



**DIENTENCENTRUM DE FIJFOUTER**  
**ACTIVITEITENBROCHURE**  
**VOORJAAR 2024**



# Welkom in De Fijfouter

Beste lezer,

Toeters en bellen, slingers en confetti! De Fijfouter bestaat 1 jaar. HOERA! De voorbije 365 dagen gaven we het beste van onszelf. Het was een jaar waarin we veel nieuws mochten ontdekken en nieuwe, fijne contacten werden gelegd. Maar niet in het minst was jullie aanwezigheid op onze activiteiten de kers op de (feest)taart. Bedankt!

Ook in 2024 willen we opnieuw knallen. Met onze gekende, vertrouwde activiteiten, maar zeker ook met een aantal nieuwe zaken. Blader snel door deze activiteitenfolder om alles te ontdekken en wie weet komen we elkaar snel tegen.

Kriebelt het ondertussen om samen na te denken hoe we van De Fijfouter een nóg mooiere ontmoetingsplaats kunnen maken? Kom dan zeker langs op onze eerste centrumadviesraad eind mei.

Veel leesplezier en tot binnenkort!



**Hilde Decleir**  
centrumleider lokaal dienstencentrum

## Ontmoetingsplaats

Lokaal dienstencentrum De Fijfouter is **voor alle inwoners** van Avelgem dé ontmoetingsplaats bij uitstek.

Je kan hier terecht voor **advies en informatie** in een ongedwongen sfeer. Daarnaast kan je je ook creatief ontplooien en bezig zijn tijdens zinvolle ontspannings- en vormingsactiviteiten.

Er is heel wat te doen in en rond De Fijfouter. Ben je **nieuwsgierig**? Heb je **vragen**? Wil je **vrijwilliger worden** in het dienstencentrum? Kom gewoon eens langs. We helpen je graag verder op weg.

### De Fijfouter?

‘Fijfouter’ is het **Avelgemse dialect voor ‘vlinder’**. De vlinder staat symbool voor transformatie, schoonheid, geduld, vertrouwen en het besef dat alles tot bloei komt eens de tijd er rijp voor is.

Een vlinder komt in verschillende kleuren en formaten voor en verwijst zo naar de diversiteit binnen onze maatschappij.

De vorige eigenaar van het gebouw was een verzamelaar van insecten en vooral vlinders. Heel wat scholen bezochten de verzameling.



# Wekelijkse of maandelijks activiteiten

## BINGO

Gaat het al kriebelen als je denkt aan het moment om 'bingo' te roepen? Dan is onze maandelijkse bingonamiddag echt iets voor jou!

### Wanneer?

Elke laatste maandag van de maand van 14.45 tot 16.30 uur

### Waar?

Cafeteria WZH Ter Meersch, Leopoldstraat 26, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

WZH Ter Meersch (056 65 07 80 op weekdays tussen 8.30 en 12 uur en 13.30 tot 17 uur) - ten laatste inschrijven vrijdag voor de bingomaandag

## DORPSRESTAURANT

### Kom op donderdagmiddag een lekkere warme maaltijd eten

#### Prijs?

9,10 euro

#### Voor wie?

Avelgemse 65-plussers  
en/of hulpbehoevend

#### Waar?

Dorpsrestaurant WZH Ter Meersch  
Leopoldstraat 26, 8580 Avelgem

#### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70 of [zohra@avelgem.be](mailto:zohra@avelgem.be))  
- ten laatste tegen vrijdagmiddag 12 uur



## HET GANZENHOF

Het Ganzenhof is een educatieve bioboerderij waarbij de tuin de inspiratiebron is om in de keuken aan de slag te gaan. Op dinsdag kan je reserveren voor een lunch (hapje + hoofdgerecht + koffie). Daarnaast is het hoevekaffee iedere namiddag open voor bezoekers.

### Wanneer?

- Elke dinsdag: lunch na 12 uur
- Elke namiddag: hoevekaffee van 13.30 tot 16 uur

### Waar?

Het Ganzenhof, Bosstraat 2, 8580 Avelgem (ingang via de Ganzenhofstraat)

### Reserveren?

Het Ganzenhof (056 75 64 11 of [ganzenhof@groepubuntu.be](mailto:ganzenhof@groepubuntu.be))

## COMPUTERCURSUSSEN

Ligo organiseert cursussen in Avelgem met de focus op kwetsbare cursisten (kortgeschoolde en/of laaggeletterde volwassenen, ongeacht hun moedertaal). De onderwerpen van de cursussen zijn onder andere: leren werken met de smartphone, basiscursus werken met de PC, internetbankieren ...

