

Lokaal dienstencentrum 't Lammeken

JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER 2026

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Inschrijven is mogelijk vanaf **3 JULI 2026**
Let op, de inhoud van deze kalender kan wijzigen.

Hey, hoe gaat het met jou?

Beste bezoekers,

'Hallo zon!'

Laat de zomer maar beginnen. Met deze kalender mis je geen enkel zomers moment. Plan je rust, geniet van ontmoetingen en maak er een stralende tijd van!

*De zomerse zon
zinderend*

*vol van warme en vreugdevolle verwachtingen
kippenvelmomenten*

*om die lang opgespaarde verwachtingen om te zetten
in momenten van rust*

momenten van avontuur

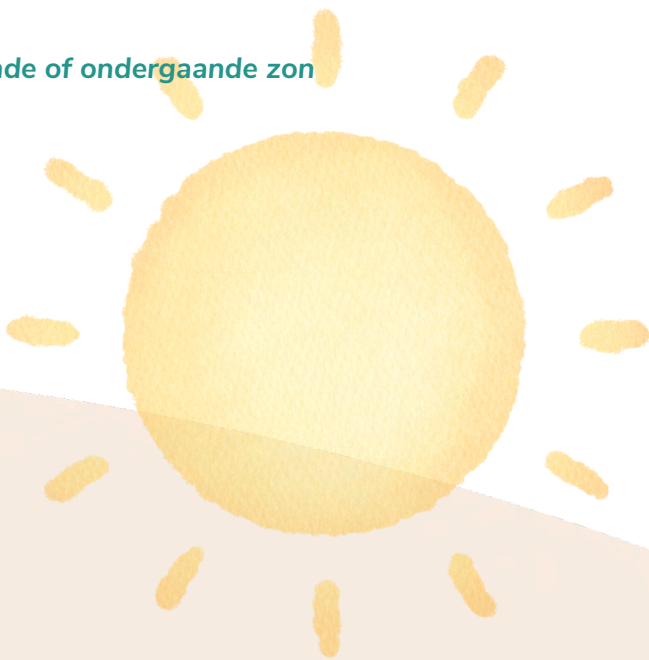
genietend van de opgaande of ondergaande zon

welkom zomerzon

(vvh)

Veel leesplezier.

Veerle en Justine



LDC 't Lammeken



0477 93 10 32



ldc.tlammeken@zpw.be

Openingsuren

Maandag t.e.m. vrijdag
van 10 tot 16 uur

Onthaal dienstencentrum

Veerle Van Hoof
0477 93 10 32

Inschrijvingen onthaal

- 10 - 12.30 uur
- 13 - 14 uur

Woensdag gesloten

Betaalwijze onthaal:

Ter plaatse

Bancontact of geldbeugel.

Telefonisch reserveren:

- Betaling via geldbeugel
- Factuur mogelijk vanaf 10 EUR

Afhaalmaaltijden ZPW

Centrale keuken, Azalealaan 6

Prijs: 6,40 EUR

Afhalen: ma, di, do en vrij van

11 tot 12u

(Je dient je éénmalig te registreren in
LDC 't Lammeken)

Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur
1,5 EUR, *K.P.: 1 EUR per half uur
Inschrijven via het onthaal

Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur
Jeton wassen of drogen: 3 EUR
Jetons te verkrijgen via het onthaal

Pedicure Karin**

Op maandag en dinsdag
Kostprijs: 22 EUR

Wijziging: afspraken worden voortaan
gemaakt via Karin zelf, niet meer door
het onthaal van het dienstencentrum.
Tel. Karin: 0483 12 24 47

Kapsalon Yannick**

Op dinsdag en donderdag na afspraak
bij Yannick zelf: 0494 90 71 35

**** Ben je verhinderd, annuleer tijdig en
voorkom een administratieve kost.**

*K.P.: kansenas

Inschrijven en/of annuleren van activiteiten:

Voor een vlotte werking van het dienstencentrum vragen wij in te
schrijven voor alle activiteiten en/of dienstverlening.

