

Activiteitenkalender maart - april 2024

Dienstencentrum Den Birkenblok

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



www.zorgpuntwaasland.be
www.facebook.com

Dienstverlening Den Birkenblok

Aanvullend op deze kalender is de algemene brochure met informatie over onze werking, te krijgen in het dienstencentrum of te raadplegen via de onderstaande QR-code.

OPENINGSUREN

Dienstencentrum

Werkdagen
10.00-17.30 uur

Ontmoetingsruimte

Werkdagen
10.30-17.30 uur

Balie inschrijvingen

Werkdagen
10.00-12.30 en 13.00-14.00 uur

Telefonisch via 0471 62 68 29
E-mail: Idc.denbirkenblok@zpw.be

Info thuiszorg

Oude Zandstraat 92
9120 Beveren
03 750 92 92
oost@zpw.be

Warme dagschotel

Werkdagen
12.00 en 13.00 uur
Info zie achteraan in de kalender.

Sluitingsdagen

1 april Paasmaandag
1 mei Dag van de arbeid



Permanent aanbod

Werkdagen

- Ontmoeting en gezellig buurten
- Drinkjes geserveerd door vrijwilligers, gratis water
- Pannenkoeken, taart, verwennerij, diverse snacks
- Gezelschapsspellen en kaarten
- Verse dagschotel
- Krant, ruilboekenkast, gratis Wifi, TV
- Kinderhoekje, darts, sjoelbak, kubb, ...
- Terras om te verpozen of te picknicken
- Verwarmde (winter) of gekoelde (zomer) plek

Wekelijks

- Lijndanslessen op woensdagvoormiddag
- Kaarten en crea op maandagnamiddag
- Spelletjes op woensdagnamiddag
- Samen in actie: plezierig bewegen op vrijdagochtend
- Permanentie maatschappelijk werker (op afspraak)
- Digicafé (tweewekelijks op woensdag of op afspraak)
- Buurtgerichte activiteiten op woensdagnamiddag

Maandelijks

- Feestmiddag
- Samen in actie: zangyoga
- Buren zonder muren
- Bingo!
- Kubben met OKRA
- Kopje troost

Heb je graag meer informatie?

Vraag het aan een medewerker of kijk eens op de website, bij de rubriek activiteiten.

'www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra'

Thema: Lang(er) zal je leven!

Het woord 'lente' is een oude afleiding van 'lang' en heeft betrekking op het lengen van de dagen.

We wensen ieder van jullie een lang leven toe. Een groot deel daarvan wordt bepaald door je genen en omgevingsfactoren. Maar op je levensstijl heb je gelukkig wel impact.



MAART

Deze maand staat in het teken van de **innerlijke mens**. We focussen ons op gezonde voeding en houden grote schoonmaak in ons lijf. We schenken ook aandacht aan de preventie van dikkedarmkanker. We starten met een complimentje en promoten de ganse maand positiviteit.



APRIL

Ga naar terug naar **buiten en beweeg** meer. Zet je beste beentje voor en vermijd vallen. Maak plezier tijdens 'samen in actie' of het lijndansen. Neem deel aan de knelpuntwandeling met de scholieren. Geniet volop van de vele activiteiten van Vrasene 888.

Complimentendag

vrijdag 1 maart



Op vrijdag 1 maart 2024 is het complimentendag en dat willen we ook dit jaar vieren. Geef een schouderklopje aan iemand die iets goed doet, anderen helpt of altijd optimistisch is... en vergeet daarbij jezelf niet! We dagen jullie uit om een hele maand positief te zijn.

Indien gewenst, kan je bij ons complimentenkaartjes ophalen om aan iemand te geven die het in jouw ogen verdient.





Voedingsdriehoek

Meer groen, minder geel en vermijd rood

Uit een uitgebreide literatuurstudie en overleg met experts kwam naar voor dat een voedingspatroon rijk aan plantaardige en weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen de gezondste keuze is. Bovendien draagt dit bij tot milieuverantwoorde consumptie.

De voedingsdriehoek vertrekt van volgende drie uitgangspunten:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën.
- Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

Veel succes!



Bekijk het
filmpje op
Youtube

Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

maandag 4 maart
maandag 25 maart



Vroegtijdige opsporing is de beste bescherming

Het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker geeft mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar de kans om elke twee jaar gratis een stoelgangstaal te laten onderzoeken. Samen met de Vlaamse overheid en het Centrum voor Kankeropsporing willen we het belang van vroegtijdige opsporing benadrukken.

