

NIEUWSFLITS

Lokaal Dienstencentrum



BEN
ARDOOIE

**LOKAAL
DIENSTENCENTRUM**

Kortrijksestraat 54/001
8850 Ardooie

WEKELIJKS



Elke weekdag

Ontmoetingsnamiddag in zaal 2 - vrije inloop:
gezellige babbel, kaartje leggen, ontspannen, koffietje,...
(2€/nm, koffie en het leuke gezelschap inbegrepen)

Elke dinsdag

- **Create** in de marktplaats vanaf 14u: iedereen welkom om samen gezellig creatief te zijn, ook met eigen werk!
- **Digipunt**-zitdag Koolskamp: een oplossing voor jouw digitale

vragen*

Elke woensdag

- Rummik(I)ub: in de marktplaats vanaf 14u: iedereen welkom
- **Digipunt**-zitdag Ardooie: een oplossing voor al jouw digitale

vragen*

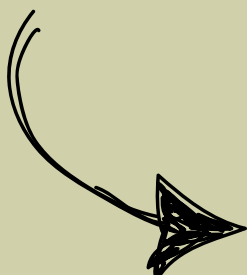
Elke donderdag

Bingo!

samen met de bewoners van het woonzorgcentrum

Elke dag

Buurtrestaurant & -bar



MAANDELIJKS

Ontdek onze bijkomende activiteiten in het maandprogramma!

* = activiteit met een rood sterretje:
minimum één week op voorhand inschrijven !



051 74 02 89 of



buurtwerking.ardooie@benwzn.be

MAANDPROGRAMMA

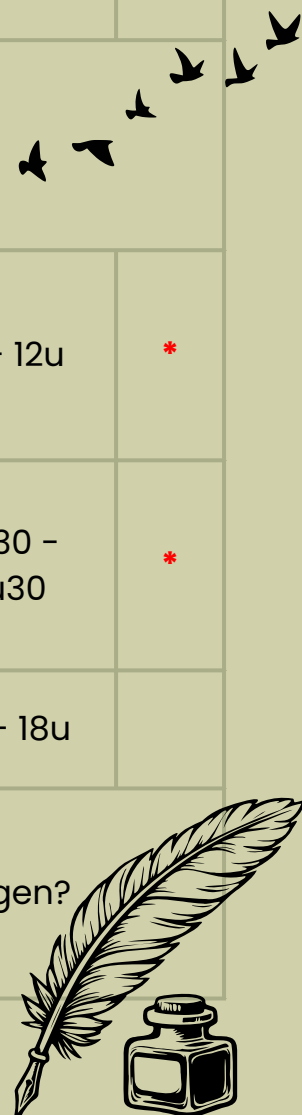
Lokaal Dienstencentrum ✕

Happy
New Year

JANUARI

1 jan	Nieuwjaar reserveer uw plaatsje in het buurtrestaurant op een feestdag *	✕	✕	
2 jan	Praten & Taarten	Zaal 2	13u - 17u	beurt kaart
6 jan	Praatgroep 'Hart in rouw' Hoe omgaan met afscheid?	Zaal 2	14u - 16u	
	Digi-workshop: Basiscursus Android Smartphone of tablet	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-workshop: eID, Itsme en toepassingen	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
8 jan	Nieuwjaarsaperitief BEN	Marktplaats	11u	
12 jan	Senioren Adviesraad Openbare Zitting met receptie Kom gewoon luisteren of laat ook uw stem horen	Raadzaal Gemeente -huis	9u30	
	Samen Tafelen Namiddagactiviteit: Jaarplanning 2026 overlopen	Marktplaats	11u - 17u	10€ *

13 jan	Digi-workshop: Basiscursus Android Smartphone of tablet	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-workshop: Mijn burgerprofiel, e-box, my Gov.be, Doccle en Zoomit	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
19 jan	Samen Eten Koolskamp	Walstraat	11u - 16u	6,5€ *
20 jan	Digi-workshop: Basiscursus Android Smartphone of tablet	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-workshop: Mijn Gezondheid (Vialink, CoZo,...)	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
24-25 jan	Vogeltelweekend Tel je met ons mee? Meer info: www.natuurpunt.be			
27 jan	Digi-workshop: Basiscursus Android Smartphone of tablet	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-voordracht: Leuke en nuttige apps voor mijn Android Smartphone of tablet	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
28 jan	Speel-O-theek	Zaal 1	16u - 18u	
29 jan	Week van de poëzie Zin om de bib van Ardooie een bezoekje te brengen? Laat het ons weten!			



