



*maart*

## Maart, de boodschapper van de lente

Maart komt aan, de winter is moe  
Het ijs smelt weg, het gras wordt groen.  
De lucht ruikt fris, een nieuw begin  
De lente klopt zachtjes aan de deur, kom erin!

De zon straalt feller, een gouden gloed  
Bloemen ontwaken, vol leven, vol moed.  
Sneeuwkllokjes dansen, krokussen bloeien  
In maart begint alles opnieuw te groeien.

Een zachte bries speelt door de bomen  
De eerste vogels zijn teruggekomen.  
Hun lied klinkt zoet, vol hoop en kracht  
Een symfonie die onze harten verzacht.

Maart is levendig, vol beweging  
Een maand vol dromen, een frisse zegening.  
Laat ons vieren, deze tijd van pracht  
Waarin de wereld uit haar winterslaap lacht.

Dus hef je hoofd, voel het nieuwe jaar  
Het leven begint opnieuw – welkom, maart!



## Dienstencentrum 't Vijverhof

### ONTHAAL

Elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur. In de namiddag op afspraak.

### DIENSTVERLENING

#### **Cafetaria**

Elke werkdag van 9.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 17.00 uur

## Zomeruur (vanaf maandag 31 maart)

Elke werkdag van 9.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 18.00 uur

#### **Bier van de maand: Sportzot (0.4%)**

Sportzot was het allereerste alcoholvrij speciaalbier in België. Het bier is gebrouwen met 4 verschillende moutsoorten en 2 aromatische hopvariëteiten. Met een unieke techniek wordt de alcohol op een volledig natuurlijke wijze uit het bier gefilterd. Het resultaat? Een alcoholvrij speciaalbier vol smaak.

#### **Restaurant**

Elke werkdag van 11.45 tot 13.30 uur

#### **LEIF (LevensEinde InformatieForum)**

1 keer per maand op dinsdag (op afspraak)

#### **Pedicure**

1 keer per week op vrijdag (op afspraak)

#### **Telefoonster**

Op aanvraag

#### **Digihulp**

1 keer per maand (op afspraak)

## Dienst Thuiszorg

Elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur. In de namiddag op afspraak.

### DIENSTVERLENING

#### **Maaltijden aan huis**

#### **Klusjesdienst**

#### **Mobitwin (Minder Mobielen Centrale)**

#### **Boodschappendienst**

## Dienstencentrum onder de Torens Aarsele en Kanegem

### Onthaal

Telefonisch elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.30 uur

### Dienstverlening

#### **AARSELE**

##### **Buurtrestaurant**

Elke dinsdag- en woensdagmiddag van 11.00 tot 14.00 uur

##### **Buurtcafé**

Elke dinsdag- en woensdagnamiddag van 14.00 tot 16.30 uur

- Hobbynamiddag  
Elke dinsdag- en woensdagnamiddag van 14.00 tot 16.00 uur
- Kaart- en spelnamiddag  
Elke dinsdag- en woensdagnamiddag van 14.00 tot 16.00 uur

#### **KANEGEM**

##### **Buurtrestaurant**

Elke donderdagmiddag van 11.00 tot 14.00 uur

##### **Buurtcafé**

Elke donderdagnamiddag van 14.00 tot 16.30 uur

- Hobbynamiddag  
Elke donderdagnamiddag van 14.00 tot 16.00 uur
- Kaart- en spelnamiddag  
Elke donderdagnamiddag van 14.00 tot 16.00 uur



## Complimentendag | 1 maart

Een beetje waardering doet wonderen!

Op 1 maart vieren we Complimentendag. Het is een mooi moment om de mantelzorgers in de bloemetjes te zetten en hen te laten weten hoezeer ze gewaardeerd worden. Een klein compliment kan een groot verschil maken.

Mantelzorg is een bijzondere vorm van zorg. Het is zorg die vaak vanzelfsprekend lijkt, maar dat eigenlijk helemaal niet is. Het vraagt tijd, energie en toewijding. Daarom is het belangrijk om af en toe stil te staan bij hoe waardevol mantelzorgers zijn.

In maart moedigen we iedereen aan om mantelzorgers extra in het zonnetje te zetten. Een klein, maar hartverwarmend gebaar kan al veel betekenen, zoals:

- “Dankjewel dat je altijd tijd maakt voor een goed gesprek.”
- “Je bent een topper omdat je me altijd helpt waar je kan.”
- “Dankjewel mama/papa, om er altijd voor mij te zijn.”

Een compliment hoeft niet groots te zijn, maar kan wel een wereld van verschil maken. Dus aarzel niet, geef een welgemeend compliment en toon je waardering voor de zorg die mantelzorgers elke dag opnieuw met liefde bieden.



## Week van de Vrijwilliger | 1 tot 9 maart

Vrijwilliger, jij bouwt onze wereld!

Tijdens de Week van de Vrijwilliger zetten we met trots alle geweldige mensen in de schijnwerpers die zich belangeloos inzetten voor anderen. Jullie tijd, inzet en warme harten maken een wereld van verschil. Dankzij jullie werken we samen aan een sterkere, warmere en meer verbonden samenleving.

Of je nu een luisterend oor biedt, een handje toesteeckt of je talent inzet voor een goed doel – jouw bijdrage maakt écht het verschil! Bedankt voor je onschatbare inzet en toewijding. Samen bouwen we verder!

### Vrijwilliger gezocht!

Heb jij groene vingers en geniet je van het verzorgen van bloemen en planten? Dienstencentrum 't Vijverhof is op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die wil helpen om de planten binnen én buiten te verzorgen.

#### Taken

- Water geven
- Snoeien en onderhouden
- Zorgen dat de bloemen en planten er stralend uitzien

Lijkt het je leuk om ons te helpen?  
Contacteer het dienstencentrum.