De duurtijd van een cursus bedraagt gemiddeld een 10 à 15-tal weken en meestal schuift dezelfde groep (ca. 12 deelnemers) door naar een volgende module.

### Wanneer?

Elke maandag- en donderdagnamiddag van 13.30 tot 16.30 uur

### Prijs?

Gratis voor kwetsbare cursisten

### Inschrijven?

Sociaal huis, Leopoldstraat 66,  
8580 Avelgem



## CREATIEF HAKEN

Wil je graag een bloemetje, knuffel, kledingstuk ... leren haken? Of heb je thuis haakwerk liggen waar je aan wil werken in leuk gezelschap? Dat kan allemaal. Naast het haken is er natuurlijk voldoende tijd om te kletsen.

### Wanneer?

Tweewekelijks op maandag van 14 tot 16 uur

### Waar?

Lokaal dienstencentrum De Fijfouter, Leopoldstraat 64, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis

### Meer info en inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of [de.fijfouter@avelgem.be](mailto:de.fijfouter@avelgem.be)



## BABELHOEK

De Babelhoek is een initiatief vanuit Huis van het Kind Avelgem. Het is een ontmoetingsmoment voor ouders met kinderen van 0 tot 12 jaar waarop ze andere ouders leren kennen en hun netwerk kunnen uitbreiden. Bovendien is er ruimte om vragen en bezorgdheden, waar je als ouder mee zit, te bespreken.

In het voorjaar organiseert de Babelhoek enkele leuke activiteiten: een lentefietstocht, een parelhalssnoer maken voor mama, een hippe placemat maken voor papa, gezelschapsspelletjes met ouder en kind ...

### Wanneer?

Eerste woensdagvoormiddag en derde woensdagnamiddag van de maand

### Waar?

Sociaal huis, Leopoldstraat 66, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

[huisvanhetkind@avelgem.be](mailto:huisvanhetkind@avelgem.be)



HAAL MIJ UIT!



ACTIVITEITENKALENDER  
DIENSTENCENTRUM DE FIJFOUTER

JANUARI 2024

Uitneembare kalender

|                |                                                                         |                        |                 |                |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|
| ma. 01.01.2024 | di. 02.01.2024                                                          | woe. 03.01.2024        | do. 04.01.2024  | vr. 05.01.2024 |
|                | rap op stap-kantoor                                                     | babbelhoek             |                 |                |
| ma. 08.01.2024 | di. 09.01.2024                                                          | woe. 10.01.2024        | do. 11.01.2024  | vr. 12.01.2024 |
| creatief haken | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor |                        | dorpsrestaurant |                |
| ma. 15.01.2024 | di. 16.01.2024                                                          | woe. 17.01.2024        | do. 18.01.2024  | vr. 19.01.2024 |
|                | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor | babbelhoek<br>digipunt | dorpsrestaurant |                |
| ma. 22.01.2024 | di. 23.01.2024                                                          | woe. 24.01.2024        | do. 25.01.2024  | vr. 26.01.2024 |
| creatief haken | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor |                        | dorpsrestaurant |                |
| ma. 29.01.2024 | di. 30.01.2024                                                          | woe. 31.01.2024        |                 |                |
| bingo          | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor |                        |                 |                |

FEBRUARI 2024

Uitneembare kalender

|                            |                                                                                          |                                                       |                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
|                            |                                                                                          | do. 01.02.2024                                        | vr. 02.02.2024               |
|                            |                                                                                          | dorpsrestaurant                                       |                              |
| ma. 05.02.2024             | di. 06.02.2024                                                                           | woe. 07.02.2024                                       | do. 08.02.2024               |
| digipunt<br>creatief haken | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor                  | babbelhoek                                            | dorpsrestaurant<br>stoelyoga |
| ma. 12.02.2024             | di. 13.02.2024                                                                           | woe. 14.02.2024                                       | do. 15.02.2024               |
|                            | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor                  | babbelhoek<br>creatief aan de slag met je (klein)kind | dorpsrestaurant              |
| ma. 19.02.2024             | di. 20.02.2024                                                                           | woe. 21.02.2024                                       | do. 22.02.2024               |
| creatief haken             | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor                  | babbelhoek<br>HALT2Diabetes<br>digipunt               | dorpsrestaurant              |
| ma. 26.02.2024             | di. 27.02.2024                                                                           | woe. 28.02.2024                                       | do.29.02.2024                |
| bingo                      | lunch Het Ganzenhof<br>hoevekaffee Het Ganzenhof<br>rap op stap-kantoor<br>HALT2Diabetes |                                                       | dorpsrestaurant              |

