

Jaargang 31
nr. 156
Januari - Februari 2012



info

BESELARE

GELUVELD

PASSENDALE

ZANDVOORDE

ZONNEBEKE

zonnebeke

waar de toekomst een verleden heeft



WOORD VOORAF

Beste inwoner,

Wij wensen u en uw familie een gelukkig, gezond en voorspoedig nieuw jaar. Januari is de maand van de goede voornemens. Wil u dit jaar meer tijd voor u zelf vrij maken of meer bewegen? Of hebt u zich voorgenomen om gezonder te gaan eten? Onze diensten vrije tijd en welzijn zorgen voor een brede waaier van cursussen, reeksen en activiteiten, die u daarbij kunnen helpen.

2012 is meteen ook het laatste jaar van deze bestuursperiode. Veel projecten naderen voltooiing. In Zonnebeke in Uitvoering kunt u fotogewijs de vorderingen volgen. De werken aan de doortocht Geluveld zijn goed gestart en volop aan de gang. Dergelijke ingrijpende werken kunnen niet uitgevoerd worden zonder hinder te veroorzaken voor omwonenden en weggebruikers. Wij verontschuldigen ons voor het ongemak en doen ons uiterste best om die hinder tot een minimum te beperken.

De Schepen van Communicatie
Franky Bryon
Franky.bryon@s-p-a.be

De Burgemeester
Dirk Cardoen
burgemeester@zonnebeke.be



Foto: Freddy Rigole

WINTER

Winterplan 2012

Winter betekent vaak ellende op de weg door sneeuw en ijs. Ook deze winter doet de gemeente weer ernstige inspanningen om de gladheid te bestrijden en de wegen sneeuwvrij en veilig te houden.

Zonnebeke heeft een zeer uitgebreid wegennet, waardoor het onmogelijk is om alle wegen te strooien. Om effect te hebben moet het zout ingereden worden. Strooien op wegen waar er onvoldoende verkeer is, heeft geen enkele zin: het zout kan er zijn werk niet doen.

Bij normale wintertoestand (sneeuwval, ijsel of aanvriese mist) treedt het 'algemeen strooiplan' in werking en wordt er gestrooid op de hoofdwegen en de belangrijkste zijwegen. Wanneer er zoals de voorbije winters een schaarste of tekort dreigt aan strooizout in Vlaanderen, wordt er overgeschakeld op het 'prioritair strooiplan', waarbij enkel nog de belangrijkste hoofdwegen worden gestrooid.

In uitzonderlijke weersomstandigheden of bij langdurig aanhoudende wintertoestand kan er beslist worden om de sneeuw ook te ruimen.

De gewestwegen binnen onze gemeente (N8 – N303 – N332) worden gestrooid door de diensten van het Vlaamse Gewest.

Meer info i.v.m. de strooiplannen op www.zonnebeke.be.

Post

Tijdens de winter bent u als inwoner ook verplicht om het voetpad voor uw woning sneeuwvrij en begaanbaar te houden. Deze bepaling is opgenomen in een gemeentelijk politiereglement. Ook bpost doet hiervoor een oproep; voor de tijdige bedeling van de post is het immers belangrijk dat de postbode veilig over een ijs- en sneeuwvrije stoep tot bij uw brievenbus kan.

Afvalophaling bij winterweer

Sneeuw en ijsel kunnen ook gevolgen hebben voor de afvalophaling. Daarom graag even uw aandacht voor het volgende:

- door sneeuwbuien of gladde wegen kan de ophaling op een ander tijdstip plaatsvinden dan normaal (vroeger of later). Plaats daarom de avond voor de ophaling uw afvalzakken buiten.
- zet de afvalzakken bij sneeuw op een goed zichtbare plaats en controleer of ze niet zijn ondergesneeuwd.
- gladde wegen zijn soms niet bereikbaar voor de ophaaldiensten waardoor afvalzakken kunnen blijven staan. Neem deze zakken weer binnen en plaats ze bij de volgende ophaling opnieuw buiten.



ZWERFVUILBUSTERS

Gezocht: zwerfvuilbusters

Het gemeentebestuur van Zonnebeke werft aan: 8 jobstudenten voor het opruimen van zwerfvuil tijdens de paasvakantie 2012 - niveau D - voltijds (man of vrouw).

Inhoud functie: opruimen van zwerfvuil op alle straten en pleinen van Groot-Zonnebeke.

Aanwervingsvoorwaarden:

- minstens 15 jaar zijn en minstens 2 leerjaren van het secundair onderwijs doorlopen hebben
- geschikt bevonden worden voor de functie na een sollicitatiegesprek

Aanbod:

- voltijdse tewerkstelling gedurende 1 week in de paasvakantie 2012: van 2 april tot en met 6 april OF van 10 april tot en met 13 april
- loon in niveau D
- maaltijdcheques

Solliciteren doet u door op uiterlijk woensdag 25 januari uw sollicitatiebrief met curriculum vitae te sturen naar gemeentebestuur Zonnebeke - t.a.v. de personeelsdienst - Lange-markstraat 8 - 8980 Zonnebeke of af te geven op de personeelsdienst. Bij het opsturen geldt de poststempel als bewijs. Bijkomende inlichtingen krijgt u bij de personeelsdienst - tel. 051 48 00 65 of 051 48 00 66

De jeugddienst is op zoek naar monitoren. Zie hiervoor onder JEUGD op pagina 9.



info

MILIEU

Wat met overleden gezelschapsdieren?

U kunt met een overleden gezelschapsdier niet zomaar overal naartoe. De meest geschikte oplossing is uw overleden hond, kat, vogel, cavia, ... te laten verwerken bij een erkend bedrijf. Dode dieren kunnen immers bepaalde risico's inhouden voor het leefmilieu.