Kosteloos annuleren kan tot voor aanvang.

Externe partners in LDC 't Lammeken

Digipunt

Je kan er terecht met al je vragen over computer / smartphone / elektronisch materiaal of programma's.

Elke vrijdag van 10 tot 13 uur. Juli en september (augustus niet).

→ Na afspraak via 03 778 66 66 of digipunt@sint-niklaas.be

Digicafé

Een gezellig samenzijn o.b.v. een digihelper. Je kan op eigen tempo oefenen op je tablet, laptop of smartphone.

Maandag 21 september van 14 tot 16 uur. Juli en augustus niet.

→ Inschrijven via LDC 't Lammeken

Eerstelijnspsycholoog

Eerstelijnspsycholoog, Isabelle, heeft sinds kort een zitdag in LDC 't Lammeken. Ze biedt steun wanneer je het even niet meer ziet zitten. Of je nu kampt met angst, stress, of andere zorgen. Zij staat klaar om je te helpen je balans terug te vinden.

- Je hebt geen doorverwijzing nodig van je arts.
- Het eerste gesprek is helemaal gratis. Vanaf het tweede gesprek betaal je 11 EUR of 4 EUR (verhoogde tegemoetkoming).
- Je kan tot 8 keer per jaar terecht bij de eerstelijnspsycholoog.
- Wil je graag langskomen voor een gesprek, maak dan een afspraak via 03 760 00 60.

Reizend Rap op Stap - Iedereen verdient vakantie

Het kantoor Rap op Stap heeft de 1ste woensdag van de maand een zitdag in buurtrestaurant Den Azalee van 12 tot 14 uur. Voor meer info kan je een kijkje nemen op www.iedereenverdientvakantie.be/nl

in samenwerking met



Familiehulp
eerstelijnspsychologische zorg



THUIS-KAMER

We hebben de muren van LDC 't Lammeken een klein beetje uitgebreid. Onze allernieuwste ruimte, de **'thuis-kamer'**, is een plaats waar iedereen zich thuis mag voelen.

De perfecte plek voor een babbel of een spelletje, om een boek te lezen of om gewoon even lekker te ontspannen en te genieten van een stil moment. Er is altijd iemand aanwezig om jullie te ontvangen en die klaarstaat voor een babbel.

De thuishamer is te vinden in het voormalige postpunt (Lamstraat 23)

Openingsuren juli-augustus-september

Alle vrijdagen tussen 9.30 en 12.30 uur
Gesloten op 24 en 31/07 - 14 en 21/08

MINI-BIB

Er is ook een **mini-bib** in de thuis-kamer.

In deze kleine bib krijgt elk verhaal een tweede leven. Heb je een boek uit? Laat het hier achter voor een buur. En zie je iets wat je aanspreekt? Neem het gerust mee naar huis.

Wie wil kan een warme boodschap achterlaten via een boekenlegger, die wij voorzien. Een leuke verrassing voor de volgende lezer.





Buurtteam

Thuiszorg evolueert
in de buurt, dichterbij de mensen

Op zoek naar info, vragen of advies over thuis- of woonzorg? Weet je het allemaal niet zo goed en heb je nood aan ondersteuning?

Kom vrijblijvend naar het spreekuur op dinsdagvoormiddag van 9-12 uur. De zorgtrajectbegeleider luistert, denkt mee en zoekt samen met jou naar wat het best past bij jouw situatie. Of bel 03 376 86 86 of thuisenwoonzorg@zpw.be.

Loopt de zorg wat moeilijker? Ook dan kan je bij de zorgtrajectbegeleider terecht. Zo maken we thuis blijven wonen zo lang mogelijk haalbaar met zorg op maat. Is thuis wonen niet langer mogelijk? Ook dan zijn wij er voor jou!

Het buurtteam bestaat naast de zorgtrajectbegeleider uit de centrumleider, de wijkverantwoordelijken gezinszorg en poetsdienst en de woonassistent. Cliënten, bewoners, gebruikers en hun naasten kunnen ook bij hen terecht tijdens dit spreekuur na afspraak.