MAART 2024

Uitneembare kalender

|                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                |                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                | ma. 01.03.2024 |
| ma. 04.03.2024                                                        | di. 05.03.2024                                                                                                                         | woe. 06.03.2024                                                   | do. 07.03.2024                                                          | vr. 08.03.2024 |                |
| <div><div></div> digipunt</div> <div><div></div> creatief haken</div> | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> | <div><div></div> babbelhoek</div>                                 | <div><div></div> dorpsrestaurant</div>                                  |                |                |
| ma. 11.03.2024                                                        | di. 12.03.2024                                                                                                                         | woe. 13.03.2024                                                   | do. 14.03.2024                                                          | vr. 15.03.2024 |                |
|                                                                       | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> |                                                                   | <div><div></div> dorpsrestaurant</div>                                  |                |                |
| ma. 18.03.2024                                                        | di. 19.03.2024                                                                                                                         | woe. 20.03.2024                                                   | do. 21.03.2024                                                          | vr. 22.03.2024 |                |
| <div><div></div> creatief haken</div>                                 | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> | <div><div></div> babbelhoek</div> <div><div></div> digipunt</div> | <div><div></div> dorpsrestaurant</div> <div><div></div> stoelyoga</div> |                |                |
| ma. 25.03.2024                                                        | di. 26.03.2024                                                                                                                         | woe. 27.03.2024                                                   | do. 28.03.2024                                                          | vr. 29.03.2024 |                |
| <div><div></div> bingo</div>                                          | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> |                                                                   | <div><div></div> dorpsrestaurant</div>                                  |                |                |

APRIL 2024

Uitneembare kalender

| ma. 01.04.2024                                                     | di. 02.04.2024                                                                                                                         | woe. 03.04.2024                                                                                  | do. 04.04.2024                                                          | vr. 05.04.2024 |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                    | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> | <div><div></div> babbelhoek</div> <div><div></div> creatief aan de slag met je (klein)kind</div> | <div><div></div> dorpsrestaurant</div>                                  |                |
| ma. 08.04.2024                                                     | di. 09.04.2024                                                                                                                         | woe. 10.04.2024                                                                                  | do. 11.04.2024                                                          | vr. 12.04.2024 |
|                                                                    | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> |                                                                                                  | <div><div></div> dorpsrestaurant</div>                                  |                |
| ma. 15.04.2024                                                     | di. 16.04.2024                                                                                                                         | woe. 17.04.2024                                                                                  | do. 18.04.2024                                                          | vr. 19.04.2024 |
| <div><div></div> creatief haken</div>                              | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> | <div><div></div> babbelhoek</div> <div><div></div> digipunt</div>                                | <div><div></div> dorpsrestaurant</div>                                  |                |
| ma. 22.04.2024                                                     | di. 23.04.2024                                                                                                                         | woe. 24.04.2024                                                                                  | do. 25.04.2024                                                          | vr. 26.04.2024 |
|                                                                    | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> |                                                                                                  | <div><div></div> dorpsrestaurant</div> <div><div></div> stoelyoga</div> |                |
| ma. 29.04.2024                                                     | di. 30.04.2024                                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                         |                |
| <div><div></div> bingo</div> <div><div></div> creatief haken</div> | <div><div></div> lunch Het Ganzenhof</div> <div><div></div> hoevekaffee Het Ganzenhof</div> <div><div></div> rap op stap-kantoor</div> |                                                                                                  |                                                                         |                |

MEI 2024

Uitneembare kalender

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                        |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              | woe. 01.05.2024                                                                                     | do. 02.05.2024                                                                                                                       | vr. 03.05.2024                         |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |                                                                                                                                      | <div><div></div> dorpsrestaurant</div> |
| ma. 06.05.2024                                                     | di. 07.05.2024                                                                                                                                                                                                                                                               | woe. 08.05.2024                                                                                     | do. 09.05.2024                                                                                                                       | vr. 10.05.2024                         |
| <div><div></div> digipunt</div>                                    | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div>                                                               | <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div>babbelhoek</div></div></div> |                                                                                                                                      |                                        |
| ma. 13.05.2024                                                     | di. 14.05.2024                                                                                                                                                                                                                                                               | woe. 15.05.2024                                                                                     | do. 16.05.2024                                                                                                                       | vr. 17.05.2024                         |
| <div><div></div> creatief haken</div>                              | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div>                                                               | <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div>digipunt</div></div></div>   | <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div><div>centrumadviesraad</div></div></div> |                                        |
| ma. 20.05.2024                                                     | di. 21.05.2024                                                                                                                                                                                                                                                               | woe. 22.05.2024                                                                                     | do. 23.05.2024                                                                                                                       | vr. 24.05.2024                         |
|                                                                    | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div>                                                               | <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div>babbelhoek</div></div></div> | <div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div></div></div>                                                   |                                        |
| ma. 27.05.2024                                                     | di. 28.05.2024                                                                                                                                                                                                                                                               | woe. 29.05.2024                                                                                     | do. 30.05.2024                                                                                                                       | vr. 31.05.2024                         |
| <div><div></div> bingo</div> <div><div></div> creatief haken</div> | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div><div><div><div>infosessie compressietherapie</div></div></div></div> |                                                                                                     | <div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div></div></div>                                                   |                                        |

