

in Merelbeke
VORMING
2018-2019

Lokaal Dienstencentrum
De Merelaar

VOORWOORD

Dit jaar wordt een historisch jaar voor ons lokaal dienstencentrum. Niet alleen hebben we opnieuw een heel mooi aanbod aan activiteiten, de bouwwerken aan het nieuwe centrum vorderen heel goed. De ruwbouw is af sinds midden juni en nu is de afwerking bezig. We zullen vermoedelijk in november onze intrek kunnen nemen in het nieuwe gebouw. Bij dat nieuwe gebouw hoort ook een nieuwe naam: De Merelaar.

Een uitgebouwd en comfortabel lokaal dienstencentrum biedt heel wat mogelijkheden om ons aanbod nog te vergroten. Zo voorzien we een zorglokaal voor wie vanuit een thuissituatie hulp nodig heeft, zoals voetverzorging of een kapper. Het sociaal restaurant zal ook veel comfortabeler zijn dan vandaag. Maar er zal vooral meer ruimte zijn in het nieuwe gebouw en dat is echt nodig. 's Middags of tijdens sommige activiteiten kan je zien hoe krap we behuist zijn. We kijken er in elk geval naar uit je in het nieuwe lokaal dienstencentrum te kunnen ontvangen.

Voor een OCMW-bestuur is een dienstencentrum cruciaal om mensen op een aangename en ontspannen manier in contact te brengen met onze diensten. Door via allerlei activiteiten in contact te treden, kunnen we ook vroeger probleemsituaties detecteren waar onze thuiszorgdiensten en ouderenhulp kunnen helpen. Zo zorgen we verder voor iedere Merelbekaar.

Geniet de komende tijd in elk geval van alle mooie activiteiten en cursussen die onze medewerkers aanbieden!

Egbert Lachaert
OCMW-voorzitter



THEMAGERICHTE ONTMOETINGS- NAMIDDAGEN

De verschillende activiteiten voor bijzondere doelgroepen zijn in onze werking al goed ingeburgerd. Binnen die groepen zijn al mooie vriendschappen ontstaan. En dat geeft ons altijd een warm gevoel. In tijden waarvan zo dikwijls gezegd wordt dat mensen er niet meer voor elkaar zijn, bewijzen we hier dat het anders kan. Wij willen ons verder blijven inzetten en ook een werking rond mantelzorgers uitbouwen. Die groep blijft al te vaak onzichtbaar, maar mag zeker niet vergeten worden. Heb je ideeën of wil je graag meewerken, dan horen we het graag! Of je nu mee het concept wil uitdenken, het programma wil uitwerken of logistieke ondersteuning wil bieden ... Alle suggesties zijn welkom! Hou in elk geval het gemeentelijk infomagazine goed in de gaten. Daar zal alle informatie tijdig in te vinden zijn.

Ontmoeting en ontspanning voor thuiswonende personen met dementie en hun mantelzorgers




Iedereen vergeet wel eens iets en dat is op zich helemaal niet erg. Moeilijker wordt het wanneer de diagnose dementie valt, voor de patiënt zelf, maar zeker ook voor de mantelzorgers. Onze ontmoetingsmomenten mag je zien als sfeervolle, gezellige koffienamiddagen, waar iedereen zichzelf kan zijn en bekommernissen gedeeld kunnen worden. Als huis-dj Adelin zijn plaatjes draait, worden de benen als eens gestrekt. Kortom een namiddag waarin jullie je batterijen weer kunnen opladen en met een fijn gevoel weer naar huis kunnen gaan. Voorstellen voor activiteiten of onderwerpen zijn altijd bespreekbaar.

- Elke laatste vrijdag van de maand
- Start op vrijdag 28 september 2018 van 14 tot 16 uur
- Gratis
- LDC De Merelaar
- Cafeteria, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Koffiemomenten voor lotgenoten met kanker




Onze koffienamiddag voor lotgenoten met kanker betekent zoveel meer dan gewoon even samenkomen. Met kleine dingen kunnen wij zoveel voor elkaar betekenen. De dag een tikkeltje bijzonder maken met een klein gebaar, een luisterend oor, een troostende aanraking. Zaken die geen grote inspanning vragen maar zo veel deugd kunnen doen.

Elk van ons heeft al de nodige tegenslagen te verwerken gekregen en een mens schrikt soms van zijn enorme veerkracht. Om te herstellen hebben we niet alleen dokters nodig, maar ook mensen die bereid zijn om er gewoon 'te zijn' voor elkaar. Mensen die niet oordelen, maar bereid zijn te luisteren met zachtheid en een open visie, met respect en warmte, hoop en moed. In een maatschappij die alsmat sneller draait, maken wij graag tijd voor elkaar.

- Elke tweede vrijdag van de maand
- Start op vrijdag 14 september 2018 van 14 tot 16 uur
- Gratis
- LDC De Merelaar
- Cafeteria, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Stoelturnen



We zetten dit jaar volop in op beweging, voor iedereen op een aangepaste manier. Wij willen ook de ouderen niet vergeten die niet meer zo soepel en lenig zijn. Daarom blijven de lessen stoelturnen een vaste waarde in ons aanbod. We turnen vanop de stoel, zodat iedereen kan blijven meedoen, ook als het wat moeilijker



wordt. Na de les kunnen de deelnemers bijpraten in de cafetaria.

- Elke vrijdag, niet in de schoolvakanties
- Start op vrijdag 21 september 2018 van 13.45 tot 14.45 uur
- €20 voor een 10 beurtenkaart
- LDC De Merelaar
- Bewegingsruimte, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

TAAL

Frans op reis niveau 2



Je krijgt de kans om op een speelse manier met de taal om te gaan. De nadruk ligt op 'communicatie'; je leert Frans spreken in dagdagelijkse situaties. De aandacht gaat naar woordenschat en eenvoudige grammaticale structuren. Op het einde kan je je al behoorlijk uit de slag trekken. Je leert de taal op een rustige en ongedwongen manier weg van stress rond testen en examens.