Vrijwilliger, jij bouwt onze wereld!  
Week van de vrijwilliger 2025

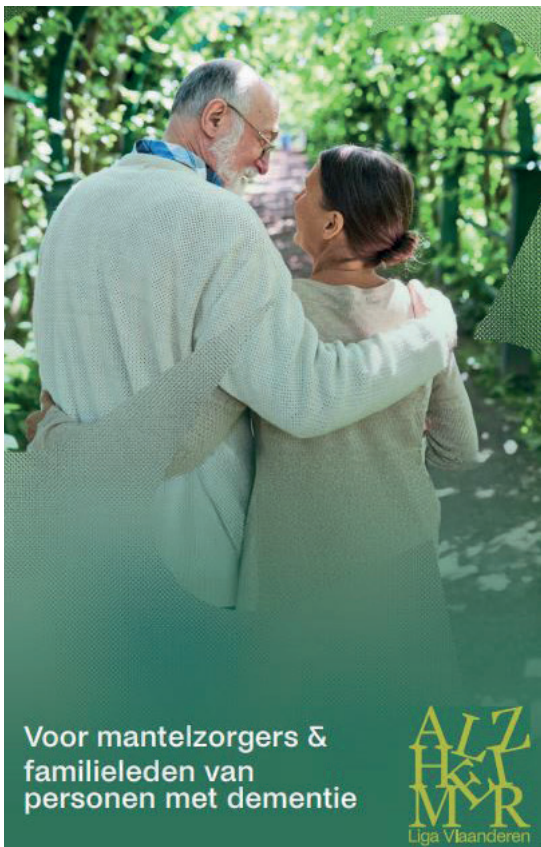


## Familiegroep Dementie Alzheimer Liga Vlaanderen VZW

Alzheimer Liga Vlaanderen is in samenwerking met Zorg Tielt een nieuwe familiegroep Dementie gestart voor de regio Tielt. Alzheimer Liga Vlaanderen is het aanspreekpunt voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en iedereen die geraakt wordt door dementie.

**Di 8 april | van 14.00 tot 16.00 uur**

**Communicatie over spreken met en zonder woorden**



Elke 4 seconden krijgt iemand ergens ter wereld dementie. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is dementie prioriteit nummer 1. De kans is 1 op 5 dat iemand in zijn leven dementie krijgt. Door de vergrijzing van de bevolking en de toenemende levensverwachting neemt het aantal personen met dementie voortdurend toe.

Iedereen komt met dementie in aanraking. Daarom zou iedereen moeten weten wat dementie is, hoe het aanvoelt en hoe we het best met personen met dementie omgaan.

Tijdens deze bijeenkomst krijgen de deelnemers de kans om toe te lichten wat zij vinden dat iedereen zou moeten weten over dementie.

Hoe herken je iemand met dementie? Wat waren bij de naasten de eerste tekenen van dementie? Ten slotte is er ruimte om tips uit te wisselen.

**Locatie:** ontmoetingsruimte Huyse Darras, Deken Darraslaan 17 A

**Contactpersoon + inschrijven:** Jana Devos, woonassistent Zorg Tielt - 051 42 79 70

Zet alvast in je agenda:

**Di 3 juni | thema: draaglast en draagkracht in balans**

**Di 2 september | thema: omgaan met veranderd gedrag**

**Di 4 november | thema: wat houdt je bezig als mantelzorger?**

Telkens van 14.00 tot 16.00 uur



**zorg tielt** 

**Infonamiddag: ziek zijn ben je samen**  
**ma 24 maart | van 14.00 tot 16.00 uur**

Hoe ga je verder als koppel met kanker?

“Kanker heb je niet alleen”. Het is een gekende uitspraak, maar wel een waarheid als een koe die ongetwijfeld invloed heeft op je relatie. Als koppel krijg je immers af te rekenen met onzekerheid, angst, machteloosheid, woede en teleurstelling. Daarnaast wijzigt ook de omgang met elkaar, afspraken en gewoontes in het huishouden en de affectie onderling. Met andere woorden: kanker kan een relatie serieus op de proef stellen.

Hoe kun je hier als koppel sterker uit komen? Hoe kun je ondanks alles toch je eigenheid blijven behouden en hoe kun je elkaar als koppel beter begrijpen?

**Spreker:** Jamie Ponsele, psychotherapeut 't Verbindt

**Inschrijven:** t.e.m. 17 maart via dienstencentrum 't Vijverhof - 051 40 26 46 of [dienstencentrum@ztielt.be](mailto:dienstencentrum@ztielt.be)





## Infonamiddag: vroegtijdige zorgplanning (i.s.m. Okra Tielt)

**ma 28 april | van 14.00 tot 15.30 uur**

Iedereen kan ernstig ziek worden, ongeneselijk ziek zelfs. Een ongeval kan ook jou overkomen. Weten jouw naasten wat jij belangrijk vindt als zoiets zou gebeuren? Welke keuzes zou je maken in bepaalde situaties? Daarover het gesprek aangaan, is vroegtijdige zorgplanning.

Tijdens deze infosessie krijg je meer informatie over hoe je een gesprek aangaat over vroegtijdige zorgplanning. Je krijgt antwoorden op vragen zoals:

- hoe zit de wetgeving in elkaar?
- wie kan mij bijstaan als ik mezelf niet meer voldoende kan uitdrukken?

Ook het praktische luik van formulieren en documenten komt aan bod.

**Spreker:** maatschappelijk werker CM

### **Info en inschrijven:**

Hubert Van Daele (Okra Tielt) - 0493 51 61 39 - [hubertvandaele@telenet.be](mailto:hubertvandaele@telenet.be)





### Wandelingen maart

<b>5 maart</b>	Pallieter*	Zulte
<b>12 maart</b>	Bowling	Oostrozebeke
<b>19 maart</b>	't Voske*	Marialoop
<b>26 maart</b>	Hazekapel	Emelgem

### Wandelingen april

**2 april:** start om 10.30 uur voor een korte wandeling in Tielt, gevolgd door een afsluitfeest in dienstencentrum 't Vijverhof

\*mogelijkheid om enkel het eerste deel van de wandeling te wandelen.

Bij ongeveer de helft van de wandelingen is de auto geparkeerd bij of in de buurt van de pauzeplaats. Dit biedt een oplossing voor wie de volledige wandeling niet aankan. Je kunt ervoor kiezen om enkel het eerste deel van de wandeling mee te doen en tijdens de pauze in de pauzeplaats te blijven. Daar kun je wachten tot de groep terugkeert, zodat je samen naar Tielt kan terugrijden.

**Meer info:** Geert Vandekerkhove - 0492 61 50 35

*Door onvoorziene omstandigheden kan het programma gewijzigd worden.*

Het nieuwe fietsseizoen – inmiddels al de 46e editie – staat voor de deur! Tijd om je fiets op te poetsen en startklaar te maken. Zijn je remmen nog in orde? Is de bandendruk op peil?

Op 9 april trappen we het seizoen af en fietsen we richting Aarsele, met een tussenstop bij dienstencentrum onder de Torens. Doe mee en geniet van een mooie rit!

Er staan dit seizoen in totaal 29 ritten op het programma, waarvan drie nieuwe routes. De exacte data en locaties worden aan het begin van elke maand bekendgemaakt. Zin om mee te fietsen? Je bent van harte welkom!

We rijden telkens op woensdag en vertrekken om 14.00 uur aan dienstencentrum 't Vijverhof. We leggen 25 à 30 kilometer af aan een gemiddelde snelheid van 16 km/uur. Onderweg voorzien we steeds een fijne stopplaats om even op adem te komen en te genieten van een drankje.