JUNI 2024

Uitneembare kalender

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                    |                                        |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | woe. 05.06.2024                                                                                                        | do. 06.06.2024                                                                     | vr. 07.06.2024                         |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                    | <div><div></div> dorpsrestaurant</div> |
| ma. 03.06.2024                                                     | di. 04.06.2024                                                                                                                                                                                                 | woe. 05.06.2024                                                                                                        | do. 06.06.2024                                                                     | vr. 07.06.2024                         |
| <div><div></div> digipunt</div>                                    | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div> | <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div>babbelhoek</div></div></div>                    | <div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div></div></div> |                                        |
| ma. 10.06.2024                                                     | di. 11.06.2024                                                                                                                                                                                                 | woe. 12.06.2024                                                                                                        | do. 13.06.2024                                                                     | vr. 14.06.2024                         |
| <div><div></div> creatief haken</div>                              | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div> |                                                                                                                        | <div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div></div></div> |                                        |
| ma. 17.06.2024                                                     | di. 18.06.2024                                                                                                                                                                                                 | woe. 19.06.2024                                                                                                        | do. 20.06.2024                                                                     | vr. 21.06.2024                         |
|                                                                    | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div> | <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div>babbelhoek</div><div>digipunt</div></div></div> | <div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div></div></div> |                                        |
| ma. 24.06.2024                                                     | di. 25.06.2024                                                                                                                                                                                                 | woe. 26.06.2024                                                                                                        | do. 27.06.2024                                                                     | vr. 28.06.2024                         |
| <div><div></div> bingo</div> <div><div></div> creatief haken</div> | <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div>lunch Het Ganzenhof</div><div>hoevekaffee Het Ganzenhof</div><div>rap op stap-kantoor</div></div></div></div> |                                                                                                                        | <div><div><div></div></div></div> <div><div><div>dorpsrestaurant</div></div></div> |                                        |



de.fijfouter@avelgem.be

DeFijfouter

[www.avelgem.be/dienstencentrum](http://www.avelgem.be/dienstencentrum)



Heb je een probleem of een vraag over je computer, smartphone of tablet? Slimme studenten Informatica helpen je met het grootste geduld verder.

- Elke eerste maandag van de maand: van 10 tot 12 uur in De Fijfouter
- Elke derde woensdag van de maand: van 17 tot 19 uur in de bibliotheek

- Lokaal dienstencentrum De Fijfouter, Leopoldstraat 64, 8580 Avelgem
- Bibliotheek, Doorniksesteenweg 77A, 8580 Avelgem

Gratis

Sociaal huis (056 65 07 70) of [de.fijfouter@avelgem.be](mailto:de.fijfouter@avelgem.be)

In het Rap Op Stap-kantoor ondersteunen we mensen die drempels ervaren om deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten. Je moet geen lid zijn en je moet geen afspraak maken, je springt gewoon bij ons binnen tijdens de openingsuren. Samen gaan we op zoek naar een leuke daguitstap of zelfs een reis op maat van jouw budget.

- Mensen met een inkomen onder de armoedegrens
- Mensen in schuldbemiddeling
- Mensen met recht op een verhoogde tegemoetkoming

Elke dinsdag van 10 tot 12 uur of op afspraak

De Fijfouter, Leopoldstraat 64,  
8580 Avelgem



# Eenmalige activiteiten

## STOELYOGA

Stoelyoga is een laagdrempelige bewegingsvorm. Het respecteren van je eigen mogelijkheden staat centraal. Al zijn de bewegingen nog zo klein, je lichamelijke en geestelijke gezondheid zullen erop vooruitgaan.

### Wanneer?

Donderdag 8 februari van 13.30 tot 15 uur

### Waar?

Zaal Ter Biest bibliotheek,  
Doorniksesteenweg 77A, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of  
de.fijfouter@avelgem.be - tegen 5 februari



## CREATIEF AAN DE SLAG MET JE (KLEIN)KIND

We gaan creatief aan de slag met speciaal knutselpapier en maken van ons theelichthoudertje of opbergdoosje een echt pronkstuk.

