

JANUARI - APRIL 2026

onze ontmoet, ontdek en ontspan buurt

Ontdek
Project
BIEN

Ontmoet
Ode aan
vrijwilligers



Gezonde voornemens

RANDOM buurtcentrum
Meulewech

mintus
zorg met een plus

**BRU
GGE**

kort nieuws



Bebloemingsactie

Zoals elk jaar kan je terecht bij Stad Brugge voor de bebloemingsactie. Hierdoor kan je samen met de mensen uit je buurt bloemen bestellen om het nog gezelliger te maken.

Hieronder de praktische gegevens om deel te nemen. De inschrijvingen zijn al een tijdje bezig, maar je kan nog bestellen tot eind februari.

- Inschrijven kan via het onlineformulier:
www.brugge.be/vrije-tijd/brugse-buurten/bloemen-voor-je-buurt.
- Einde inschrijvingen:
 - eind januari 2026 (voor grote afnemers = meer dan 1.000 plantjes)
 - eind februari 2026 (voor gewone afnemers).
- Komen in aanmerking: Brugse buurtcomités, maar ook iedereen die samen met 4 personen (die op een verschillend adres wonen uit een Brugse buurt) een aanvraag indient.
- In de aanbieding: rode hanggeraniums en petunia's (in een mix van kleuren, geen kleurkeuze mogelijk).
- Het ophaalmoment (voor wie tot 255 bloemetjes bestelt) is gepland op 9 mei 2026 (locatie wordt later nog bekend gemaakt).
- Grotere hoeveelheden worden geleverd in de buurten tijdens de week ervoor.
- Bij levering: buurten moeten een leveringsadres opgeven. Karren enz. worden op dezelfde plek weer opgehaald als waar ze geleverd worden.
- Voorwaarden: deelnemers moeten de bloemen goed verzorgen en zichtbaar aan de voorgevel plaatsen.

Op de hoogte blijven van de activiteiten?

Zou je graag maandelijks de activiteiten ontvangen per mail? Stuur ons een mailtje met de vraag om jullie op te nemen in de mailinglijst van de activiteiten.

Meulewech@mintus.be

Jobbr.

**vind jouw job
in zorg & welzijn
dicht bij huis**

**14/03
13-16u**

Wijkcentrum Xaverianen
Xaverianenstraat 13/3
8200 Sint-Michiels

meer info



mintus
zorg met een plus

OCMW BRUGGE

ontdek

- 04 Stoppen met roken
- 05 Babbelbuddy's
- 06 Maaltijden Meulewech
- 07 BIEN, het project
- 10 Kort nieuws uit Den Breydel

ontmoet

- 08 Sportieve voornemens
- 10 Ode aan vrijwilligers

ontspan

- 12 Terugblik



NIEUW

Lessen Spaans voor beginners (voor zowel jong als oud)

Start op dinsdag 20 januari, van 19 – 20u

- € 40 euro / 10 lessen

Waarom een nieuwe taal leren?

- Het verruimt de kennis en is bruikbaar.
- Het stimuleert de hersenen.
- Het is een sociale bezigheid...

Onze lerares Jessica introduceert jullie in de Spaanse taal! Graag inschrijven via denbreydel@mintus.be.

Bete buurtbewoners,

Het is 4 november wanneer ik dit voorwoord probeer neer te schrijven. De herfst heeft zijn intrede gemaakt, alhoewel de temperaturen warmer zijn dan gewoonlijk voor de tijd van het jaar. En ondertussen probeer ik te mijmeren over de toekomst, wat is gepast om te schrijven als voorwoord voor onze buurtkrant in januari? De inspiratie lijkt ver te zoeken!

Volgens ChatGPT, de applicatie met artificiële intelligentie, moet ik aan iedereen de beste wensen doen, hopen dat iedereen fijne feesten heeft gehad en vooral positieve vibes uitstralen voor het komende jaar. Iets zoals 'we gaan er weer een superjaar van maken vol warmte en verbinding, ook al is het buiten koud en donker'.

Maar dat lijkt me evident, uiteraard zullen we ons uiterste best doen om er een spetterend jaar van te maken. Maar we willen dit liever tonen, dan er veel over te praten! 'Paroles, paroles, ...' zongen Dalida en Alain Delon, weliswaar in een iets andere context, maar je begrijpt wat we willen zeggen.

En uiteraard zullen we ons best doen voor iedereen die ons buurtcentrum bezoekt. Maar ook voor de buurtbewoners die liever niet naar ons centrum komen. We proberen iedereen verder te helpen, al is het met een doorverwijzing naar andere diensten of naar onze activiteiten. Om een argument uit het nominalisme aan te halen: eenzaamheid bestaat niet, wel mensen die eenzaam zijn.

