

infoblad voor
de inwoners van
Koksijde
Oostduinkerke
Sint-Idesbald
Wulpen

Tij-dingen

speciale editie
coronavirus
paasvakantie



Coronavirus: blijf op de hoogte

Lokaal Bestuur Koksijde centraliseert alle nieuws over corona op één website: www.koksijde.be/coronavirus.
Klik door en raadpleeg meteen de meest recente updates.

Lokaal Bestuur Koksijde is altijd bereikbaar!

Door deze uitzonderlijke situatie breidden we onze telefonische bereikbaarheid fors uit.
Het is mogelijk om **zeven dagen op zeven** contact op te nemen met ons infonummer: **0800 85 670**.

Callcenter

Weekdagen: doorlopend bereikbaar van 9 tot 17 uur
Zaterdag en zondag van 9 tot 12 uur

Ondernemers

Voor onze ondernemers zijn het moeilijke tijden. Daarom startte Lokaal Bestuur Koksijde met de **Koksijdse ondernemerslijn** op het nummer 058 53 30 36, elke werkdag bereikbaar tussen 9 en 12 uur.
Bel gerust als je vragen hebt of surf naar www.koksijde.be/coronavirus/handelaars.

Nieuw: afhaalpunten vind je nu ook op kaart

Bekijk nu ook de adressen van de afhaalpunten en webshops van onze lokale ondernemers op de kaart.
Om het voor jou extra gemakkelijk te maken en onze ondernemers een handje te helpen.
Je vindt de kaart hier: www.koksijde.be/coronavirus/afhaalpunten
#kooplokaal

Veel gestelde vragen

Op onze website vind je een lijst waarin de meest gestelde vragen worden beantwoord. Deze pagina wordt meerdere keren per dag geüpdatet.

Check www.koksijde.be/coronavirus/veelgestelde-vragen en blijf op de hoogte.
Ook vragen via sociale media en mail (corona@koksijde.be) worden zo snel mogelijk beantwoord.

Geplande activiteiten

Alle gemeentelijke activiteiten t.e.m. 30 april zijn alvast afgelast. Check zeker onze officiële communicatiekanalen (website en sociale media) of contacteer de organisator.

Officiële informatiekanalen

FOD Gezondheid: Je vindt alle informatie over het nieuwe coronavirus (COVID-19) op de website www.info-coronavirus.be. Als er nieuwe maatregelen getroffen worden, vind je deze hier ook terug. Neem gerust contact op met de **Vlaamse** infolijn op het nummer 1700.

RED LEVENS

en doe de

CHECK CHECK CHECK



Ik blijf thuis en was regelmatig mijn handen.



Ik heb met ouderen alleen telefonisch of digitaal contact.



Ik hou 1,5 meter afstand als ik echt buiten moet zijn.



Vlaamse
overheid

Vragen over corona?
Ga naar www.info-coronavirus.be of bel 0800 14 689

De burgemeester aan het woord

Deze extra editie van Tij-dingen informeert je over de coronacrisis en bevat tips om deze speciale periode te overbruggen. De redactie blijft de inwoners informeren, vandaar de keuze om ook plaats te voorzien voor nieuwsitems. Wist je trouwens dat onze burgemeester heeft besloten om 400 mondklappers te schenken aan het ziekenhuis van Veurne?

T-d: De coronamaatregelen zijn ondertussen bijna vijf weken van kracht.

Burgemeester Marc Vanden Bussche: "Dat klopt. Ik ben trots om te zien dat onze inwoners hun uiterste best doen om alle maatregelen goed op te volgen. Als burgemeester besef ik heel goed dat we een forse inspanning vragen aan iedereen."

T-d: Voor u als burgemeester is deze situatie een uniek gegeven?

Burgemeester: "Amai... Na al die jaren heb ik al wat ervaring opgebouwd inzake crisiscommunicatie. Maar dit is natuurlijk een totaal ander verhaal. Deze gezondheids crisis treft iedereen recht in het hart: financieel, maar ook emotioneel. Ik bedankt iedereen die mij bijstaat."

T-d: Je goed informeren blijft cruciaal?

Burgemeester: "Inderdaad, we zetten fors in op communicatie. Daarom besloten we om de frequentie van Tij-dingen voorlopig op te drijven. Zo bereiken we al onze inwoners. Daarnaast blijft ons callcenter operationeel. Hou ook onze website en socialemediakanalen in de gaten. De andere diensten blijven eveneens draaien, veel gebeurt nu telefonisch en digitaal."