We sluiten het seizoen traditiegetrouw af met een etentje in 't Vijverhof en dit op woensdag 29 oktober.

Heb je nog vragen? Je kan steeds terecht aan het onthaal van dienstencentrum 't Vijverhof of bij de bestuursleden Bernadette, Daniel, Geert, Jean & Johan.

### **Meer info**

Johan Desplenter

051 40 49 09 of 0496 23 65 50 - [desplentergalle@gmail.com](mailto:desplentergalle@gmail.com)



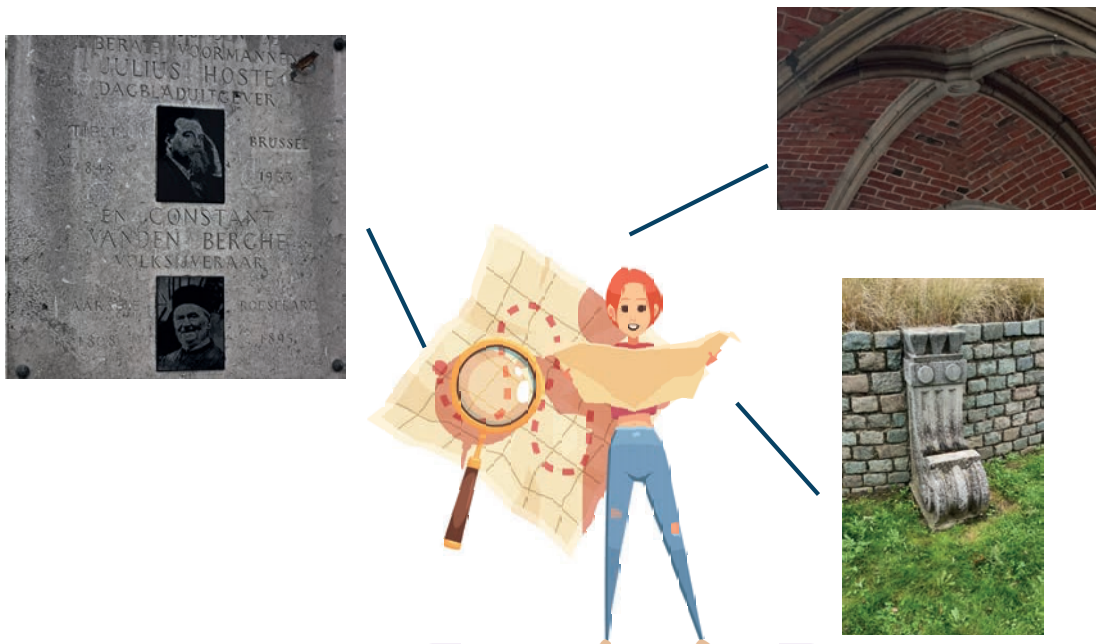
## Fotozoektocht

Ga op fotozoektocht en beleef avontuur en plezier!

Ontdek elke maand de mooiste plekjes van Tielt door verborgen locaties op te sporen aan de hand van enkele foto's. Een leuke en actieve manier om de stad op een nieuwe manier te ervaren.

Trek je wandelschoenen aan en ga mee op pad. Is stappen moeilijk of ben je minder mobiel? Geen zorgen. Met de app Google Lens beleef je het avontuur gewoon vanuit je eigen woonkamer.

Volgende maand onthullen we de locaties, dus mis het niet! Doe mee en maak er elke maand een spannend avontuur van.



## Oplossing fotozoektocht februari

1. Alexianenplein



2. Apolloniakapel Poelberg



3. Bijenkasten Kam-gebied



## Swipe café (in samenwerking met S-Plus)

**5, 12, 19 en 26 maart | van 14.00 tot 16.00 uur**

Een vierdelige lessenreeks waarbij niet alleen wordt stilgestaan bij een aantal noodzakelijke digitale toepassingen, maar ook dingen die gewoon leuk zijn zoals:

- een profiel aanmaken
- foto's doorsturen
- veilig betalen
- online shoppen
- afspraken maken met de huisarts of het ziekenhuis
- je medische gegevens bekijken
- sociale media en WhatsApp
- je privacy beschermen
- ...

Luk Van Biesbrouck, de digihelper van dienstencentrum 't Vijverhof, begeleidt deze namiddagen en onder het genot van een kopje koffie kan je ook kennis en ervaringen uitwisselen.

**Prijs:** gratis (max. 12 deelnemers)

**Inschrijven:** vooraf inschrijven via S-PLUS - Anne-Mie Vandoorne  
Annemie.vandoorne@s-plusvzw.be of 056 23 03 88





TOONEELKRING 'T VIJVERHOF STELT VOOR:

# CUPIDO

Poging 2



VRIJDAG 21 MAART  
14U00



GRATIS  
INKOM

IEDEREEN WELKOM IN DE GROTE ZAAL

## Knutselnamiddag voor kind en (Groot)ouder

Wo 9 april | van 13.30 tot 16.00 uur

Kom samen met je (klein)kind en beleef een creatieve middag! Schilder schitterende sterren en fascinerende planeten op canvas en creëer je eigen unieke universum. Aan het einde van de sessie breng je je kunstwerk tot leven met twinkelende led-lichtjes die de sterren laten stralen. Geniet ondertussen van een gezellig drankje en heerlijke versnaperingen. Een magische ervaring voor jong en oud—zorg dat je erbij bent!

**Prijs:** € 15/kind (inbegrepen: alle materiaal + drankje/versnapering)  
(Groot)ouders hoeven niet te betalen, maar helpen hun (klein)kind.

**Inschrijven + betaling:** dienstencentrum 't Vijverhof



## App van de maand | ARC Search

ARC Search is een internetbrowser, die het zoekwerk voor jou doet. Wanneer je iets opzoekt, krijg je snel een samenvatting van verschillende websites. Zo moet jij niet rondzoeken.

Deze app ARC Search is gratis en vind je terug in de App Store of Play Store.



### Belangrijkste functies:

#### **Browse for Me**

Deze functie genereert met behulp van AI een aangepast antwoord op je vraag, gebaseerd op de meest relevante informatie van het web.

#### **Automatisch archiveren van tabbladen**

Oude tabbladen worden automatisch gearchiveerd, zodat je browser georganiseerd en overzichtelijk blijft.

#### **Spraakgestuurde zoekopdrachten en startschermwidgets**

De app ondersteunt gesproken zoekopdrachten en biedt widgets (soort snelkoppeling) voor het startscherm, waardoor je snel toegang hebt tot zoekfunctionaliteiten.



## Heb je nog digivragen?

Voor eerste hulp bij kleine computer-, tablet- of smartphoneproblemen kan je langskomen bij de digihulp één-op-één. Deze dienstverlening is gratis.

