



Vrijwilliger in het zonnetje — R55-Assenede

In Assenede verzorgen vrijwilligers al 21 jaar de fietsroutes van R55. Marcel (84) zit er al van in het begin bij. Maar ook Paul (83), Chris (63) en Luc (61) versterken het team en zorgen ieder jaar voor een mooie fietsroute. R55 groeide uit van 100 bezoekers naar edities tot 1600 personen.

Of ze nu van de OKRA kwamen, of een oproep tot vrijwilligerswerk in de bus kregen of zich al altijd voorgenomen hadden vrijwilligerswerk te doen, ze delen de passie voor fietsen en/of voor organiseren. Ervaring met organiseren hadden ze reeds vanuit de OKRA of de ouderraad.

Samen 'leute maken' is belangrijk. Prospectie doen en al eens een lokaal biertje zoals een Bulls Eye proeven kan een namiddag-afspraak laten uitmonden latere uurtjes... Of bordjes gaan ophangen ter voorbereiding van de route en net niet in de gracht belanden. Want door het hoge gras was het ontbrekende putdeksel niet zichtbaar. Gelukkig zonder veel erg.

Ons viertal is graag bezig en wil iets doen voor de mensen. Geen enkele fietsroute werd met gezin georganiseerd. De opkomst en positieve commentaren geven hen veel voldoening.

Volgens ons viertal is een "goede vrijwilliger" sociaal ingesteld en bereid om in zijn vrije tijd iets te willen doen voor een ander. Mensenkennis kan handig zijn. Een groepsgeest is evenzeer van belang. Je doet dit samen met de andere vrijwilligers. Het is een beetje geven en nemen.

Ze hebben gelukkig allen nog een goede gezondheid, maar ook tijd is cruciaal. Al zijn deze vrijwilligers bezige bijtjes en lijken ze niet veel tijd te hebben. Maar ze doen het toch. En dat naast ander vrijwilligerswerk allerhande. OKRA werd al vermeld, maar ook helpen ze bij tafeltje-dek-je, bij het knoppensprekuren of korte cursussen, een onderonsje met oa 80-jarigen, En alles in hun eigen tijd. Omdat ze het graag willen doen. Omdat ze er voldoening van krijgen wanneer ze de reacties van de mensen horen en zien.

Chris zegt het te zullen appreciëren dat mensen ook voor hem vrijwilligerswerk zouden doen. En dan bedoelt hij niet enkel R55 maar bvb ook tafeltje-dek-je. Luc wil meegeven om gewoon open te staan voor het vrijwilligerswerk en dit eens te proberen.

Marcel, Paul, Luc en Chris, dank jullie wel voor jullie inzet als vrijwilliger!

Heeft u zelf interesse in vrijwilligerswerk? Ga dan een vrijblijvend gesprek aan met aan-z en ontdek wat we allemaal doen en of er iets is wat u graag zou willen doen (09-344 36 10).

De uitgebreidere versie van het interview van ons viertal is te lezen op www.aan-z.eu.

Wilt u graag meefietsen met R 55? Van 11 juli tot en met 8 augustus wordt steeds op donderdag een route gereden. We starten op 11 juli met de route in Assenede.

Een boekje met de 5 routes is vanaf 3 juni tot 8 juli te koop in het dienstencentrum in Assenede voor €3,5; op de route zelf voor €4).



Juni

Het dienstencentrum is gesloten op maandag 10 juni

Meer informatie of inschrijvingen:
Dienstencentrum 'De Piramide'
Moestuinstraat 22, 9960 Assenede

 09 341 72 73

 dienstencentrum@assenede.be

 **de Piramide**
LOKAAL
DIENSTENCENTRUM
ASSENEDE

Je hebt geen vervoer?

Vrijwilligersvervoer kan ingezet worden, stel je vraag aan het onthaal en dit wordt geregeld. Je betaalt hiervoor € 0,33/km.