MAANDPROGRAMMA

Lokaal Dienstencentrum

Ontdekten jullie al het alcoholvrij aanbod in het bar- en buurtrestaurant?

FEBRUARI

1 feb	Tournée Minérale: "JA!" zeggen tegen een maand zonder alcohol is "JA!" zeggen tegen meer energie, een betere slaap en een gezonder gewicht. Je voelt je gewoon beter in je vel. Ontdek nog meer voordelen op www.tourneeminerale.be			
2 feb	Voordracht Femma 'Wat is er aan de hand met het weer?'	Zaal 2	20u	€ *
3 feb	Praatgroep 'Hart in rouw' Hoe omgaan met afscheid?	Zaal 2	14u - 16u	
	Digi-workshop: Basiscursus Android Smartphone of tablet	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-workshop: Parkeren met app 4411	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
	Workshop Wilgentakken Valentijnstukje maken	Marktplaats	14u - 16u	€ *
6 feb	Praten & Taarten	Zaal 2	13u - 17u	beurt kaart
9 feb	Samen Tafelen Namiddagactiviteit: Mocktailworkshop	Marktplaats	11u - 17u	10€ *

Richtlijn voor alcoholgebruik

Hoe de risico's van alcoholgebruik beperken?

Alcohol drinken is een persoonlijke keuze. Als je kiest om alcohol te drinken, dan kan deze richtlijn helpen om te bepalen wanneer en hoe(veel).



DE RICHTLIJN

Alcohol is een schadelijke stof. Er bestaat geen veilige hoeveelheid. **Wil je geen risico lopen, dan drink je best geen alcohol.** Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico.

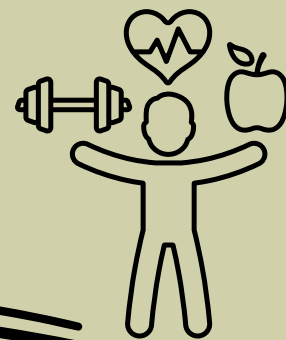
Als je wel alcohol drinkt, drink dan niet meer dan 10 standaardglazen per week. Beperk het aantal glazen per dag en drink een aantal dagen niet.

Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON

Voor deze richtlijn betekent één standaardglas alcohol:

STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10g PURE ALCOHOL = 12.7ml PURE ALCOHOL						
STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN
1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.7 TOT 2.5	7.5
25cL	10cL	5cL	3,5cL	33cL	33cL	75cL
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN



Als lokaal dienstencentrum vinden we preventie heel belangrijk. Daarom delen we graag deze actie van Tournée Minérale waar we graag op aansluiten. Zo willen we het bewustzijn over preventieve gezondheid en het belang hiervan in de kijker zetten! Kan jij een maandje zonder?

9 feb	Mocktailworkshop	Zaal 2	14u - 16u	*
10 feb	Digi-workshop: Mijn burgerprofiel, e-box, my Gov.be, Doccle en Zoomit	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-voordracht: Op reis met google	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
12 feb	Familiegroep Dementie: 'Nee, dank u - Omgaan met zorgweigerig' (Met inzichten van Greet Desodt, referentieverpleegkundige dementie)	Zaal 2	19u - 21u	*
13 feb	Carnaval met optreden Dave Calbo	Marktplaats	14u00 - 16u30	
16 feb	Samen Eten Koolskamp	Walstraat	11u - 16u	6,5€ *

24 feb	Digi-workshop: Mijn Gezondheid (Vialink, CoZo,...)	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-workshop: Spotify	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
25 feb	Speel-O-theek	Zaal 1	16u - 18u	
28 feb	Week van de vrijwilliger Geef een extra dankjewel in deze week voor al onze kanjers!			