### Wanneer?

Woensdag 14 februari van 14 tot 16 uur

### Waar?

Lokaal dienstencentrum De Fijfouter, Leopoldstraat 64, 8580 Avelgem

### Prijs?

5 euro (theelichthoudertje) - 8 euro (opbergdoosje)

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of de.fijfouter@avelgem.be - tegen 12 februari

## HALT2DIABETES: DOE MEE EN GEEF JE GEZONDHEID EEN BOOST

In HALT2Diabetes worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten opgespoord en begeleid naar een gezondere leefstijl om dit risico aan te pakken. Na deze infosessie kan je vrijblijvend zes gratis sessies rond voeding en beweging volgen onder begeleiding van een diëtiste.

### Wanneer?

- Woensdag 21 februari van 9.30 tot 10.30 uur
- Dinsdag 27 februari van 20 tot 21 uur

### Waar?

- 21/2: lokaal dienstencentrum De Fijfouter, Leopoldstraat 64, 8580 Avelgem
- 27/2: sportcentrum Ter Muncken, Doorniksesteenweg 226, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of de.fijfouter@avelgem.be - tegen 16 februari

## STOELYOGA

Stoelyoga is een laagdrempelige bewegingsvorm. Het respecteren van je eigen mogelijkheden staat centraal. Al zijn de bewegingen nog zo klein, je lichamelijke en geestelijke gezondheid zullen erop vooruitgaan.

### Wanneer?

Donderdag 21 maart van 13.30 tot 15 uur

### Waar?

OC Kerkhove, Oudenaardsesteenweg 52, 8581 Kerkhove

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of de.fijfouter@avelgem.be - tegen 18 maart



## CREATIEF AAN DE SLAG MET JE (KLEIN)KIND

Samen knutselen we een leuk pennendoosje, windhanger of deurhanger. Laat je creativiteit de vrije loop en maak er samen een prachtig kunstwerk van.

### Wanneer?

Woensdag 3 april van 14 tot 16 uur

### Waar?

Zaal Ter Biest bibliotheek,  
Doorniksesteenweg 77A, 8580 Avelgem

### Prijs?

- 5 euro (windhanger)
- 10 euro (deurhanger of pennendoosje)

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of  
de.fijfouter@avelgem.be - tegen 1 april



## STOELYOGA

Stoelyoga is een laagdrempelige bewegingsvorm. Het respecteren van je eigen mogelijkheden staat centraal. Al zijn de bewegingen nog zo klein, je lichamelijke en geestelijke gezondheid zullen erop vooruitgaan.

### Wanneer?

Donderdag 25 april van 13.30 tot 15 uur

### Waar?

OC Outrijve, Outrijveplein, 8582 Outrijve

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of de.fijfouter@avelgem.be - tegen 22 april

## CENTRUMADVIESRAAD

Wil jij mee nadenken over wat er reilt en zeilt binnen het lokaal dienstencentrum? Dan zijn we op zoek naar jou! Samen bekijken we de werking van het lokaal dienstencentrum: wat is goed, wat kan verbeteren, welke activiteiten kunnen er nog aangeboden worden ... Kortom: hoe maken we van De Fijfouter 'jouw' perfecte ontmoetingsplaats?

### Wanneer?

Donderdag 16 mei van 12 tot 13.30 uur

### Waar?

Lokaal dienstencentrum De Fijfouter, Leopoldstraat 64, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis (met broodjeslunch)

### Meer info?

Sociaal huis (056 65 07 70) of de.fijfouter@avelgem.be - tegen 13 mei

## INFOESSIE COMPRESSIETHERAPIE

Compressietherapie is een techniek die de doorbloeding in de benen verbetert. Wil je meer informatie over de behandeling, oefeningen ...? Kom dan zeker langs tijdens deze praktijkgerichte namiddag.

### Wanneer?

Dinsdag 28 mei van 14 tot 16 uur

### Waar?

Wit-Gele Kruis, Ganzenhofstraat 81, 8580 Avelgem

### Prijs?

Gratis

### Inschrijven?

Sociaal huis (056 65 07 70) of de.fijfouter@avelgem.be - tegen 24 mei



# DE FIJFOUTER

LOKAAL DIENSTENCENTRUM



**Leopoldstraat 64  
8580 Avelgem**

056 65 07 70  
[www.avelgem.be/dienstencentrum](http://www.avelgem.be/dienstencentrum)  
[de.fijfouter@avelgem.be](mailto:de.fijfouter@avelgem.be)

 DeFijfouter

Vu.: Lut Deseyn, Kortrijkstraat 8, 8580 Avelgem