Wij helpen je bij:

**wassen, koken, strijken,
boodschappen, onderhoud van de
woning en nog zoveel meer**

**Dienst
Gezinszorg**

09 341 72 75

**Aarzel niet en contacteer
ons meteen!**

Kaartspel

Elke maandag, woensdag en vrijdag is er een kaartmiddag van 13.30 tot 16.30 uur

Dorpsrestaurant

Van maandag tot vrijdag kan je komen eten in het dorpsrestaurant de 'Piramide'.

Uur: 12.00 uur

Inschrijven: kan tot op de dag zelf, vóór 9.00 uur op nr. 09 341 72 73

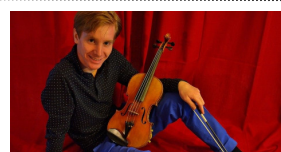
Kostprijs: € 6,50 per maaltijd

Crea-club haken en breien

Elke dinsdag vanaf 13.30 uur

Vrijwilligster Veronique kan hulp bieden bij probleempjes of vragen. Materialen moet je zelf meebrengen.

Kostprijs per les: € 2,50 incl 2 drankjes (koffie/thee/water)



Gratis seniorenmiddag in de Bijenkorf met violist Stijn Van De Voorde

Woensdag 5 juni van 14.00 tot 16.30 uur

Kom deze middag naar dit gratis feest, Violist Stijn wil de Vlaamse André Rieu worden en hij is goed op weg. Hij kan als geen ander de mensen meenemen in zijn muziek. Hij brengt sfeer en amusement, maak dat je erbij bent.

Inschrijven: noodzakelijk tot maandag 3 juni op nr. 09 341 72 73 of dienstencentrum@assenede.be

Kostprijs: gratis (+ koffie met gebak tijdens de pauze) Deuren open om 13.15 uur

Vaderdagmenu

Vrijdag 7 juni vanaf 12.00 uur

Kom vandaag eten in het dorpsrestaurant en voor de heren is er een leuke attentie.

Inschrijven: tot 7 juni

Kostprijs: € 6,50 voor de maaltijd

Fijne vaderdag



Film: Mira (drama)

Dinsdag 11 juni van 14.00 tot 17.00 uur

met Willeke van Ammelrooy, Jan Decleir en Carlos van Lanckere

Gebaseerd op Stijn Streuvels' roman De Teleurgang van de Waterhoek. De Waterhoek is een gehucht aan de Schelde dat zijn rust dreigt te verliezen wanneer van hogerhand wordt besloten een brug over de rivier te bouwen. De meeste dorpingen verzetten zich terwijl sommigen brood zien in deze modernisering. Tussen beide kampen schippert de sensuele Mira.

Inschrijven: noodzakelijk, 09 341 72 73

Kostprijs: € 5,00 (film + koffie met gebak), € 1,25 met uitpas kansentariaf

Cinema
Valentino



Thaise maaltijd + foto/videoreportage

Donderdag 13 juni vanaf 11.30 tot 17.00 uur

Deze middag proeven we van de typische Thaise keuken. Manipa en Cedric gaan dit menu bestaande uit soep, hoofdgerecht en dessert speciaal voor ons bereiden.

Theing Thai menu met Tom Jued - Gaeng Phet Gai - Kokos ijsje.

In de namiddag is er een video en fotoreportage over dit fascinerende land.

Inschrijven: noodzakelijk tot 8 juni op nr. 09 341 72 73.

Kostprijs: € 10,00

Knoppenspreekuur

Donderdag 20 juni van 10.00 tot 12.00 uur

Tips voor apparaten met toetsen (gsm, tablet, computer, ...)

U kan met uiteenlopende vragen over uw toestel terecht in dit spreekuurtje.

Breng zeker het toestel mee waarover u vragen heeft. **Geef een seintje als je langskomt, dan zorgen wij dat er iemand ter plaatse is om je te helpen. Een belletje of mail met je naam volstaat.**

Indien je niet zeker bent of het in het knoppenspreekuur opgelost geraakt kijken we in het knoppenspreekuur samen met jou of het nodig is aan huis te komen. Dit is een gratis activiteit.