T-d: Onze ondernemers hadden allicht meer verwacht van deze paasvakantie.

Burgemeester: "Dat is het minste dat je kan zeggen. We proberen bij te springen waar mogelijk. Zo creëerden we een speciale website: www.koksijde.be/coronavirus/handelaars. Sinds 1 april zijn we ook gestart met een **infonummer voor ondernemers** (zie blz. 2). Deze lijn is er uitsluitend om onze handelaars bij te staan tijdens hun zoektocht naar antwoorden in het kluwen van regels. We hebben ook de afhaalpunten en webshops van onze lokale ondernemers op kaart gezet. Om het voor jou extra gemakkelijk te maken en onze ondernemers een handje te helpen. Je vindt de kaart op onze website."

T-d: Bij de start van deze crisis riep u op om de kalmte te bewaren.

Burgemeester: "Daar sta ik nog steeds achter. Ik herhaal wat ik toen zei: paniek is een slechte raadgever en het is belangrijk om de hoop niet te verliezen. We moeten ook contact houden met elkaar, de huidige technologie biedt hiervoor voldoende mogelijkheden. Mensen die zich eenzaam voelen en de nood voelen om met iemand te praten, mogen contact opnemen met iemand van het



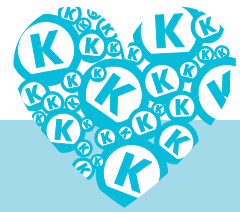
Sociaal Huis (058 53 43 10 of vrijwilligers@sociaalhuiskoksijde.be). Toppe Sterk!"

T-d: Begin april schreef u een open brief aan de tweedeverblijvers. Waarom?

Burgemeester: "Bepaalde journalisten lanceerden fake news en gebruikten termen waardoor de medewerkers van Politie Westkust in een negatief daglicht kwamen. Met deze brief wilde ik verduidelijken dat we onze tweedeverblijvers een warm hart toedragen, maar dat ze om veiligheidsredenen voorlopig even *in hun kot* moeten blijven."

T-d: Niet te vergeten uiteraard: proficiat met uw zeventigste verjaardag!

Burgemeester: "Bedankt. Het is een beetje de periode van de *gemiste vieringen*, zelfs het titelfeest van Club Brugge valt misschien in het water. Ook het paasfeest was deze keer in intieme kring. Ik hoop dat de inwoners er toch van hebben genoten!"



Koksijde belt 2.212 inwoners op

Koksijde telt 2.212 tachtigplussers. Om te polsen of alles goed gaat, sloegen negentien personeelsleden en negen vrijwilligers van Lokaal bestuur Koksijde de handen in elkaar om hen allemaal op te bellen.

Elke opgebeldde was blij verrast. Er waren heel wat hulpvragen, die stuk voor stuk worden opgevolgd. Ouderen die alleen wonen en niemand zien, gaven aan graag af en toe een belletje te krijgen. Die mensen (120!) worden twee keer per week opgebeld voor een babbel. Sommige mensen kunnen zelf geen boodschappen doen. Ook zij krijgen een oplossing.

De medewerkers zochten eerst alle adressen en telefoonnummers op. Sommige mensen namen, na herhaalde pogingen, de telefoon niet op. Bij al deze mensen gaat de brandweer langs. Zij komen niet binnen, maar bellen aan en polsen vanop een veilige afstand of alles in orde is.



Een hart voor onze senioren

De zeventien seniorenverenigingen bevragen hun leden en stellen het hulpaanbod van de gemeente voor. Zo benadert Koksijde een 2000-tal Koksijdse senioren die jonger zijn dan 80 jaar. Bij elke senior wordt gepolst hoe het gaat en of ze hulpvragen hebben.

Koksijde Helpt

Om de vrijwilligerswerking nog te verbeteren werd het platform Koksijde Helpt opgestart. Voor mensen die zelf hulp nodig hebben of zelf willen helpen.

Info: www.koksijde.be/coronacrisis/koksijdehelpt

Laat angst om te vallen je leven niet verknallen

Hilda (76) viel vorig jaar van de trap. Sindsdien durft ze de trap niet meer op en af.