De digihulp is te vinden op volgende locaties:

LOCATIE	DATA	UUR
<b>'t Vijverhof</b>	03/03, 07/04, 05/05, 02/06, 06/10, 03/11 <b>1 keer per maand, op maandag</b> Gratis dienstverlening. Inschrijven is verplicht en kan via 051 40 26 46 of via dienstencentrum@ztielt.be	14.00-16.00 uur
<b>Onder de Torens</b>	11/03, 08/04, 13/05, 10/06, 09/09, 14/10, 18/11, 09/12 <b>1 keer per maand, op dinsdag</b> Gratis dienstverlening, inschrijven niet nodig	14.00-16.00 uur
<b>Kringwinkel</b>	21/03, 18/04, 16/05, 20/06, 19/09, 17/10, 21/11, 19/12 <b>1 keer per maand, op vrijdag</b> Gratis dienstverlening, inschrijven niet nodig	15.00-17.00 uur
<b>Bibliotheek</b>	06/03, 22/03, 03/04, 26/04, 08/05, 17/05, 05/06, 21/06, 04/09, 02/10, 06/11, 04/12 <b>2 keer per maand, op donderdag of zaterdag</b> Gratis dienstverlening Inschrijven via bibliotheek@tielt.be of via 051 82 68 20	<b>donderdag</b> 10.00-12.00 uur <b>zaterdag</b> 9.00-12.00 uur

**Meer info: [welzijntielt.be/e-inclusie](http://welzijntielt.be/e-inclusie)**

## Digicafé: veilig inloggen en wachtwoordbeheer

Di 29 april | van 14.00 tot 16.00 uur

Op veel websites en apps is een account vereist, waarvoor je een gebruikersnaam en wachtwoord moet aanmaken en onthouden. Dit kan al snel verwarrend en ingewikkeld worden. Gelukkig zijn er manieren om dit eenvoudiger en veiliger te maken. Wil je hier meer over weten? Kom dan naar de infosessie 'Veilig inloggen en wachtwoordbeheer'!

In samenwerking met buurtwerker digitale inclusie Merel Theuninck

Tijdens deze infosessie kom je te weten hoe je veilig inlogt en hoe je wachtwoorden kan bewaren.

**Lesgever:** Brigit

**Prijs:** gratis, maar inschrijven is noodzakelijk via 051 40 26 46 of [dienstencentrum@ztielt.be](mailto:dienstencentrum@ztielt.be)



## Haal de lente in huis!

Het is al even te merken dat het voorjaar in aantocht is. Fluitende vogeltjes en het is steeds iets langer licht. Nog even en dan is het lente! Bij het voorjaar denken we aan frisse kleuren, veel bloemen en natuurlijk de eerste zonnestrallen. Tijd dus om ons interieur alvast voor te bereiden op het nieuwe seizoen. Het interieur verandert vaak met de jaargetijden mee. Opruimen en het liefst de boel een beetje restylen. Om de spring vibes ook écht in je huis te voelen, deel ik een aantal tips om de lente in huis te halen. Lees je mee?

### Frisse lentebries

De lente is toch wel mijn favoriete seizoen. Eindelijk kunnen we de gure, natte, donkere en koude winter achter ons laten, de zon komt steeds vaker tevoorschijn, het wordt langzaam warmer en alles staat mooi in bloei. En daar zijn we meer dan blij mee, want de wereld ziet er dan zoveel beter uit! Niet alleen seizoenen veranderen, ons interieur verandert vaak met de jaargetijden mee. Tijdens de lentedagen is het in en buiten huis heerlijk vertoeven. Heb jij in deze periode ook enorme behoefte aan zon, licht en frisse lucht? En kan jouw interieur na de lange winter wel een frisse lentebries gebruiken? Dan zit je hier goed, want we delen enkele tips met je hoe je de lente in huis haalt! Hiermee creëer je op een eenvoudige manier een ultiem lente-interieur. Zónder dief van je eigen portemonnee te zijn.

### Haal de lente in huis met deze tips

Is jouw interieur nog zo donker en in winterse sferen? De lente in huis halen is een eitje! Met deze tips en inspiratie kun jij direct aan de slag!

#### 1. Grote voorjaars schoonmaak

We beginnen natuurlijk met, hoe kan het ook anders, de voorjaars schoonmaak. Niet mijn favoriete onderdeel moet ik eerlijk toegeven, maar het geeft wel een goed gevoel. Na het vele binnen zitten van de afgelopen donkere maanden, is het heerlijk om eens goed te poetsen en op te ruimen. Even alles aan de kant om de boel grondig schoon te maken en de ramen eens flink onder handen te nemen! Het is toch erg fijn om het voorjaar met een opgeruimd, schoon en fris huis te starten? Het reorganiseren van je meubels is tevens een snelle en gratis manier om je interieur een update te geven.



## 2. Kussens vervangen

Een van de simpelste manieren om de lente in huis te halen, is door de sierkussens te vervangen. Bij mij liggen er stapels kussentjes in huis. Op de bank, op het bed en een paar op de grond. Ik vind dat zo gezellig staan! Je kunt wel stellen dat ik een kleine kussenverslaving heb. Kussens zijn de perfecte manier om je huis een snelle (en goedkope) make-over te geven. Tijd voor nieuwe kussens dus. Bestel een paar nieuwe kussenhoezen en kies voor lichte kleuren, zachte pasteltinten en vrolijke printjes. Frisse tinten als lichtblauw, mint en zachtroze passen heel goed bij de lente, maar ook fellere kleuren als geel, groen, rood en turquoise kunnen prima. Mix dit met een paar botanische printjes en je hebt binnen no time de spring vibes in huis.



## 3. Wissel van stoffen

Let bij het shoppen van nieuwe woonaccessoires niet alleen op de kleuren, maar ook op de stoffen. Dikke stoffen als wol en fluweel horen niet echt bij het voorjaar. Vervang deze winterse stoffen daarom door frisse, zomerse varianten. Denk aan katoen en linnen. Ruim de dikke gebreide plaids dus maar op, want deze heb je in de lente niet meer nodig. Ga liever voor een luchtiger exemplaar. Dit maakt je interieur nét wat lichter en frisser en dat is precies wat bij het voorjaar past!

## 4. Natuurlijke materialen

In de lente is het vaak nog te fris om naar buiten te gaan. Haal in plaats daarvan de natuur gewoon in huis met de nieuwe wooncollecties. Zo kun je optimaal van het lenteseizoen genieten. Gebruik natuurlijke materialen als zeegras, bamboe, riet en rotan. In combinatie met de frisse kleuren en luchtige stoffen zorgt dit gegarandeerd voor een lenteproof interieur.