Tijdens deze informatiesessie geven we uitleg over dikkedarmkanker en de stoelgangtest.

- Maandag 4 maart, 13.30 - 14.30 uur
Maandag 25 maart, 13.30 - 14.30 uur
- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok,
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelnemen is gratis
- Aanwezigheid bevestigen aan de balie bij Katleen,
per mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be,
telefonisch op nummer 0471 62 68 29

**Heb je liever dat we bij je thuis langs komen? Contacteer
ons via ldc.denbirkenblok@zpw.be of 0471 62 68 29.**

Workshop gezonde voeding

vrijdag 5 april



In 2024 ligt de focus van de Week van de Diëtist op maag- en darmgezondheid. We richten onze aandacht op wat een diëtist voor jou kan betekenen als aanspreekpunt op vlak van gezonde voeding en een goede levensstijl.

Interactieve workshop met allerhande interessante weetjes over voeding.

- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrijdag 5 april 13.30 - 15.00 uur
- Deelname gratis
- Inschrijven aan de balie, via mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29

Meer informatie: www.mijn.gezondleven.be

Concert 'Een zoen van toen'

Stokman & Vos

vrijdag 8 maart



Een matinee met bekende Vlaamse liedjes van vroeger

Het charmante sopranenduo Stokman & Vos duikt in de mooiste melodieën uit het klassieke en lichte repertoire. Stokman & Vos vertolken menselijke en muzikale thema's, ontdaan van alle franje, met niets meer dan hun stemmen en een paar accordeonklanken. Astrid Stockman en Liesbeth Devos, twee top-sopranen en accordeonist Stijn Bettens weten hun publiek moeiteloos te charmeren met een zoen van toen.

- Vrijdag 8 maart, 14.00 uur (deuren 13.00 uur)
- Ontmoetingsruimte Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: €6,00
- Reserveren kan tot vrijdag 1 maart aan de balie bij Katleen, via mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29

's Avonds wordt dit optreden herhaald in OC 't Klooster, voor meer informatie, zie www.vrasene888.be

Bingo

door VBS De Zonnepit
dinsdag 12 maart



De kinderen van Vrije Basisschool De Zonnepit organiseren een leuke Bingo voor de buurt. Dolle pret gegarandeerd!

- Dinsdag 12 maart, 13.30-15.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname: gratis



Wandelbox Logo Waasland

Je kan bij ons in Den Birkenblok een wandelbox afhalen, deze box met gevarieerde wandelroutes wordt ons ter beschikking gesteld door Logo-Waasland.

Aanbod:

- Twaalf wandelingen doorheen Sint-Niklaas, Stekene, Beveren, Kruibeke, Waasmunster, Hamme & Temse

Deze wandelingen zijn telkens:

- een korte route van ongeveer 3.000 stappen (2-tal kilometer) met een duidelijke focus op toegankelijkheid
- een lange route van ongeveer 10.000 stappen (7-tal kilometer) met een focus op natuur

Praktische info:

- Ontlenen aan de balie van het dienstencentrum
- Deelname: gratis





Bewegingsdriehoek

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in de acht Gezond Leven-tips:

1. Zit minder lang stil en beweeg meer.
2. Zet stap voor stap.
3. Ga elke dag voor een gezonde mix.
4. Varieer waar je beweegt en minder zit.
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes.
6. Kies iets wat je graag doet.
7. Denk vooruit en plan.
8. Pas je omgeving aan.



Bekijk hier
de acht tips

Meer informatie aan de balie of op
www.gezondleven.be

Week van de valpreventie

22 - 28 april

Dit jaar staat de Week van de Valpreventie in het teken van het belang van bewegen. We bieden je onder andere verschillende tips en tricks om te starten met wandelen, meer te bewegen en in het bijzonder ook hoe je vallen kan vermijden.

Wist je dat elke seconde wereldwijd een 65-plusser valt, vaak gevolgd door een ziekenhuisopname en elke 19 minuten een 65-plusser ten gevolge van een val overlijdt?

Daar willen we natuurlijk verandering in brengen met volgende activiteiten:

- **knelpuntenwandeling** rollators, rolstoelen, kinderwagens samen met scholieren van GBS De Oogappel
- **Spel valpreventie**
- **Advies** valpreventie bij je thuis
- **TV-gym** 's middags
- uitlenen van de '**Wandelbox**'

meer info zie ook www.valpreventie.be





Wandel je mee? Samen in beweging!