- 15 lessen (tweewekelijks)
- Start op dinsdag 2 oktober 2018 van 9 tot 11 uur
- €60

- LDC De Merelaar
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Anne-Marie Lonchay

TAALESSEN IN SAMENWERKING MET PANTA RHEI

Engelse conversatie



Je kent al een mondje Engels en je wilt vaardiger worden in het spreken van de taal? In deze cursus leer je in verschillende situaties in het Engels communiceren. Natuurlijk zullen we ook de woordenschat en grammatica wat oprispen, maar het spreken staat voorop.

- 25 lessen
- Start op woensdag 7 november 2018 van 13.30 tot 16.10 uur
- €125
- LDC De Merelaar
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Fransen conversatie

Je kent al een mondje Frans en je wilt vaardiger worden in het spreken van de taal. In deze cursus leer je in verschillende situaties in het Frans communiceren. Natuurlijk zullen we ook de woordenschat en grammatica wat oprispen, maar het spreken staat voorop.

- 25 lessen
- Start op woensdag 7 november 2018 van 9.15 tot 11.55 uur
- €125



- LDC De Merelaar
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Spaans 2

UIT PAS



In het tweede jaar Spaans zal je je woordenschat verder uitbreiden. In de lessen ligt het accent op communiceren in dagdagelijkse situaties en we besteden aandacht aan eenvoudige grammaticale structuren. Na deze lessen kan je je al behoorlijk uit de slag trekken in het Spaans.

- 30 lessen
- Start op dinsdag 6 november 2018 van 13.30 tot 17 uur
- €150
- LDC De Merelaar
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

CREATIEF

Encaustic art

UIT PAS

Encaustic art is een techniek waarbij je met een soort strijkijzer en blokjes bijenwas over een speciaal soort papier gaat. Zo ontstaan de meest wonderbaarlijke kleur-

schakeringen en vormen. Je leert speciale technieken om nog aanpassingen te kunnen doen. Het is vooral belangrijk om de controle los te laten: de tekening vorm je niet met het hoofd maar met je hart, je gevoel.

- 6 lessen
- Start op maandag 15 oktober 2018 van 13.30 tot 15.30 uur
- €30
- LDC De Merelaar
- Vergaderzaaltje, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mitt Donckerwolcke

Haak- en breiclub

UIT PAS

Een gezellige club waar iedereen welkom is, ook wie (nog) niet kan haken of breien. Je leert van elkaar, maar er is in alle geval altijd een vrijwilliger die alle kneepjes kent en je op weg helpt. Wat je haakt of breit kan je zelf kiezen, maar er zijn ook voorbeelden beschikbaar. Een mooie sjaal, een knuffel, een tasje, ... jij kiest! Je zorg zelf voor de materialen, wij zorgen voor koffie en een versnapering.

- Elke 1e maandag en 3e vrijdag van de maand
- Start op 3 september 2018 van 13.30 tot 16.30 uur
- Gratis
- LDC De Merelaar
- Cafeteria, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Iedereen kunstenaar

UIT PAS

Voor deze cursus heb je totaal geen ervaring nodig in tekenen en schilderen. Stapsgewijs leer je een paar eenvoudige manieren om iets op papier of canvas te tekenen of schilderen. Je krijgt ook de kans om verschillende schildermaterialen uit te proberen zoals schilderen met acrylverf, aquarelverf, potloden, pastelkrijtjes, ecolineverf, ... Dit moet je zelf meebrengen: schort, huishoudrol, bekertje, 2 kleine schaaltes om verf op te doen, snijmat, schaar, potlood, tekenblok A3 of A5, lat, gom, eventueel passer, enkele penselen en een oude tandenborstel.

- 8 lessen
- Start op woensdag 16 januari 2019 van 9.30 tot 11.30 uur
- €30
- LDC De Merelaar
- Vergaderzaaltje, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mitt Donckerwolcke

Intuïtief schilderen

UIT PAS

Bij intuïtief schilderen gaat het erom los te komen van het denken en rust te vinden in je hoofd. Daardoor kom je dichterbij jezelf en kan je zonder na te denken over

hoe het moet of hoort, spelen met verf en kleur. Je mag weer spelen en genieten als een kind en verdwijnen in het moment! Met kwasten, je handen, een paletmes, ... kortom met alles wat voor handen is en je wilt gebruiken. Verkennen en ontdekken, daar gaat het om! In het vrije werken sta je de creatieve stroom in jezelf toe. Het gaat daarbij niet om artistiek zijn maar om authentiek zijn. Loslaten is het toverwoord. Jezelf de ruimte geven om het niet goed te hoeven doen. Intuïtief schilderen is een vorm van schilderen waarbij het niet gaat over het eindresultaat. In feite werk je op een bezinnende, kunstzinnige en creatieve manier aan het grootste kunstwerk dat er is: jij als genietende mens!

- 8 lessen
- Start op maandag 5 november 2018 van 13.30 tot 15.30 uur
- €40 (+ materiaal)
- LDC De Merelaar
- Leslokaal 1, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Christine Van Overloop

Flora'tje achter de kerk

UIT PAS



Elke maand komen we in ontmoetingscentrum Flora samen om een gezellige namiddag door te brengen. We praten, lachen, zijn creatief bezig, spelen een quiz of spel, ... Alles is mogelijk, je kan zelf activiteiten voorstellen.

