

ACTIVITEITENKALENDER mei - juni 2019



Dienstencentrum De Wilg
Dienstencentrum Den Aftrap
Antennepunten
Belsele & Nieuwkerken

INHOUD

VOORWOORD	2
IN DE KIJKER.....	3
DIENSTVERLENING IN DE LOKALE DIENSTENCENTRA EN ANTENNEPUNTEN	6
ACTIVITEITENOVERZICHT MEI EN JUNI 2019	8
Activiteiten mei	8
Activiteiten juni.....	14
ACTIVITEITEN DIENSTENCENTRA	21
In De Wilg.....	21
In Den Aftrap	24

VOORWOORD



Beste lezer van deze activiteitenkalender,

Je hebt onze derde kalender van 2019 in handen. De maartse buien en de aprilse grillen laten we volledig achter ons liggen en we gaan samen met jullie (hopelijk) een zonnige zomer tegemoet.

Sinds 18 februari is onze nieuwe collega **Evelien Poppe** gestart in het dienstencentrum Den Aftrap. Samen met Marjan is ze er volledig klaar voor om met jullie van Den Aftrap een fijne ontmoetingsplaats te maken. Er staan heel wat nieuwe activiteiten op het programma: Evelien lanceert een **Smul- en babbelfcafé** en heet jullie van harte welkom op de **verwendag**. Ook **moeder- en vaderdag** worden niet zomaar vergeten. Beide dagen worden op gepaste wijze gevierd in Den Aftrap.

Het dienstencentrum De Wilg zit ook niet stil. In de maand mei organiseren Liesbeth en Cedric samen met het WZC De Spoele een **zorgwandeling** zodat iedereen kan kennismaken met het zorgaanbod van de thuis- en woonzorgdiensten van het Zorgpunt Waasland in de buurt. In de maand juni geeft De Wilg ook speciale aandacht aan de **mantelzorgers**. Hoe zorg je voor jezelf en voor de andere en hoe leer je soms ook nee zeggen? Vormingplus helpt ons een antwoord te vinden op verschillende vragen.

Zowel in het dienstencentrum Den Aftrap als in het dienstencentrum De Wilg zijn jullie uitgenodigd voor de **centrumpraat**. Geven jullie graag jullie mening over het reilen en zeilen in het dienstencentrum? Kom dan zeker af en bouw mee aan de goede werking van het dienstencentrum.

Buurtzorg consulente Marjan legt haar oor te luisteren bij verenigingen en buurtbewoners om een beeld te krijgen over wat er leeft in de buurt. De bedoeling is om samen met verenigingen, comités en buurtbewoners een warme wijk te creëren, waar het aangenaam wonen is, ook voor ouderen en mensen die langdurig ziek zijn.

Het **dienstencentrum in Sinaai** is nog steeds in volle opbouw. We hopen jullie voor de zomer meer informatie te kunnen bezorgen over de opening. Tijdens de bevallingsrust van Liesbeth, die zal ingaan vanaf eind mei, neemt Leen het even van haar over in het dienstencentrum De Wilg. Leen zal het voornaamste aanspreekpunt zijn en zal de werking van het dienstencentrum in tandem met Evelien en Cedric garanderen.

We hopen met deze kalender een gevarieerd aanbod te kunnen bieden voor ieder van jullie. Hopelijk tot binnenkort !

Vriendelijke groeten,
Liesbeth Noppe, centrumleidster De Wilg
Evelien Poppe, centrumleidster Den Aftrap
Leen Van de Wiele, centrumleidster Belsele/Sinaai

IN DE KIJKER

Telefonisch inschrijven

Vanaf 2 mei 2019 is telefonisch inschrijven voor activiteiten ook mogelijk! De betaling voor de activiteit gebeurt dan via facturatie of via de geldbeugel (hieronder meer info over de geldbeugel).

Telefonisch inschrijven en nadien cash of met bancontact betalen aan de balie is **niet** mogelijk.

De eerste inschrijvingsdatum + inschrijvingsuur geldt ook voor telefonisch inschrijven. Voor deze kalender betekent dit dat telefonisch inschrijven en aan de balie inschrijven kan vanaf donderdag 2 mei 2019 om 13 uur.

Gebruik geldbeugel

Aan de balie van Den Aftrap was het al mogelijk om te werken met een geldbeugel, nu kan het ook aan de balie van 't Punt.

Wat is een geldbeugel?

Je kan de geldbeugel opladen met een bedrag naar keuze. Dit bedrag betaal je dan via facturatie of bancontact. Het bedrag wordt geregistreerd in ons kassasysteem en toegevoegd aan je geldbeugel. Met het bedrage in je geldbeugel kan je betalen voor activiteiten, maaltijden en diensten zoals bad en douche. Je hebt dan eigenlijk een digitale portemonnee in ons kassasysteem.

Waarvoor kan je de geldbeugel gebruiken?

Je kan de geldbeugel gebruiken om te betalen voor activiteiten en voor maaltijden, alsook voor andere dienstverlening zoals douche en bad.

Wat zijn de voordelen van de geldbeugel?