13^{de} Week van de Valpreventie
22 - 28 april 2024



Leuk interactief spel over valpreventie

Benieuwd of je de belangrijkste tips om vallen te vermijden al kent? Speel mee met het ganzenbord en kom te weten waar je op kan letten. Wie de meeste Zorgpuntjes verzamelt is gewonnen!

- Maandag 22 april, 14.00-15.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname is gratis

Advies valpreventie bij je thuis

Centrumleider Sofie komt thuis langs om met jou valpreventie te bespreken.

Vanuit haar achtergrond als kinesiste, geeft ze advies om je valrisico te verkleinen en je woning veiliger te maken.

Een huisbezoek duurt 1,5 uur en wordt enkel uitgevoerd bij inwoners van Vrasene of Verrebroek.

Een afspraak boeken kan op:

- Donderdag 25 april of maandag 29 april*
- Telkens tussen 10.00 en 16.00 uur
- Deelname is gratis
- Inschrijven aan de balie van het dienstencentrum, via mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op nummer 0471 62 68 29

* Liever een andere datum? Contacteer het dienstencentrum.

Save
the

Wandel je mee? Samen in beweging!

13^{de} Week van de Valpreventie
22 - 28 april 2024



Rollator, bolderkar, rolstoel, kinderwagen, ...ze ervaren dezelfde problemen tijdens een wandeling door het dorp. Samen met de scholieren van VBS De Zonnepit gaan we dit in kaart brengen.

Knelpuntenwandeling in je buurt

Welke moeilijkheden ondervind jij tijdens een wandeling in de buurt? De knelpunten worden daarna teruggekoppeld aan de verantwoordelijke personen in de gemeente.

- Vrijdag 26 april, 10.30 - 11.30
- We starten aan Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname is gratis
- Laat ons weten of je meewandelt:
 - aan de balie bij Katleen
 - via mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be
 - telefonisch op 0471 62 68 29

TV-Gym

Kom langs bij Den Birkenblok voor een korte sessie TV-gym

- dagelijks van 22 tot en met 28 april
- 11.30 - 12.00 uur



Sp(e)elnamiddag

elke woensdag



!!! NIEUW !!!

Kom op woensdagnamiddag langs met de (klein)kinderen en doe mee met ons spelletjestornooi.

Of geniet van een lekker koffietje terwijl de kinderen spelen.

Verwen ze nadien met een pannenkoek.

Alles kan, niets moet.

- Woensdagen 14.00 - 17.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname gratis



Naar de psycholoog, niet zo'n gek idee

Nu en dan eens kopzorgen hebben, is perfect normaal. Maar als je blijft piekeren en je er niet uit geraakt, kan je langs bij een geconventioneerd klinisch psycholoog. Een verwijfsbrief van de huisarts is niet nodig.

Het eerste gesprek is gratis. Hierin zal de psycholoog luisteren naar jouw probleem en naar je verwachtingen vragen. Daarna gaan jullie samen op zoek om een uitweg uit je moeilijke situatie te vinden.

Vanaf het tweede gesprek betaal je 11 euro of 4 euro als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming. Praat erover met de centrumleider of een andere zorgverlener. Die weet de weg naar een psycholoog uit de buurt.

Ga je het liefst zelf op zoek, surf dan naar www.psy-ovl.be



PSYCHOLO

Dagschotel

In dienstencentrum Den Birkenblok kan je alle werkdagen terecht voor een warme maaltijd.

Het driegangenu bestaat uit verse soep, een hoofdgerecht en een dessertje. Water bij de maaltijd en koffie of thee bij het dessert zijn inbegrepen, maar een ander drankje aan de bar kopen is ook steeds mogelijk.

De prijs voor deze dagschotel bedraagt € 7,50. Houders van een UiTPAS met kansentarief betalen € 5,50.

Inschrijven en betalen (enkel cash) doe je aan de balie van het dienstencentrum op werkdagen tussen 10.00-12.30 uur en 13.00-14.00 uur. Reserveren kan tot 2 dagen vooraf, zolang er dagschotels beschikbaar zijn. Op feestdagen zijn er geen maaltijden.