Onze thuiszorg werkt buurtgericht. Dat betekent dat de verschillende teams binnen dezelfde buurt nauw samenwerken. Zo kunnen we jou sneller en gericht ondersteunen.



An, Tom, Steffi, Nathalie, Elfi, Astrid, Ilse, Justine

#informatief

Eerste hulp: de zomer

DE ZOMER: TIJD VOOR AVONTUUR EN VOORZORG

De zomer is traditioneel de ideale periode voor reizen, activiteiten in de natuur of gewoon genieten van het buitenleven.

Echter, deze periode brengt ook typische ongemakken met zich mee, zoals zonnebrand, hittedslag en insectenbeten, om er maar een paar te noemen.

Tijdens de initiatie op 7 juli, georganiseerd door het Rode Kruis, krijg je inzicht in deze en andere veelvoorkomende aandoeningen in het warme seizoen. Onderwerpen zoals symptomen, eerste hulp en mogelijke preventie maatregelen zullen aan bod komen.

- **Wanneer:** dinsdag 7 juli om 14 uur
- **Waar:** Merino/Mohair LDC 't Lammeken
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven:** is wenselijk en kan via het onthaal van LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32



#buurten

Op bezoek bij de buren



Vandaag gaan we op bezoek bij de buren, zoals in de goede oude tijd en een hartelijk welkom in cafetaria Casa Neri, waar we nog echt in de watten worden gelegd.

De geur van verse koffie en een lekkere versnapering, het vertrouwde geroezemoes en de oprechte gastvrijheid brengen mooie herinneringen tot leven. Een bezoek om te koesteren en elkaar nog beter te leren kennen.

- **Wanneer:** dinsdag 14 juli
- **Waar:** verzamelen inkom dienstencentrum om 13.45u om samen te vertrekken naar de cafetaria Casa Neri, Sint-Lucia
- **Deelname:** 2 EUR, max. 20 deelnemers
- **Inschrijven:** via onthaal LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32





#verbinding buren-petanque

Bonjour buren!

Ontdek het Plezier van Petanque!

Maak gebruik van onze petanquebanen en geniet van een combinatie van beweging en gezelligheid.

Geen strikte competitie, maar een moment van samenkomen.

- Daag elkaar uit
- Leer nieuwe mensen kennen
- Beleef samen een fijne tijd

Iedereen is welkom — ervaring is niet vereist!

Geniet van een praatje, pak een zonnestraal en gooi ondertussen een balletje. De eerste stap naar onze droomtuin begint hier.

Daarnaast kun je op het terras genieten van een verfrissend drankje en/of een snack van ons buurtrestaurant Den Azalee.

- **Wanneer:** 6 juli om 14 uur
- **Waar:** in de tuin van Den Azalee en LDC 't Lammeken
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven** is niet nodig

#buurten

Camping Gastvrij

De **gezelligste caravan** van de stad Sint-Niklaas komt weer naar ons toe! Dit jaar kan je ons opnieuw vinden aan **het parkje voor WZC De Spoel, Lamstraat 44**. Samen met WZC De Spoel en andere partners, hebben we een leuk en gezellig programma uitgewerkt.

We voorzien elke dag iets lekkers om te drinken en te sneukelen.

Bij slecht weer verhuizen we naar de cafetaria van WZC De Spoel.

Maandag 24 augustus

Gezellige spelnamiddag voor jong en oud

14-16 uur (gratis)

Of je nu nog net over de tafelrand kunt kijken, een coole tiener bent die wel van een uitdaging houdt, of stiekem de oudste bent van de bende: iedereen is welkom! We leggen de leukste bordspellen, kaartspellen klaar voor álle leeftijden. En voor de actievelingen onder ons? Die houden we extra warm, want bij mooi komt er nog een héle leuke, actieve verrassing... Kom je ook meespelen?