Heb jij ook angst om te vallen? Je bent niet alleen. Bijna 50 procent van de 65-plussers heeft valangst. Daardoor beweeg je minder en neemt je spierkracht en evenwicht af, wat de kans op vallen nog vergroot. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Wil je die doorbreken? Volg dan deze tips:

Blijf in beweging

- Zit niet te lang stil en beweeg het grootste deel van je dag. Geef bv. de planten water of doe huishoudelijke taken.
- Gebruik een hulpmiddel zoals een wandelstok of rollator.
- Vraag aan je arts of kinesitherapeut een specifiek oefenprogramma met spierversterkende- en evenwichtsoefeningen die je thuis of doet.

Pas je omgeving en je gedrag aan

- Overloop samen met je familie en/of een ergotherapeut je verblijfplaats. Breng de gevaren in kaart en zoek oplossingen.
- Gebruik handgrepen als steun, zoals in je toilet of douche.
- Zorg voor voldoende verlichting. Doe het licht aan als je 's nachts opstaat.
- Laat geen spullen rondslingeren op de grond.

Info: www.valpreventie.be of vraag raad aan je arts



TIPS
voor
KIDS

Online verhalen voor kinderen

de
Bib

Op de Facebookpagina van onze bibliotheek *BibliotheekKoksijde* vind je leuke verhalen die voorgelezen worden door medewerkers van de bibliotheek. Een paar minuten waarin je zoon of dochter meegenomen wordt naar een andere wereld. Een wereld vol elfen, reuzen of pratende dieren.

Hoop van Corrine Averiss en Sébastien Pelon en *Ik voel een voet* van Maranke Rinck en Martijn van der Linden zijn alvast twee verhalen die je zeker niet mag missen. Zo hoef je die als mama of papa niet zelf voor te lezen. En heb je tijd voor telewerk, de was en de plas of gewoon voor jezelf.



Vecht tegen verveling met de jeugddienst

Geen school, geen jeugdbeweging en geen sportactiviteiten. Het is dus niet gemakkelijk om je bezig te houden. Wanhoop niet, want de jeugddienst snelt je te hulp. Op de Facebookpagina *jeugddienst de PIT* vind je heel wat tips om je bezig te houden. Van online gezelschapsspellen tot leuke uitdagingen. Het motto bij Lokaal Bestuur Koksijde is #topesterk. En de jeugddienst draagt dat ook uit in deze moeilijke tijden. Jongeren en ouders informeren, inspireren en entertainen. Dat is hun missie. Hun Facebookpagina biedt dat allemaal. Liken die handel.

Maar... vervelen mag

Je hoeft niet voortdurend iets te doen, je af en toe vervelen mag ook (dat is zelfs gezond).

Het klinkt misschien gek, maar verveling is goed voor je kind. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat kinderen meer tijd nodig hebben om prikkels te verwerken dan volwassenen. Gebeurt er niets, dan hebben de hersenen ruimte om iets nieuws te bedenken. Wanneer dat iets leuks is, komt er dopamine vrij. En dat zorgt voor een vrolijk humeur. Kortom: je kind wordt blij van verveling.

Je kind dat zich verveelt, lijkt passief, maar dat is dus niet zo. Want in het hoofd van je kind gebeurt een heleboel. Verveling heeft dan ook een belangrijke functie. Kinderen vanaf een jaar of drie worden er creatiever van, omdat ze even tijd hebben om ergens rustig over na te denken, te dagdromen of uit te rusten. Er borrelt dan vanzelf iets bij ze op.



Onze lagere scholen zetten in op thuisonderwijs

Koksijde telt zeven lagere scholen waarvan de werking de voorbije weken ondersteboven werd gehaald. De directie en de leerkrachten zitten natuurlijk niet stil. Tijden polste bij onze scholen hoe dit in zijn werk gaat. Steven Maes (directeur gemeenteschool Oostduinkerke), Caroline Deygers (directrice van De Strandloper) en Steve De Clercq (coördinator van De Viertorre) komen aan het woord.

T-d: Welke leerlingen komen nog naar school?

Steven Maes: "Vooral leerlingen van wie de ouders in de zorg- of in de voedingssector werken. Er zijn elke dag ongeveer tien kinderen aanwezig, behalve op woensdag. Dan zijn er maar een vijftal."

Caroline Deygers: "Alleen de leerlingen die verblijven in het internaat van *De Rozenkrans* komen nog naar De Strandloper. Die kinderen kunnen wekenlang niet naar huis en hebben slechts beperkt contact met thuis tijdens deze moeilijke periode."