Wil je zeker zijn van je plaatsje aan tafel? Reserveer ten laatste woensdag voor de komende week.



samenwerken WELKOM je buurt versterken

Bij Zorgpunt Waasland hechten we veel belang aan samenwerking. Onze dienstencentra zijn meer dan alleen een plek voor informatie, ontspanning en dienstverlening. Ze zijn het kloppende hart van jouw buurt, een plek waar je omgeving en zorg samenkomen.

Of je nu op zoek bent naar vriendschap, ondersteuning, of gewoon een lekkere maaltijd 's middags, bij onze dienstencentra ben je altijd welkom. Wij zijn er voor jou, en samen maken we het verschil.

Spring gerust eens binnen en ontdek wat we voor jou en jouw buurt kunnen betekenen.

Onze visie is helder: door samen te werken, versterken we niet alleen de banden in de buurt, maar bieden we ook een helpende hand aan hen die dat nodig hebben.

In onze dienstencentra vind je een warme sfeer, waar mensen van alle leeftijden samenkomen om te leren, te genieten en elkaar te ondersteunen.

Samenwerken om je buurt te versterken, dat is waar de dienstencentra van Zorgpunt Waasland voor staan.

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken

UITNEEMBARE KALENDER MAART 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
26/02 —	27/02 — BINGO!	28/02 — DIGICAFE SPELLETJES	29/02	01/03 SAMEN IN ACTIE — COMPLIMENTENDAG
04/03 — INFORESSIE DIKKE DARMKANKER	05/03	06/03 LIJNDANSEN — POTKAST SPELLETJES	07/03	08/03 SAMEN IN ACTIE — OPTREDEN "ZOEN VAN TOEN"
11/03 —	12/03 — BINGO MET DE ZONNEPIT	13/03 LIJNDANSEN — DIGICAFE SPELLETJES	14/03 — BUREN ZONDER MUREN	15/03 SAMEN IN ACTIE ZANGYOGA — DANSFEEST
18/03 —	19/03	20/03 LIJNDANSEN — SPELLETJES	21/03 —	22/03 SAMEN IN ACTIE —
25/03 — INFORESSIE DIKKE DARMKANKER	26/03 — BINGO!	27/03 LIJNDANSEN — KOPJE TROOST SPELLETJES	28/03	29/03 SAMEN IN ACTIE — POTKAST

vrijdag is de zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur

vooraf inschrijven vereist

UITNEEMBARE KALENDER APRIL 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
01/04 GESLOTEN PAASMAANDAG	02/04	03/04 LIJNDANSEN — POTKAST en SPELLETJES	04/04 — BUREN ZONDER MUREN	05/04 SAMEN IN ACTIE — WORKSHOP GEZONDE VOEDING
08/04 — KAARTEN	09/04 — FILMIDDAG	10/04 LIJNDANSEN — CENTRUMRAAD	11/04 —	12/04 SAMEN IN ACTIE ZANGYOGA —
15/04 KAARTEN en POTKAST	16/04	17/04 LIJNDANSEN — DIGICAFE en SPELLETJES	18/04	19/04 SAMEN IN ACTIE — DANSFEEST
22/04 TV-GYM KAARTEN en SPEL VALPREVENTIE	23/04 TV-GYM —	24/04 LIJNDANSEN — KOPIE TROOST en SPELLETJES	25/04 TV-GYM — HUISBEZOEK VALPREVENTIE	26/04 SAMEN IN ACTIE KNELPUNT- WANDELING —
29/04 HUISBEZOEK VALPREVENTIE	30/04 — BINGO!	01/05 GESLOTEN DAG VAN DE ARBEID	02/05	03/05

vrijdag is de zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur

vooraf inschrijven

Team Buurt- en Mantelzorg



Leen Van de Wiele
teamcoach

Lamstraat 23
9100 Sint-Niklaas



Sofie Lievens
centrumleider
DC Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15
9120 Vrasene
0474 49 10 36



Katleen van Puymbroeck
medewerker onthaal
DC Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15
9120 Vrasene
0471 62 68 29

Centrumraad Den Birkenblok

woensdag 10 april

Graag nodigen wij je uit op de centrumraad van Dienstencentrum Den Birkenblok. Laat je stem horen!

Bepaal mee ons verhaal en neem deel aan het debat over de toekomst van jouw dienstencentrum.

Ditmaal overlopen we samen het aanbod en bekijken waar de noden van onze gebruikers liggen.