- Elke 3e maandag van de maand (niet in juli en augustus)
- Start op 17 september 2018 van 13.30 tot 17.30 uur
- Gratis | €5 (als er een lesgever gevraagd wordt)
- LDC De Merelaar
- OC Flora, Pastoor Clausplein 1
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

BEWEGING, GEZONDHEID EN LIFESTYLE

Bewegen is gezond, dat is geen geheim meer. Bewegen brengt heel wat voordelen met zich mee voor jouw lichaam: het is goed voor je bloeddruk, je cholesterol, je spieren, je hebt minder gewrichtsklachten en verkleint de kans op onder meer diabetes type 2, hart- en vaatziekten en valincidenten. Maar niet alleen lichamelijk zal je voordelen ondervinden. Bewegen heeft ook een positieve invloed op jouw geest! Het is dan ook één van de tien tips om fit in je hoofd te blijven (www.fitinjehoofd.be). Door te bewegen ga je minder piekeren, verhoog je jouw energiepeil en krijg je een ontspannen gevoel. Met een gezonde vermoeidheid ga je ook beter slapen. Door samen te bewegen heb je meer sociaal contact. Twijfel dus niet langer en kom mee bewegen tijdens één van onze actieve sessies!

Actieve beweges: veilig en verantwoord zweeten!

UIT PAS



Voor mensen die zich in het zweet willen werken op een verantwoorde en voorzichtige manier. We besteden veel aandacht aan de juiste houding en minimale belasting van de gewrichten.

Dans: aerobic met eenvoudige choreografie

BBB: we trainen buik, borsten en billen, de drie belangrijkste focuspunten om ons lichaam sterk en fit te houden. De oefeningen worden veilig en verantwoord uitgekozen.

Stretching + relaxatie

- Elke vrijdag
- Start op vrijdag 7 september 2018 van 15 tot 16 uur
- €20 voor een 10 beurtenkaart
- LDC De Merelaar

- Bewegingsruimte, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Toon Deboutte

Dansnamiddag

UIT PAS



Amusement verzekerd tijdens deze namiddag. Elke tweede maandag van de maand komen we samen om de benen te strekken en ons eens goed te smijten op de dansvloer. Op klassiekers, stevige rock-'n-roll, boogie woogie, twist, Vlaamse toppers en nog veel meer!

- Elke 2e maandag van de maand
- Start op maandag 10 september 2018 van 14 tot 17.30 uur
- Gratis
- LDC De Merelaar
- Cafetaria, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Fietsclub

UIT PAS



Wat is er nu gezelliger dan in de mooie omgeving van het dienstencentrum met een kleine groep een fietstochtje maken? Tijdens de zomermaanden gaan wij samen op pad. Zorg dat je fiets helemaal in orde is.

- Elke 3e vrijdag van de maand (april tot en met september) om 14 uur
- Gratis

- LDC De Merelaar
- Vertrek aan LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Fit and Dance

UIT PAS

Een dans work-out voor mensen van alle leeftijden met de focus op muzikaliteit, ritme en het ontdekken van nieuwe stijlen. Je hebt geen danservaring nodig, je leert al doende en doet alles op je eigen tempo. Wat kan je concreet verwachten? We dansen een uur aan een stuk. Je kan op elk moment drinken of een beetje rusten. We bouwen op van eenvoudige danssteps naar speelse en uitdagende choreografieën. Dat alles in een muzikaal jasje van salsa, mambo, disco, rock-'n-roll, charleston, hiphop, pop en hitjes van vroeger en nu.

- Elke dinsdag
- Start op dinsdag 8 januari 2019 van 10 tot 11 uur
- €20 voor een 10 beurtenkaart
- LDC De Merelaar
- Bewegingsruimte, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Ann Collet

Fitness care- & mindful

UIT PAS



Fitness care- & mindful gaat geleidelijk van actief naar rustig. De les start met een toffe dans, zonder ingewikkelde choreografieën. Op de mat beginnen we met veilige krachtoefeningen, begeleid door de ademhaling. We zorgen ervoor dat we onze rug, knieën en nek niet belasten. De laatste 15 à 20 minuten worden we rustig en mediteren we.

De hele les is gefundeerd op mindfulness. Het is geen work-out. We leggen de focus vanbinnen, met aandacht voor ons lichaam. Er is veel ruimte om te spelen, om te kunnen ontspannen. Zo komen we makkelijker in contact met ons lichaam. Zo leren we ons lichaam kennen. Zo leren we onszelf beter kennen!

- Elke vrijdag
- Start op 7 september 2018 van 16 tot 17 uur

- €20 voor een 10 beurtenkaart
- LDC De Merelaar
- Bewegingsruimte, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Toon Deboutte

Senioretics

UIT PAS



Het is geen geheim dat bewegen belangrijk is, zowel voor jong als oud. Bij het ouder worden, krijg je al eens last van gewrichten en spieren. Daarom is het zo belangrijk om te blijven bewegen, weliswaar met aangepaste oefeningen en onder begeleiding van goed opgeleide leerkrachten. Iedereen doet mee volgens zijn eigen kunnen.

- Elke donderdag
- Start op 13 september 2018 van 10 tot 11 uur
- €20 voor een 10 beurtenkaart
- LDC De Merelaar i.s.m. Sportwerk Vlaanderen
- Bewegingsruimte LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Sevillana

UIT PAS



De Sevillana is een populaire dans uit Andalusië (Zuid-Spanje). Hij is onlosmakelijk verbonden met feesten. De aanstekelijke muziek, de eenvoudige, maar vaste choreografie en het temperamentvolle maken

het dansen ervan onweerstaanbaar. In deze cursus krijg je een eerste kennismaking. Een waar plezier!

