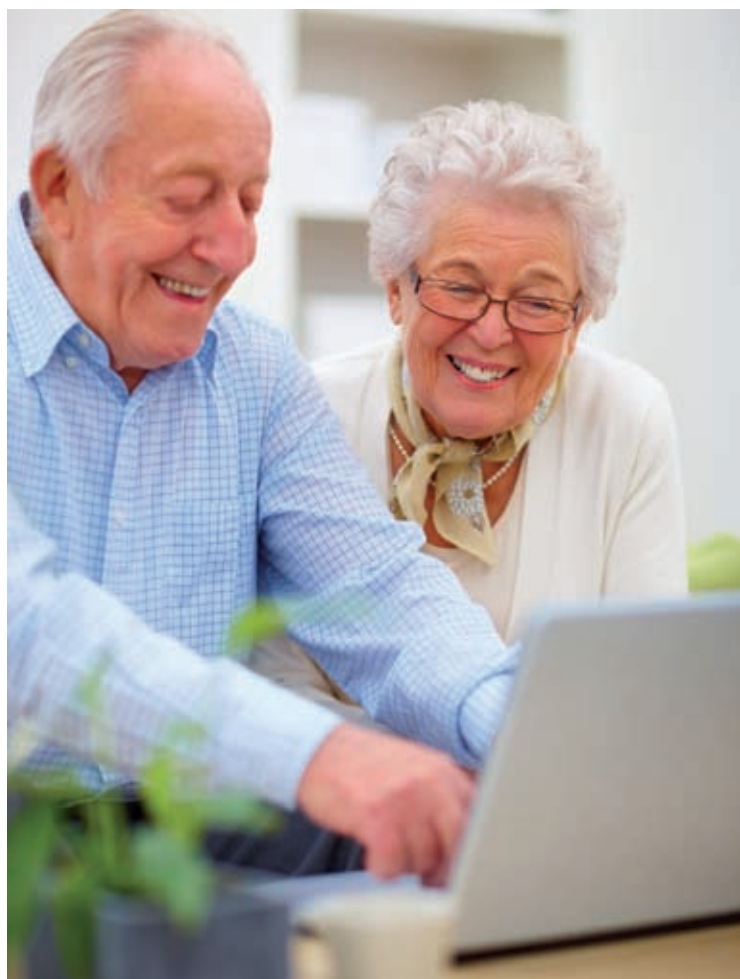
Genieten van een rijk gevulde pensioentijd kan ook in dienst van de medemens, rechtstreeks of in een organisatie.

### ***Andere mogelijkheden***

- Bioscopen;
- Musea;
- Dienst Toerisme (musea, evenementen, daguitstappen);
- Stedelijk Conservatorium

Conservatoriumplein 3, 8500 Kortrijk

☎ 056 27 78 80





## Lijst van reeds verschenen OIP-folders:

- pensioen
- wonen of verhuizen
- voordelen en tegemoetkoming
- verblijf in instelling
- tijdsbesteding
- overlijden
- zelfhulp

Deze folders zijn te verkrijgen in het Sociaal Huis.



*Uitgever:*  
Sociaal Huis |  
Leopoldstraat 66 | 8580 Avelgem

*Datum van uitgifte:*  
juli 2009