- Woensdag 10 april, 14.00 - 16.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname gratis, koffie en gebak inbegrepen
- Vooraf inschrijven aan de balie, via mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be of 0471 62 68 29



Buren zonder muren

donderdag 14 maart

donderdag 4 april



Collectief moment van Familiehulp. Zij zorgen voor bezigheid, begeleiding en een flinke portie gezelligheid.

- 14 maart en 4 april, 14.00-16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: € 1.82 per uur
- **Inschrijven en facturatie via de thuiszorgdienst**
- **Contacteer Familiehulp op 03 760 00 60**

"Een leuke en ongedwongen manier om het dienstencentrum en andere buurtbewoners te leren kennen."

Dansfeest

vrijdag 15 maart

vrijdag 19 april

Muziek en beweging zijn goed voor je gezondheid: het vermindert pijn en stress, helpt bij depressie, stimuleert de bloedvaten, versterkt je geheugen, vergroot je ruimtelijk inzicht...

Luister je gewoon graag naar muziek of placeer je liever een dansje? Wees dan van harte welkom op deze maandelijkse dans- en muzieknamiddag. Vraag gerust je favoriete plaatje aan bij onze huis-dj's.

- Vrijdag 15 maart en vrijdag 19 april
14.00 - 17.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, 9120 Vrasene
- Deelname gratis
- Vrije toegang



Lijndansen

wekelijks op woensdag



**Kom je benen losgooien!
Onze vrijwilliger Clara leert je
stap voor stap de danspassen aan.**

- Woensdagen 09.30-10.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname € 1,70 per les (10 beurtenkaart)
- Inschrijven aan de balie of via mail aan
ldc.denbirkenblok@zpw.be

Wie wenst, kan één gratis proefles volgen.

Kopje troost

maandelijks op woensdag

Iedereen met een verlieservaring heeft wel eens behoefte aan een deugddoende babbel of luisterend oor. Doe je graag eens je verhaal of denk je dat je steun kan vinden bij lotgenoten? Je kan maandelijks bij ons terecht voor een kopje troost in kleine kring.

- Woensdag 27 maart en 24 april, 14.00 - 16.00 uur
- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Gratis deelname
- Toegang na intakegesprek met de centrumleider. Maak een afspraak via mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefoon naar 0471 62 68 29

Als woorden niet helpen bij zorgen en pijn, laat dan dit kopje je troost even zijn.



Filmnamiddag

dinsdag 9 april

BRAMMETJE BAAS



Brammetje Baas

Deze film is niet enkel erg leuk voor de kleinsten onder ons, hij is ook erg herkenbaar voor ouders van kinderen met veel energie ;)

De energieke Brammetje is zeven jaar en kan een heleboel dingen heel goed. Er is eigenlijk maar één ding dat Brammetje helemaal niet goed kan, en dat is stil zitten. Hij heeft ontzettend veel zin om naar groep drie te gaan. Maar dan komt hij bij de strenge meester Vis in de klas. De ouderwetse meester Vis heeft geen oog voor de binnenwereld van het bewegelijke ongeconcentreerde jongetje en zet alles op alles om Brammetje in de pas te laten lopen.

De ouders van Brammetje worstelen met de vraag in hoeverre zij van hun zoontje moeten verlangen dat hij zich aanpast zonder doodongelukkig te worden.

- Dinsdag 9 april, 14.00 uur
- Kapel Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: gratis, popcorn, ijsje, snoep en chips aan € 1,00
- Vrije toegang

Raadpleging UiTPAS met kansentarifief

woensdag 10 april

Iedereen heeft recht op vrije tijd. Ook als je het financieel wat moeilijker hebt. Een UiTPAS met kansentarifief, geeft recht op korting op de warme maaltijd en betalende activiteiten.

Woon je in Beveren of Zwijndrecht en

- heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming in de ziekteverzekering of
- krijg je een leefloon of een gelijkaardige financiële ondersteuning van het OCMW of
- ben je in begeleiding wegens een hoge schuldenlast?

Jan Bosman, maatschappelijk werker bij gemeente Beveren, komt ter plaatse uitleg geven en aanvragen registreren.

- Woensdag 10 april, 14.00 - 16.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname gratis
- Vrije toegang



Samen in actie

wekelijks op vrijdag



De nadruk ligt op samen op een sportieve manier plezier maken.