- Je kiest zelf welk bedrag je op de geldbeugel zet en wanneer je dit doet.
- Het bedrag dat je op je geldbeugel zet wordt verrekend via een factuur, tenzij je met bancontact hebt betaald.
- Je moet geen (gepast) cash geld voorzien (inschrijving aan balie 't Punt)
- Je kan de geldbeugel telefonisch opladen, mits betaling via facturatie.
- Inschrijven wordt eenvoudiger. De prijs voor de activiteit/maaltijd/dienst gaat van jouw geldbeugel.
- Je kan gemakkelijk telefonisch inschrijven.
- Bij annulaties wordt ook terugbetaling gemakkelijker. Wij storten het geld gewoon terug op jouw geldbeugel. Deze centen kan je dan opnieuw gebruiken om voor een andere activiteit/maaltijd/dienst te betalen.

Een nieuwe lente met nieuwe fiets- en wandeltochten

- **16-05-2019 Fietstocht Stille wegen (Nieuwkerken)**

Op donderdag 16 mei trekken begeleiders Ronny, Marc en Yves het nieuw fietstochtenseizoen van de dienstencentra Den Aftrap en De Wilg op gang. Voor de eerste tocht kozen ze een route dicht bij huis. Die leidt via stille en trage wegen naar Nieuwkerken. Ter plaatse is een kleine omweg voorzien om door de Kabouterwegel te rijden. Liefhebbers van een brok nostalgie zullen hun hartje ophalen in het plaatselijk heemkundig museum. Een dorstlessende halte staat eveneens op het programma.

Waar: Verzamelen aan Den Aftrap vanaf 13.15 uur – Vertrek om 13.30 uur

Wanneer: Donderdag 16 mei – 13.30 uur

Bijdrage: Gratis, inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (tot volzet)

- **18-06-2019 Fietstocht Tibeertroute (oostelijk Waasland)**

De Tibeertroute leidt de begeleiders en deelnemers over een afstand van zowat 50 km over Sint-Niklaas, Beveren, Kruibeke en Temse. De route is genoemd naar Tibeert de kater uit het Reynaert-dierenepos. Beleving loopt dan ook als een rode draad doorheen deze dagtocht (picknick meebrengen dus!).

Waar: Verzamelen aan De Spoele vanaf 9.15 uur – Vertrek om 9.30 uur

Wanneer: Dinsdag 18 juni – 9.30 uur

Bijdrage: Gratis, inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (tot volzet)

- **27-05-2019 Wandeling Waasmunster**

Maandagnamiddag 27 mei gaan we wandelen op de mooie bosrijke Heide in Waasmunster. De wandeling is met een afstand van 6,3 km wat langer dan gewoonlijk, maar dan hebben we ook voor ongeveer 2/3 onverharde paden en wegels. Voorzie bij slechter weer zeker goede wandelschoenen. Op de rustpost zijn er verse pannenkoeken te verkrijgen.

Waar: Verzamelen aan De Spoele om 13 uur – vertrek om 13.15 uur

Wanneer: Maandag 27 mei - 13.15 uur – 16.30 uur

Bijdrage: 1,5 – K.P. 1 EUR

- **14-06-2019 Wandeling Sint-Gillis-Waas**

Op vrijdagmiddag 14 juni gaan we naar maandelijkse gewoonte op wandel en dit keer trekken we naar Sint-Gillis-Waas voor een landelijke wandeling door de polder en door het zeer mooie natuurgebied De Panneweel. We maken een tussenstop bij Ijshoeve De Boey waar we kunnen genieten van een ijsje.

Waar: Verzamelen aan De Spoele om 13 uur – vertrek om 13.15 uur

Wanneer: Vrijdag 14 juni - 13.15 uur – 16.30 uur

Bijdrage: 1,5 – K.P. 1 EUR

Zorgwandeling Sint-Niklaas

Op vrijdag 10 mei gaan we op wandel door het zorglandschap van Zorgpunt Waasland in Sint-Niklaas Centrum. We verzamelen om 13.15 uur in de cafetaria van De Spoele.

Onze verkenningstocht brengt ons langs thuiszorgcentrum 't Punt, dienstencentrum De Wilg, dagverzorgingscentrum De Sprankel, serviceflats De Priesteragie, woonzorgcentra De Spoele en De Plataan en uitzonderlijk ook de centrale keuken op de hoek van de Azalealaan (naast De Variant). Op elke stop krijgen we wat uitleg en een korte rondleiding.

Rond 16 uur eindigen we in de cafetaria van De Spoele met een hapje en een tas koffie.






Let op: Inschrijven kan tot 3 mei 16 uur aan de balies van 't Punt en Den Aftrap of telefonisch via 03 778 55 55.