- 12 lessen op maandagnamiddag
- Start op maandag 24 september 2018 van 14.30 tot 15.30 uur
- €60
- LDC De Merelaar
- Bewegingsruimte, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Anne-Marie Lonchay

Qi gong

UIT PAS

Qi gong behoort tot de Chinese traditie. 'Qi' staat voor het Chinese concept van levensenergie en 'gong' betekent zoveel als 'kunst of vaardigheid'. Qi gong wordt in China vooral toegepast voor geneeskundige, spirituele doeleinden. Door specifieke bewegingspatronen en ademhalingstechnieken brengt qi gong lichaam en geest in evenwicht. Dat heeft een zeer positief effect op de gezondheid zowel preventief als genezend. Eén van de belangrijkste aspecten van qi gong is dat je als beoefenaar een scherp bewustzijn ontwikkelt met betrekking tot het eigen fysieke, mentale en spirituele functioneren. Je vergroot je kracht, uithoudings- en concentratievermogen, je versterkt je immuunsysteem, vertraagt het verouderingsproces en verbetert je bloedsomloop en vitaliteit. Je vindt meer innerlijke rust, kan spanningen makkelijker van je af zetten en voelt je beter in je vel.

- Elke dinsdag
- Start op 6 november 2018 van 14 tot 15 uur
- €20 voor een 10 beurtenkaart
- LDC De Merelaar
- Bewegingsruimte, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Christine Van Overloop

DUURZAAM

Repair Café

UIT PAS

Bezoekers krijgen in ons Repair Café gereedschap en materiaal ter beschikking om met hulp van deskundigen hun kapotte spullen te repareren. Alles waar wat aan hapert – kleding, meubels, elektrische apparaten, fietsen, servies, speelgoed – krijgt in het Repair Café een tweede leven. We organiseren drie Repair Cafés en doen ook mee aan het jaarlijkse Fair Share Repair festival. Repair Café is een initiatief van Netwerk Bewust Verbruiken.



- Zaterdag 15 september en 15 december 2018 en zaterdag 2 maart 2019 van 10 tot 16 uur
- Gratis
- LDC De Merelaar i.s.m. dienst duurzame ontwikkeling
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

ICT

Leren werken met een smartphone

Als je voor het eerst een smartphone koopt, is het wel even wennen. Je kan alles wat met een gsm kan, maar het aanraakscherm is wel heel anders dan de toetsen die je gewoon bent. We beginnen dan ook met de werking van het aanraakscherm, het beginscherm van de smartphone en de telefoonfuncties uit te leggen. De instellingen zijn toch wel gemakkelijker dan het menu van voorheen. Foto's nemen is ook leuk en de kwaliteit van de camera is veel beter dan een paar jaar geleden. Wie geen last heeft met de kleine letters, kan ook surfen en mailen met z'n smartphone. Heel nuttig zijn ook de apps die je zelf kan downloaden en installeren.

- 5 lessen
- Start op donderdag 20 september 2018 van 9 tot 12 uur
- €25
- LDC De Merelaar i.s.m. Senionet
- Computerlokaal, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Bellen en berichten wisselen via WhatsApp (Android) en iPhone

WhatsApp is een zeer populaire smartphoneapplicatie waarmee je gratis berichten, afbeeldingen en video's kunt uitwisselen via internet. Midden 2017 waren er



wereldwijd al meer dan één miljard gebruikers. In deze cursus leer je alles over wat men in de volksmond 'WhatsAppen' noemt.

- Donderdag 25 oktober 2018 (Android) en donderdag 8 november 2018 (iPhone) van 9 tot 12 uur
- €5
- LDC De Merelaar i.s.m. Senionet
- Computerklas, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

iPad

Het gebruiksgemak van de iPad zorgt ervoor dat het toestel almaar populairder wordt bij 55-plussers. Maar is het wel zo eenvoudig als wij denken? Vroeger waren technologische toestellen enkel voor zakenmensen. Nu is het bijna moeilijk om een plekje te vinden waar geen internet is. Je ziet ook vaker en vaker 55-plussers lustig tokkelen op hun smartphone, tablet, iPad ... Maar kennen ze alle mogelijkheden wel? Wiens (klein) kinderen nemen de tijd te tonen hoe ze een groepschat in Facetime kunnen maken? Of hoe ze hun vakantie-foto's kunnen delen via iCloud?

- 11 lessen (tweewekelijks)
- Start op dinsdag 2 oktober 2018 van 9.30 tot 11.30 uur (1e jaar) en van 13.30 tot 15.30 uur (2e jaar)
- €55
- LDC De Merelaar
- Leslokaal 1, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mitt Donckerwolcke

Windows 10 - 1e jaar

In het eerste jaar Windows 10 zien we welke apps we kunnen gebruiken, leer je je muis en toetsenbord gebruiken en kom je te weten hoe je moet opslaan, kopiëren en plakken. Daarnaast tonen we je hoe internet Edge werkt en tonen we je de basisbewerkingen.

- 11 lessen
- Start op maandag 1 oktober 2018 van 9.30 tot 11.30 uur



- €55 euro
- LDC De Merelaar
- Leslokaal 1, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mitt Donckerwolcke

Windows 10 - 2e jaar

UIT PAS



Het tweede jaar Windows 10 is voor gevorderden en is in twee delen gesplitst. In de eerste zes lessen staan we verder stil bij de apps, configuratie, instellingen en beveiliging van Windows 10. In de volgende zes lessen gaan we uitgebreid verder met Internet Edge en e-mail.