## 5. Vervang het vloerkleed

Vergeet ook het vloerkleed niet als je de woonkamer voor de lente klaar maakt. Je kunt je vloerkleed helemaal weghalen of voor een kleurrijker exemplaar gaan van lichter materiaal en misschien zelfs voor een andere vorm. Kies bijvoorbeeld voor een ronde variant. Deze verandering hoeft helemaal niet duur te zijn en het maakt een wereld van verschil in je interieur.

## 6. Breng kleur in je interieur

Iets ingrijpender dan nieuwe kussens of een bos bloemen, maar wel een verandering met een groot effect. Pak de verfwast erbij en geef je muur een andere kleur. Dit zorgt echt voor een frisse wind door je huis. Dit kan ook minder drastisch door bijvoorbeeld een deel van een muur of de pootjes of het blad van een bijzettafeltje of een ander meubelstuk in een opvallend

kleurtje te verven. De pasteltinten en andere vrolijke kleuren mogen weer, dus maak er gebruik van. Een behangetje met een vrolijk printje kan natuurlijk ook. Wedden dat je binnen no time de lente in je bol hebt?



## 7. Verse bloemen

Misschien een voor de hand liggende keuze maar bloemen doen het heel goed als je je interieur wilt opfrissen en de voorjaarsvibes in huis wilt halen. Bij de lente horen bloemen en er is geen goedkopere en makkelijkere manier om de lente in huis te halen. Het voordeel van bloemen is dat de kleur zich telkens aan de jaargetijden aanpast. Zo zien we in het najaar vooral diepe en donkere kleuren, in het voorjaar maken die plaats voor opvallende, felle en vrolijke kleuren.

Dit staat niet alleen stylish, bloemen om je heen zijn ook goed voor je. Bloemen maken vrolijk. Zeg nou zelf, wie wordt er niet blij van een fleurige bos in huis?! Koop een mooi en fris boeket met vrolijke kleuren en je huis ziet er direct een stuk zonniger uit. Investeer in een mooie vaas om het boeket extra goed tot zijn recht te laten komen. Een andere toffe tip is je eigen boeket bij elkaar plukken in een bloemenpluktuin. Ben jij daar weleens geweest? Een pluktuin is een echte aanrader!

## 8. Frisse lucht

Dat de maanden van donkere dagen en koude temperaturen voorbij zijn mag gevierd worden! Zet de ramen (en deuren) op een kiertje, zodat er frisse lucht naar binnen kan stromen. Schuif ook alle raamverduistering aan de kant en laat het natuurlijke licht volop naar binnen schijnen. Licht en een frisse lentebries geven je een opgewekt gevoel en zorgen voor een natuurlijke sfeer in je leefomgeving. Er is wat mij betreft niets lekkerder dan de geur van de lente! Daarnaast is goed ventileren ook nog eens erg belangrijk voor onze gezondheid.

Deze tips zijn niet alleen eenvoudig om uit te voeren, maar ze vragen ook weinig tijd en zijn niet al te duur. In een mum van tijd voeg jij de lentevibes toe aan je interieur. Wat doe jij om de lente in huis te halen?



## Yael Inokai | Een eenvoudige ingreep



Een baanbrekende, pijnloze ingreep belooft mensen te bevrijden van psychische stoornissen met minimale risico's. Vooral vrouwen zouden na genezing kalmer en meegaander worden, klaar voor een productief leven. Maar kan het echt zo eenvoudig zijn?

Meret, een toegewijde verpleegkundige, begint te twijfelen aan het systeem wanneer ze verliefd wordt op een collega.

Deze dystopische roman over de angst voor vrouwelijke onafhankelijkheid grijpt je vanaf de eerste pagina en laat je niet meer los.

## Christine Lewicki | Ik stop met klagen!



Heb je vandaag al geklaagd over het weer, je baas of die bestuurder die je afsneed? We klagen gemiddeld 20 à 30 keer per dag.

Onschuldig? Niet echt. Klagen verhoogt je cortisolniveau, wat schadelijk is voor je hart, en traint je brein om nóg vaker te mopperen.

Tijd om die vicieuze cirkel te doorbreken!

Dit boek helpt je om definitief afscheid te nemen van klaaggedrag.

### Lees altijd en overal de e-boeken van je bib!

Met jouw bibliotheeklidmaatschap heb je nu ook toegang tot het CloudLibrary-platform. Hiermee kun je gratis e-boeken lenen en lezen op een apparaat naar keuze, zoals een e-reader, smartphone, tablet of computer. Registreer je lidmaatschap via Mijn Bibliotheek en ontdek meer dan 10.000 titels. Alle info en handige instructiefilmpjes kan je terugvinden via [tielt.bibliotheek.be/e-boeken-cloudlibrary](http://tielt.bibliotheek.be/e-boeken-cloudlibrary).

### Info

Bib Tielt - 051 82 68 20 - [bibliotheek@tielt.be](mailto:bibliotheek@tielt.be)

### Openingsuren Bib Tielt

Ma, di en vr van 15.00 tot 19.30 uur | wo van 13.30 tot 19.30 uur | do van 9.00 tot 12.00 uur en van 15.00 tot 19.30 uur | za van 9.00 tot 12.00 uur | zo gesloten

### Openingsuren Bib Aarsele

ma, di, do, vr en zo gesloten | wo van 16.00 tot 18.30 uur | za van 10.00 tot 12.00 uur

### Bib aan huis

Wie (tijdelijk) niet in staat is om naar de bibliotheek te komen, kan gebruik maken van de 'Bib aan huis'-dienst. Een medewerker brengt dan de gewenste materialen tot bij je thuis.

**Ciné-Noen | do 27 maa | om 15.00 uur**

### Monsieur Aznavour



Charles Aznavour, geboren in 1924 in Parijs als zoon van Armeense vluchtelingen, groeide op in armoede en werd gepest om zijn gestalte. Zijn muzikale carrière leek moeizaam te starten, tot Édith Piaf hem in de jaren '50 onder haar vleugels nam.

Deze film vertelt zijn beginjaren met een indrukwekkende vertolking door Tahar Rahim.

Van: Mehdi Idir

Met: Tahar Rahim, Soufiane Guerrab, Bastien Bouillon

F/2024/133 min.

**Ciné-Noen | do 24 apr | om 15.00 uur**

### L'Attachement



Wat is een gezin? Vandaag de dag zijn de antwoorden diverser dan ooit.

Sandra, een vijftiger met een passie voor boeken, leeft bewust alleen. Haar burens, een jong samengesteld gezin, brengen leven in haar wereld. Maar wanneer een klein drama hen treft, groeit Sandra onverwacht uit tot hun steun en toeverlaat.

