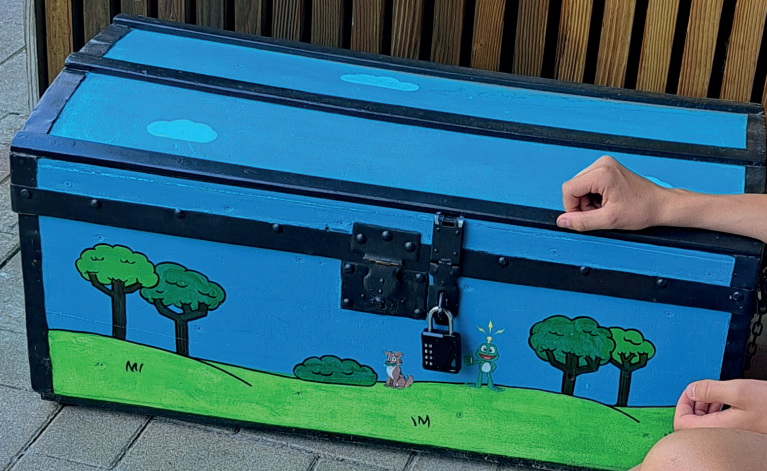


onze ontmoet, ontdek en ontspan buurt

Ontmoet
Marian en Mieke,
jouw digihulp in
het buurtcentrum

Ontdek
Geocach
in eigen
buurt!

"Avontuur om
de hoek: ga op
schattenjacht
met geocaching!"



RANDOM buurtcentrum
Ter Leyen

mintus
zorg met een plus

**B R U
G G E**

in dit nummer

ontmoet

04 - 05 Pauline en Marian

ontdek

06 - 07 Geocache in de buurt

08 - 09 Tiendaagse van de geestelijke
gezondheidszorg

ontspan

10 - 11 Activiteitenkalender

12 Terugblik

**Bedankt
vrijwilligers!**



voorwoord

Geachte buurtbewoners,

Na een zomer vol zon, levendige momenten en hartelijke ontmoetingen hopen wij dat je hebt kunnen genieten van alles wat deze tijd van het jaar zo bijzonder maakt. Of je nu de rust hebt opgezocht, eropuit bent getrokken in de buurt, of hebt deelgenomen aan één van onze activiteiten, wij kijken bij het buurtcentrum met voldoening terug op een warme en geslaagde zomerperiode.

Nu de eerste tekenen van de herfst zich aandienen en de dagen stilaan wat korter worden, richten wij ons op een nieuw seizoen waarin ontmoeting, warmte en verbondenheid weer centraal zullen staan. Het najaar brengt nieuwe kansen om samen te komen, bij te leren of simpelweg te genieten van elkaars gezelschap. In ons programma vind je ook de komende maanden een variatie aan activiteiten voor jong en oud: van workshops en gespreksmomenten tot creatieve sessies en gezellige bijeenkomsten.

Wij wensen je veel leesplezier, een hartverwarmend najaar en heten je van harte welkom in het buurtcentrum, waar de deur altijd openstaat.

Met vriendelijke groet,

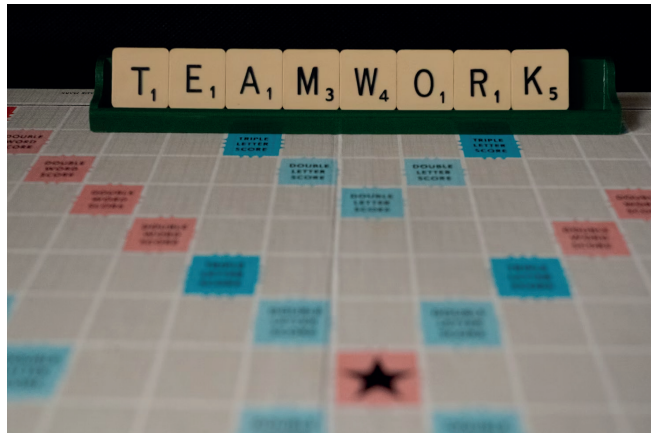


Dirk De fauw
Burgemeester



Pablo Annys
Voorzitter BCSD en schepen van Sociale Zaken,
Welzijn, Wonen, Energie en Klimaat

kort nieuws



Uitzonderlijk gesloten

Op 26 september is het buurtcentrum gesloten wegens teambuilding. Het team trekt er die dag samen op uit.