Waar: verzamelen in de cafetaria van woonzorgcentrum De Spoele

Wanneer: 10-05-2019: 13.15 uur verzamelen – 13.30 uur vertrekken

Bijdrage: gratis, maar vooraf inschrijven is verplicht

DIENSTVERLENING IN DE LOKALE DIENSTENCENTRA EN ANTENNEPUNTEN

DAG	PRIJS (€)	DE WILG	DEN AFTRAP	BELSELE	NIEUWKERKEN	SINAAI
maaltijden 	7 EUR – K.P. 5 EUR	Je kunt je wenden tot dienstencentrum Den Aftrap en sociaal restaurant De Variant. (info prijs: 03 778 62 60)	Elke werkdag tussen 12 en 13 uur (ook op feestdagen in de week) – reservatie aan de balie van Den Aftrap via 03 778 58 07*	Dagelijks om 11.40 uur – reservatie aan de balie van het Lindehof of via 03 778 58 07	Dagelijks om 11.45 uur – reservatie aan de balie van het Populierenhof of via 03 778 55 60	
Afhaalmaaltijden 	5,69 EUR	Afhaalpunt serviceflats Priesteragie Van 10 tot 11 uur Bestellen 03 778 57 75	Afhaalpunt Den Aftrap Van 10 tot 11 uur Bestellen 03 778 58 40	Afhaalpunt Het Lindehof Van 10 tot 11 uur Bestellen 03 778 52 44	Afhaalpunt Populierenhof Van 15 tot 16 uur Bestellen 03 780 57 00	
Badkamer 	1 EUR – K.P. 0.50 EUR	Je kunt je wenden tot dienstencentrum Den Aftrap.	Elke werkdag van 9 tot 12 uur en van 13.30 tot 16 uur Uitgezonderd dinsdag – en donderdagvoormiddag, vrijdagmiddag – reservatie via onthaal Den Aftrap	Elke werkdag van 9 tot 16 uur – reservatie via onthaal WZC Het Lindehof	Elke werkdag van 13 tot 16 uur – reservatie via onthaal WZC Populierenhof	
Professioneel kapsalon 	Prijzen via 03 778 5807	U kunt zich wenden tot dienstencentrum Den Aftrap.	Elke donderdag op afspraak tussen 9 en 17 uur - reservatie via 04 94 90 71 35	Elke donderdag van 12.30 tot 16.30 uur – reservatie via onthaal WZC Het Lindehof	Elke dinsdag van 9 tot 12 uur – reservatie via onthaal WZC Populierenhof	
Kapsalon Ria 	6 EUR – K.P. 4 EUR	Elke vrijdag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 15 uur				

Pedicure 	19 EUR	Data terug te vinden in kalenderoverzicht 13 tot 16.30 uur reservatie via onthaal 't Punt	Data terug te vinden in kalenderoverzicht 13 tot 16.30 uur reservatie via onthaal Den Aftrap			
Vragen i.v.m. thuiszorg 	Gratis	Elke werkdag van 9 tot 12.30 uur zonder afspraak -Afspraak maken kan via het nummer 03 778 55 55		Op maandag en donderdag van 9.30 tot 11 uur	Op woensdag en vrijdag van 9.30 tot 11 uur	
Vragen i.v.m. mobiliteit 	Gratis	Op afspraak bij de centrumleider: 03 778 55 60	Op afspraak bij de centrumleider: 03 778 58 07	Op afspraak bij de centrumleider: 03 778 58 07	Op afspraak bij de centrumleider: 03 778 55 60	
Spreekuur bij MS Liga	Gratis	Elke donderdag van 9 tot 12 uur – meer info via 0470 13 05 85				
Computer 	Gratis	Beschikbaar op wekdagen van 10 tot 17.30 uur	Beschikbaar op wekdagen van 10 tot 17.30 uur			

*Link naar het menu op de website: <https://www.sint-niklaas.be/onze-dienstverlening/cultuur-en-vrije-tijd/dienstencentra-buurthuizen-en-clubhuisjes>






ACTIVITEITENOVERZICHT MEI EN JUNI 2019





Inschrijven aan de balie van thuiszorgcentrum 't Punt of Den Aftrap: **Donderdag 02-05-2019** vanaf **13 uur**.





OPGELET: enkel kansenpastarief op vertoon van kansenpas








 = inschrijven aan de balies ** = meer informatie over deze activiteit in de tekstjes






Activiteiten mei




DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Woensdag 01-05	Feest van de arbeid: Dienstencentra gesloten, maaltijden mogelijk in Den Aftrap						
Donderdag 02-05	9-16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	
Vrijdag 03-05	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	13-15 uur						
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	13.30 - 16.30 uur		Gratis	Gezelschapsspelen			
	14 - 15.30 uur		Gratis		Centrumpraat**		


DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Maandag 06-05	13.30 - 16.30 uur		2 - K.P. 1,5	Film: Roustabout**			
	12.30 - 14 uur		10b - 15, PI 1,5 -		Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur		K.P.1		Engelse les - gevorderden		
Dinsdag 07-05	10 - 11.15 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Linedance beginners			
	13.30 - 16.30		Gratis	Wiezen			
	13.30 - 16 uur		Gratis	Zonedekens			
	14 uur		L 3, N-l: 5			Dansles (VI@s)	
Woensdag 08-05	9.30 - 10.45 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1,5	Tai Chi			
	8.45 uur (verzamelen) - 17.15 uur		6 - K.P. 4	Daguitstap Leuven: vertrek aan De Spoele			
Donderdag 09-05	10 - 11.30 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Linedance gevorderden			
	9-16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	

DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Vrijdag 10-05	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	13-15 uur						
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13 - 16.30 uur		19	Pedicure			
	13.15 - 16.30 uur		Gratis	Zorgwandeling**			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	14-15.30 uur		Gratis		Contactkoor "Vergeet me liedjes"		
	14 - 16.30 uur		Inleg: 0,50 per 2 kaarten		Bingo		
	14 uur		Gratis			Optreden lijndansgroep "Ambiance" (OKRA)	
Maandag 13-05	10.30 - 11. 45 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1,5	Tai Chi			
	13 - 16.30 uur		19	Pedicure			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 0,50 per 2 kaarten	Bingo			




DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Maandag 13-05	9 - 10.30 uur		8 - K.P. 6		Moederdagontbijt**		
	12.30 - 14 uur		10b - 15, PI 1,5 - K.P.1		Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur				Engelse les - gevorderden		
Dinsdag 14-05	13 - 16.30 uur		Inleg: 2	Kingen			
	14 - 16.30 uur		Gratis		Jukeboxcafé		
Woensdag 15-05	10.30 - 11.30 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1,5	Turnen			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 1	Bieden			
	10 - 11 uur		3 - K.P. 2		Zumba		
Donderdag 16-05	9.30 - 10.45 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Linedance gevorderden			
	13.30 - 16 uur		1,5 - K.P. 1	Bloemschikken in De Naald**			
	9 - 16 uur				Professioneel kapsalon		
	13 - 16.30 uur		19		Pedicure		
	13.30 - 17 uur		Gratis	Fietstocht Nieuwkerken: "Stille Getuigen"***			


DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Donderdag 16-05	14 - 16 uur		Gratis		Optreden vader-en moederdag WZC (max 20 plaatsen)		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	
Vrijdag 17-05	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	13-15 uur						
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	13.30 - 16.30 uur		Gratis	Gezelschapsspelen			
Zondag 19-05	14 - 16 uur		Gratis		Harmonie "De Kunstvrienden" (organisatie WZC, iedereen welkom)		
Maandag 20-05	13.30 - 16.30 uur		2 - K.P. 1,5	Muziekquiz			
	12.30 - 14 uur		10b - 15, PI 1,5 -		Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur		K.P.1		Engelse les - gevorderden		


DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Dinsdag 21-05	10 - 11.15 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Linedance beginners			
	13.30 - 16.30 uur		Gratis	Wiezen			
	13.30 - 16 uur		Gratis	Zonnedekens			
	14 - 16.30 uur		Gratis		Playbackshow WZC (max 20 plaatsen)		
	14 uur		L 3, N-I: 5			Dansdemonstratie (VI@s)	
Woensdag 22-05	9.30 - 10.45 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1,5	Tai Chi			
	14 - 16 uur		2 - K.P. 1,5		Smul-en babbelfcafé**		
Donderdag 23-05	9 - 16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	
Vrijdag 24-05	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	13-15 uur						
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, PI 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			







Maandag 27-05	10.30 - 11.45 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1,5	Tai Chi			
	13 - 16.30 uur		19	Pedicure			
	13 - 16.30 uur		1,5 - K.P. 1	Wandeling Waasmunster**			
	12.30 - 14 uur		10b - 15, PI 1,5 - K.P.1		Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur				Engelse les - gevorderden		
Dinsdag 28-05	13 - 16.30 uur		Inleg: 2	Kingen in De Naald			
	14 - 16.30 uur		2 - K.P. 1,5	T-dansant**			
Woensdag 29-05	10.30 - 11.30 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1,5	Turnen			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 1	Bieden			
Donderdag 30-05	O.L.H Hemelvaart: Dienstencentra gesloten, maaltijden mogelijk in Den Aftrap						
Vrijdag 31-05	Brugdag Hemelvaart: Dienstencentra gesloten, maaltijden mogelijk in Den Aftrap						





Activiteiten juni







DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Maandag 03-06	13.30 - 16.30 uur		2 - K.P. 1,5	Film: De Kampioenen 3 **			
	12.30 - 14 uur		10b - 15, PI 1,5 - K.P.1		Geen Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur				Geen Engelse les - gevorderden		
Dinsdag 04-06	10 - 11.15 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Linedance beginners			
	13.30 - 16.30 uur		Gratis	Wiezen			
	13.30 - 16 uur		Gratis	Zonedekens			
	14 - 16.30 uur		Gratis		Donelli's verkoop kledij (georganiseerd WZC)		
Woensdag 05-06	10.30 - 11.30 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1	Turnen			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 1	Bieden			
	10 - 11 uur		3 - K.P. 2		Zumba		

DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Woensdag 05-06	11 - 14 uur		Gratis		"De langste tafel" ism Samenlevingsopbouw**		
Donderdag 06-06	9-16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	
Vrijdag 07-06	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	13-15 uur						
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	13.30 - 16.30 uur		Gratis	Gezelschapsspelen in Den Draad			
	10 - 16 uur		2 - K.P. 1,5		Verwendag**		
				Seniorenmiddag 't Stad in Troelant in Sinaai			
Maandag 10-06	Pinkstermaandag : Dienstencentra gesloten, maaltijden mogelijk in Den Aftrap						
Dinsdag 11-06	10-11.30 uur		Gratis	Centrumpraat**			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 2	Kingen			
	14 - 16.30 uur		Gratis		Jukeboxcafé		

DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Woensdag 12-06	10-12 uur		4 -K.P. 3	Vorming mantelzorgers**			
	14-16 uur		8 - K.P. 6		Kaas- en wijnbordje vaderdag**		
Donderdag 13-06	9 - 16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	
Vrijdag 14-06	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13 - 16.30 uur		19	Pedicure			
	13 - 16.30 uur		1,5 - K.P. 1	Wandeling Sint-Gillis-Waas**			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	14 uur		Gratis	Familiefeest De Spoele met kraampjes			
	14-15.30 uur		Gratis		Contactkoor "Vergeet me liedjes"		
Maandag 17-06	13 - 16.30 uur		19	Pedicure			
	12.30 - 14 uur		10b - 15, Pl 1,5 - K.P.1		Geen Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur				Geen Engelse les - gevorderden		

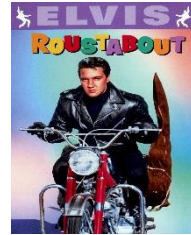
DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Dinsdag 18-06	13.30 - 16.30		Gratis	Wiezen in De Naald			
	13.30 - 16 uur		Gratis	Zonnedekens in Den Draad			
	9.15 -17 uur		Gratis	Fietstocht Tibeertroute: vertrek aan De Wilg**			
	14 uur		L 3, N-l: 5			Dansles (VI@s)	
Woensdag 19-06	9.30 - 10.45 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1	Tai Chi			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 1	Bieden			
	10 - 11 uur		3 - K.P. 2		Zumba		
	14 - 16 uur		2 - K.P. 1,5		Smul- en babbelfcafé**		
Donderdag 20-06	10 - 11.30 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Linedance gevorderden			
	9 - 16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	19-21 uur		Gratis		Familiegroep Dementie (enkel voor mantelzorgers en personen met dementie)		
	13 uur		Gratis			Kaarten	

DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Vrijdag 21-06	9-12 uur		6 - K.P. 4	Kapsalon Ria			
	13-15 uur						
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	13.30 - 16.30 uur		Gratis	Gezelschapsspelen in Den Draad			
Maandag 24-06	10.30 - 11.45 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1	Tai Chi			
	13 - 16.30 uur		19	Pedicure			
	13.30 - 16.30 uur		Inleg: 0,50 per 2 kaarten	Bingo			
	12.30 - 14 uur		10b - 15, PI 1,5 - K.P.1		Geen Engelse les - beginners		
	14.30 - 16.30 uur			Geen Engelse les - gevorderden			
	13.30 uur		Gratis			Créa (Marielou 03/772 46 82)	
	13.30 - 14.30 uur		Gratis			Computertje	

DAG	UUR		PRIJS (€)	De Wilg	Den Aftrap	Belsele	Sinaai
Dinsdag 25-06	10 - 11.15 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Linedance beginners			
	13.30 - 16.30		Inleg: 2	Kingen in De Naald			
	14 - 16.30 uur		2 - K.P. 1,5		Meezingnamiddag		
Woensdag 26-06	10.30 - 11.30 uur		10b - 25 K.P 15, PI 2,5 - K.P.1	Turnen			
Donderdag 27-06	10 - 11.30 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Linedance gevorderden			
	13.30 - 16 uur		1,5 - K.P. 1	Bloemschikken**			
	9 - 16 uur				Professioneel kapsalon		
	14-15.30 uur		1,5 - K.P. 1		Yoga		
	13 uur		Gratis			Kaarten	
Vrijdag 28-06	9-12 uur			Kapsalon Ria			
	13-15 uur		6 - K.P. 4				
	10.55-12 uur		Gratis	Tafeltennis			
	13.30 - 16 uur		10b - 15 K.P 10, pl 1,5 - K.P.1	Café français: Frans voor beginners			
	14 - 16.30 uur		Inleg: 0,50 2 kaarten		Bingo		

ACTIVITEITEN DIENSTENCENTRA

In De Wilg



- **6-05-2019 Film: "Roustabout"**

In deze vrij onbekende film met musicalachtige kenmerken uit 1964 met Elvis Presley in de hoofdrol, speelt Elvis als Charlie de rol van kermisartiest in een rondtrekkende foorattractie. Zijn attractie wordt zeer populair maar hij wordt gaandeweg verliefd op zijn bazin, wat voor een ingewikkelde situatie zorgt. Komt dit wel goed? Om dit te weten te komen verwachten we jullie op maandag 6 mei. Zoals altijd is er koffie/ thee en een stukje gebak voorzien.