Wat we willen zeggen, is dat we vanuit Meulewech graag authentiek zijn, en niet graag veralgemenen. We doen ons best, ook al zijn we niet zonder fouten. En we zullen dit jaar ons best doen, net zoals alle voorgaande ... met de beste intenties.

Dat zal je ook merken tijdens deze editie van onze buurtkrant, want verrassing ... het gaat over goede voornemens.

Maar uiteraard alle beste wensen voor 2026, een goede gezondheid en meer van die zaken.



Dirk De fauw
Burgemeester



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

STOP MET ROKEN

Stoppen met roken dankzij Tabakstop

Je zal het misschien wel merken, maar deze editie van de buurtkrant staat in het teken van gezonde voornemens. Denk maar aan gezond eten en meer bewegen. Het meest efficiënt om gezonder te leven, is echter de slechte gewoontes achterwege laten. En één van de meest slechte gewoontes is roken. Het is niet voor niets dat men er alles aan doet om rookvrije generaties te doen ontstaan.

Het is niet enkel ongezond voor jezelf, maar ook voor de passieve meeroeker! Maar we beseffen uiteraard dat het makkelijk is om vanaf de zijlijn kritiek te geven. Vandaar, mocht je willen stoppen met roken, neem dan zeker contact op met Tabakstop voor ondersteuning.

Tabakstop biedt gratis hulp voor wie wil stoppen met roken en/of vaperen, of voor wie daar vragen over heeft.

Bij Tabakstop kan je terecht voor ...

Een luisterend oor

Alle weekdays van 15 tot 19 uur kan je bellen naar het gratis nummer 0800 111 00 voor onafhankelijke en evidence-based informatie, advies op maat of gewoon een luisterend oor.

Persoonlijke coaching

Wie graag wil stoppen met roken en/of vaperen kan gratis terecht voor persoonlijke telefonische coaching, gegeven door de tabacologen van Tabakstop.

Financiële ondersteuning

Ben je ingeschreven voor de persoonlijke coaching van Tabakstop en heb je recht op 'verhoogde tegemoetkoming'? Dan betaalt Tabakstop zes weken nicotinevervangers terug.

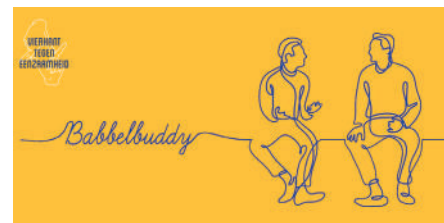
Een schatkist aan informatie over stoppen

Via onze website Tabakstop.be en het informatiemateriaal dat je daarop kan bestellen of downloaden.

Een antwoord op al je vragen via e-mail

Stuur ons een mailtje via advies@tabakstop.be.

Babbelbuddy's bestaan 5 jaar



Wim Lybaert wordt hun peter

Onderzoek toont aan dat 1 op 2 Vlamingen zich wel eens eenzaam voelt. We hebben allemaal nood aan een babbel, sociaal contact en het gevoel dat iemand zich om ons bekommert.

Eenzaamheid is een gevoel dat elke mens kent. Het is belangrijk dat we er als samenleving zijn voor elkaar. Met het project Vierkant tegen eenzaamheid zet stad Brugge hier al verschillende jaren op in.

Vierkant tegen eenzaamheid is in maart 2020 begonnen met het project 'de babbelbuddy's'. Door het koppelen van iemand die een aanvraag indient met iemand die zich als vrijwilliger inzet voor het project heeft Vierkant tegen eenzaamheid al verschillende jaren aangetoond dat een gesprek of luisterend oor zoveel kan betekenen. Deze maand vieren we het vijfjarig bestaan van dit project.

Schepen Pablo Annys: "De werking is na al die jaren goed gekend in Brugge, en Vierkant tegen eenzaamheid krijgt regelmatig aanvragen binnen van Bruggelingen die graag willen gekoppeld worden aan een babbelbuddy. Als babbelbuddy maken vrijwilligers op regelmatige basis tijd vrij om een babbeltje te slaan, fysiek of telefonisch. Babbelbuddy's nemen vooral contact op met mensen om te horen hoe het met hen gaat. Alles kan de basis zijn voor een gesprek: het weer, de kinderen, familie of hobby's. Babbelbuddy's luisteren in de eerste plaats. Maar het is voor beide gesprekspartners een gezellig en opbeurend moment van warme connectie."