Oproep vrijwilliger

Stel je voor: een gezellige namiddag in de cafetaria, je schenkt een kop koffie uit, maakt een praatje en helpt de tafels afruimen. Je helpt mee bij een bingo of gaat gezellig mee op uitstap. Klinkt dat leuk? Wij zoeken één of twee vrijwilligers om ons team te versterken.

Interesse? Neem contact op met **Christel Snauwaert** via christel.snauwaert@mintus.be of 050 32 60 10.

ontmoet



Zorgvragen? Paulien helpt je verder!

Mijn naam is Paulien Cornelis, zorgcoördinator en maatschappelijk assistente bij de dienst thuiszorg van Mintus Brugge.

Elke laatste woensdag van de maand, van 9 tot 12 uur, houd ik zitdag in buurtcentrum Ter Leyen.

Je kan bij mij terecht voor:

- aanvragen van poetshulp, gezinszorg of tuinhulp
- vervoer via Mobitwin of taxibonnen
- maaltijden aan huis of in het buurtcentrum
- een aanvraag voor een serviceflat of seniorenwoning
- info over je sociale rechten

Lukt het niet om langs te komen?
Dan kom ik graag bij je thuis langs.

Je kan me bereiken via de dienst thuiszorg van Mintus op 050 32 63 26.

Maak kennis met Marian en Mieke

De digihulpen van de buurtcentra

In het kader van de Digitale Week in oktober zetten we graag onze digitale hulplijnen in de kijker. In buurtcentrum Ter Leyen is Marian, medewerker van OCMW Brugge, het vaste aanspreekpunt voor wie hulp nodig heeft met smartphone, tablet of computer. Ook Mieke, eveneens OCMW-medewerker, staat in andere buurtcentra klaar om mensen digitaal op weg te helpen.

Als opwarmertje naar het digicafé op maandag 14 oktober, brengen we een inkijkje in het wekelijkse digitale vragen uur. Want digitaal sterker worden? Dat kan gewoon om de hoek, in je eigen buurt.

Digihulp in het buurtcentrum:

“Je hoeft geen schrik te hebben, hier word je echt geholpen”

In het buurtcentrum kan je niet alleen terecht voor een babbeltje of een kop koffie, maar ook voor iets wat steeds belangrijker wordt: digitale hulp. Of je nu worstelt met je smartphone, een verdacht bericht krijgt, of niet weet hoe je een app moet installeren: bij het digitale vragen uur word je met open armen ontvangen. We spraken met twee bezoekers: Ann Coene en Cecilia Vantieghem.



Hoe zijn jullie bij de digihulp terechtgekomen?

Ann: “Ik was hier toevallig eens gepasseerd en raakte aan de praat met iemand van het buurtcentrum. Zo zag ik dat er lessen waren. Niet lang daarna belandde ik bij het digitale vragen uur.”

Cecilia: “Ik kreeg een foldertje van het buurtcentrum over digilessen en dat sprak me meteen aan. Zo kwam ik in contact met Marian, en dat klikte meteen.”

Waarom wilden jullie deelnemen?

Ann: “Ik gebruikte mijn smartphone eigenlijk alleen om te bellen, maar ik wist dat er veel meer mee kon. Dat wilde ik leren.”

Cecilia: “Ik was constant aan het sukkelan met mijn toestel. Telkens mijn kinderen of kleinkinderen lastigvallen? Daar had ik genoeg van. Ik wilde zelfstandig mijn plan trekken.”



Wat voor vragen brengen mensen zoal mee?

“De vragen zijn heel uiteenlopend,” vertelt **Cecilia**. “Bijvoorbeeld: hoe weet ik of een bericht betrouwbaar is? Of hoe gebruik ik Google Maps?”

Ann vult aan: “We leren ook hoe we apps kunnen installeren en hoe we iets gericht kunnen opzoeken op het internet. Het gaat niet om theorie, we willen een probleem direct opgelost zien. En dat lukt ook.”

Hoe ervaren jullie de hulp?

Beide dames zijn enthousiast. “De hulp is super toegankelijk. Marian legt alles helder uit, en als het nodig is, doet ze dat gewoon nog eens opnieuw – zonder oordeel. Ze helpt ons met dingen die we echt dagelijks gebruiken. We voelen ons welkom en serieus genomen. Geen vraag is dom.”