- 12 lessen (tweewekelijks)
- Start op maandag 8 oktober 2018 (groep 1) en dinsdag 9 oktober 2018 (groep 2) van 9.30 tot 11.30 uur
- €60
- Leslokaal 1, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mitt Donckerwolcke

Pc vragenuurtje

UIT PAS

Ben je ingeschreven in een pc-cursus, maar heb je een les gemist of is er iets nog niet helemaal duidelijk? Wil je onder begeleiding wat meer oefenen? Geef een seintje en kom langs. Met de hulp van Mitt wordt alles dan duidelijk.

- 6 lessen op dinsdagnamiddag
- Dinsdag 23 oktober, 20 november en 18 december 2018 en 15 januari, 12 februari en 12 maart 2019 van 13.30 tot 15.30 uur
- €4,50 per les
- LDC De Merelaar
- Vergaderzaal LDC, De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mitt Donckerwolcke

ICT-LESSEN IN SAMENWERKING MET PANTA RHEI

Internet en e-mail

UIT PAS

Je leert op zoek te gaan naar informatie en efficiënt te surfen op het internet. Zo leer je o.a. om favoriete websites en webpagina's op te slaan, je surfgeschiedenis te wissen, een etentje of vakantie te boeken, de dienstregeling van het openbaar vervoer te bekijken, een bioscoopticket te reserveren. Daarnaast leren we je hoe je met elkaar kan communiceren via e-mail. Je ontdekt niet alleen de fantastische mogelijkheden van het internet, maar we leren je ook op een veilige en verantwoorde manier surfen en e-mailen.

- 20 lessen
- Start op vrijdag 9 november 2018 van 13.30 tot 16.10 uur
- €100
- LDC De Merelaar i.s.m. Panta Rhei
- Leslokaal 2, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Leer werken met je iPad

UIT PAS

Je leert je iPad/iPhone instellen naar jouw wensen. We tonen hoe je een toegangscode instelt, hoe je de lichtsterkte van het scherm aanpast en een mooie achtergrondfoto installeert, hoe je het volume kan regelen, hoe je de tekstgrootte aanpast, ... Daarnaast leer je de standaard apps uitgebreid kennen en gebruiken en leer je nieuwe apps installeren. Je leert websites openen en opslaan, e-mails versturen, verwijderen en ordenen. En je komt te weten hoe je de contactgegevens in je telefoon beheert en hoe je filmpjes en foto's maakt.

- 20 lessen
- Start op maandag 5 november 2018 van 13.30 tot 16.10 uur



- €100
- LDC De Merelaar i.s.m. Panta Rhei
- Leslokaal 2, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Leer werken met je tablet of smartphone (Android)

UIT PAS



Je leert je smartphone of tablet (Android) instellen naar jouw wensen. We tonen hoe je een toegangscode instelt, hoe je de lichtsterkte van het scherm aanpast en een mooie achtergrondfoto installeert, hoe je het volume kan regelen, hoe je de tekstgrootte aanpast, ... Daarnaast leer je de standaard apps uitgebreid kennen en gebruiken en leer je nieuwe apps installeren. Je leert websites openen en opslaan, leert e-mails versturen, verwijderen en ordenen. En je komt te weten hoe je de contactgegevens in je telefoon beheert en hoe je filmpjes en foto's maakt.

- Start op maandag 5 november 2018 van 9.15 tot 11.55 uur
- €100
- LDC De Merelaar i.s.m. Panta Rhei
- Leslokaal 2, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Maak kaartjes op je iPad

UIT PAS

In deze cursus leer je leuke uitnodigingen, verjaardagskaarten, wenskaarten, ... te ontwerpen met je iPad. We

gaan daarvoor op zoek naar mooie afbeeldingen, plaatsen tekst en zorgen voor een mooie lay-out. De ontvanger van je kaartje zal versteld staan.

- 20 lessen
- Start op woensdag 7 november 2018 van 9.15 tot 11.55 uur
- €100
- LDC De Merelaar i.s.m. Panta Rhei
- Leslokaal 2, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Opfrissing pc-initiatie

UIT PAS

Je hebt al een basiscursus of gewenningscursus pc gevolgd, maar je voelt nog nood aan extra ondersteuning en uitleg om helemaal vertrouwd te raken met een computer? In deze lessen zal je mappen en submappen maken waarin je foto's of bestanden leert opslaan, verplaatsen, verwijderen, ... Verder leer je hoe je je computer kan aanpassen naar je persoonlijke voorkeuren, zoals een achtergrondfoto plaatsen, lettertypes aanpassen, de helderheid van het scherm aanpassen, ...

- 20 lessen
- Start op woensdag 7 november 2018 van 13.30 tot 16.10 uur
- €100
- LDC De Merelaar i.s.m. Panta Rhei
- Leslokaal 2, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

Muziek en foto's verzamelen in een fotoalbum

UIT PAS

Je kan al beeld en geluid verzamelen op je computer? In deze cursus zal je die beelden en geluiden leren bewerken en bundelen tot een creatief geheel. Je vakantieherinneringen worden verwerkt tot een boeiend verhaal.

- 20 lessen
- Start op vrijdag 9 november 2018 van 9.15 tot 11.55 uur
- €100
- LDC De Merelaar i.s.m. Panta Rhei
- Leslokaal 2, LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be

CULINAIR

Taarten bakken

UIT PAS

Zelf een lekkere taart bakken? Ontdek hier heerlijke basis taart- en cakerecepten. Laat je inspireren in de lessen en ga daarna zelf aan de slag! Tijdens deze cursus leer je stap voor stap hoe je de lekkerste taarten maakt. Ervaring is



niet vereist, we helpen je graag waar nodig!
Na afloop kan je vrienden en familie verwennen met een verrukkelijke en smaakvolle taart of cake, want ja, die krijg je na elke les ook mee naar huis. Smullen maar!