Wat betekenen zij voor elkaar?  
Een verhaal over liefde in al haar vormen.

Van Carine Tardieu

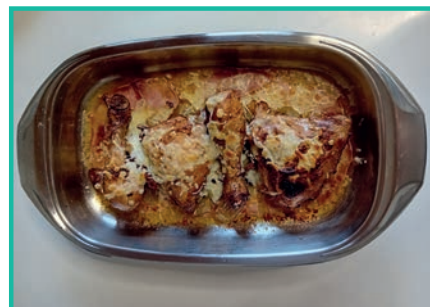
Met: Valeria Bruni Tedeschi, Pio Marmai, Vimala Pons

F/2024/106 min.

## Gevogelteschotel met witloof

### Benodigheden (4 p)

1 braadkip van 1 ½ kg  
100 g boter  
2 el olie  
4 sneden Yorkse ham  
12 witloofstronkjes  
1 citroen  
100 g geraspte gruyèrekaas  
peper en zout



### Bereiding

Prak 30 g boter met een vork en meng met de olie tot een gladde massa. Bestrijk de kip ermee en laat deze ongeveer een uur in de oven braden, terwijl je af en toe bedruipt met de jus.

Maak intussen de witloofstronkjes schoon, was en droog ze goed af. Smelt 50 g boter in een pan, voeg het witloof toe, besprenkel met citroensap en kruid met peper en zout. Laat afgedekt 45 minuten stoven en draai de stronkjes regelmatig om. Het witloof is gaar zodra het kookvocht verdampt is en alle zijden mooi goudbruin zijn.

Verdeel de kip, zodra deze gaar en goudgeel is, in vier porties. Leg de sneden Yorkse ham in een ovenschaal, schik op elke snede drie witloofstronkjes en leg de kip er bovenop.

Deglaceer het aanbaksel in de braadslede met enkele lepels kokend water en schraap de bodem los. Zeef de saus en giet deze over de kip. Bestrooi met geraspte gruyère en laat gratineren. Serveer onmiddellijk.

Smakelijk!





## Mocktailworkshop (5 en 6/02)



## Valentijnsmenu (11/02)



## Valentijnsmenu (13/02)



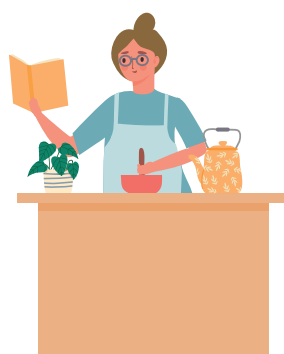
DATUM	STARTUUR	EINDUUR	OMSCHRIJVING	LOKAAL
ma 03/03/25	14.00 uur	16.30 uur	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	14.00 uur	16.15 uur	Digihulp LUK	Cafetaria
	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 04/03/25	9.15 uur	10.45 uur	Zangkoor	Grote zaal kant scherm 0.2
	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 05/03/25	13.30 uur	17.00 uur	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13.30 uur	16.30 uur	Handwerkclub	Grote zaal kant scherm 0.2
do 06/03/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
vr 07/03/25	8.30 uur	11.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	9.00 uur	12.00 uur	Hobbybox	Appartement 1.3
	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 10/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	10.00 uur	11.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	14.00 uur	16.30 uur	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 11/03/25	9.00 uur	10.15 uur	Tai Chi	Bewegingslokaal 0.1
	9.00 uur	12.00 uur	Schilderen en knutselen	Appartement 1.3

di 11/03/25	9.15 uur	10.45 uur	Zangkoor	Grote zaal kant scherm 0.2
	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 12/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	10.00 uur	11.00 uur	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	13.30 uur	17.00 uur	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13.30 uur	16.30 uur	Creacub wenskaarten	Bewegingslokaal 0.1
	14.45 uur	16.45 uur	Engelse conversatie	Dubbele klas 1.4
do 13/03/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
	13.30 uur	15.00 uur	Engels gevorderden	Crealokaal 0.3
	15.15 uur	16.45 uur	Engels starters	Crealokaal 0.3
vr 14/03/25	8.30 uur	16.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	9.00 uur	12.00 uur	Hobbybox	Appartement 1.3
	9.00 uur	10.00 uur	Yoga	Bewegingslokaal 0.1
	13.30 uur	16.30 uur	Schilderen en knutselen	Appartement 1.3
	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 17/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	10.00 uur	11.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	14.00 uur	16.30 uur	Scrabblekring	Crealokaal 0.3

ma 17/03/25	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 18/03/25	9.00 uur	12.00 uur	LEIF 't Vijverhof	Vergaderlokaal
	9.00 uur	10.15 uur	Tai Chi	Bewegingslokaal 0.1
	9.15 uur	10.45 uur	Zangkoor	Grote zaal kant scherm 0.2
	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
wo 19/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	10.00 uur	11.00 uur	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	13.30 uur	17.00 uur	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	13.30 uur	16.30 uur	Handwerkclub	Grote zaal kant scherm 0.2
	14.00 uur	16.30 uur	Bloemschikken	Grote zaal kant scherm 0.2
	14.45 uur	16.45 uur	Engelse conversatie	Dubbele klas 1.4
do 20/03/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
	13.30 uur	15.00 uur	Engels gevorderden	Crealokaal 0.3
	15.15 uur	16.45 uur	Engels starters	Crealokaal 0.3
vr 21/03/25	8.30 uur	11.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	9.00 uur	12.00 uur	Hobbybox	Appartement 1.3
	14.00 uur	15.00 uur	Toneelvoorstelling Cupido	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 24/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1

ma 24/03/25	9.00 uur	12.00 uur	Kalligrafie	Appartement 1.3
	10.00 uur	11.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	14.00 uur	16.30 uur	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	14.00 uur	16.30 uur	KOTK praatcafé: Ziek zijn ben je samen	Bewegingslokaal 0.1
	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC
di 25/03/25	9.00 uur	10.15 uur	Tai Chi	Bewegingslokaal 0.1
	9.00 uur	12.00 uur	Schilderen en knutselen	Appartement 1.3
	9.15 uur	10.45 uur	Zangkoor	Grote zaal kant scherm 0.2
	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
	14.00 uur	17.00 uur	Textiel en zijde	Bewegingslokaal 0.1
wo 26/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	10.00 uur	11.00 uur	Pilates	Bewegingslokaal 0.1
	13.30 uur	17.00 uur	Wandelclub	Inkomhal 't Vijverhof
	14.45 uur	16.45 uur	Engelse conversatie	Dubbele klas 1.4
do 27/03/25	13.30 uur	17.00 uur	Biljartclub	Grote zaal kant bar 0.2
	13.30 uur	15.00 uur	Engels gevorderden	Crealokaal 0.3
	15.15 uur	16.45 uur	Engels starters	Crealokaal 0.3

vr 28/03/25	8.30 uur	16.45 uur	Pedicure	Pedicurelokaal
	9.00 uur	12.00 uur	Hobbybox	Appartement 1.3
	9.00 uur	10.00 uur	Yoga	Bewegingslokaal 0.1
	13.30 uur	16.30 uur	Schilderen en knutselen	Appartement 1.3
	14.00 uur	16.00 uur	Dansclub	Grote zaal kant scherm 0.2
ma 31/03/25	9.00 uur	10.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	10.00 uur	11.00 uur	Ochtendgym	Bewegingslokaal 0.1
	14.00 uur	16.30 uur	Scrabblekring	Crealokaal 0.3
	15.30 uur	16.45 uur	Badmintonclub	Sporthal voor werking LDC