In Vlaanderen is er een beperkt aantal dierencrematoria erkend voor het opslaan en verbranden van dode gezelschapsdieren. De eigenaar mag zelf het dier naar een dierencrematorium brengen, maar meestal bieden de crematoria zelf aan om het dode dier te komen ophalen. Adressen van zowel erkende ophalers als dierencrematoria vindt u op www.ovam.be. Begraven in eigen tuin zou een uitweg kunnen bieden maar dat mag niet als het dier gestorven is aan een overdraagbare ziekte op mens of dier. Ook als uw gezelschapsdier meer dan 10 kg weegt, is begraven in de tuin niet toegelaten. Begraven mag bovendien alleen in zanderige bodem. In een klei- of leemachtige grond vindt er onvoldoende ontbinding plaats. Het dier moet in een put van minstens een halve meter diep begraven worden, zonder slecht afbreekbare verpakkingen (vb. plastic zak). Begraven in de eigen tuin is dus ook niet zo'n goede oplossing.

Gezelschapsdieren zijn dieren die u houdt voor het eigen plezier, zonder dat er commerciële opbrengst aan verbonden is, zoals de productie van vlees, wol, pels, eieren, pluimen of huiden. Voor meer info: OVAM – Stationsstraat 110 – 2800 Mechelen – e-mail: info@ovam.be.

ZONNEBEKE IN UITVOERING



NIEUWE VRACHTWAGEN TECHNISCHE DIENST

De gemeente kocht een nieuwe vrachtwagen aan met gesloten materiaalkoffer en driezijdige kipper. Het gaat om een type 4 X 2 met een euro 5-motor. De vrachtwagen heeft een netto laadvermogen van 5100 kg en wordt ingezet voor de metsersploeg.

ZONNEBEKE IN UITVOERING



GELUVELD
Begin november startten de werken voor de doortocht Geluveld.



JEUGDHUIS
Op 6 december gingen de voorbereidende werken van start aan het oude stationsgebouw Zonnebeke.



RESTAURATIE KASTEEL ZONNEBEKE



BOUW OC BESELARE



Voor alle voorstellingen, lezingen, cursussen, demonstraties en uitstappen moet u vooraf inschrijven bij de dienst cultuur – Kristof Pector – tel. 051 48 00 61 – e-mail: cultuur@zonnebeke.be

Huiskamerconcert met Axl Peleman

In onze reeks "huiskamerconcerten" is Axl Peleman op zaterdag 28 januari te gast bij Johan en Ingrid Vander Meiren-Depoorter in Beselare. Axl brengt er een selectie "volksliedes" uit zijn gelijknamige CD. Het belooft een onvergetelijke meezingavond te worden.

Zaterdag 28 januari om 20.00 uur, ten huize van Johan Vander Meiren en Ingrid Depoorter - Markizaatstraat 16 - Beselare. Toegang: € 10 (reserveren via dienst cultuur).



Foto: Marco Mertens

Jan Leyers – De Weg naar het Avondland

Tijdens De weg naar het Avondland wilde Jan Leyers achterhalen hoe mensen langs de route naar het Westen kijken en ging hij op zoek naar wat wij zelf zijn kwijtgespeeld op onze lange weg naar het Avondland.

Dinsdag 28 februari om 19.30 uur in De Oude Kaasmakerij Passendale. Toegang: € 7 (drinkje inbegrepen). In samenwerking met Davidsfonds Beselare.

Bezoek Hoedenatelier Daisy Decoene

Op dinsdag 31 januari bezoeken we het atelier van Daisy Decoene, waar we zien hoe het ontwerpen en maken van een hoed nog een echte ambacht is. Verzamelen om 14.00 uur aan Zonnebeke kerk. Maximum 15 deelnemers. Deelnameprijs: € 5. Inschrijven uiterlijk op dinsdag 24 januari.

Lenteontbijt: gezond en (h)eerlijk

Op zondag 25 maart bieden we u een ontbijt aan met aandacht voor eerlijke, duurzame en gezonde producten. U krijgt een assortiment van allerlei broodjes, zuivel als beleg, muesli, vers fruit, yoghurt en platte kaas, fruitsap, heerlijke koffie en thee. We kopen onze voedingswaren bij lokale producenten en bij de wereldwinkel.

De opbrengst van het ontbijt gaat naar een goed doel uit het Zuiden of van bij ons. In samenwerking met de werkgroep internationale samenwerking en wereldwinkel..

Zondag 25 maart van 08.00 uur tot 10.00 uur in OC 't Gelevelt, Geluveld. Deelnameprijs: € 7 (€ 4 voor de kinderen). Inschrijven uiterlijk op 19 maart.

Dans

Zumba

Zumba is een combinatie van fitness en Latijns-Amerikaanse dansen: merengue, salsa, reggaeton. Op woensdag 18 januari start een nieuwe reeks in OC 't Gelevelt van 19.30 uur tot 20.30 uur. De reeks loopt tot 28 maart (niet tijdens krokusvakantie). Deelnameprijs: € 40.

Salsa

De initiatie salsa, merengue en bachata start op donderdag 12 januari in OC 't Gelevelt om 19.30 uur. De reeks loopt tot 22 maart (niet tijdens de krokusvakantie).

Voorkennis is niet nodig. De deelnameprijs bedraagt € 75.

Digitaal aanbod Zonnebeke – voorjaar 2012

Hebt u een heel beperkte kennis van computer en wilt u de basis onder de knie krijgen? Dan kunt u vanaf 16 januari om 17.00 uur terecht in bibliotheek De Letterschuur. In deze reeks krijgt u basisinfo over de mogelijkheden van de PC, maakt u kennis met WORD en internet. Vanaf 19 januari om 09.00 uur krijgt u initiatie internet in Bondgenootje Beselare.