- 8 lessen (maandelijks)
- Start op vrijdag 9 november 2018 om 14 uur
- €35 euro (+ ingrediënten, ter plaatse te betalen)
- LDC De Merelaar
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 210 71 67, merelaar@ocmwmerelbeke.be
- Mira Vlaminck

CURSUSSEN IN SAMENWERKING MET VORMING- PLUS+

Chinese gezondheidsoefeningen **UIT PAS**



De oude Chinezen ontwikkelden methoden om het lichaam gezond te houden. Ze richtten zich op de preventie van problemen en het herstellen van evenwicht

in het lichaam. Je maakt kennis met enkele eenvoudige bewegingsoefeningen en met oefeningen die inwerken op specifieke lichaamsfuncties, zoals de spijsvertering en de ademhaling. De oefeningen dragen bij tot het harmoniseren en daardoor gezonder maken en houden van lichaam en geest. Je gewrichten worden soepeler, je rug wordt steviger en flexibeler. Je denken verandert, zorgen en stress verminderen. De oefeningen vormen een goede basis voor Tai Chi. Ze zijn toegankelijk en haalbaar voor iedereen. Draag losse kledij en gemakkelijke, platte schoenen en breng schrijfgier mee.

- 4 lessen
- Dinsdag 25 september 2018 en 2, 9 en 16 oktober 2018 van 10 tot 12 uur
- €40 | €30 | €20 | €8 (UITPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 18PW5798)
- Peter Van Lierde

De weldaad van ademen - Een rustige geest in een ontspannen lichaam **UIT PAS**



Foto: Eli DeFaria

Je doet het dag in dag uit en meestal zonder erbij stil te staan. Onze ademhaling verbindt onze binnenwereld met de buitenwereld en vertolkt ook onze emoties en gedachten. Door bewust en op een natuurlijke manier met je adem te werken, breng je meer ontspanning en ruimte in je lichaam en je geest. Je gaat vanzelf meer doen met minder. De techniek die we hier oefenen is uniek en sluit aan bij de wijsheid uit het oude China en India. We doen enkele eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Je krijgt inzichten mee in hoe jouw ademhaling een weg naar gezondheid, rust en welbevinden kan zijn. Draag losse kledij en breng een zakdoek en schrijfgier mee.

- 4 lessen
- Maandag 29 april 2019 en 6, 13 en 27 mei 2019 van 10 tot 12 uur

- €43 | €32,50 | €21,50 | €8,60 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19PW5708)
- Peter Van Lierde

Bewust bewegen - Voor een grotere weerbaarheid, rust en ontspanning



Je maakt kennis met enkele eenvoudige methodes om je gezondheid preventief te stimuleren. We werken met praktijken afkomstig uit zowel oosterse als westerse tradities. Je krijgt inzichten mee uit o.a. de oude Chinese trainingen van het taoïsme, die een weldadig effect hebben op lichaam en geest. Je gewrichten blijven soepeler, je rug wordt steviger en flexibeler. Zorgen, stress en denken transformeren zodat je meer ruimte, veerkracht en vrijheid ervaart. De oefeningen zijn haalbaar voor iedereen en zijn ook een goede basis voor tai chi en voor wie zorg wil dragen voor z'n rug en gezondheid. Je hebt geen voorkennis nodig. Draag losse kledij en breng schrijfgier mee.

- 4 lessen
- Woensdag 23 en 30 januari 2019 en 6 en 13 februari 2019 van 10 tot 12 uur
- €43 | €32,50 | €21,50 | €8,60 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19PW5799)
- Peter Van Lierde

Een thuisapotheek met kruiden voor de winterse dagen

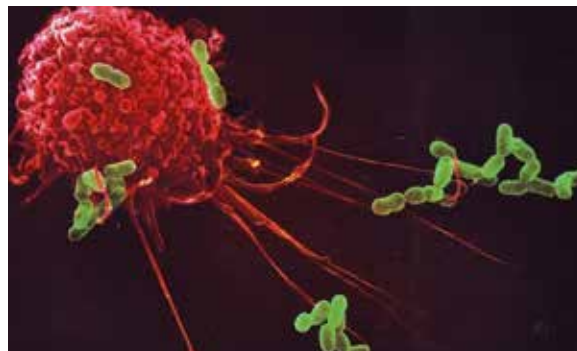
Je leert hoe je een basis kruidenapotheek kan samenstellen om eerste hulp te bieden bij kleine dagelijkse gezondheidsprobleempjes zoals blauwe plekken, schaaftwondjes, pijnlijke gewrichten en kloven. We



maken een zalfje, stellen een plantenolie samen, bereiden een infusie en een siroop om verkoudheid en griep aan te pakken. We bekijken hoe we de weerstand kunnen verhogen om de winterse omstandigheden beter de baas te kunnen. Met de winter voor de deur maken we een weer-en-windcrème, een borstbalsem en een heerlijke, kruidige grog. Alle gebruikte planten worden duidelijk getoond en het gebruik ervan wordt grondig uitgelegd.

- 3 lessen
- Dinsdag 12, 19 en 26 november 2019 van 13.30 tot 16 uur
- €46,50 | €37,50 | €28,50 | €9,30 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 18PW5844)
- Martine Van Huffel (gediplomeerd herboriste)

Je immuunsysteem als bondgenoot



Je immuunsysteem is als een leger met miljarden moedige soldaatjes. Helaas kunnen je strijdkrachten ontregeld geraken en dan word je kwetsbaarder voor infecties, allergieën en auto-immuunziekten. Om die aandoeningen gunstig te beïnvloeden kan het nuttig zijn om basisinzichten te verwerven in ons complexe systeem. Welke factoren versterken of verzwakken

het? Wat is de invloed van gevoelens zoals vreugde, verdriet en woede? Welke rol speelt je gevoel van zelfwaarde? In deze interactieve workshop leer je – op een leuke en begrijpelijke manier – hoe je afweersysteem functioneert. Daarnaast ontdek je hoe meditatie de vertrouwensrelatie met je bondgenoot kan versterken.