Wat betekent het voor jullie dat dit zo dicht bij huis is?

Ann: “Heel veel! Ik kom gewoon te voet of met de fiets. Dat maakt de drempel klein. Je hoeft geen stress te hebben over vervoer. Je loopt gewoon binnen met je vraag.”

Cecilia knikt: “Dat maakt het zo laagdrempelig. Het is dichtbij, je kent de mensen, en je voelt je op je gemak.”

Zouden jullie anderen aanraden om langs te komen?

“Absoluut!” zeggen ze in koor. “Het is niet alleen leerrijk, het is ook gezellig. Je hoeft geen digitale voorkennis te hebben. En het fijne is: het zijn geen klas-sieke lessen. Je komt met een concrete vraag, en die wordt opgelost. Klaar. Je hoeft niet te blijven zitten als je vraag is beantwoord. Het is een beetje zoals bij de dokter: is je probleem verholpen, dan mag je weer naar huis.”

Praktisch

Het digitale vragenuurtje vindt elke dinsdagmiddag van 14 tot 16 uur plaats in buurtcentrum Ter Leyen.

Het is vrij toegankelijk en zonder afspraak. Iedereen is welkom, met grote of kleine digitale vragen.

Niet vergeten: op maandag 14 oktober is er een speciaal digicafé. Een gezellige bijeenkomst waar je kan bijleren, vragen stellen en anderen ontmoeten. Iedereen welkom!



Heb je ooit mensen zien speuren met hun smartphone in het park of het bos, onder bankjes kijkend of rond paaltjes loerend? Dan ben je misschien al een geocacher tegengekomen. Geocaching is een moderne schattenjacht waarbij je via gps op zoek gaat naar verstopte 'caches' in je omgeving. En dat kan echt overal: in het bos, langs een fietspad of zelfs op het dorpsplein.

Met behulp van de gratis Geocaching-app of via www.geocaching.com kan je duizenden caches vinden. Ook hier in Brugge, Assebroek en Oostkamp. Elke cache bevat een logboekje waarin je je naam kan noteren als bewijs dat je hem gevonden hebt. Sommige caches bevatten ook kleine ruilvoorwerpen, vooral leuk voor kinderen. Zo wordt elke wandeling een avontuur!

Geocaching wordt beschreven als wandelen met een doel. En het leuke is dat er zoveel variatie is in deze hobby dat het werkelijk iedereen als doelgroep heeft. Zo kan je als jongere op stap gaan, of als gezin met kleine kinderen. Als gepensioneerde met de fiets de omgeving ontdekken. Als avonturier in bomen klimmen of rivieren afvaren. Of ben je een puzzelaar en geniet je van het ontcijferen van raadsels en codes op koude winteravonden? Werkelijk voor iedereen is er wel een invulling.

Brugse Beer Event in Oostkamp

Van 9 tot 14 april 2025 organiseerde VZW Geocaching Brughe het **Brugse Beer Event** in Oostkamp, de elfde Editie en dus letterlijk een 'elfje'. Geocachers wereldwijd kwamen samen om elkaar te ontmoeten, en natuurlijk om nieuwe caches te zoeken. Het werd een gezellige dag vol ontdekkingen, babbels en plezier. De locatie verwelkomde jong en oud, ervaren speurders en nieuwsgierige nieuwkomers. En dit in verschillende vormen. Zo was er een bierproefavond, een quiz, een gegidst bezoek aan Vloethemveld en een ontdekking van Stad Brugge via een verscheidenheid aan zoektochten, caches en spelletjes.

Geocachinginitiatie op kinderboerderij De Zeven Torentjes

Voor kinderen werd een extra activiteit uitgewerkt op **Kinderboerderij De 7 Torentjes** in Assebroek. Daar gingen jonge avonturiers op zoek naar **Signal**, de groene geocaching-mascotte, die zich zeven keer had verstopt op het domein. Bij elk figuurtje vonden ze een schatkistje met een letter. Wie alle letters verzamelde, ontdekte het geheime woord en kon rekenen op een kleine verrassing. Ook werden een eenvoudige wandeling van zeven geocaches en twee Lab adventures gelanceerd als eerste kennismaking met deze hobby. Een



bijkomende manier om op avontuur te gaan. Deze keer via een gratis app zonder fysieke schatten, maar waar je punten kan scoren door vragen te beantwoorden binnen bepaalde locaties. De labs en zeven geocaches zijn nog steeds te vinden in en rond de boerderij.