Geheugenkoor

Donderdag 20 juni van 14.30 tot 16.00 uur

Mensen met geheugenklachten en/of beginnende dementie en hun mantelzorgers zijn welkom om onder muzikale begeleiding samen liederen te zingen van vroeger en nu.

Kostprijs: € 2,00 (incl. gebruik van zangboekje en koffie/thee).

Bingo

Donderdag 27 juni van 13.30 tot 16.30 uur

Iedereen welkom!

Vooraf kun je altijd genieten van een maaltijd in het dorpsrestaurant.

Kostprijs: € 6,50 voor de maaltijd (op voorhand inschrijven via 09 341 72 73)



De Aster - Koning Albertstraat 7 - 9968 Oosteklo

Kaartspel

Elke maandag, dinsdag, en donderdag is er een kaartmiddag van 13.30 tot 16.30 uur

Dorpsrestaurant

Van maandag tot vrijdag kan je komen eten in dorpsrestaurant 'De Aster'.

Uur: 12.00 uur, enkel op woensdag om 12.15 uur

Inschrijven: Kan tot op de dag zelf, vóór 9.00 uur op nr. 09 341 72 73

Kostprijs: € 6,50 per maaltijd



Info: reuma

Vrijdag 21 juni van 14.00 tot 16.30 uur

Reuma is een verzamelnaam van meer dan 200 verschillende aandoeningen

Het is geen ouderdomsziekte : het kan ons allemaal treffen zowel kinderen als volwassenen.

Het is een chronische ziekte die we op heden goed kunnen behandelen

Op deze uiteenzetting worden de 3 meest voorkomende aandoeningen besproken en hoe we die behandelen.

Spreeker: Ruth De Meester - Dienst Reumatologie-Osteoporosekliniek - AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Inschrijven: noodzakelijk, op nr. 09 341 72 73

Kostprijs: gratis (+ koffie tijdens de pauze)

Bingo

Vrijdag 28 juni van 13.30 tot 16.30 uur

Iedereen welkom!

Vooraf kun je altijd genieten van een maaltijd in het dorpsrestaurant.

Kostprijs: € 6,50 voor de maaltijd (op voorhand inschrijven via 09 341 72 73)



ACTIVITEITEN BASS' CUL

Bass'Cul - Dorp 48 - 9968 Bassevelde

Spelmiddag

Elke dinsdag en donderdag is er een spelnamiddag van 13.30 tot 16.30 uur

Dorpsrestaurant

Elke dinsdag en donderdag kan je komen eten in het dorpsrestaurant.

Uur: 12.00 uur

Inschrijven: Kan tot op de dag zelf, vóór 9.00 uur op nr. 09 341 72 73

Kostprijs: € 6,50 per maaltijd

Zomerspecial: Italiaans buffet en kermisbingo

Dinsdag 18 juni van 11.30 tot 16.30 uur

Vandaag bieden wij jullie eerst een lekkere maaltijd aan, bestaande uit soep (minestrone) en daarna keuze uit pizza, spaghetti of macaroni met ham en kaas. Je hoeft zelfs niet te kiezen en van elk wat nemen. Als dessert is er tiramisu voorzien.

Vanaf 13u30 is er een kermisbingo waarbij mooie prijzen te winnen zijn.

Kostprijs: € 6,50 voor de maaltijd (op voorhand inschrijven via 09 341 72 73)

Bingo: € 1,00 per bingokaart



ACTIVITEITEN DORPSHUIS BOEKHOUTE

Dorpshuis - Boekhoutedorp 3 - 9961 Boekhoute

Kaartspel

Maandag 3 juni is er kaartmiddag van 13.30 tot 17.00 uur

Crea-club

Elke maandag (behalve 1ste maandag van de maand) en donderdag is er crea-club

Op maandag van 13.30 tot 16.30 uur en op donderdag van 13.30 tot 16.15 uur.

Dorpsrestaurant

Elke maandag, donderdag en vrijdag kan je komen eten in het dorpsrestaurant.

Uur: 12.00 uur

Inschrijven: Kan tot op de dag zelf, vóór 9.00 uur op nr. 09 341 72 73

Kostprijs: € 6,50 per maaltijd