**Dinsdag 4 maart**

**VERJAARDAGSFEEST TINAH**

Alle inwoners die in januari, februari of maart 85 jaar of ouder worden, zijn van harte uitgenodigd om dit samen te vieren in onder de Torens Aarsele. Geniet van een heerlijk stukje taart en een kop koffie. Ook jouw partner is van harte welkom!

Prijs: € 2

Inschrijven: t.e.m. 24 februari

**Van 14.00 tot 16.00 uur - Oud Gemeentehuis Aarsele**

**Dinsdag 11 maart**

**DIGIHULP**

Voor eerste hulp bij kleine computer-, tablet- of smartphoneproblemen kan je langskomen bij de digihulp één-op-één. Deze dienstverlening is gratis.

Prijs: gratis

**Van 14.00 tot 16.00 uur - Oud Gemeentehuis Aarsele**

**Woensdag 12 maart**

**WAFELBAK**

Een warme wafel smaakt altijd! Nu de winter op zijn einde loopt en de lente steeds dichterbij komt, is er geen betere manier om afscheid te nemen van de koude dagen dan met een gezellige wafelbak. Kom mee genieten en sluit de winter smakelijk af!

Prijs: € 3,5 (wafels + koffie, thee of water)

Inschrijven: t.e.m. 5 maart

**Van 14.00 tot 16.00 uur - Oud Gemeentehuis Aarsele**

**Dinsdag 18 maart**

### **PAASWORKSHOP**

Pasen nadert! In onder de Torens Aarsele knutselen we een prachtige paashaas als decoratie. Zin in een creatieve namiddag? Schrijf je in en doe mee!

Prijs: € 4

Inschrijven: t.e.m. 12 maart

**Van 14.00 tot 16.00 uur - Oud Gemeentehuis Aarsele**



**Dinsdag 25 maart**

### **INFONAMIDDAG WIJS GRIJS**

Wil je meer weten over onze dienstencentra, thuiszorg en Welzijn Tielt? Kom naar ons infomoment en krijg alle details van onze experts!

Prijs: € 5

Inschrijven: t.e.m. 18 maart

**Van 14.00 tot 16.00 uur - Oud Gemeentehuis Aarsele**

**Woensdag 26 maart**

### **VERWENMOMENT VROUWENDAG**

Op 8 maart vieren we Vrouwendag, en dat doen we met een verwenmoment! Op 26 maart staan de leerlingen van het 7de jaar haarzorg van het Sint-Jozefs-instituut voor je klaar om je te verwennen met een ontspannende handmassage en een prachtige nagellak. Zin in een momentje voor jezelf? Schrijf je dan snel in!

Prijs: gratis

**Van 14.00 tot 16.00 uur - Oud Gemeentehuis Aarsele**

## Donderdag 6 maart

### **VERJAARDAGSFEEST TINAH**

Alle inwoners die in januari, februari of maart 85 jaar of ouder worden, zijn van harte uitgenodigd om dit samen te vieren in onder de Torens Kanegem. Geniet van een heerlijk stukje taart en een kop koffie. Ook jouw partner is van harte welkom!

Prijs: € 2

Inschrijven: t.e.m. 27 februari

**Van 14.00 tot 16.00 uur - ontmoetingscentrum Caeneghem**

## Donderdag 13 maart

### **WAFELBAK**

Een warme wafel smaakt altijd! Nu de winter op zijn einde loopt en de lente steeds dichterbij komt, is er geen betere manier om afscheid te nemen van de koude dagen dan met een gezellige wafelbak. Kom mee genieten en sluit de winter smakelijk af!

Prijs: € 3,5 (wafels + koffie, thee of water)

Inschrijven: t.e.m. 5 maart

**Van 14.00 tot 16.00 uur - ontmoetingscentrum Caeneghem**

## Donderdag 20 maart

### **VERWENBORDJE VROUWENDAG**

Op 8 maart vieren we Vrouwendag, en dat doen we met iets bijzonders! Bij onder de Torens Kanegem serveren we ter gelegenheid van deze dag heerlijke verwenbordjes. En het goede nieuws? Ook de mannen zijn van harte welkom om mee te genieten van dit smakelijke moment. Kom langs en vier gezellig mee!

Prijs: gratis

**Van 14.00 tot 16.00 uur - ontmoetingscentrum Caeneghem**

## Woordzoeker

W	B	Y	G	E	K	X	T	X	J	R	V	L	N	W	O	L	C
J	U	P	R	E	S	N	A	D	D	R	O	O	K	D	S	V	E
W	Q	M	V	Q	R	S	T	H	G	I	L	T	O	P	S	Q	M
E	W	B	V	W	R	E	B	A	L	L	O	N	N	E	N	R	R
D	L	L	E	P	E	O	H	R	J	E	I	S	U	L	L	I	T
K	L	S	U	C	R	I	C	R	D	U	B	M	J	H	I	J	U
G	J	A	L	W	R	E	D	A	R	A	P	T	C	I	O	J	P
F	A	E	C	T	Q	Z	K	J	B	T	N	E	T	Y	Y	K	M
I	E	L	S	H	K	T	I	O	I	G	T	T	H	Q	E	B	V
O	A	H	S	T	K	H	G	V	S	H	Q	I	Q	I	Q	D	D
Y	C	J	L	D	F	N	Y	G	C	T	T	I	Z	G	D	W	T
P	R	L	O	Q	A	R	B	I	W	T	U	U	D	R	F	D	G
R	O	U	V	N	K	R	W	R	E	K	M	U	U	F	S	J	K
T	B	L	M	C	G	N	B	F	O	K	Y	M	M	H	M	H	H
J	A	L	C	W	E	L	N	E	Z	E	P	A	R	T	P	H	Q
L	A	N	J	V	S	O	E	F	V	I	U	H	D	E	L	H	I
W	T	X	E	P	C	H	B	U	G	L	I	T	T	E	R	K	E
D	X	Y	T	P	L	H	X	H	R	T	L	I	Q	I	U	Z	L