Plezierig sportief

- Vrijdag 1, 8, 22 en 29 maart
- Vrijdag 5 en 19 april

Zangyoga met Fon, want zingen is topsport

- vrijdag 15 maart en 12 april

Knelpuntwandeling scholieren van VBS De Zonnepit

- vrijdag 26 april

- 10.30 - 11.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname en water zijn gratis
- Vooraf inschrijven via de balie, mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29

Draag loszittende kledij en makkelijk schoeisel. Deze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk.

Samen in Actie

maandelijks op vrijdag

Zangyoga met Fon Namtan, want zingen is ook topsport

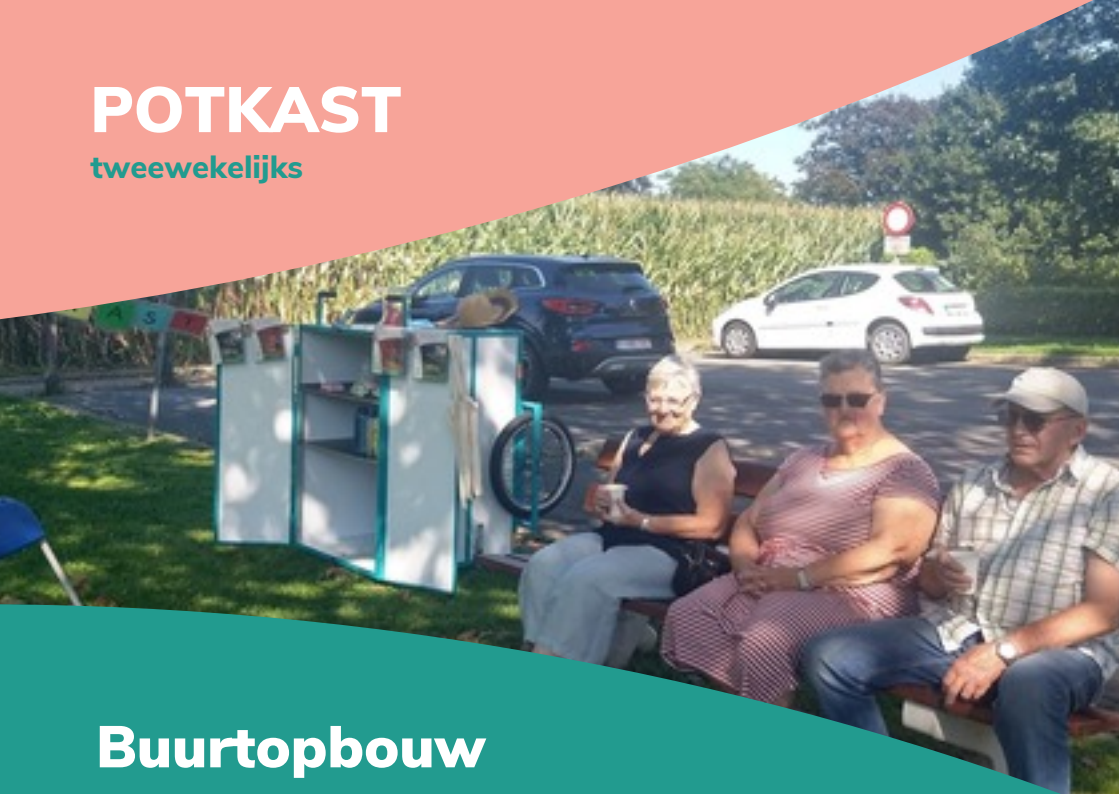
Zingen vergroot ons mentaal welzijn, geeft zuurstof aan je lichaam, bevordert je fysiek en versterkt het geheugen. We doen dus veel meer dan gewoon samen wat liedjes zingen. Je hoeft de sterren niet van de hemel te kunnen zingen, iedereen kan gewoon meedoen.

- Vrijdag 15 maart, 12 april*
*schoolvrije dag, kinderen welkom!
- 10.30 - 11.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok,
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Gratis deelname
- Vrije toegang



POTKAST

tweweeklijks



Buurtopbouw

Neem eens tijd voor een gezellige buurtbabbel. Wij zorgen voor een POT koffie en een KAST vol inspirerende gespreksonderwerpen.

- Woensdag 6 maart
14.00 - 16.00 uur Cauwenstraat
- Vrijdag 29 maart
14.00 - 16.00 uur speelpleintje Dorpsdam
- Woensdag 3 april
14.00 - 16.00 uur Koefering
- Maandag 15 april
14.00 - 16.00 uur kerkplein

Iedereen welkom!