Week van de Vrijwilliger 2026

28 februari - 8 maart



MAANDPROGRAMMA

Lokaal Dienstencentrum

Kom een post-it halen in ons bureel, schrijf een complimentje neer en plak het op een deur, handtas, trui,... !

MAART

1 mrt	Complimentendag: Strooi met complimentjes!!			
2 mrt	Workshop Femma 'Stijl- en kleuradvies'	Zaal 2	20u	€ *
3 mrt	Praatgroep 'Hart in rouw' Hoe omgaan met afscheid?	Zaal 2	14u - 16u	
6 mrt	Praten & Taarten	Zaal 2	13u - 17u	beurt- kaart
9 mrt	Samen Tafelen Namiddagactiviteit: Voordracht 'Adem stress uit'	Marktplaats	11u - 17u	10€ *
	Voordracht Samana 'Adem stress uit'	Zaal 2	14u	*
10 mrt	Digi-workshop: Parkeren met app 4411	Zaal 1	9u00 - 12u00	*
	Digi-workshop: Smartphonefotografie voor Android	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
	Workshop Femma: Kookles	Zaal 2	19u	€ *

15 mrt	Dag van de Zorg			
16 mrt	Samen Eten Koolskamp	Walstraat	11u – 16u	6,5€ *
17 mrt	Digi-workshop: Smartphonefotografie voor Android	Zaal 1	9u – 12u	*
	Digi-workshop: Google Drive, Google Foto's & WE-Transfer	Zaal 1	13u30 – 16u30	*
18 mrt	Mantelzorgcafé	Zaal 1	14u00 – 16u00	*
20 mrt	Potjebuur	Marktplaats	14u00 – 16u30	



Vragen over het nieuwe afvalbeleid in Ardooie?
Wij weten er alles van sinds onze infonamiddag!!

24 mrt	Digi-workshop: Google Drive, Google Foto's & WE-transfer	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-voordracht: Kopen en verkopen op het internet	Zaal 1	13u30 - 16u30	*
25 mrt	Toneelstuk 'DeMensZien' Familiegroep Dementie Ardoorie	't Hofland	11u - 16u	6,5€ *
25 mrt	Speel-O-theek	Zaal 1	16u - 18u	
31 mrt	Digi-workshop: Itsme en toepassingen	Zaal 1	9u - 12u	*
	Digi-voordracht: Fiets- en wandeltochten uitstippelen met RouteYou	Zaal 1	13u30 - 16u30	*

Maak kennis met de
buddy van BEN! →
De mascotte die met de
medewerkers, familie, bewoners,
bezoekers,... op weg gaat om
samen na te denken over innovatie
en een nog beter zorgbeleid in de
toekomst.



BUURTRESTAURANT

Lokaal Dienstencentrum

WIST-JE-DATJES

HET BUURTRESTAURANT



- **Voor wie?**

Voor 'de buurt':

iedereen die in Ardooie – Koolskamp woont of werkt is welkom. Ook personen die een connectie hebben met BEN (vb. familie, vrienden, verenigingsleden, bezoek,...) zijn welkom in het buurtrestaurant.

- **Dagelijks open**, ook op zon- en feestdagen!

- **Geen reservatie** nodig behalve:

- als men met een groep komt (vanaf 5 personen)
- op feestdagen
- op speciale gelegenheden vb. Samen Tafelen (in het maandprogramma terug te vinden)



- **Dagmenu** bestaat altijd uit: soep + warme maaltijd + dessert + water aan tafel

- De menu is terug te vinden op de website van BEN – Lokaal Dienstencentrum en de FB-pagina, en ook in de Nieuwsflits.

- Standaard **tarief**: 9 euro

Sociaal tarief: 6.5 euro

- Bij een eerste bezoek, vraag om een **lidkaart** van het buurtrestaurant, zo houden we ons klantenbestand up-to-date.