Steve De Clercq: "De leerlingen die tijdens deze periode residentieel verblijven in De Steiger komen overdag naar school in De Viertorre. Daarnaast hebben we twee leerlingen waarvan hun mama in de zorg werkt die ook naar school komen."

T-d: Onderwijs op afstand, hoe gaat dat in zijn werk?

Steven: "In het begin was het zoeken om iedereen op een gepaste manier te bereiken, maar uiteindelijk is het toch gelukt. De eerste dag werd alle materiaal klaargelegd in de voorhal en kwamen de ouders de boeken en schriften ophalen. Wij werkten gelukkig al vrij veel digitaal zoals met *Bingel* en *Google Classroom*. Die expertise kwam zeer goed van pas. De ouders die we niet bereikten, werden opgebeld."

Caroline: "De leerkrachten van de leerklassen maken pakketjes met opdrachten voor de kinderen. De oudste klas krijgt telkens een leuke doe-opdracht. Voor de andere kinderen geven de leerkrachten tips voor een bezigheid thuis."

Steve: "De leerkrachten stelden voor alle leerlingen werkbundels samen. Deze werden gemaild of zelfs in de brievenbus gedropt. Zo kunnen de kinderen op hun eigen niveau thuis toch nog wat reken- en taaloefeningen maken. Ook werken we met het educatieve digitale platform *Kweetet*. Daarop logt elke leerling in om te zien welke oefeningen zijn of haar leerkracht heeft klaargezet."

T-d: Hebben jullie nog contact met leerlingen? En hoe?

Steven: "De leerkrachten hebben dagelijks contact met de leerlingen, vooral via mail. In de hogere klassen werken de leerkrachten en de kinderen via *Hangouts*. Met *Hangouts* kun je op verschillende manieren gratis chatten en video- en audiogesprekken voeren. De leerkrachten hebben wel de nodige afspraken gemaakt en de ouders moeten ook een oogje in het zeil houden. Ook de zorgjuf heeft haar eigen online-zorgklasje."

Caroline: "De meeste leerkrachten nemen contact op met ouders en leerlingen. Ofwel via mail ofwel via *FaceTime*. We sturen ook videoboodschappen."

Steve: "De leraars onderhouden via mail een goede communicatie met de leerlingen en hun ouders en staan open voor hun vragen."



De Viertorre kreeg soep en brood van Willem Hiele

Zeven tips voor thuiswerk

Zes op de tien Belgische bedrijven voerden telewerken in, idem voor Lokaal Bestuur Koksijde. Dat is bijna een verviervoudiging ten opzichte van voor de uitbraak van het coronavirus. We werken dus noodgedwongen met een heleboel collega's van thuis uit. Hoe werk je efficiënt?

Tip 1: Kom online samen, maar hou de organisatie strak

Microsoft Teams, Google Hangouts, Zoom, Skype: er zijn veel platforms waarmee je online vergadert via videobellen. In videogroepen gelden andere omgangsvormen dan in een vergaderzaal. Chaos ligt op de loer met verschillende mensen op één scherm, dus wijs een voorzitter aan, spreek van tevoren een agenda af en vergader niet langer dan een half uur.

Het is prima om een grapje te maken over de poster op iemands muur, maar bewaar daarna de orde. Laat elkaar uitpraten en laat extra stiltes vallen – elkaar onderbreken zorgt online sneller voor rumoer.

Tip 2: Strakke planning

De meest gemaakte fout is: gebrek aan planning. Als je thuiswerkt, is dit extra van belang omdat je geen omgevingsdruk hebt. Begin de dag met een kort online overleg (kan ook via een kanaal in *Teams* of via *Zoom*). Hierin zet iedereen wat hij of zij gaat doen.

Tip 3: Hoe werk je best thuis met kinderen?

- ✓ Geef je kinderen structuur
- ✓ Maak een dag- of weekplanning
- ✓ Er is *tijd samen* en *tijd alleen*
- ✓ Benoem concreet wat ze moeten of mogen doen
- ✓ Wijk niet af van de afspraken, maar wees niet te streng, het is ook nieuw voor hen

Tip 4: Blijf bewegen

Als je thuiswerkt, zit je als snel de hele dag achter je computer. Bewegen is zowel mentaal als fysiek gezond en stilzitten vertraagt de bloedsomloop. Maak dus in je middagpauze een kleine wandeling en loop rond als je belt.