Waar: zaal De Naald in De Spoele

Wanneer: 06-05-2019 13.30 uur – 16.30 uur

Bijdrage: 2 – K.P. 1,5 EUR, inschrijven aan de balies van Den Aftrap of t'Punt (tot volzet)

- **8-05-2019 Daguitstap Leuven**

Op woensdag 8 mei brengt onze tweemaandelijks uitstap ons naar het bijzonder mooie en charmante Leuven, de stad met als motto "Leuven eeuwenoud springlevend".

Tijdens de voormiddag krijgen we een rondleiding van een gekwalificeerde gids door het historische Leuven.

Lunchen doen we in het centrum van Leuven, samen of apart. We geven jullie de dag zelf een aantal lekkere en prijselijke lunchadresjes mee.

In de namiddag is er de keuze tussen een vrij bezoek aan Leuven, deelname aan een wandeling door de Kruidentuin met vrijwilligster Christina of samen met vrijwilliger Yves een rondje "Leuven studentenstad". En we hebben geluk want op 8 mei kunnen we tot 15 uur eens door het venster gaan kijken bij de opnames van "Dagelijkse kost".

Waar: Verzamelen aan De Spoele

Wanneer: Woensdag 08-05-2019: 8.45 uur verzamelen – 9.00 uur vertrekken

Bijdrage: 6 – K.P. 4 EUR (inbegrepen: vervoer en gegidste wandeling)

- **16-05-2019 Bloemschikken**

Benodigdheden:

- Twee vierkante, uitgespoelde brikken van melk of fruitsap
- Schaar en stanleymesje
- Dubbelzijdige plakband, breed
- Bananenblad of berkenschors op soepel jutelint
- Touw of lint
- Langwerpig gras, beregras of ander siergras; enkele is voldoende
- Speldjes
- Natte oasis om in de brikken te verwerken
- Meetlat pen
- Schaar
- Een beetje kort groen
- Voor elk kubusje een assortimentje van bloemen naar keuze :
- Enkele rozen, gerbera (kleine), anjer, ornitogaal, gipskruid...
- Een schaal, rond of vierkant om de kubusjes op te zetten



Waar: Cafeteria De Spoele

Wanneer: 16-05-2019 13.30 uur – 16.00 uur

Bijdrage: 1,5 – K.P. 1 EUR

- **28-05-2019 T-Dansant**

Op dinsdagnamiddag 28 mei gooien we een laatste keer voor de zomervakantie de benen los op onze tweemaandelijks t-dansant op de vertrouwde locatie in de cafeteria van De Spoele. In maart waren we met onze t-dansant te gast in PVT “Casa Neri” (Sint-Lucia). Deze T-dansant was tot tevredenheid van de bewoners en het personeel daar een succes, terwijl ook onze dansers dit een welkome afwisseling vonden. De sfeer was zoals gewoonlijk goed en iedereen heeft zich geamuseerd. Als kers op de taart kregen we nog een leerrijke rondleiding in “Casa Neri”. Kortom een meer dan geslaagde activiteit!

Waar: zaal Cafeteria De Spoele

Wanneer: 28-05-2019 14 uur – 16.30 uur

Bijdrage: 2 – K.P. 1,5 EUR



- **03-06-2019 Film: “De Kampioenen 3 forever”**

Deze derde film van de in totaal vier kampioenenfilms, is uiteraard nog steeds gebaseerd op de zeer succesvolle komische tv-serie die bijna 20 seizoenen op één te zien was. De kampioenen nemen het weer tegen DDT op nadat die de ploeg van Boma heeft overgekocht. DDT ontslaat de hele ploeg maar de Kampioenen gooien het op een akkoord en mogen terugkomen als ze het nieuwe jonge en sterke team van DDT kunnen verslaan in een voetbalwedstrijd. Als je wil weten hoe dit afloopt, kom dan zeker op maandag 3 juni naar de film kijken. Zoals gebruikelijk worden weer koffie/thee en gebak voorzien.

Waar: zaal De Naald in De Spoele

Wanneer: 03-06-2019 13.30 uur – 16.30 uur

Bijdrage: 2 – K.P. 1,5 EUR, inschrijven aan de balies van Den Aftrap of t’Punt (tot volzet)

- **11-06-2019 Centrumpraat De Wilg**

Op dinsdagvoormiddag 11 juni nodigen we iedereen uit op onze periodieke centrumpraat om jullie mening te vragen over ons dienstencentrum en werken we verder aan de projecten die op de vorige edities werden voorgesteld. Het zal er weer interactief aan toegaan en iedereen krijgt de kans om constructief mee te werken aan de verdere uitbouw en verbetering van ons dienstencentrum. Koffie/thee en een stukje cake worden zoals steeds voorzien.

Waar: cafetaria De Spoele

Wanneer: 11-06-2019 10.00 uur – 11.30 uur

Bijdrage: gratis, maar vooraf inschrijven is nodig

- **12-06-2019 Vorming mantelzorgers**

In samenwerking met Vormingplus organiseren we deze voormiddag een interactieve en informatieve vorming speciaal voor mantelzorgers. Het zal inhoudelijk gaan over het grote gevoel van verantwoordelijkheid en de betrokkenheid van mantelzorgers. En dat het af en toe nodig kan zijn om ‘neen’ te zeggen tegen een hulpvraag om zelf overeind te blijven. Tijdens deze vorming tasten we af hoe je een evenwicht kan vinden tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor anderen.