Een speelse manier om het domein te leren kennen, te bewegen in de buitenlucht en tegelijk kennis te maken met geocaching.

Speurtocht in het bos van Sint-Lucas

Voor het Brugse Beer Event werd ook een gloednieuwe **multicache** geplaatst in het bos naast het **Sint-Lucasziekenhuis**, in samenwerking met **Buurtcentrum Ter Leyen**. Deze cache is opgezet als een **fotozoektocht**, waarbij je op basis van beelden op zoek gaat naar dieren in het bos. Zonder al te veel te verklappen: wie goed oplet, ontdekt stap voor stap de aanwijzingen om de schat te vinden.

Dankzij de betrokkenheid van Buurtcentrum Ter Leyen kon deze cache uitgroeien tot een echte buurtactiviteit die mensen uitnodigt om hun omgeving op een nieuwe manier te

verkennen. En goed nieuws: ook deze cache blijft beschikbaar voor wie een jaarabonnement heeft in de app. Momenteel wordt aan een alternatieve versie gewerkt die gratis toegankelijk zal zijn voor bezoekers van het buurtcentrum, zodat deze fotozoektocht door iedereen in de buurt ontdekt kan worden.

Geocaching in de buurt als verbindende activiteit

“Als actieve geocacher plaats ik regelmatig nieuwe caches in en rond Brugge”, legt gebruiker cricri010 uit. “Die hebben vaak een thematische insteek, op een totaal andere manier dan de doorsnee geocaches. Zo is er de reeks **Closer to Memling**, een educatieve geocachewandeling waarbij deelnemers op zoek gaan naar verloren onderdelen van een middeleeuws kunstwerk. Dit deed ik in samenwerking met Stad Brugge en Musea Brugge. Het is een wandeling vol kleine puzzels en spelletjes, haalbaar voor iedereen. De reeks is ondertussen al bekroond met de titel ‘Geocache van de week’ door Groundspeak, het Amerikaanse bedrijf achter geocaching.”

Soms zijn het kleine caches die een

glimlach willen oproepen of mensen uitnodigen om even stil te staan bij een plek. Andere keren zijn het grotere wandelroutes of speurtochten die op maat gemaakt zijn voor kinderen, gezinnen of buurtactiviteiten. “Geocaching is voor mij als plaatser een manier om mensen op een speelse, laagdrempelige manier in beweging te brengen, verbinding te creëren en tegelijk de schoonheid van hun buurt te laten (her-) ontdekken. Maar ook als speler is het een fantastische manier om zelf onbekende plekken te ontdekken en te genieten van al het mooie dat daarbuiten te vinden is.”

Zelf eens proberen?

Wil je zelf de wereld van geocaching ontdekken? Download dan de **Geocaching-app** op je smartphone en bekijk welke caches er in je buurt verstopt liggen. Je zal versteld staan hoeveel avonturen vlak bij huis te vinden zijn. En wie weet... ben je binnenkort zelf helemaal verkocht aan het zoeken van schatten.

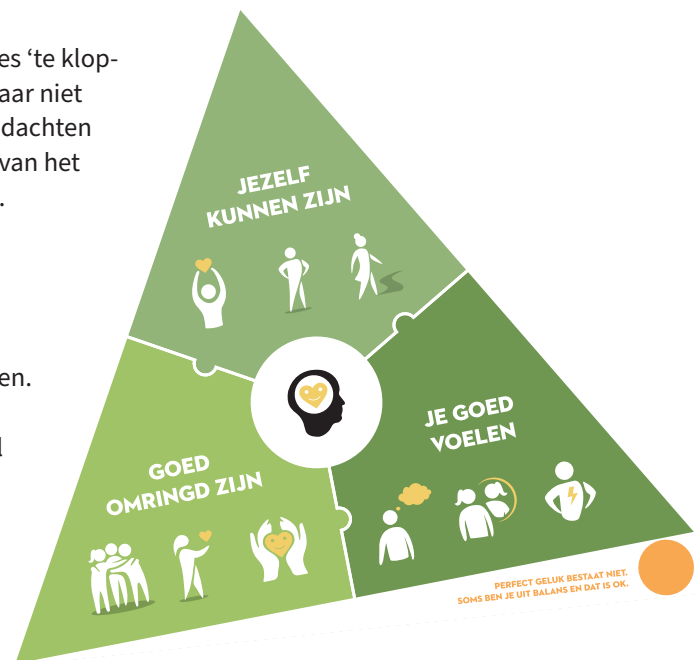
Een moeilijke periode? Hoe ga jij ermee om?