Tip 5: Ga op tijd naar bed

Een efficiënte werkdag begint met discipline. Nu alle structuren wegvallen, zoek je automatisch meer naar afleiding via de tv of andere schermen. Ga 's avonds op tijd naar bed, dan begin je 's ochtends weer vroeg en fris.

Tip 6: Zet jezelf op informatiedieet

Laat je niet afleiden. Tijdens deze coronacrisis is de behoefte aan nieuws nauwelijks te lessen. En dat is even logisch als inefficiënt: Al dat nieuws leidt enorm af en brengt je in een negatieve stemming.

Tip 7: Verlies je collega's niet uit het oog

Bellen, mailen, videochat. Maar ook leuk is om een foto te maken van je nieuwe werkomgeving en die te delen met je collega's.



Hoe zou het nog zijn met potvis Valentijn van Sint-André?

Dertig jaar rustte Valentijn onder de grond. Tot hij een jaar geleden, in mei 2019, werd opgegraven. Sindsdien is de potvis in goede handen bij professor Pieter Corneille en zijn team (faculteit diergeneeskunde, vakgroep Morfologie van UGent).

De resten van het zeventien meter lange zeezoogdier werden ter plekke versneden tijdens de opgravingen op de site van Ten Bogaerde. De laatste restjes weke delen die nog aan de botten hingen, werden in Merelbeke verwijderd tijdens verschillende *maceratiebaden* in de loop van vorige zomer. In een tweede fase genoot Valentijn van een zonnebad, dat ervoor zorgde dat zijn botten bleekten. In september 2019 werden de botten uit de vloeistoftanks gehaald en grondig gereinigd.

Nu zijn die botten aan het drogen, een langzaam proces. Tijdens deze fase worden de resten verder onderzocht en worden schimmel- en vetbloei aangepakt. Verwacht wordt dat in de loop van deze zomer (in 2020 dus) een eerste poging wordt ondernomen om de botten in de juiste volgorde te leggen.

Het hele proces wordt gedocumenteerd. Hou de website en de Facebookpagina van het museum zeker in de gaten. Daar vind je niet alleen filmpjes en foto's van de afgelopen fases, maar ook de meest recente updates van het proces.

Info: www.navigomuseum.be -
www.facebook.com/navigomuseum



BE-Alert verwittigt je bij noodsituaties:

Een grote brand, een overstroming of een stroomonderbreking? Bij een noodsituatie in Koksijde, willen we jou graag snel verwittigen. Daarom maakt Lokaal Bestuur Koksijde gebruik van BE-Alert, een systeem dat je meteen op de hoogte stelt van een noodsituatie via sms, e-mail of telefoon. BE-Alert stuurt een bericht uit naar iedereen waarop de noodsituatie impact heeft. Zo krijgen alle betrokken inwoners snel de nodige aanbevelingen, zoals bv. tijdens de coronacrisis.

Registreer je nu

Inschrijven is gratis en heel eenvoudig via www.be-alert.be. Vul het inschrijvingsformulier zo volledig mogelijk in.



Vraag je attest aan vanuit je zetel

Het digitaal loket van de dienst Burgerzaken (bevolking en burgerlijke stand) werd onlangs vernieuwd. Vraag je attesten van thuis uit en ontvang die in je mailbox. Zeker tijdens de coronacrisis is de tool geen overbodige luxe.

Hoe?

Surf naar www.koksijde.be/digitaal-loket. Je vindt er o.a. bewijzen en attesten uit het bevolkingsregister (woonst, gezinssamenstelling, leven), aangifte van een adreswijziging, uittreksels uit het strafregister, afschriften van akten en uittreksels uit de registers van de burgerlijke stand (geboorte-, huwelijksakten). Voor heel wat zaken hoef je dus niet meer naar het gemeentehuis te komen. De aanvraag verloopt veilig en de documenten zijn 100 procent wettelijk. De procedure wijzigt licht naargelang je aanvraag: ofwel door je gegevens in te voeren (rijksregisternummer) ofwel door je aan te melden met je identiteitskaart, its me, je token of een mobiele app met beveiligingscode.

Aanvraag gedaan?

Dan ontvang je twee mails in je mailbox:

- een eerste mail met een kopie van jouw aanvraag
- enkele minuten later ontvang je een mail met een link naar het attest dat je nodig hebt.