Beide reeksen lopen gedurende 15 weken (niet tijdens schoolvakanties). Deelnameprijs per reeks: € 60 plus kostprijs handboek.

Een gezond zuivelmenu door Serge Koether

We maken een volledig menu met zuivelproducten. Woensdag 1 februari 2012 om 19.00 uur. De Oude Kaasmakerij Passendale. Deelnameprijs: € 10. Inschrijven uiterlijk op woensdag 25 januari. In samenwerking met de Oude Kaasmakerij Passendale.

Foto's bewerken

In deze tweedelige reeks leert u foto's bewerken en mooier maken. Breng een USB-stick en/of CD-rom mee. Maandag 9 en 16 januari 2012 - 13.30 uur - OC 't Gelevelt - deelnameprijs: € 10.

Basiccursus – Frans voor beginners

Woord na woord, zin na zin leert u in acht namiddagen een aardig mondje Frans spreken. Start: maandag 6 februari - 13.30 uur - OC 't Gelevelt, Geluveld. Inschrijven uiterlijk op maandag 31 januari. Deelnameprijs: € 40.

Een juweel voor Valentijn

U leert een origineel juweel maken met half-edelstenen en natuurlijke materialen. U kiest zelf hoe u het juweel zal uitwerken. De lesgeefster brengt het materiaal mee. Nieuwsgierig?

Neem een kijkje op www.hetbiezoetje.be.

Maandag 13 februari – 14.00 uur – OC 't Gelevelt. Deelname: € 30. Inschrijven vooraf.

Oost-Europese wijnen

Op woensdag 15 februari om 19.00 uur maken we in De Oude Kaasmakerij kennis met de Oost-Europese wijnen. Inschrijven uiterlijk op woensdag 8 februari. Deelnameprijs: € 15 (degustaties inbegrepen). In samenwerking met De Oude Kaasmakerij Passendale.

Verkwikkende lichaamsmassage

Verschillende technieken komen aan bod: shiatsu, Chinese buikmassage,.... Woensdag 1, 8 en 15 februari 2012 om 19.30 uur - OC 't Gelevelt. Inschrijven uiterlijk op 26 januari 2012. Deelnameprijs: € 30. In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek.

Paella

Woensdag 7 maart 2012 om 19.00 uur. De Oude Kaasmakerij Passendale. Inschrijven uiterlijk op 29 februari. Deelnameprijs: € 15.

Kok Serge Koether bereidt voor ons een heerlijke Paella Valenciana met vlees en een Paella Marinera met vis en schaaldieren. Via een kookdemonstratie leert hij ons de kneepjes van het vak. In samenwerking met De Oude Kaasmakerij Passendale.

Kennismaking met de islamitische wereld

In deze reeks maken we op een kritische manier kennis met de vele gezichten van de islamitische wereld. We gaan op reis in woord en beeld. We komen langs gloednieuwe torenflats en middeleeuwse madrassas, proeven van Rai en Soefi en verwijzen naar klassiekers in de literatuur. Daarnaast staan we stil bij de omgangsvormen, de vijf pijlers van de Islam, rituelen en feesten en vooral ook de brandende actualiteit.

Donderdag 8, 15 en 22 maart 2012 om 20.00 uur in De Letterschuur Zonnebeke. Deelnameprijs: € 30. In samenwerking met Vormingplus Oostende-Westhoek en De Letterschuur.

Rendez-vous voorjaar 2012

STAM, stadsmuseum Gent en stadsbezoek

Op donderdag 22 maart bezoeken we het nieuwe stadsmuseum in Gent onder de begeleiding van een gids. Daarna varen naar het centrum en volgen de themawandeling, "Gent, 't water komt ervan in uw mond", het verhaal van een stad geboren aan het water. Er is een stop voor koffie/thee met gebak in de sfeervolle locatie Carlos Quinto.

Op www.gentsegidsen.be krijgt u alvast een voor-smaakje.

Vertrek: 11.30 uur aan Zonnebeke kerk, thuis omstreeks 19.00 uur. Deelnameprijs: € 15 (busvervoer, gidsbegeleiding, koffie en gebak inbegrepen).



Mosaic – le jardin des cultures Rijssel

Op donderdag 3 mei 2012 bezoeken we Mosaic - le jardin des cultures. Dit is de realisatie van een Frans-Belgisch architectenteam uit begin jaren 2000 en maakt deel uit van het park van de Deûle (600 ha).

We brengen een bezoek aan deze prachtige tuin waar u langs geurende planten en kruiden, vijgenbomen, tijm en anijs loopt. U volgt een Chinees looppad doorheen jasmijn en bamboe,...

Van op een fel oranje buizenstructuur krijgt u een metershoog uitzichtpunt over Mosaic. Een bezoek aan Mosaic is gewoon fun. U kunt er rondwalen in een Vlaamse, Iberische, Noord-Afrikaanse, Midden- en Oost-Europese, West-Afrikaanse, Zuid-Franse, Italiaanse en Griekse tuin. De laatste realisatie, "Loukoum Jardin" (juli 2011), is gegroeid uit de samenwerking tussen Bulgarije, Griekenland en Turkije.

We vertrekken om 13.00 uur aan Zonnebeke kerk en zijn thuis omstreeks 18.30 uur - deelnameprijs: € 10 (busvervoer, gidsbegeleiding, koffie inbegrepen) - inschrijven vooraf.

Dag van de vrijwilliger – 7 oktober 2012.