Denk je recht te hebben op sociaal tarief? Ga met je lidkaart naar het Sociaal Huis en ruil jouw lidkaart in voor een exemplaar die je recht geeft op sociaal tarief.

Onder voorbehoud van wijzigingen

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
			1 januari Aspergesoep Hertenstoofvlees met romige knolselderpuree, warme tomaat en boonjesmet spek	2 januari Broccoliisoep Zalmgratin met witte wijnsaus en spinazie stoemp	3 januari Groentesoep Kipfilet met roze pepersaus, gebakken aardappelen en groentemix	4 januari Erwtensoep Konijnmedallion op grootmoeders wijze, kroketjes en perzik
5 januari Tomatensoep Cordon bleu met warme tomaat en gekookte aardappelen	6 januari Pompoensoep PASTA GERECHT	7 januari Ajuinsoep Vogelnesjiesmet tomatensaus, erwijtes en frietjes	8 januari Wortelsoep Gemarineerd varkenslapje met bloemkool in witte saus en gekookte aardappelen	9 januari Paprikasoep Zalm met hollandaisesaus, gestoofde broccoli en puree	10 januari Champignonsoep Varkensgyros met wortelstomp	11 januari Bloemkoolsoep Kalfsblanket met groentemix en hertoginne-aardappelen
12 januari Pompoensoep Hutsepot met worst en mosterdsaus	13 januari Groentesoep Kipfilet met champignonsaus, koude groenten en gebakken aardappelen	14 januari Witlootsoep Balletjes in tomatensaus met warme tomaat en puree	15 januari Courgettesoep Karnemelk-stampers met ei en kaas	16 januari Tomatensoep Vispan met groentemix en frietjes	17 januari Erwtensoep Kalkoengebraad met pepersaus, worteltjes en gekookte aardappelen	18 januari Broccoliisoep Varkenshaasje met blackwellsaus, warme peer en gratin
19 januari Aspergesoep Blinde vink met vleessaus, spruitjes en spek en gekookte aardappelen	20 januari Pompoensoep Hespenrolletjes met witloof, kaassausen puree	21 januari Ajuinsoep Varkensgyrosmet koude groentjes en frietjes	22 januari Wortelsoep Hutsepot met braadworst	23 januari Witlootsoep Fishstick met tartaarsaus en wortelstomp	24 januari Groentesoep Kippenschnitzel met champignonsaus, boonjes en gekookte aardappelen	25 januari Preisoep Kalkoenstreak met sinaasappelsaus, kroketjes en warmeperzik
26 januari Courgettesoep Gemarineerd varkenslapje met schorseneren in witte saus en gekookte aardappelen	27 januari Kervelsoep Gentse waterzooi met frietjes	28 januari Tomatensoep met balletjes Snede spek met mosterdsaus en preistoemp	29 januari Champignonsoep Kaasburger met vleessaus, rode kool en gekookte aardappelen	30 januari Bloemkoolsoep Gemarineerde heek met garnalensaus en knolselder puree	31 januari Groentesoep Gehaktballetjes in tomatensaus met koude groentjes en puree	