Bij slecht weer gaat de buurtbabbel door in het
Dienstencentrum Den Birkenblok,
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene

Digicafé

maandelijks op woensdag
of op afspraak

Wil je hulp bij het online boeken van een restaurant, de uren van de bus nakijken, je medisch dossier raadplegen, een betaling uitvoeren op de computer...? Dienstencentrum Den Birkenblok wil graag dat iedereen mee is, ook digitaal.

Onze vrijwilliger Wim is regelmatig beschikbaar om je wegwijs te maken in de wondere wereld der techniek.

- Woensdagen 13 maart en 17 april* 14.00 - 16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Dienstencentrum Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname gratis

Breng je smartphone, laptop of tablet en kabeltjes mee en hou je paswoorden, pincodes en logins bij de hand.

* Liever een ander moment? Contacteer ons dan via ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29.



Bingo!

dinsdag 26 maart

dinsdag 30 april

Met groot enthousiasme organiseren enkele buurtbewoners een Bingomiddag voor jullie. De cijfertjes vliegen jullie om de oren en worden gevolgd door een beloning van de prijzentafel!

- Elke laatste dinsdag van de maand
26 maart en 30 april, 14.00 - 16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: € 1,00 per kaart, voor 3 spelletjes
- Vrije toegang



Vrasene 888

programma maart - april 2024



Vrasene viert zijn 888-jarig bestaan!

Feest mee en eer ons dorp! 2024 wordt een jaar vol leuke activiteiten en streekproducten voor jong & oud, die de rijke (en vergeten?) geschiedenis van ons mooie dorp uit de doeken doet. Wij hebben er alvast zin in!

Meer info: www.vrasene888.be

Programma

- | | |
|------------------------------|--|
| 2 maart
17.00 uur | Riddertocht door Vrasene
VB De Zonnepit - Cauwenstraat 9 |
| 8 maart
20.00 uur | Concert 'Een zoen van toen' -
Stokman & Vos
OC 't Klooster - Nieuwe Baan 6 |
| 24 maart
14.00 uur | Optreden Mireille Veelzijdig
OC 't Klooster - Nieuwe Baan 6 |
| 7 april
11.00 uur | Trap het af!
KSA-lokalen - Smisstraat 31 C |
| 21 april
10.00 uur | Erfgoeddag in Vrasene
Centrum Vrasene |
| 28 april
15.00 uur | Orgelconcert met Erwin Van Bogaert
Heilig Kruiskerk, Kerkstraat 1 |

ACTIVITEITEN VAN ONZE PARTNERS

vrijdag 1 maart 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster
zaterdag 2 maart 19.00 - 23.00 uur	Balavond	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
maandag 4 maart 13.00 uur	Fietsen (winterseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 4 maart 13.00 uur	Wandel je fit	OKRA	vertrek zie wandelkalender
dinsdag 5 maart 13.30 - 16.30 uur	Crea	OKRA	OC 't Klooster
woensdag 6 maart 18.30 - 19.45 uur 19.45 - 21.15 uur	Salondans beginners gevorderden	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
donderdag 7 maart 14.00 - 16.30 uur	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
donderdag 7 maart 13.00 - 16.30 uur	Praatcafé	OKRA	OC 't Klooster
vrijdag 8 maart 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster
maandag 11 maart 13.00 uur	Fietsen (winterseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 11 maart 13.00 uur	Wandel je fit	OKRA	vertrek zie wandelkalender
dinsdag 12 maart 14.00 uur	Bingo	OKRA	OC 't Klooster, Nieuwe Baan 6,
donderdag 14 maart 14.00 - 16.30 uur	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
vrijdag 15 maart 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster

Meer informatie:

OKRA: www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene

Wil je jouw evenement ook graag hier publiceren? Stuur 3 maand op voorhand je activiteit (wat, waar, wanneer) met de nodige contactgegevens door naar ldc.denbirkenblok@zpw.be