Om het vijfjarig bestaan van het project te vieren, heeft Vierkant tegen eenzaamheid Wim Lybaert gevraagd om peter te worden van het project. Wim is als tv-persoonlijkheid onder andere gekend voor de warme en oprechte babbels die hij voert met zijn medepasagiers in de bus van de Columbus. Hij is tevens Bruggeling en neemt met veel enthousiasme de rol van peter op.

Wim Lybaert: "De babbelbuddy's zijn een heel mooi voorbeeld dat af en toe een beetje tijd vrijmaken om een oprechte babbel te voeren met je medemens van grote waarde is. Met veel plezier neem ik het peterschap van dit project op mij. De Warmste Week heeft aangetoond dat er in onze samenleving heel veel mensen zijn die zich eenzaam voelen. Ik wil graag samen met de stad Brugge het belang van een oprechte babbel in de verf

zetten. De babbelbuddy's tonen aan dat je met een warme babbel en luisterend oor heel veel kan betekenen voor een mede-Bruggeling."

Het project is op dit moment op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Momenteel zijn er 35 vrijwilligers actief bij de babbelbuddy's, maar de vraag naar babbelbuddy's is groot. Heb je een luisterend oor en wil je graag een grote meerwaarde betekenen voor iemand anders door af en toe een oprechte babbel te voeren? Neem dan zeker contact op met het babbelbuddyteam op babbelbuddy@ocmw-brugge.be.

Meer informatie is te verkrijgen bij de projectbegeleider van Vierkant tegen eenzaamheid, Marlies Hamels via marlies.hamels@ocmw-brugge.be.

Lekker (samen) eten in het buurtcentrum



Wist je dat je elke werkdag terecht kan in het buurtcentrum voor een maaltijd? Elke dag kan je kiezen uit twee warme alternatieven en (behalve op maandag) twee koude schotels. Tijdens de zomer is dit dikwijls een aangenaam alternatief.

Daarnaast krijg je een tas soep en een dessertje. Eenmaal in de week is dit koffie met een taartje.

Het is mogelijk om een specifiek dieet aan te vragen, bijvoorbeeld voor

diabetici. We houden ook rekening met specifieke wensen van onze gasten. Heb je liever een kleine of grotere portie, graag veel saus of weinig saus, ... wij proberen zo veel mogelijk aan de vragen te voldoen.

Misschien wel de belangrijkste reden om te komen eten in ons buurtcentrum? Het gezelschap! Je bent er niet alleen, het breekt je dag en er is ergens een sociale controle – want ja, wij houden jullie in de gaten (op een discrete manier).

Wil je meer info over de maaltijden in het buurtcentrum, spring zeker eens binnen.

Wil je toch liever de maaltijden van Riddersstove, maar dan in het buurtcentrum? Kijk dan zeker eens op de website. Je kan de maaltijden ook aan huis laten leveren.

www.maaltijdzorgplatform.be



Zo voel jij je 'BIEN'!

Lekker, voedzaam en samen eten

Je energiek en fit voelen, actief blijven, samen genieten, sociale contacten, langer thuis wonen, je goed kunnen concentreren, minder snel ziek worden, ... Voeding speelt bij al deze dingen een grote rol.

Daarom is het belangrijk dat iedere 50-plusser in Brugge de kans krijgt om lekker, voedzaam en samen te eten. Dankzij de inzet van onze Welzijnsambassadeurs, vrijwilligers en de samenwerking met organisaties uit de buurt, bieden we praktische tips, gezellige workshops en persoonlijke begeleiding rond voeding, altijd met aandacht voor samen genieten en sociaal contact.

Dit maakt deel uit van het Interreg-project BIEN (Balans in Eten: inclusie en nutritie), een samenwerking tussen Brugge en de Noord-Franse organisatie Vivons en Forme (VIF). Door hun ervaring met gezonde voeding, verbondenheid en het voorkomen van ondervoeding kunnen we in Brugge nog beter inspelen op wat mensen écht nodig hebben.

Wie zijn de Welzijnsambassadeurs?

Zeventien Brugse vrijwilligers volgden een opleiding rond voeding, gegeven door CM Gezonde Buurt Brugge, Gezondheidsmakers regio Brugge en Middenkust, een diëtiste en de Dienst Ondersteuningsplan West-Vlaanderen.

De Welzijnsambassadeurs staan klaar om 50-plussers op een leuke manier te ondersteunen bij het zetten van kleine, haalbare stappen naar voedzame en lekkere eetgewoonten.