- 4 lessen
- Maandag 4, 11, 18 en 25 februari 2019 van 13.30 tot 16 uur
- €59 | € 44,40 | €29,50 | €11,80 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19PW5837)
- Lieven Ostyn

Nek- en schoudermassage

UITPAS



Foto: Farley-fd0021

Door fysieke, emotionele of mentale stress stapelen mensen vaak spanningen op in hun nek- en schouderzone. Massage kan helpen om die blokkades los te maken en de energie weer te laten stromen. We werken met een combinatie van technieken uit shiatsu, dynamische massage, lymfedrainage en relaxatie. De ene keer pittig inwerkend, de andere keer zacht en diep ontspannend. Er zijn ook oefeningen die je zelf kan doen. Breng twee badhanddoeken, een yogamatje en een zitkussen mee.

- Dinsdag 7 en 14 mei 2019 van 13.30 tot 16 uur
- €27 | € 20,50 | €13,50 | €5,40 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19PW5769)
- Daniël Defruyt

Basiscursus fietsonderhoud

UITPAS

Iedere fietser weet dat een goed onderhouden fiets een plezier is om mee te rijden. Wil je niet langer met elke lekke band naar de fietsenmaker? En ben je niet



bang voor een spatje olie? Dan is deze cursus iets voor jou. We pakken remmen en problemen met lichten aan, kijken versnellingen na en leren hoe de fiets op maat afgesteld kan worden. Komen in aanmerking: kinderfietsen, stadsfietsen, racefietsen en mountainbikes. Zo leer je hoe je je fiets snel en budgetvriendelijk kan herstellen.

Breng je eigen fiets mee en draag kledij die een spatje olie verdraagt. In de eerste les krijg je meer info over welk materiaal je voor de volgende lessen nodig hebt.

- 4 lessen
- Vrijdag 15, 22 en 29 maart 2019 en vrijdag 5 april 2019 van 9 tot 12 uur
- €50 | € 37,50 | €25 | €10 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19AS5922)
- Samir Mhadeb

Zelf ecologische schoonmaakmiddelen maken

UITPAS



Veel was- en onderhoudsproducten die we kopen, bevatten chemische stoffen die via onze huid en luchtwegen ons lichaam binnendringen. Bovendien komen de restanten na het poetsen in onze waterlopen terecht. En dat terwijl we die producten helemaal niet

nodig hebben. Met eenvoudige, goedkope en ecologisch verantwoorde ingrediënten kan je zelf heel gemakkelijk was- en onderhoudsproducten maken. Goed voor het milieu en voor je portemonnee. Je krijgt informatie over ingrediënten en producten en we gaan ook samen aan de slag. We maken een wasmiddel, allesreiniger en luchtverfrisser die je meteen thuis kan uitproberen!

Breng een lege fles mee voor afwasmiddel en een spray-fles.

- Dinsdag 21 mei 2019 van 9 tot 12 uur
- €16 | € 12 | €8 | €3,20 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19A55843)
- Nathalie Severens



Digistatie | Haal meer uit je iPad of iPhone



Je hebt al een iPhone of iPad, maar wil er meer mee doen? Leer stap voor stap hoe je je toestel beveiligt. Je ontdekt ook hoe je apps installeert en verwijdert, bestanden indeelt in mappen en nog veel meer. Breng de informatie van je Apple ID (gebruikersnaam en wachtwoord) mee naar de workshop.

- Woensdag 17 oktober 2018 van 19.30 tot 21.30 uur
- €10 | €7,50 | €5 | €2 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 18DM5850)
- Mathias Algoet

Digistatie | Bescherm je privacy op sociale media



Sociale media bieden ons allerlei nieuwe manieren om met elkaar te communiceren. Dat is erg handig, maar soms loopt het mis: dat ene berichtje was niet voor de hele wereld bedoeld, enkel voor een paar



vrienden. Reisfoto's wil je graag met vrienden delen, maar staan ze wel veilig op Facebook? Kan het bedrijf ze voor eigen doeleinden gebruiken? In deze demo leer je hoe je de belangrijkste privacy-instellingen in Facebook aanpast. Je komt te weten wie je inhoud kan zien, waar je activiteitenlogboek goed voor is en wat tags zijn. Je bekijkt je eigen profiel door de ogen van een Facebookvriend. Twitter leent zich meer tot anonimiteit dan Facebook, maar ook daar is het nuttig om je weg in de privacy-instellingen te kennen.

- Donderdag 8 november 2018 van 19.30 tot 21.30 uur
- €10 | €7,50 | €5 euro | €2 euro (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 18DM5945)
- Mattijs Hertsens

CULINAIR

Feestelijk vegetarisch




Wil je het ook tijdens de feestdagen gezond en duurzaam houden? Kom hier dan inspiratie opdoen. Van hapje tot dessert, samen toveren we een feestelijk

vegetarisch menu op tafel. Wat de pot zal schaffen? Mens-, milieu- en diervriendelijke ingrediënten, bij voorkeur seizoensgebonden en lokaal. Bereid je voor op gerechten met net dat ietsje meer, waarmee je het oude jaar in stijl kan uitwaaien en het nieuwe voldaan zal inzetten. Je gasten, al dan niet vegetariërs, zullen verrast zijn. Om de sfeer er al in te brengen verorberen we samen de gemaakte gerechten. Breng een schort, mesje, snijplank en keukenhanddoek mee. Het eten is in de deelnemersprijs inbegrepen.