Noteer nu al zondag 7 oktober 2012. Dan vindt in OC 't Gelevelt de Dag van de Vrijwilliger plaats. Uitgebreider info volgt later.



SENIOREN

50+ adviesraad zoekt nieuwe leden

In De 50+ adviesraad staat open voor wie 50 is of ouder. Meer informatie over de werking van deze adviesraad krijgt u bij de dienst senioren en bij de bestuursleden. Interesse om toe te treden? Dat kan. De 50+ adviesraad staat open voor nieuwe en frisse ideeën. In 2012 komt de 50+ adviesraad op volgende data bijeen:

- donderdag 23 februari om 09.00 uur in OC Santforde
- donderdag 17 mei om 09.00 uur in OC 't Gelevelt
- donderdag 20 september om 09.00 uur in gemeenteschool Beselare
- donderdag 6 december om 09.00 uur in OC Paschendaale

Info: dienst senioren - Cynthia Hoflack
tel. 051 48 00 61 - e-mail: senioren@zonnebeke.be.
De dienst senioren is open op maandag en donderdag van 09.00 uur tot 12.00 uur.

Bewegingsschool: sportdag voor kleuters en kinderen tot 8 jaar

De bewegingsschool nodigt op dinsdag 21 februari (krokusvakantie) de jongste bengels uit voor een sportieve hoogdag in de sporthal Beselare.

Dagindeling:

3de kleuter, 1ste, 2de en 3de leerjaar: volledige dag.

1ste en 2de kleuter: vanaf 13.00 uur.

Aanvang: 09.00 uur, deur open vanaf 08.15 uur, einde om 16.00 uur. Er is opvang tot 17.00 uur.

Deelname: € 6 – halve dag: € 3

(inbegrepen: verzekering, lesgevers)

Inschrijven: via benny@bewegingsschoolzonnebeke.be.



Wie krijgt de sporttrofee 2011?

Zonnebeke reikt in het begin van het jaar de sporttrofeeën uit voor het voorbije jaar. Kandidaturen voor sportman, sportvrouw, sportverdiende en sportteam mogen ingediend worden tot uiterlijk 31 januari 2012. Clubs en personen die in het afgelopen jaar merkwaaardige sportprestaties geleverd hebben of zich verdienstelijk hebben gemaakt in het belang van de sportbeoefening mogen hun kandidatuur indienen bij de sportdienst.

Voorwaarden: inwoner zijn van Zonnebeke of aangesloten zijn bij een club van Zonnebeke. Uitreiking op zondag 26 februari 2012.

Paassportkamp

Tijdens de eerste week van de paasvakantie organiseert de sportdienst opnieuw een sportkamp. In de volgende Info Zonnebeke leest u hier meer over.

Seniorenturnen

Start: dinsdag 28 februari om 10.00 uur - sporthal Beselare



Het Sporteljaar, ook in Zonnebeke

Bent u de 50 voorbij en houdt u van sporten waarbij plezier, sociaal contact en fysieke inspanning op maat belangrijker zijn dan regels en competitie bijzaak zijn. Ga dan eens 'sportelen' en 'beweeg zoals je bent'. Sport en beweging zijn niet alleen goed voor de gezondheid maar ook voor het geestelijk welbevinden. Het is logisch dat senioren die altijd al een sport beoefend hebben, dat gerust kunnen blijven doen. Meestal moet u wel wat gas terugnemen. Een degelijke opwarming en regelmatige kortstondige onderbrekingen worden steeds belangrijker. U kunt zelf aan de slag om uw conditie op peil te houden, bijvoorbeeld door dagelijks een flinke wandeling te maken en een paar ontspanningsoefeningen te doen. Uiteraard kunt u sport ook in groepsverband beoefenen. De sportdienst en sportraad slaan de handen in elkaar om de 50-plusser een ruime waaier aan sporten en sportuitstappen aan te bieden. Meer hierover in de volgende Info Zonnebeke. Er verschijnt ook een speciaal Sportelmagazine.

Sportelhoogdag

Op dinsdag 6 maart nodigen we alle 50-plussers uit voor een Sportelhoogdag. Het Sportelteam van Bloso komt de fysieke fitheid van de 50-plussers testen. Op het einde van de verschillende tests, krijgt u een duidelijk zicht op uw algemene fysieke fitheid en tips om uw conditie (nog) te verbeteren of te onderhouden. Daarnaast is er initiatie curling, tafeltennis, badminton en karate. In de voormiddag komen de deelnemers van het seniorenturnen aan de beurt. Vanaf 13.30 uur kunnen alle andere 50-plussers deelnemen.

Deelname: gratis, iedereen is verzekerd, koffie of frisdrank inbegrepen. Er worden enkele leuke prijzen verloot onder de deelnemers.

Inschrijven vooraf: sportdienst - Luc Forrez - Geluwestraat 36 - Beselare - tel. 057 46 82 42 - fax. 057 21 29 77 - e-mail: sport@zonnebeke.be.



JEUGD

Jeugddienst zoekt animatoren!

Ben je minstens 15 jaar, creatief en vind je "spelen" super? Kan je je inleven in de verschillende doelgroepen en heb je zin om je een aantal weken te engageren? Zegt een boeiende vakantie, een maffe vakantiejob in een toffe werksfeer of een aantal weken vrijwilligerswerk (forfaitaire vrijwilligersvergoeding per dag) je iets?

De jeugddienst organiseert volgende zomer weer heel wat activiteiten voor kinderen en jongeren: speelpleinwerking in Passendale (samen met 't Bondgenootje), PLAYMOB!EL in de verschillende deelgemeenten, PAS PARTOE voor 10+ en een aantal losse uitstappen.