Denk bijvoorbeeld aan:

- samen koken en eten;
- handige kooktips;
- advies en ondersteuning bij het boodschappen doen;
- ideeën voor lekkere en budgetvriendelijke maaltijden;
- creatieve manieren om restjes te verwerken;
- gewoon een luisterend oor en antwoorden op je vragen over voeding;
- én wanneer het nodig is: een doorverwijzing naar de juiste professional.

Benieuwd wat er allemaal op het programma staat?

Hou de kalender van het buurtcentrum in jouw buurt de gaten, spring eens binnen in jouw buurtcentrum, of mail naar sarah.baes@brugge.be voor meer info.

Sportieve voornemens

Het begin van het jaar is steeds het moment voor goede voornemens. En de meeste van die goede intenties hebben te maken met de gezondheid. Eerder in deze editie heb je al kunnen lezen over gezonde voeding en het belang daarvan. Nu gaan we de sportieve toer op.

De meeste gehoorde suggesties op oudejaarsavond? “Vanaf volgend jaar begin ik te lopen” of “ik koop een abonnement voor de fitness”. Wel, wij geven hier alvast een hoop informatie om jullie op weg te helpen.

Maar vooraleer we enkele praktische tips geven, laten we eerst onze sportleerkracht Didier aan het woord. Hij heeft heel wat ervaring, een Gentse tongval (die moet je er helaas wel bijnemen) en hij wordt op handen gedragen door alle deelnemers van zijn lessen. Je kan hem vinden in de meeste buurtcentra waar hij sportieve lessen geeft. De eerste tip, kijk zeker eens op de website van de buurtcentra om alle sportlessen te bekijken.

Didier, waarom is sport zo belangrijk?

“Wel, dat is een open deur intrappen. Uiteraard is sport goed voor de gezondheid en de conditie. Het zorgt ervoor dat je frisser in je vel zit, je beter voelt en positiever in het leven staat. Het is ook wetenschappelijk bewezen dat als je dagelijks een wandeling of fietstocht doet, dit ook een positief effect heeft op je mentale welzijn. Dus het is niet enkel goed voor het fysieke welzijn, maar evenzeer voor het mentale aspect.

Het is zo dat men bijvoorbeeld mensen met depressie aanspoort om buiten te bewegen, om weer meer evenwicht in de gedachten te krijgen.

En daarnaast, het is gewoon leuk. Je doet iets in een groep en leert nieuwe mensen kennen. Bij veel van de sportlessen uit de buurtcentra wordt ook buiten de lessen afgesproken om bijvoorbeeld eens samen te gaan eten.



Je ziet, er zijn eigenlijk geen negatieve neveneffecten aan sporten, dus redenen genoeg om die goede voornemens vol te houden!”

Wat is Bewegen Op Verwijzing?

Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe je moet beginnen? Bewegen Op Verwijzing helpt je op weg. Met een verwijsbrief van je zorgverlener kan je terecht bij een professionele Bewegen Op Verwijzing-coach in jouw buurt aan een erg laag tarief. Samen maken jullie een beweegplan dat helemaal past bij jouw dagelijkse leven. Zo maken we bewegen leuk, haalbaar én betaalbaar.

En het resultaat? Jij voelt je fitter en beter in je vel.

Meer info via www.gezondleven.be of via het buurtcentrum!



Sporten in buurtcentrum Meulewech

**Elke dinsdagvoormiddag van 10.30 tot 11 uur:
stoelengymnastiek**

Onder leiding van onze sportleraar blijf je in beweging, ook al is dat niet meer zo evident. We doen een aantal rustige oefeningen om de gewrichten soepel te houden en waarbij we grotendeels neersitten. Opgelet, wil je je voorbereiden op het lopen van een marathon, dan zal dit niet direct de juiste keuze zijn.

**Elke vrijdagnamiddag vanaf 15 uur:
aquagym (Jan Guilini zwembad)**

Didier neemt jullie mee in het water. Zeker een aanrader voor wie zich een waterrat voelt. We spreken ter plaatse aan het zwembad af, waar we in groep luisteren naar de opdrachten van Didier.

Ben je nog niet geregistreerd, dan is het goed om eens binnen te springen in je buurtcentrum.



Gezocht: vrijwilligers voor wandel- en fietsclub

We zijn op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten voor een wandel- en fietsclub.

Praktisch: wat verwachten wij?

Iemand die maandelijks een route uitstippelt om met een kleine groep mensen te wandelen of te fietsen. Wij zorgen daarbij voor de nodige ondersteuning en bekendmaking.