Samen Tafelen: graag ten laatste 1 week op voorhand inschrijven

Feestdag: graag ten laatste 1 week op voorhand inschrijven

Onder voorbehoud van wijzigingen

MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
						1 februari Paprikasoep Kalkoenfilet met veenbessensaus, fijne boontjes en pommeDuchesse
2 februari Ajuinsoep Varkenslapje met gestoofde bloemkoolroosjes en aardappelpuree	3 februari Wortelsoep PASTA GERECHT	4 februari Courgettesoep Warme beenhesp met bearnaisesaus met frietjes	5 februari Tomatensoep Hutsepot met braadworst	6 februari BroccolisoeP Pladijsfilet met vissaus en preistomp	7 februari AspergesoeP Gehaktballetje op Luikse wijze met warme kersen en gekookte aardappelen	8 februari Pompoensoep Varkenshaasje Grand-Mère met gestoofd witloof en gratin
9 februari ErwtensoeP Hamburger met savooikool en gekookte aardappelen	10 februari Ajuinsoep Karnemelk stampers met kaas en ei	11 februari Witloofsoep Worst met gestoofde prei en aardappelpuree	12 februari GroentesoeP Vol au vent met sla en frietjes	13 februari Preisoep Heek ‘Delight’, knolselder en gekookte aardappel	14 februari Wortelsoep Kalkoenmedailon op de wijze van Hawaï, erwtjes en aardappelpuree	15 februari Kervelsoep Beenham met champignonsaus en peterseliewortel wafeltjes
16 februari Paprikasoep Varkenslapje met pepersaus, wortel enerwtjesen aardappelpuree	17 februari Champignonsoep Boomstammetje met mosterdsaus, boontjes en gebakken aardappelen	18 februari Pompoensoep Orloffgebraad met champignonsaus, koude groentjes en frietjes	19 februari Bloemkoolsoep Schnitzel met vleesjus, gestoofde savooikool en gekookte aardappelen	20 februari Tomatensoep met balletjes Pladijsfilet met lichte limoensaus, puree en broccoli	21 februari Preisoep Stoofvlees met appelmoes en gekookte aardappelen	22 februari GroentesoeP Gentse waterzooi met fijne groentjes en kroketten
23 februari CourgettesoeP Kalkoenschnitzel met gestoofde bloemkool en gekookte aardappelen	24 februari Tomatensoep Hamburger met brunoise-groentjes, vleesjus en gebakken aardappelen	25 februari Ajuinsoep Hamburger met mosterdsaus, spruitjes en gekookte aardappelen	26 februari BroccolisoeP Varkenslapje met pepersaus, worteltjes en gekookte aardappelen	27 februari Pompoensoep Gebakken victoriabaars met lichte limoensaus, aardappelpuree en erwtjes	28 februari ErwtensoeP Braadworst met mosterdsaus, boontjes en gekookte aardappelen	

Samen Tafelen: graag ten laatste 1 week op voorhand inschrijven

Menu van maart is pas ter beschikking halfweg februari op de website.

NIEUWSFLITS

Lokaal Dienstencentrum

WIST-JE-DATJES

We hebben ons barassortiment, naast de OXFAM-producten, uitgebreid met 2 alcoholvrije bieren! Zowel de Cornet 0.0 als de Kasteelbier Rouge 0.0 kunnen jullie vanaf nu proeven in onze bar. Ook werd er een extra alcoholvrije wijn toegevoegd (droge witte wijn) en 2 alcoholvrije cava's (wit en rosé). Santé!

Ken je iemand die interesse heeft in de Nieuwsflits? Laat het ons zeker weten dan bezorgen wij ook hen een exemplaar!

Het digipunt kent heel wat succes !
Heb je vragen over je parkeerkaart voor personen met een handicap (Handypark), online belastingaangifte, Itsme, beveiliging van de smartphone,...
Maak zeker een afspraak, we helpen je graag!

Wist je dat er een extra digipunt komt op de Tassche?
De eerste woensdag van de maand ter hoogte van de Spanjeschool.

In de bar een prijsverhoging is sinds 17 oktober. Door de stijgende kosten van de brouwer hebben we noodgedwongen ook de prijzen in de bar moeten optrekken MAAR na wat onderhandelen zijn deze opnieuw gezakt sinds 15 december!

Wist je dat ook dit jaar de kerstman ons persoonlijk zijn warmste groeten kwam brengen!
Voor allen een prettig nieuwjaar en een goede gezondheid!



NIEUWSFLITS

Lokaal Dienstencentrum

**VOLG JE AL ONZE NIEUWE
FACEBOOKPAGINA ?**



BEREIKBAAR

**TELEFONISCH OF
PERSOONLIJK**

MAANDAG TOT EN MET VRIJDAG

10U - 17U

UITGEZONDERD FEESTDAGEN

051 74 02 89

buurtwerking.ardooie@benwzn.be
<https://ben-woonzorgnetwerk.be/>