Voor de begeleiding en de uitwerking van verschillende (thema)activiteiten binnen deze verschillende werkingen zijn we op zoek naar meerdere animatoren die er met hun enthousiasme en creativiteit in slagen de verschillende leeftijdsgroepen een onvergetelijke vakantie te bezorgen.

Stuur je sollicitatiebrief met CV naar de jeugddienst Stijn Dujardin - Langemarkstraat 8 - Zonnebeke – e-mail: jeugd@zonnebeke.be



GEZONDHEID

Cholesterol en voedingsadvies

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof aanwezig in het lichaam die onontbeerlijk is voor de goede werking van ons lichaam. Maar een te hoog bloedcholesterolgehalte betekent gevaar voor het hart- en vaatstelsel. 7 op 10 Belgen heeft een te hoog cholesterolgehalte.

Goede en slechte cholesterol

Er zijn 2 verschillende soorten cholesterol: de goede cholesterol (HDL) en de slechte cholesterol (LDL). HDL verwijderd het teveel aan cholesterol uit de vaatwanden en de cellen, 'de opruimers'. LDL blijft aan de vaatwand plakken.

Hoe?

Cholesterol wordt enerzijds opgenomen uit de voeding en anderzijds aangemaakt in de lever. 70% van het totaalcholesterol wordt aangemaakt door ons lichaam. De soort vetten die we uit de voeding opnemen is daarom enorm belangrijk. Verzadigde vetten en transvetten zorgen ervoor dat het cholesterolgehalte in het bloed zal stijgen. De gevolgen daarvan zijn sluipend. Een te hoog cholesterolgehalte zet zich als een soort 'plaques' vast op de binnenkant van de bloedvaten, die bijgevolg vernauwen. Daardoor kunnen bloed en zuurstof niet meer optimaal vervoerd worden naar het hart. Als de plaques te dik wordt, kan die loskomen. Dan kan er zich een klontje vormen die het bloedvat volledig afsluit met alle gevolgen van dien.

Wat kunt u doen om het cholesterolgehalte positief te beïnvloeden?

- Beperk slechte vetten (verzadigde vetten en transvetten). Deze zijn aanwezig in dierlijke producten vb. vette vleessoorten, volle zuivelproducten, ... Kies voor de magere varianten. Ook in koekjes en gebak zitten slechte vetten. Kies voor goede plantaardige vetten. Deze zijn aanwezig in plantaardige oliën, margarines, ... Vette vis bevat goede vetten.
- Aanbeveling: niet meer dan 300 mg cholesterol per dag.
- Eet voldoende groenten en fruit (cf. aanbevelingen van de gezonde voedingsdriehoek). Eet dagelijks 300 gram groenten en 2-3 stukken fruit.

- Kies voor volkoren graanproducten en peulvruchten (vb. kikkererwten, gedroogde bonen,...) Naast goede vetten bevatten deze producten ook voedingsvezels die de opname van cholesterol verminderen.
- Let op met vegetarisch, meestal bevatten deze maaltijden weinig vetten en cholesterol maar vegetarische burgers kunnen behoorlijk wat verzadigde vetten en zout bevatten. Gepaneerde burgers sloppen veel vet op, waardoor ze calorierijk kunnen worden.
- Plantensterolen zijn kleine structuren aanwezig in plantaardige stoffen en hebben een structuur vergelijkbaar met die van cholesterol. Ze zorgen ervoor dat de cholesterol verlaagt door de opname van cholesterol in het bloed te blokkeren. Plantensterolen worden in bepaalde producten toegevoegd en bevinden zich ook in kleine hoeveelheden in noten, zaden, granen, groenten en fruit.
- Beweeg veel en hou stress onder controle.
- Beperk uw alcoholgebruik want overmatig alcoholgebruik (meer dan 2 glazen per dag) is cholesterolverhogend, de lever raakt beschadigd en kan zijn werk niet meer doen.

Met uw vragen over cholesterol of voeding en dieet in het algemeen kunt u terecht op de maandelijkse zitdag van de diëtiste in het Zorgcentrum Zonnebeke - Ieperstraat 54. Maak vooraf een afspraak: Cielke Snauwaert – tel. 051 22 25 14 – GSM 0498 63 18 75 – e-mail: cielkesnauwaert@hotmail.com. Cielke is ook sportdiëtiste. Eerstvolgende zitdagen: donderdag 12 januari, donderdag 9 februari en donderdag 8 maart.



Solfer & Salpeter



SOLFER

Vertelavonden met solfer

Eureka! Dat wordt het centrale thema van de vertelavonden met solfer. De toeschouwers mogen zich verwachten aan een avondvullend programma vol sterke en boeiende verhalen, aangepaste hapjes en drankjes en sfeervolle muziek.

Vertellers Solfer en Salpeter: Philippe Baert, Carlos Dewulf, Marcel Vandemaele, Karin Vandenabeele, Karina Verhelle en Bart Vermeulen. Catering: het team van Bert Del'haye. Muziek: het huisorkest van Solfer en Salpeter o.l.v. Veerle Van Houtte. *Voorverkoopdag:* zondag 15 januari van 09.00 uur tot 12.00 uur in Zaal Open Deur

Vertelavonden: vrijdag 10 februari om 19.30 uur, zaterdag 11 februari om 19.30 uur - zondag 12 februari om 17.30 uur - vrijdag 17 februari om 19.30 uur, zaterdag 18 februari om 19.30 uur en zondag 19 februari om 17.30 uur

Deelnameprijs: € 10. De vertelavonden richten zich tot een volwassen publiek.