Moeilijke periodes

Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles 'te kloppen'. Heerlijk! Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee. Moeilijke momenten en perioden maken deel uit van het leven. Belangrijk is dat we leren hoe we ermee om kunnen gaan.

Hiermee omgaan doe je niet alleen, het kan ook samen

De geluksdriehoek verzamelt factoren die jouw geluk beïnvloeden. Het uit balans zijn wordt in de geluksdriehoek voorgesteld door de oranje bol. Je vindt hem onder de driehoek. Soms is deze bol groot, soms heel klein. Maar hij is er altijd, waardoor jouw geluksdriehoek nooit helemaal perfect in balans is. Gelukkig zijn er vaardigheden die je helpen om daarmee om te gaan. Naast het onder de knie hebben van deze vaardigheden, is steun van anderen essentieel. Als je een goed vangnet hebt van mensen uit je omgeving en - indien nodig - professionele hulp, zal het effect nog groter zijn.



Tien dagen activiteiten

Van 1 tot 10 oktober vinden opnieuw honderden activiteiten plaats onder het motto **Samen Veerkrachtig**. Zin gekregen om aan jouw veerkracht te werken en te leren omgaan met moeilijke perioden? Ontdek meer info en alle activiteiten **in jouw buurt** op www.samenveerkrachtig.be.

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

De nieuwe slogan van de campagne is 'Maak tijd voor geestelijke gezondheid'. Zelfzorg, momentjes van rust inbouwen, dat ene boek waar je al zo lang aan wil beginnen en maar niet toe komt: we kennen het allemaal. Tijd voor jezelf maken, is soms het laatste op je to-dolijstje. Nochtans zijn die momentjes belangrijk. Niet alleen van 1 tot 10 oktober, maar het hele jaar door. Daarom de oproep: maak tijd voor geestelijke gezondheid.

Samen Veerkrachtig is een initiatief van Gezondheidsmakers, Te Gek!? en Vlaams Instituut Gezond Leven, met steun van de Vlaamse Overheid.

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

We kunnen niet om onze moeilijke momenten en perioden heen, dus is het belangrijk dat we leren hoe hiermee om te gaan.

Onder het motto 'Samen Veerkrachtig. Maak tijd voor Geestelijke Gezondheid' vinden er rond de eerste tien dagen van oktober in heel Vlaanderen veel (vaak gratis) activiteiten plaats waar je op verschillende manieren tijd kan maken voor je geestelijke gezondheid.

Heb jij nood aan een deugddoende wandeling? Zie je een inspirerende lezing of film over mentaal welbevinden wel zitten? Of maak je graag kennis met de hulpverleningsmogelijkheden in jouw buurt? Check dan de kalender op **www.samenveerkrachtig.be/kalender** en kijk of er een activiteit voor jou of je naasten bij zit.

Door deel te nemen aan één of meerdere activiteiten proef je van verschillende manieren om aan je geluk te werken. En wie weet ontdek je wel een nieuwe manier om je veerkracht te versterken, alleen of samen met anderen. Want tijd maken voor geestelijke gezondheid is belangrijk!

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Doe mee aan activiteiten in jouw regio
Kijk op samenveerkrachtig.be

SAMEN veeerkrachtig
Maak tijd voor geestelijke gezondheid

gezondheidsdienst GEZOND LEVEN Tusdakt Vlaanderen

Vaste activiteiten

MAANDAG

09.45 uur	Somatic Dance	NIEUW Inschrijven via Davos
13.30 uur	Tafeltennis	
14 uur	Handwerk	
14 uur	Wenskaarten	
18.30 uur	Yoga	VOLZET
19 uur	Esperanto les	Uitleg te verkrijgen bij het onthaal

DINSDAG

10 uur	Sacrale dans	5 euro per les
14 uur	Koor	Inschrijven vereist
14 uur	Digihulp met Marian	
19 uur	Vini Yoga	4 euro per les

WOENSDAG

9.30 uur	Step aerobic	2 euro per les
14 uur	Krulbollen	
14 uur	Linedance	

DONDERDAG

10.15 uur	Yoga	VOLZET
14 uur	Bridge	
14 uur	Petanque	
14 uur	Kaartersclub	Tweewekelijks
14 uur	Handwerkatelier	