Download het zelf en print het af, bewaar het of stuur het door (de aanvraag vind je nog eens bovenaan, het attest staat onderaan bij het item bestand)

Milieupark Koksijde: alleen open op afspraak

Kom alleen met dringend af te voeren afval, want het aantal bezoekers is beperkt.

Stel je bezoek aan het park liefst zoveel mogelijk uit.

Toch een afspraak nodig?

Boek via www.koksijde.be/milieupark.



Nieuwe maatregelen voor het asielcentrum

Op 31 maart vaardigde de burgemeester een burgemeestersbesluit uit over het asielcentrum in Koksijde. Vooraf overlegde hij met de gouverneur van West-Vlaanderen, het kabinet van minister De Block en Fedasil. Alleen de bewoners en de personeelsleden mogen het centrum betreden. Dit besluit houdt ook in dat er geen nieuwe inwoners meer aan het centrum worden toegewezen, zolang de verbodsbepalingen met betrekking tot COVID-19 gelden.

Het asielcentrum en Lokaal Bestuur Koksijde organiseren een boodschappendienst zodat de verplaatsingen buiten het centrum worden beperkt tot het strikt noodzakelijke. Voor deze verplaatsingen is een toestemming vanuit het centrum verplicht.

Het centrum is sowieso gesloten tussen 21 en 9 uur. Alleen bewoners die zich voor het werk verplaatsen, krijgen hiervoor een speciale toelating van de directie van het centrum – na melding aan Lokaal Bestuur Koksijde.

Voor de wandelingen buiten het domein geldt deze richtlijn: ze moeten plaatsvinden binnen de in het besluit bepaalde zone (Leopold III-laan, Van Buggenhoutlaan, Ter Duinenlaan, Koninklijke Prinslaan, Prof. Blanchardlaan, Zeedijk en strand t.h.v. Ster der Zee). Zo wordt het wederzijds besmettingsgevaar van burgers en inwoners van het asielcentrum zoveel mogelijk ingeperkt. De politie krijgt van de burgemeester de opdracht om toe te zien op de naleving van deze nieuwe voorwaarden.

Freddy Vanlerberghe, voorzitter van Seniorendansgroep De Zeester: “Geen slaappil nodig na een dansnamiddag”



Vlak vooraleer de coronacrisis uitbrak, werden we hartelijk ontvangen door Freddy en het bestuur van seniorendansgroep *De Zeester*. Freddy is sinds 2007 voorzitter en volgde samen met zijn echtgenote Gerarda een tweejarige opleiding tot dansdocent bij Danspunt. Zij staan samen in voor het selecteren en aanleren van nieuwe dansen.

T-d: Wat is het doel van jullie vereniging?

Freddy Vanlerberghe: “Wij zijn een dansvereniging, dus dansen! Elke vorm van bewegen komt de gezondheid ten goede, maar dansen biedt net dat tikkeltje meer. Het is eigenlijk een volwaardige sport. Volgens dokter Hendrik Cammu is dansen de ideale manier van bewegen, niet alleen door de fysieke inspanning, maar ook doordat het coördinatie vereist. Wie danst, moet zijn of haar hoofd erbij houden en het is daarom goed voor mensen met beginnende *Parkinson* of *Alzheimer*. Maar natuurlijk draait dansen om nog zoveel meer. Tijdens de dansnamiddagen leg je sociale contacten. En de meeslepende muziek bestrijdt stress en pijn.”

T-d: Wat mogen onze lezers zich voorstellen bij jullie dansclub?

Freddy: “We oefenen koppeldansen in, meer bepaald sequencedans, een vorm van stijldans. Iedereen kan bij ons terecht, van absolute beginners tot gevorderde dansers. Onze klemtoon ligt op dansplezier. De koppeldansen die aangeleerd

worden, zijn dansen uit het Engelse competitiecircuit zoals rumba, mambo, chachacha, tango, trage wals of foxtrot. Na één van onze dansnamiddagen heb je zeker geen slaappil nodig.”

T-d: Vat de geschiedenis van de Zeester eens in een notendop samen.

Freddy: “De Zeester werd in 2000 opgericht en is eigenlijk een afscheuring van een andere dansgroep. Als de groep te groot wordt, is het normaal dat er opsplitsingen gebeuren. Onze vereniging viert dit jaar haar twintigste verjaardag, maar we zijn wel de kleinste vereniging van Koksijde.”