Koffie/thee en gebak worden zoals gebruikelijk tijdens de pauze voorzien.

Waar: cafetaria De Spoele

Wanneer: 12-06-2019 10.00 uur – 12.00 uur

Bijdrage: 4 – K.P. 3 EUR

- **27-06-2019 Bloemschikken**

Benodigdheden:

- Een heleboel schelpenmessen of koffieriet of stokjes bamboe of riet, in verschillende lengtes
- Brede dubbelzijdige plakband
- Lijmpistool met patronen
- Een ovaal of ronde bloempot (als we er de schelpen of riet op kleven kan je hem niet meer gewoon gebruiken)
- Oasis om de pot op te vullen
- Groen bv pachysandra, buxus,
- Rozen, gerbera's of andere ietwat grote bloemen
- Fresia's of ornitogalen of ...
- Vrouwenmantel of gipskruid (fijne bloempjes)



Waar: Cafeteria De Spoele

Wanneer: 27-06-2019 13.30 uur – 16.00 uur

Bijdrage: 1,5 – K.P. 1 EUR

In Den Aftrap

- **03-05-2019 Centrumpraat**

We nodigen je graag uit voor onze centrumpraat. In februari namen een 30-tal mensen deel aan de centrumpraat die in het teken stond van buurtzorg. We hebben toen in groepjes onze dromen neergeschreven voor een warme buurt. Hierover brengen we tijdens de centrumraad op 3 mei verslag uit. Vervolgens besluiten we hoe we samen aan de slag gaan: hoe betrekken we meer buurtbewoners bij het dienstencentrum? In het tweede deel van de centrumpraat bespreken we samen de werking van het dienstencentrum: Activiteiten, maaltijden en dienstverlening. Want... jouw mening telt!

Waar: Cafeteria Den Aftrap

Wanneer: Vrijdag 3 mei van 14 uur – 16 uur

Bijdrage: Gratis- Koffie en cake inbegrepen. Inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt.

- **13-05-2019 Ontbijt moederdag**

Op maandag 13 mei vieren we moederdag. Iedereen kan dan aanschuiven voor een lekker ontbijt met pistolet, sandwich, 2 koffiekoeken, hesp, kaas, iets zoets, een eitje en koffie/thee. Voor de mama's voorziet Den Aftrap ook een kleine attentie. Gezelligheid troef! Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Waar: Cafeteria Den Aftrap

Wanneer: Maandag 13 mei van 9 uur – 10.30 uur

Bijdrage: 8 – K.P. 6 EUR - Inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (Opgelet: Plaatsen beperkt tot 30 personen – inschrijven mogelijk tot volzet)

- **22-05-2019 Smul- en babbelfcafé**

Een fruittaartje met koffie worden geserveerd tijdens een nieuw initiatief van het dienstencentrum: het 'Smul- en babbelfcafé'. Bedoeling hiervan is dat mensen samen iets kleins eten, babbelen en gezellig samen zijn. Tijdens dit moment kan je ook beter kennis maken met Evelien en Marjan. Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Waar: Cafeteria Den Aftrap

Wanneer: Woensdag 22 mei van 14 uur – 16 uur

Bijdrage: 2 – K.P.: 1,50 EUR – Vooraf inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (Opgelet: De laatste dag dat je kan inschrijven is maandag 20 mei)

- **5-06-2019 “De langste tafel” (in samenwerking met Samenlevingsopbouw)**

Bond zonder Naam en Samenlevingsopbouw nemen het op voor mensen in de marge, die te kampen hebben met eenzaamheid en armoede. Omdat ook zij het recht hebben om in het middelpunt van deze samenleving te staan. **Verzet je tegen eenzaamheid en schuif mee aan tafel met mensen uit je buurt.** We zorgen voor een lekkere tas soep, een gezellige babbelf, een tafel vol fijne mensen en hopelijk een warme zon op ons gezicht. Iedereen is welkom en voor de kinderen zullen er leuke activiteiten zijn. Hopelijk tot dan!

Waar: Den Aftrap – Terras en bolle akker (bij slecht weer binnen)

Wanneer: Woensdag 5 juni van 11 uur – 14 uur

Bijdrage: Gratis, inschrijven niet nodig. Kom gerust langs!

- **07-06-2019 Verwendag in Den Aftrap**

Laat jij je graag eens verwennen? Op vrijdag 7 juni is iedereen welkom op onze 'Verwendag'. In de voormiddag heten we alle dames en heren welkom met een tas koffie en een mini-koffiekoekje. Verder kan je zelf kiezen waar je graag bij aansluit: in de voormiddag kan je genieten van een heerlijke handmassage of samen fruitsla maken. In onze cafetaria kan je om 12 uur mee aanschuiven voor de middagmaaltijd.