#buurten

Camping Gastvrij

Dinsdag 25 augustus

[Wase archeologie i.s.m. Erfpunt Waasland](#)

14-16 uur (gratis)

Ben je benieuwd welke archeologische opgravingen ze gedaan hebben in het Waasland of specifiek in Sint-Niklaas? Kom dan zeker eens langs om het te ontdekken. Er is een gids van Erfpunt aanwezig om jullie te voorzien van de nodige uitleg. Voor de kleinste onder ons zijn er leuke doe-opdrachten.

Woensdag 26 augustus

[Bloempotjes beschilderen en stekjes planten i.s.m. Buurthuis de Inloop](#)

14-16 uur (gratis)

Ben jij creatief en heb je groene vingers? Dan biedt deze activiteit de ideale mix. Er is begeleiding aanwezig om jullie te helpen of te ondersteunen waar nodig.

Donderdag 27 augustus

[Muzikale afsluiter met Willy en Diane, trek die dansschoenen maar aan!](#)

14 - 16.30 uur (gratis)

Een leuke week afsluiten, dat kan je alleen maar met muziek en leuk gezelschap! Trek jullie dansschoenen aan en smeer alvast jullie keel. We gaan er samen een TOP-namiddag van maken.



Meer info?
Spring gerust binnen of bel naar 0477 93 10 32



#informatief|buurten Herbeleef Sint-Niklaas

De bijeenkomsten 'Herbeleef Sint-Niklaas' blijven boeien en verrassen. Op onderstaande data komen we opnieuw samen om verder te duiken in de volkse geschiedenis.

Vorige kalender zijn we veel op pad geweest maar deze kalender blijven we in ons kot. We bouwen graag verder aan de wetenswaardigheden die je kan lezen in het boekje dat uitgebracht werd:

'Herbeleef Sint-Niklaas, herinneringen die ons verbinden'.

- **Wanneer:** dinsdag 11/08 en 29/09 van 14 tot 16 uur
- **Waar:** Merino/Mohair LDC 't Lammeken
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven** via onthaal LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32

**Heb je nog geen boekje van
Herbeleef Sint-Niklaas?
Bij het onthaal te verkrijgen voor 1 EUR**



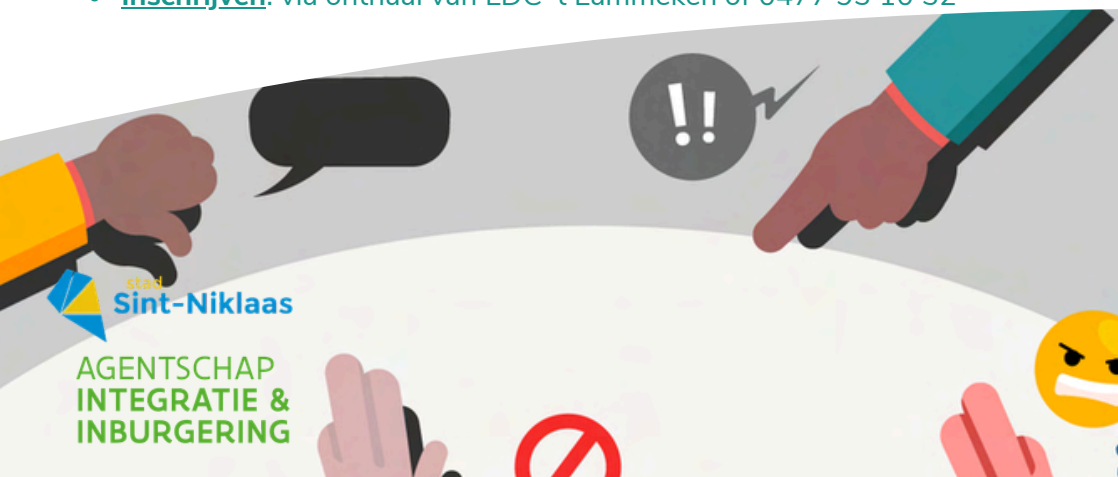
#informatief

Omstaanderstraining

Op de bus, in de supermarkt, op het speelplein of sportclub: iedereen krijgt wel eens te maken met ongewenst gedrag, discriminerende of racistische uitspraken. We blijven vaak passief als getuige van ongewenst gedrag. Het kan best moeilijk zijn om te reageren, niet alleen als slachtoffer, maar ook als getuige. Misschien wil je wel reageren, maar durf je niet? Word een actieve omstaander en ontdek hoe je kan reageren op discriminerende of racistische uitspraken als getuigen.