DE LETTERSCHUUR

Boeken vol letternijen

Januari en februari zijn de maanden bij uitstek voor tafelen en gezelligheid. Nieuwjaar wordt gevierd met drank en allerlei lekkers. Februari brengt ons Valentijn, de aanleiding om ons culinair liefdevol te laten gaan. 'De liefde van de man gaat door de maag' en als we de literatuur mogen geloven dan maken veel vrouwen (en soms ook mannen) maar al te graag gebruik van deze aloude wijsheid. In het spoor van klassiekers als Laura Esquivels 'Rode rozen en tortilla's', Isabelle Allende's 'Afrodite : liefdesverhalen en andere zinnenprikkels' of 'Chocolat' van Joanne Harris verschijnen jaarlijks enkele romans die inspelen op het thema voedsel en verleiding. Een leuke manier om te weten te komen wat we allemaal mislopen door onze fastfood cultuur!

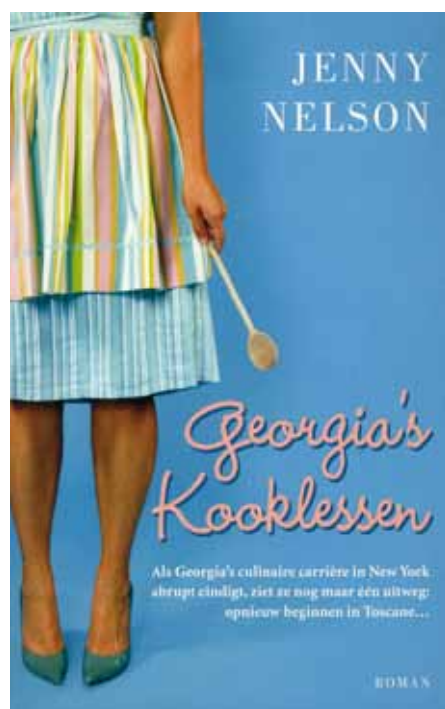
Soms gaan auteurs nog verder en zien ze voedsel en de bereiding ervan als middel tot (her)integratie in een gemeenschap. Op die manier brengt eten niet alleen mensen, maar hele gemeenschappen bij elkaar en geven culinaire avonturen meermaals aanleiding tot culturele ontdekkingsreizen. De bib verzamelde stapels romans en verhalen gepubliceerd na 2005 die een perfecte combinatie vormen voor het stillen van de leeshonger en het strelen van de smaakpapillen en zet deze met plezier voor u in de kijker. De keuzelijst die voortvloeit uit onze zoektocht vindt op www.zonnebeke.be of op de bibblog.

De Letterschuur wenst u smakelijk lezen!

Bib zoekt goed doel!

De Letterschuur zet zich graag in voor het goede doel. Zo was er de voorbije jaren de 'boekenverkoop' waarvan de opbrengst telkens aan een ontwikkelingsproject werd geschonken. In 2011 organiseerde de bib in samenwerking met Kwista!, een lokale quizploeg, de 1e 'Grote De Letterschuur-quiz'. Dit werd een groot succes en de opbrengst (€ 1335) werd geschonken aan Benefiet India.

Op vrijdag 20 april 2012 is de 2e 'Grote De Letterschuur-quiz' gepland maar er is nog niet beslist aan welk goed doel de opbrengst zal geschonken worden. Hierbij dus een oproep: kent u of vertegenwoordigt u een goed doel dat behoefte heeft aan wat extra fondsen? Heeft dat goed doel op één of andere manier een link met de gemeente Zonnebeke? En vooral: bent u bereid om op 20 april de 'quizbar' uit te baten? Stuur dan voor 15 februari een mailtje naar deletterschuur@zonnebeke.be met uw kandidatuur.



info

BKO

Regeling januari-februari

Op woensdag 18 januari is er geen school voor de Wijzer: Bondgenootje Zonnebeke is heel de dag open.

Op vrijdag 3 februari is er een pedagogische studiedag voor de Regenboog en de Zonnebloem: Bondgenootje Geluveld en Zonnebeke zijn heel de dag open.

Op maandag 13 februari en op woensdag 7 maart is er geen school voor de Biesweide: Bondgenootje Beselare is de hele dag open.

Sluitingsdagen Bondgenootje voor 2012

- maandag 2 januari
- paasmaandag 9 april
- donderdag 26 april: pedagogische studiedag
- donderdag 17 mei: Hemelvaart
- vrijdag 18 mei (brugdag):
 - enkel Bondgenootje Beselare open
- pinkstermaandag 28 mei
- Tijdens de zomervakantie: van donderdag 19 juli tot en met woensdag 15 augustus (3 locaties gesloten). Let wel: Bondgenootje Beselare blijft open tijdens deze periode.
- kermismaandag 3 september: enkel Bondgenootje Zonnebeke gesloten
- donderdag 1 november (Allerheiligen)
- vrijdag 2 november: enkel Bondgenootje Beselare open
- kerstvakantie:
 - maandag 24 december: enkel locatie Beselare open en dit tot 16.00 uur
 - maandag 25 december: gesloten
 - woensdag 26 tot en met maandag 31 december: enkel Bondgenootje Beselare open (31 december open tot 16.00 uur)

Vorming "communicatie naar ouders toe"

Het lokaal overleg kinderopvang Zonnebeke organiseert een vormingsavond voor al wie professioneel omgaat met kinderen: onthaalouders, leerkrachten, begeleiders,... Via een mix van theorie en praktijk wordt u verder geholpen bij een juiste en directe communicatie met ouders. Wie deelneemt, ontvangt een vormingsattest. Deze vorming vindt plaats in Bondgenootje Zonnebeke, Ieperstraat 47 op woensdag 14 maart van 19.00 tot 22.00 uur en is gratis. Schrijf wel vooraf in bij Ria Vermeersch – coördinator bko 't Bondgenootje – tel. 051 48 00 73 – e-mail: bko@zonnebeke.be.