In de namiddag gaat de verwennerij door: voetbadjes en voetmassages, handmassage- en verzorging, nagels lakken, gezichtsmassage of een gezichtsmasker. Wie wenst kan make-up laten verzorgen. De creatievelingen kunnen meedoen aan 'Kleuren voor volwassenen', de nieuwe hype. Vrouwenvereniging Shahinaz presenteert in de namiddag een mooie theeceremonie waar je kan genieten van een lekkere Marokkaanse muntthee en klein gebak.

Verder kan je ons dienstencentrum eens van naderbij bekijken: de **badkamers** worden opengesteld zodat je eens een kijkje kan nemen en je kan **informatie** verkrijgen over onze dienstverlening.

Waar: Cafetaria en zalen in Den Aftrap

Wanneer: Vrijdag 7 juni van 10 uur – 16 uur

Bijdrage: 2 – K.P.: 1,50 EUR – Vooraf inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (Opgelet: Middagmaaltijd: kippensoep, steak met frietjes en riz condé is apart te reserveren!)

- **12-06-2019 Kaas- en wijnbordje voor vaderdag**

Na moederdag vieren we ook vaderdag. Om 14 uur wordt voor die gelegenheid een dessertbordje met verschillende soorten kaas, brood, druifjes en 1 glaasje wijn geserveerd. De papa's krijgen bovendien een kleine attentie. Gezelligheid gegarandeerd! Inschrijven is noodzakelijk.

Waar: Cafetaria Den Aftrap

Wanneer: Woensdag 12 juni van 14 uur – 16 uur

Bijdrage: 8 – K.P.: 6 EUR – Vooraf inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (Opgelet: Plaatsen beperkt tot 30 personen – inschrijven mogelijk tot volzet)

- **19-06-2019 Smul- en babbelfcafé**

Op woensdag 19 juni vindt de tweede editie van het Smul- en babbelfcafé van Den Aftrap plaats. Deze keer met een rijsttaartje en koffie. Tijdens dit smul-en babbelfcafé kan je indien gewenst meer info verkrijgen over de nieuwe DIFTAR regeling met de huisvuilcontainer.

Waar: Cafetaria Den Aftrap

Wanneer: Woensdag 19 juni van 14 uur – 16 uur

Bijdrage: 2 – K.P.: 1,50 EUR – Vooraf inschrijven aan de balies van Den Aftrap of 't Punt (Opgelet: De laatste dag dat je kan inschrijven is maandag 17 juni)

CONTACTGEGEVENS

DIENSTENCENTRUM DE WILG (TIJDELIJK IN DE SPOELE)

Openingsuren dienstencentrum De Wilg
Weekdagen van 10 tot 17.30 uur

Openingsuren balie 't Punt
Weekdagen van 9 tot 12.30 uur en van 13 tot 16 uur

Openingsuren cafetaria
Dinsdag tot zondag van 14 tot 17.30 uur (kassa sluit om 17 uur)
2de en 4de maandag geopend voor bingo (zie activiteitenkalender)
Bestellen gebeurt aan de bar. Gelieve lege glazen terug te brengen naar de bar.

Email: dienstencentrum@sint-niklaas.be
Adres: Lamstraat 44, 9100 Sint-Niklaas
Centrumleider: 03 778 55 60
Balie: 03 778 55 55

DIENSTENCENTRUM DEN AFTRAP

Openingsuren dienstencentrum Den Aftrap
Weekdagen van 10 tot 17.30 uur
Zaterdag en zondag gesloten

Openingsuren balie Den Aftrap
Van maandag tot donderdag van 8.30 tot 12 uur en van 13.30 tot 16 uur
Vrijdag van 8.30 tot 12 uur

Openingsuren cafetaria
Weekdagen van 13.30 tot 17.30 uur (kassa sluit om 17 uur)
1 vrijdag per maand gesloten voor het dienstencentrum (zie overzicht activiteiten)

Email: dienstencentrum@sint-niklaas.be
Adres: Gerdapark 14, 9100 Sint-Niklaas
Centrumleider: 03 778 58 07
Balie: 03 778 58 00

ANTENNEPUNT BELSELE

Onthaal woonzorgcentrum Het Lindehof
Email: dienstencentrum@sint-niklaas.be
Adres: Kerkstraat 11, 9111 Belsele
Onthaal: 03 778 58 07

ANTENNEPUNT NIEUWKERKEN

Onthaal woonzorgcentrum Populierenhof
Email: dienstencentrum@sint-niklaas.be
Adres: Turkyen 2, 9100 Nieuwkerken
Onthaal: 03 778 55 60

Wie zijn we?



Delfien Indevuyst
Hoofdmaatschappelijk werker



Liesbeth Noppe
Centrumleider De Wilg
03 778 55 60
liesbeth.noppe@sint-niklaas.be



Cedric Baele
Deskundige animator



Evelien Poppe
Centrumleider Den Aftrap
03 778 58 09/58 07
levelien.poppe@sint-niklaas.be



Marjan Blokland
Deskundige buurtzorg
03 778 58 03
marjan.blokland@sint-niklaas.be



Leen Van de Wiele
Centrumleider Belsele/Sinaai
03 778 58 07
leen.vandewiele@sint-niklaas.be