zaterdag 16 maart 13.30-16.00 uur	Tweedehandsbeurs babyspullen	Gezins bond	OC 't Klooster, Nieuwe Baan 6
maandag 18 maart 13.00 uur	Fietsen (winterseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 18 maart 13.00 uur	Wandel je fit	OKRA	vertrek zie wandelkalender
dinsdag 19 maart 13.30 - 16.30 uur	Crea	OKRA	OC 't Klooster
woensdag 20 maart 18.30 - 19.45 uur 19.45 - 21.15 uur	Salondans beginners gevorderden	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
donderdag 21 maart 14.00 - 16.30 uur	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
donderdag 21 maart 13.00 - 16.30 uur	Praatcafé	OKRA	OC 't Klooster
donderdag 21 maart 19.00 - 21.30 uur Inschrijven: waasland @alzheimerliga vlaanderen.be	Rouwen en verlies bij dementie: rouwen om iemand die nog leeft (Cophoncho)	Alz heimer Liga Vlaan deren	Diensten centrum 't Lammeken, Lamstraat 23 Sint-Niklaas
vrijdag 22 maart 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster
vrijdag 22 maart 14.00 uur	Voordracht 'Het leven in de gevangenis'	OKRA	CC "Ter Vesten", Beveren
maandag 25 maart 13.00 uur	Fietsen (winterseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 25 maart 13.00 uur	Wandel je fit	OKRA	vertrek zie wandelkalender
donderdag 28 maart 14.00 - 16.30 uur	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
vrijdag 29 maart 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster

Meer informatie:

Gezinsbond: www.beveren9120.gezinsbond.be

OKRA: www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene

Alzheimer Liga Vlaanderen: www.alzheimerliga.be

maandag 8 april 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen, wijding)	OKRA	vertrek bij de kerk
dinsdag 9 april	Lentefeest	OKRA	
donderdag 11 april 14.00 - 16.00 uur	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
donderdag 11 april 13.00 - 16.30 uur	Praatcafé	OKRA	OC 't Klooster
maandag 15 april 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
dinsdag 16 april 13.30 - 16.30 uur	Crea	OKRA	OC 't Klooster
woensdag 17 april 18.30 - 19.45 19.45 - 21.15	Salondans beginners gevorderden	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
woensdag 17 april 19.30 uur	Laat je niet vangen (phishing) i.s.m. beweging.net	Gezins bond	OC 't Klooster
donderdag 18 april 14.00 - 16.00 uur	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
vrijdag 19 april 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster

Meer informatie:

Gezinsbond: www.beveren9120.gezinsbond.be

OKRA: www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene

Wil je jouw evenement ook graag hier publiceren? Stuur 3 maand op voorhand je activiteit (wat, waar, wanneer) met de nodige contactgegevens door naar ldc.denbirkenblok@zpw.be

zondag 21 april 14.30-17.00 uur	Lenteconcert	Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene	Lokaal Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene, Kerkstraat 9
maandag 22 april 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
donderdag 25 april 14.00 - 16.30	Lijndans	OKRA	OC 't Klooster, Brugstraat
donderdag 25 april 13.00 - 16.30 uur	Praatcafé	OKRA	OC 't Klooster
donderdag 25 april 19.00 - 21.30 uur Inschrijven:waasland @alzheimerliga vlaanderen.be	Verbinding maken met je naaste met dementie	Alzheimer- Liga Vlaanderen	Diensten centrum 't Lammeken Lamstraat 23 Sint-Niklaas
vrijdag 26 april 9.30 - 10.30 uur	Turnen	OKRA	OC 't Klooster
maandag 29 april 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
dinsdag 30 april 13.30 - 16.30 uur	Crea	OKRA	OC 't Klooster

Meer informatie:

Gezinsbond: www.beveren9120.gezinsbond.be

Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene: www.fanfare-eendracht-vrasene.be

OKRA: www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene

Alzheimer Liga Vlaanderen: www.alzheimerliga.be

DIENSTENCENTRUM DEN BIRKENBLOK



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

ONTMOETINGSRUIMTE Voor jong en minder jong

Vrije toegang op werkdagen
10.30 - 17.30 uur

INSCHRIJFMOMENTEN BALIE

Werkdagen
10.00 - 12.30 en 13.00-14.00 uur

REGULIER AANBOD

Zie brochure of website
www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra
Volg ons op Facebook Dienstencentrum Den Birkenblok

CONTACTGEGEVENS

Oude Dorpsstraat 15 - 9120 Vrasene
Telefoon: 0471 62 68 29
E-mail: Idc.denbirkenblok@zpw.be

BEREIKBAARHEID

- Bussen De Lijn nummers 31, 84, 85 (halte Vrasene-kerk)
- Parkeermogelijkheid aan de Heilig Kruiskerk
- Ondervind je moeilijkheden om tot hier te geraken? Contacteer ons en we bekijken samen hoe we vervoer kunnen organiseren.