11.11.11

Campagne 2011

De werkgroep 11.11.11, kortweg de 11.groep, van Zonnebeke mag terugblikken op een geslaagde campagne. Tijdens het weekend van 11 november gingen een 47-tal vrijwilligers aan de slag: in deelgemeente Passendale stonden er verkoopstandjes aan 2 supermarkten en in de andere deelgemeenten trokken de medewerkers van deur tot deur.

De geldinzamelactie bracht zo'n 1200 euro méér op dan vorig jaar. De 11.groep is dan ook bijzonder tevreden. Een overzicht per deelgemeente:

Beselare:	€ 1404,21
Geluveld:	€ 865,30
Zandvoorde:	€ 166,16
Zonnebeke:	€ 1700,55
Passendale:	€ 468,00
TOTAAL	€ 4604,18



Er kwam 635 euro aan overschrijvingen binnen en de gemeente Zonnebeke deed daar nog een bedrag van 6250 euro bovenop. Dank aan alle vrijwilligers en iedereen die de actie ondersteunde.

Klimaat was het thema van de campagne. Een aantal vrijwilligers ging dit toelichten in de zesde klas van alle Zonnebeekse scholen. De kinderen tekenden hun eigen klimaatakkoord in de vorm van een klimaatvlieder. De 11.groep nodigde op 22 oktober de bezoekers van De Letterschuur uit om na te denken hoe ze hun eigen CO2-uitstoot kunnen verminderen. Dat ging van kraantjeswater drinken over vaker de auto laten staan voor korte afstanden, een dag per week vleesloos eten, minder vaak het vliegtuig nemen,... tot overschakelen op groene energie.



ZOË

De eerste editie van het dorpsrestaurant Zoë, georganiseerd door OCMW Zonnebeke, was een waar succes! Zowel de vrijwilligers als de bezoekers genoten van de gezellige sfeer en de lekkere maaltijd.

Senioren (65+), langdurig zieken en personen met een beperking zijn elke eerste en derde donderdag van de maand welkom in het dorpsrestaurant in het OC 't Gevelt van 11.45 uur tot 14.00 uur.

Voor € 6 kunt u genieten van soep, hoofdgerecht, dessert met koffie en drank bij de maaltijd. U leert andere mensen uit de gemeente kennen en wordt bediend door onze gastvrije vrijwilligers.

Wilt u meer weten over het dorpsrestaurant of de andere diensten van Zoë (vervoersdienst, verjaardagsbezoekjes, gezelschapsbezoekjes), hebt u zin om vrijwilliger te worden of wilt u komen eten?

Contacteer Delfien Denorme - coördinator Zoë - tel. 051 48 06 11

e-mail: delfien.denorme@ocmwzonnebeke.be of kom langs in het OCMW - Langemarkstraat 10 - Zonnebeke.

ACTIVITEITEN- KALENDER

De kalender geeft een overzicht van de activiteiten van onze verenigingen in januari en februari. We beperken ons tot die activiteiten die openstaan en interessant zijn voor niet-leden. Wat al in Info Zonnebeke zelf aan bod kwam, wordt niet hernomen in de kalender.

Om u toe te laten beter te plannen wanneer u ons uw teksten moet bezorgen voor volgende Info Zonnebeke, geven wij u hierbij een overzicht van de verschijningsdata en deadlines van Info Zonnebeke voor 2012. Geef uiterlijk op deze deadlines uw activiteiten door aan de communicatiedienst – Sonja Hauspie – tel. 051 48 00 64 – e-mail: communicatie@zonnebeke.be.

Info Zonnebeke	verschijnt op	deadline teksten
Maart-april	do 01/03	vr 03/02
Mei-juni	do 03/05	vr 06/04
Juli-augustus	do 05/07	wo. 08/06
Sept.-oktober	do 06/09	vr. 10/08
Nov.-december	do 25/10	vr. 28/09

JANUARI

- Ma. 09/01**
- KAV Geluvelde start reeks sport@your place OC 't Geleveld – van 19.30 tot 20.30
- Wo. 11/01**
- KVLV Zonnebeke – startvergadering OC 't Zonnerad
- Vr. 13/01**
- N303 Beselare – winterhappening – Beselareplaats – vanaf 19.00



Foto: Freddy Rigole

- Di. 17/01**
- VIVA-SVV Zonnebeke - tafeldecoratie - OC 't Zonnerad - vanaf 13.45
 - S-Plus Beselare – feestmaaltijd OC 't Geleveld - vanaf 11.00
 - Markant Beselare – bezoek aan Marie-Jo in Schellebelle
- Vr. 20/01**
- KVLV Passendale feestelijke opener met receptie – 19.30

- Zo. 22/01**
- De Volkstuin – vergadering met voordracht: snoeien in het algemeen door Roger Verledens uit Ingelmunster en tombola – OC 't Zonnerad - 09.45

- Ma. 23/01**
- KVLV Zonnebeke – Agra: je sterktes zijn ook je zwaktes
 - Markant Passendale – wat schuilt er achter je naam? – PC Passendale

- Do. 26/01**
- KVLV Zandvoorde - koken met 5 ingrediënten - OC Santforde - vanaf 13.30
 - Markant Beselare – Oil and Vinegar in Roeselare

- Vr. 27/01**
- KLJ Beseveld - levend tafelfootbal - fuif op zaterdag 28/01 – loods Taillieu, Hoenstraat 11