- Maandag 10 december 2018 van 13.45 tot 16.45 uur
- €28 | €24 | €20 | €5,60 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 18PW5854)
- Pieter Lapeire

Vegetarische lenteseizoenskookles

Je gaat aan de slag met de eerste nieuwe lentegroenten. Je maakt soep, een volledig vegetarisch menu en een dessert op smaakvolle en evenwichtige wijze. Je leert nieuwe ingrediënten kennen, gebruiken en combineren. Er is ook een aspect van de natuurlijke keuken waar we dieper op ingaan. De recepten zijn eenvoudig te integreren in de dagelijkse keuken en in gezinssituaties met kinderen. Deze activiteit is geschikt voor beginners maar ook voor wie al wat thuis is in de natuurlijke keuken. Breng een schort en keukenhanddoek mee, en een doosje om op het eind iets mee naar huis te nemen.

- Maandag 6 mei 2019 van 13.45 tot 16.45 uur
- €26 | €22 | €17,50 | €5,20 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19PW5782)
- Peter Vandermeersch

Lekker zoet met natuurlijke suikers

Lekkere koekjes, gebakjes, desserts en taarten kan je ook maken met ongeraffineerde suikers. Je maakt eenvoudige en gezonde zoetigheden klaar die je natuurlijk ook proeft. Je leert de kwaliteiten en het optimale gebruik van verschillende ongeraffineerde zoetmiddelen als graanstrophen, agave, rapadura, honing en stevia kennen. Er is geen voorkennis vereist. Alle geïnteresseerden zijn welkom, ook mensen met diabetes. Hou er wel rekening mee dat niet alle natuurlijke, ongeraffineerde suikers geschikt zijn voor diabetici. Breng een schort en keukenhanddoek mee, en een doosje om op het eind iets mee naar huis te nemen. Het lekkers is in de prijs inbegrepen.



Foto: Connielly

- Woensdag 30 januari 2019 van 13.45 tot 16.45 uur
- €26 | €22 | €17,50 | €5,20 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19PW5781)
- Peter Vandermeersch

Proeven van India



Suneet Chhabra laat ons proeven van de Indiase cultuur en levensvisie door samen te koken en te eten. Eerst maken we kennis met de beginselen van yoga en meditatie, zodat de bereiding van het eten vanuit rust en positieve energie kan gebeuren. Tijdens het kookgedeelte reizen we naar India. We maken vegetarische gerechten als linzensoep, gekruide groenten, Indiaas brood en papadums klaar. Breng een yogamat, dekentje of omslagdoek, schort, mes en plankje mee en een deegrol als je er een hebt.

- Donderdag 28 maart 2019 van 14 tot 18 uur
- €31 | €25,50 | €20 | €6,20 (UiTPAS)
- LDC De Merelaar i.s.m. Vormingplus Gent-Eeklo
- LDC De Merelaar, Poelstraat 37
- 09 224 22 65, info.gent.eeklo@vormingplus.be
- www.vormingplusgent-eeklo.be (Code: 19CF5653)
- Suneet Chhabra

HOE INSCHRIJVEN VOOR ACTIVITEITEN VAN VORMINGPLUS

Voor alle cursussen van Vormingplus Gent-Eeklo schrijf je in via www.vormingplusgent-eeklo.be, via info.gent.eeklo@vormingplus.be of via 09 224 22 65. Vormingplus Gent-Eeklo geeft een korting aan mensen die het financieel moeilijker hebben. Bij elke cursus staan drie prijzen vermeld in deze volgorde: standaardprijs | reductieprijs | sociale prijs. Het reductietarief is er voor mensen met een beperkt pensioen, éénoudergezinnen met kinderen, studenten ... Werkzoekenden en mensen met een verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds genieten van het sociaal tarief. Neem contact op met Vormingplus Gent-Eeklo (09 224 22 65) voor de kortingsvoorwaarden.



TARIEVEN

UITPAS

Voortaan kan je met je UiTPAS regio Gent ook in het dienstencentrum terecht. Je kan bij elk bezoek punten sparen die je daarna kan ruilen voor een voordeel. Heb je een UiTPAS aan kansentarief? Dan betaal je maar 20% van het inschrijvingsgeld. Breng bij je inschrijving wel je UiTPAS mee.



PRAKTISCHE GEGEVENS

Inschrijvingen

Dit jaar is er geen inschrijvingsdag. Je kan vanaf 3 september inschrijven via mail of ter plaatse in de bureelcontainer aan het oude clubhuis. We behandelen alle inschrijvingen in volgorde van binnenkomen, net als op de vroegere inschrijvingsdagen.

Schrijf je via mail in, bezorg ons dan alle gegevens die op het inschrijvingsblad vermeld staan. Alleen zo is je inschrijving volledig. Je krijgt van ons dan de nodige info. Kom je ter plaatse, breng dan zeker je identiteitskaart mee. Betalen kan via bancontact of via overschrijving. Hou er rekening mee dat je inschrijving pas geldig is als wij de betaling ontvangen hebben.

Naam

Voornaam

Straat

Nummer Busnummer

Postcode

Gemeente

Deelgemeente

Telefoon

Gsm

E-mail

Rekeningnummer

Rijksregisternummer

Schrijft in voor

	Cursus	Prijs	Betaald
1			
2			
3			

Info
Lokaal Dienstencentrum
De Merelaar
T 09 210 71 67

 **Merelbeke**
natuurlijk dichtbij

 **OCMW**
Merelbeke

Colofon

Vormgeving en druk: die Keure
V.U.: Egbert Lachaert, poelstraat 37, 9820 Merelbeke