VRIJDAG

9.30 uur	BBB	Gratis
10.30 uur	Seniorengym	
14 uur	Krulbollen	
14 uur	Darts	

In de kijker

Ontdek Somatic Dance in je buurt

Wil je op een speelse en vrije manier meer in contact komen met je lichaam? Somatic dance is een dansvorm zonder opgelegde choreografie, waarbij je op hedendaagse muziek vrij beweegt en leert luisteren naar de signalen van je lichaam. De focus ligt op ontspanning, lichaamsbewustzijn en innerlijke beleving.

Elke sessie bestaat uit een korte intro, opwarming, 45 minuten vrij dansen met speelse begeleiding en een afsluitende lichaamsmeditatie op de mat. Comfortabele, losse kledij en dansen op blote voeten of zachte schoenen zijn aangeraden. Breng ook een flesje water en een deken mee.

Geschikt voor iedereen – ervaring is niet nodig. Kom en beweeg mee!



De Eenzame Uitvaart

11/9: rouw- en verliescafé

Het thema van 11 september is 'De Eenzame Uitvaart. Een laatste groet, een persoonlijk gedicht en een klein ritueel'

- Gastspreker: Tania Verhelst
- Tijd: 19 uur
- Locatie: BC Ter Leyen (Kroosmeers 1, 8310 Assebroek)
- Prijs: 10 euro (gratis t.e.m. 21 jaar)

29/9: infosessie online bankieren

Laat je niet vangen: leer veilig online bankieren! Phishing en digitale oplichting zijn overal. In deze gratis infosessie krijg je heldere uitleg en praktische tips om je bankzaken veilig online te regelen.

- Tijd: 14 - 16 uur
- Prijs: 2 euro
- Inschrijven verplicht

16/10: spelnamiddag

- Tijd: 14.30 uur
- Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

20/10: tearoomnamiddag

- Tijd: 14.30 uur
- Prijs: 4,40 euro

Nieuwe petanqueclub op donderdag



31/10: Halloweenwandeling met aansluitend een Halloweenparty

We maken een griezeltocht in de buurt en daarna kan er nog gezellig gegriezeld worden in onze grote zaal. Disco Medley brengt de heuse Halloweenparty tot leven!

- Tijd: de wandeling start om 17 uur, het feest om 19 uur.
- Meer info? Contacteer het buurtcentrum.

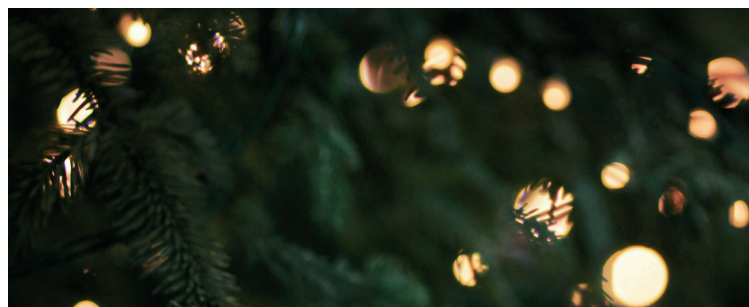
18/11: ontwerp zelf je digitale wens/kerstkaart

- Prijs: gratis

27/11: rouw- en verliescafé

Het thema in november is 'Leven tussen twee werelden - Over verlies, rouw en hoop bij migranten en vluchtelingen'.

- Tijd: 19 uur
- Locatie: BC Ter Leyen (Kroosmeers 1, 8310 Assebroek)
- Prijs: 10 euro (gratis t.e.m. 21 jaar)



3/12: Wintermarkt Ter Leyen

Op 3 december toveren we het buurtcentrum om in winters paradijs. Inschrijven is niet nodig en de toegang is gratis.



Buurtcentrum Ter Leyen

Kroosmeers 1, 8310 Assebroek



Christel Snauwaert
Centrumverantwoordelijke

T 050 32 60 10 | GSM 0489 69 22 34
E christel.snauwaert@mintus.be

Colofon

Verantwoordelijke uitgever:
Stèphanie del Cioppo
Ruddershove 4, 8000 Brugge

Ontwerp: digicreate.be
Druk: Mediatopper
Papier: 100% gerecycleerd