Bij onze bezoekers hebben we heel wat fervente wandelaars, maar het is soms zoeken naar originele routes.

Ben je zelf een wandelaar of een fietser en voel je je aangesproken, neem dan zeker contact via meulewech@mintus.be.

Kort nieuws uit Den Breydel

Spaanse les vanaf januari

Vanaf januari kan je Spaanse les voor beginners volgen in buurtpaviljoen Den Breydel. Altijd al een nieuwe taal willen leren? Of heb je komende zomer een reis gepland naar een Spaanssprekend land, en zou je graag je plan kunnen trekken? Dan is dit misschien wel iets voor jou. Hou zeker onze activiteitenkalender in de gaten.



Taartnamiddag

Vergeet niet, elke laatste vrijdag van de maand is het taartnamiddag. Graag op voorhand inschrijven, zodat wij voor iedereen kunnen bestellen.

Vrijwilligers gezocht

We zijn blijvend op zoek naar vrijwilligers voor buurtpaviljoen Den Breydel.

Openhouden van het buurtpaviljoen

Eenzijds zoeken we vrijwilligers die het buurtpaviljoen willen openhouden. Heb je daar interesse voor, dan raden we je aan om eens te passeren in het paviljoen en al eens te praten met de huidige vrijwilligers. Ben je daarna overtuigd, neem dan contact op via buurtcentrum Meulewech.

Organisatie van activiteiten

Anderzijds zijn we op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten om in het buurtpaviljoen activiteiten te organiseren, zoals een quiz, bingo, ... Wat er ook in jullie opkomt, wij staan open voor alles.

Ode aan de vrijwilligers

In de maand maart is het de Week van de Vrijwilliger. Het ideale moment om een ode te brengen aan onze vrijwilligers.

Want wat zouden wij zijn, zonder deze lieve mensen die zich belangeloos inzetten voor onze werking? Want laat het duidelijk zijn: in deze periode waarin het voor velen niet zo gemakkelijk is om rond te komen en veel mensen toevlucht nemen tot flexi-jobs, word je als vrijwilliger niet financieel gecompenseerd. Je krijgt wel een gratis koffie of thee en een aantal keer tijdens het jaar een waarderingmoment. Maar je krijgt vooral veel dankbaarheid van onze bezoekers en enorm veel respect en waardering van de medewerkers van buurtcentrum Meulewech.

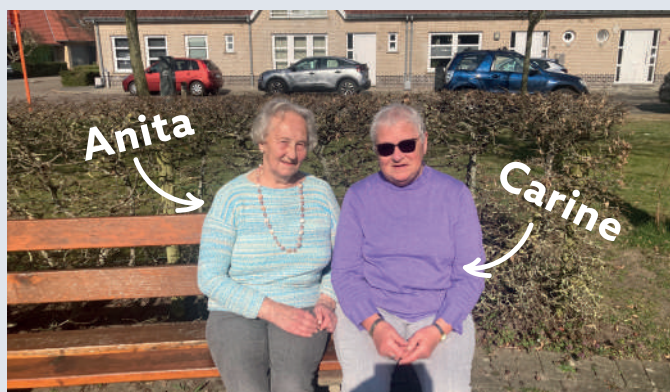
Zowel voor Gerda, Bernarda, Marian, Rati, Chantal, Marijke, Jimmy en André die zich dagelijks inzetten om ons buurtpaviljoen Den Breydel open te houden, of voor Lucien en Roland die onze buurtkrantjes ronddragen, of voor Carine die telkens paraat staat als wij hulp nodig hebben met de maaltijden, activiteiten of de turnles.

Maar ook voor Anne Marie, Inge, Louis, Anita om in te springen als we hulp nodig hebben omtrent vervoer.

Een dikke merci aan Jacques en Dominique die zich belangeloos inzetten voor het buurthuisje Ter Lindenhof en de verspreiding van onze boekjes en flyers.

Ook enorm veel waardering voor Kaat, Gilbert en alle leden van buurtcomité 't Pleintje voor tal van activiteiten voor de buurt.

En uiteraard vergeten we nog heel veel mensen die zich voor ons inzetten.



terugblik



Buurtcentrum Meulewech

Kosterijstraat 40, 8200 Sint-Andries

Centrumverantwoordelijke

Maarten Derre

T 050 32 70 91

GSM 0470 63 38 45

E maarten.derre@mintus.be

Colofon

Verantwoordelijke uitgever:

Stèphanie del Cioppo

Ruddershove 4, 8000 Brugge

Ontwerp: digicreate.be

Druk: Mediatopper

Papier: 100% gerecycleerd