- ACROBAAT
- CLOWN
- EVENWICHT
- ILLUSIE
- KOSTUUM
- PARADE
- TENT
- BALLONNEN
- CONFETTI
- GLITTER
- JONGLEUR
- LACH
- RADSLAG
- TRAPEZE
- CIRCUS
- DRUM
- HOEPEL
- KOORDDANSER
- MUZIEK
- SPOTLIGHTS

## Woordzoeker

I	D	C	D	L	E	V	N	E	K	L	O	W	K	G	U	E	L
T	G	N	I	R	A	L	K	P	O	G	Y	P	T	T	Z	E	T
D	H	G	H	C	Q	R	S	A	J	N	E	G	E	R	C	V	O
N	A	A	A	S	N	E	E	U	W	K	L	O	K	J	E	Q	N
H	H	A	X	T	Q	W	I	S	S	E	L	V	A	L	L	I	G
F	A	L	K	F	E	J	S	E	I	R	B	E	T	N	E	L	G
Z	G	V	S	V	O	O	R	J	A	A	R	U	L	C	O	R	S
N	E	D	R	N	H	S	O	L	R	L	L	G	I	D	A	P	N
V	L	N	N	N	U	E	M	V	W	Y	S	O	C	S	W	N	G
P	B	I	D	N	W	V	H	E	F	I	P	T	V	S	Z	E	E
S	U	W	M	D	K	I	G	E	L	R	N	E	H	J	K	M	W
V	I	X	Q	R	L	B	J	U	C	T	L	D	R	V	M	E	S
G	P	A	R	K	B	A	N	K	R	D	W	M	S	A	H	I	R
E	D	I	E	W	N	E	P	A	H	C	S	A	L	T	X	K	E
M	M	W	U	A	D	D	N	E	T	H	C	O	T	G	I	H	D
N	T	K	R	S	R	L	A	M	M	E	T	J	E	E	B	L	D
T	H	C	U	L	N	E	T	I	U	B	G	W	X	N	R	B	O
G	T	L	Y	G	E	T	O	N	T	W	A	K	E	N	P	E	M

- BUITENLUCHT
- KIEMEN
- MODDER
- OPKLARING
- SCHAPENWEIDE
- VOORJAAR
- WISSELVALLIG
- GRASVELD
- LAMMETJE
- OCHTENDDAUW
- PARKBANK
- SMELTWATER
- WINDSTIL
- WOLKENVELD
- HAGELBUI
- LENTEBRIESJE
- ONTWAKEN
- REGENJAS
- SNEEUWKLOKJE
- WINDVLAAG

Sudoku

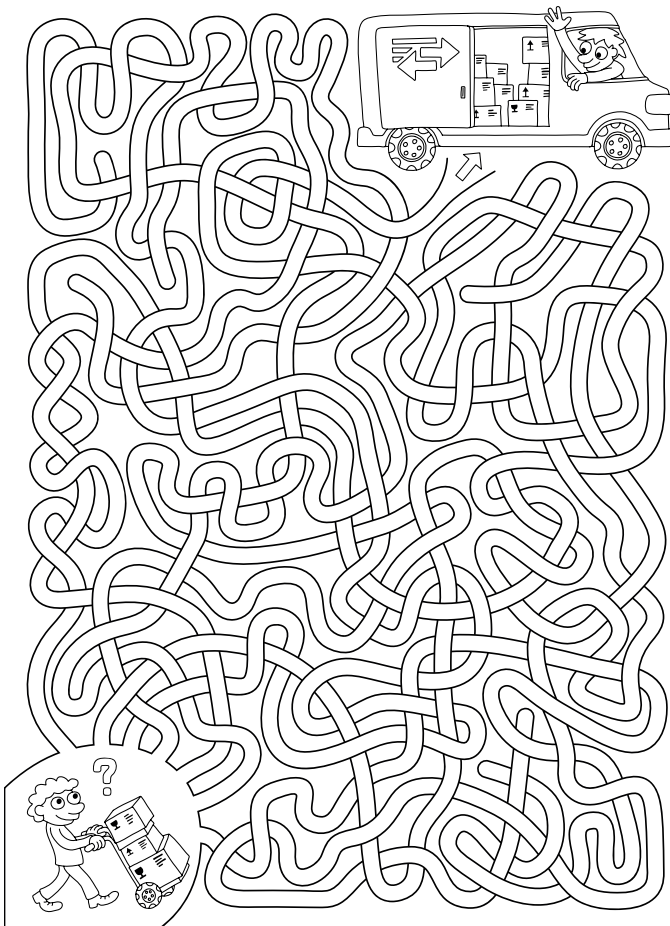
1

				8		9	1	
3		1					5	6
9			6	4			7	
						5	8	
		6	7		4			
				9	2		4	3
	2	4	1					
7	1	3	9					8
	8						2	

2

5		2	6	3		8	1	
6				2			9	
	9		8		7			
	5			1			8	3
8			7		6		4	
	7			9		1		
4	6	8						1
	3		2	8				
7		9					5	

Doolhof



Oplossing infoblad februari  
Sudoku

1

5	1	6	9	8	3	4	2	7
7	9	3	2	1	4	6	8	5
4	2	8	5	7	6	9	3	1
1	5	7	3	6	2	8	4	9
2	3	9	8	4	5	1	7	6
8	6	4	7	9	1	3	5	2
9	4	2	1	3	7	5	6	8
3	7	1	6	5	8	2	9	4
6	8	5	4	2	9	7	1	3

2

1	3	7	5	9	6	2	8	4
4	9	2	3	7	8	6	5	1
6	8	5	4	2	1	7	9	3
5	4	8	6	1	2	3	7	9
3	7	1	9	8	4	5	2	6
9	2	6	7	5	3	4	1	8
2	1	3	8	6	7	9	4	5
8	5	4	2	3	9	1	6	7
7	6	9	1	4	5	8	3	2





**Dienstencentrum 't Vijverhof**

Kortrijkstraat 68, Tielt - 051 40 26 46

[dienstencentrum@ztielt.be](mailto:dienstencentrum@ztielt.be) - [www.ztielt.be](http://www.ztielt.be)

**Thuiszorgdiensten Zorg Tielt**

Kortrijkstraat 68, Tielt - 051 40 26 46

[thuiszorgdienst@ztielt.be](mailto:thuiszorgdienst@ztielt.be)

**Dienstencentrum onder de Torens**

Aarselestraat 4, Aarsele | Sint -Bavostraat 6, Kanegem

0470 65 36 13 - [onderdetorens@ztielt.be](mailto:onderdetorens@ztielt.be)

**zorg tielt** 