T-d: Wie zijn jullie leden?

Freddy: “Hoewel we alleen koppeldansen doen, zijn onze leden meestal alleenstaanden of mensen die zonder partner komen.

Gewoon om te genieten van een namiddag vol dans en rustgevende muziek in een sociale omgeving. Onze doelgroep zijn 50-plussers, maar iedereen is welkom. Voorkennis is niet nodig, want elke dans wordt stap voor stap aangeleerd. Iedereen mag vrijblijvend een dansles volgen. Heb je zin in meer? Dan vragen we een kleine bijdrage.”

T-d: Hebben jullie als vereniging nog een droom?

Freddy: “Als kleine vereniging is het erg moeilijk om de touwtjes aan elkaar te knopen. De huur van de zaal weegt zwaar door op ons budget, maar minder samenkomen is geen optie. Voor sommige van onze leden zijn de dansnamiddagen het enige sociaal contact. Dit willen we hen zeker niet ontnemen. We dromen ervan om nieuwe dansers aan te trekken zodat we onze hobby verder kunnen beoefenen.”

Freddy Vanlerberghe, voorzitter seniorendansgroep *De Zeester*: “Voorkennis is niet nodig, elke dans wordt stap voor stap aangeleerd.”



Contact

Freddy Vanlerberghe
Gerarda Prinsier
058 29 80 70

Heb je het even gehad met corona? Bezorg ons jouw #kiekjevandedag

Op haar socialemediakanalen lanceerde Lokaal Bestuur Koksijde het kiekje van de dag. Zo dromen we allemaal even weg van de bikkelarde realiteit en de forse inspanningen die iedereen moet leveren.

Doe allemaal mee en tover een fijne glimlach op ons gezicht. Samen kunnen we de wereld aan. Deze kiekjes zorgen voor positiviteit en creëren een online solidariteit. Het socialemediateam van Lokaal Bestuur Koksijde roept op om jouw leukste thuisbeelden te posten. Bezorg ze ons met de hashtag **#kiekjevandedag** en de **K**-tag.

We vragen iedereen om zoveel mogelijk thuis te blijven. Haal de lente daarom naar jouw huiskamer en neem allemaal deel aan deze rubriek. We hopen dat iedereen zijn of haar steentje bijdraagt. En wie weet genieten we binnen enkele maanden van een prachtige zomer? #savethesummer #topesterk #8670lovesyou



Koksijde - Oostduinkerke

🍞 Verse boterkoeken en pistolets van onze lokale handelaars? 🍳 Een ideaal moment voor ontbijt op bed. 📅 Hoe beginnen jullie de dag? En wat staat er nog op de planning? **#kiekjevandedag**

💡 Tip: Kijk op www.koksijde.be/coronavirus voor een overzichtslijstje van alle afhaalpunten HoReCa, voeding en webshops!



Koksijde - Oostduinkerke

Pimpelmeesjes hebben duidelijk geen schrik van kleurige nestkastjes. 🐦 Als het nestje klaar is, legt het vrouwtje één eitje per dag. Ze begint pas te broeden als er ongeveer 10 eitjes zijn.

🐣 Hebben jullie al vogeltjes in de tuin gespot? Hebben ze ook een kleurrijk nestkastje? 🌿 Of maak je er eentje met de kinderen binnenkort? **#kiekjevandedag**



Koksijde - Oostduinkerke

Cake-it-easy! 🍰 Wat doen jullie allemaal op zondag? Een lekkere appelcake bakken met de kinderen? 🍷 Een fietstochtje maken? 🚶 Even wandelen? ☕ Of gezellig thuis een koffie drinken (met de cake, uiteraard)? ➡ We zijn benieuwd! Laat het ons weten met een leuke foto in de reacties hieronder! 📸 **#kiekjevandedag**



Volg ons. Deel ons. Like ons.

www.facebook.com/Koksijde-Oostduinkerke

[@gem_koksijde](https://twitter.com/gem_koksijde)

[koksijde_oostduinkerke](https://www.instagram.com/koksijde_oostduinkerke)

www.pinterest.com/koksijde

www.youtube.com/GemeenteKoksijde



Prettige paasvakantie

#topesterk
#8670 loves you

Nood aan
een babbel of zorg?
tel. 058 53 43 10



tel. 0800 85 670
corona@koksijde.be
koksijde.be/coronavirus