- Zo. 29/01**
- Supportersclub Vanelslander - eetfestijn - OC Passchendaele
 - Wandelclub De Drevetrotters warme wijntocht: zalige winterwandeling door heuvelachtige streek - van 07.30 tot 15.00 - sporthal Beselare
 - KM De Staalbekken - algemene ledenvergadering en inschrijving nieuwe leden met gratis ontbijt voor leden en gezinsleden - OC 't Zonnerad - vanaf 06.00 tot 13.00

FEBRUARI

- Wo. 01/02**
- KVLV Zandvoorde kookles: verleidelijke start met vis OC Santforde - vanaf 19.15
 - KAV Zonnebeke – voordracht: wat krijgen we op ons bord? OC 't Zonnerad

- Do. 02/02**
- KVLV Passendale – Rolande Petit: op goeie voet

- Vr. 03/02**
- Landelijke Gilde Geluvelde - pannenkoekenkaarting - OC Geleveld vanaf 18.30

- Za. 04/02**
- Gezinsbond Beselare tweedehandsbeurs - sporthal Beselare vanaf 13.00
 - Supportersclub Kris en Steve eetfestijn - ook op zondag 05/02 OC 't Zonnerad

- Zo. 05/02**
- KVLV Zonnebeke – Lichtmisviering – OC Passchendaele

- Ma. 06/02**
- Markant Passendale – sexual healing PC Passendale

- Di. 07/02**
- KVLV Passendale – leesgroep De Letterschuur Zonnebeke

- Vr. 10/02** • Koninklijke Veloclub Vlug en Sterk - chocoladekaarting - gemeenteschool Beselare – vr. 10/02 om 16.00, za. om 17.00
- Za. 11/02** • Oudercomite Dance Space - feest: kip aan het spit – OC 't Zonnerad – za. 11/02 om 18.30 , zo. 12/02 vanaf 11.00
• Jeugdhuis De Moane – De Moane Quizt – OC 't Zonnerad – inschrijven (groepjes van 2 tot 4 personen): jhdemoane@hotmail.com of avond zelf vf. 20.00 als er nog plaatsen vrij zijn
- Zo. 12/02** • Vrije Basisschool De Biesweide Beselare – eetfeestijn – sporthal Beselare
- Di. 14/02** • KAV Zandvoorde - juwelen in fimo - ook op di. 21/02 - OC Santforde
- Vr. 17/02** • De Blauwbekken – boterkaarting – OC 't Gelevelt - vr. vanaf 15.30 – zo. 19/02 vanaf 09.30 tot 13.00
- Zo. 19/02** • Wandelclub De Drevetrotters - warme wijntocht: rustige wandeling door de frontstreek - start om 07.30 tot 15.00 - OC Passchendaale
- Ma. 20/02** • KVLV Passendale – Agra: kaas met gaatjes
- Di. 21/02** • Viva-SVV – recht op gezondheidszorg in Zuid-Afrika - OC 't Zonnerad - 13u45
• KVLV – gewestelijke activiteit: milieutheater met Kip van Troje: Koe in Blik – Open Deur Beselare – 19.45
- Wo. 22/02** • Davidsfonds Passendale – voordracht: armoede - OC Passchendaale – vf. 20.00

Do. 23/02

- KVLV Zonnebeke – voordracht: premies en tegemoetkomingen – OC 't Zonnerad
- KVLV Beselare – crea-les voor de kinderen: vogeltaarten en snoepjes - gemeenteschool Beselare - vanaf 13.30
- KVLV Passendale – kinderworkshop: zelf je fimo-pen maken olv Heidi Lemaire en Marleen Soen – inschrijven uiterlijk op 08/02: 051 78 05 73 – kris.uyttenhove@telenet.be

Vr. 24/02

- Feestcomité Zandvoorde - kaarting - OC Santforde – vf. 17.00 - ook op za. 25/02 vf. 18.00 – zo. 26/02 van 09.30 tot 13.00

Za. 25/02

- Racing Team 106't Hoekske eetfeestijn met steak OC 't Gelevelt

Zo. 26/02

- De Volkstuin – vergadering met voordracht: gebruik van meststoffen in het algemeen door Frans Tack uit Meulebeke en tombola – OC 't Zonnerad – 09.45

Di. 28/02

- KVLV Zonnebeke – Agra: dag in Oostmalle

MAART
Vr. 02/03

- SC Zonnebeke – kippenfeestijn - OC 't Zonnerad

Za. 03/03

- De Frontduif – duivenverkoop – gemeenteschool Beselare
- Markant Beselare – bezinning in Zevenkerke
- BDS Racing Team – spaghetti-avond OC 't Gelevelt - contactpersoon: Nico Bostyn



W A C H T D I E N S T E N

Dokter van wacht

Van vrijdag 19.00 uur tot maandag 08.00 uur, op feestdagen en bij afwezigheid van de huisarts is de dokter van wacht te bereiken op tel. 051 24 50 50.
www.hamwvl.be

Raadplegingen in het Huisartsenhuis

U kunt op zaterdag, zondag en op feestdagen voor een raadpleging terecht van 08.00 uur tot 20.00 uur in het Huisartsenhuis – H. Spilleboudreef 34 – 8800 Roeselare (schuin tegenover De Spil, naast de H. Hartkerk). Breng mee: identiteitskaart, SIS-kaart en kleefbriefje van de mutualiteit. De officiële tarieven worden aangerekend.

Tandarts van wacht

De tandarts van wacht is bereikbaar op zaterdag, zondag en op feestdagen van 09.00 uur tot 18.00 uur op het centraal oproepnummer 0903 399 69

Apotheek van wacht

U vindt uw apotheker van wacht: op de wachtaffiche aan de ingang van uw apotheek
op het telefoonnummer 0900 10 500
op de website: www.apotheek.be