Wat leer je in de omstaanderstraining?

- Leer je wat het omstaanderseffect is. Wat maakt het nu zo moeilijk om als omstaander te reageren op situaties?
 - Staan we stil bij de verschillende stappen in het beslissingsproces om al dan niet tussen te komen.
 - Leer je vijf strategieën inzetten om veilig en effectief te reageren op ongewenst gedrag. We spelen in op verschillende situaties in jouw onmiddellijke omgeving.
- **Wanneer:** dinsdag 8 september, aanvang 14 uur
 - **Waar:** zalen Merino/Mohair
 - **Deelname:** gratis (aantal deelnemers beperkt)
 - **Inschrijven:** via onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32



stad
Sint-Niklaas

**AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING**

KALENDER JULI 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
		1 Bieden 13.30u	2 BBQ Den Azalee 11u Thé dansant 14u	3 Eerste inschrijvingsdag Tafeltennis 10u
6 Turnen 13.30u	7 Linedance 10u Themales EH op zomervakantie 14u	8	9 Yoga 14 u	10 Tafeltennis 10u
13 Turnen 13.30u	14 Linedance 10u Op bezoek bij de buren 13.45u	15 Bieden 13.30u	16 Yoga 14u	17 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
20 Turnen 13.30u	21 Gesloten Nationale feestdag	22 Bingo 14u	23 Yoga 14u	24 Tafeltennis 10u
27 Turnen 13.30u	28 Linedance 10u Wandeldubje 14u	29 Bieden 13.30u	30 Yoga 14u	31 Tafeltennis 10u

KALENDER AUGUSTUS 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
3 Turnen 13.30u	4 Linedance 10u	5 Bieden 13.30u	6	7 Tafeltennis 10u
10 Turnen 13.30u	11 Linedance 10u Herbeleef SN 14u	12 Bingo 14u	13	14 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
17	18 Linedance 10u Babbels 14u	19 Bieden 13.30u	20	21 Tafeltennis 10u
24 Camping Gastvrij	25 Linedance 10u Wandelclubje 14u Camping Gastvrij	26 Camping Gastvrij	27 Camping Gastvrij	28 Tafeltennis 10u
31				

KALENDER SEPTEMBER 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
	1	2 Bingo 14u Bieden 14u	3 Yoga 14u	4 Tafeltennis 10u
7 Turnen 13.30u	8 Linedance 10u Omstaanderstraining 14u	9 Ootresjoos 14.30u	10 Bloemschikken 13.30u Yoga 14u	11 Tafeltennis 10u Babbels 14u
14 Turnen 13.30u	15 Linedance 10u Wandelclubje 14u	16 Bieden 13.30u Kook en Koester 11u (buurthuis)	17 Yoga 14u	18 Tafeltennis 10u Lezing: slaap en slaapproblemen 14u
21 Turnen 13.30u	22 Kook & Koester 13.30u	23 Bingo 14u	24 Familiegroep dementie Trein van Edgard Escape room	25 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
28 Turnen 13.30u	29 Herbeleef SN 14u	30 Bieden 13.30u		

#muzikale verbinding

Ootresjoos



Thuis Comfort

Ootresjoos is een vocaal ensemble van een twaalfstal dames, jong van hart en geest, die vanuit de bakermat Sint-Niklaas 'iets anders' willen aanbieden.

Kwaliteit brengen is hun motto, waarbij plezier beleven aan het zingen centraal staan.

Komen jullie mee genieten?

- **Wanneer**: woensdag 9 september om 14.30 uur
- **Waar**: zalen Mohair/Merino
- **Deelname**: 6 EUR, K.P.: 4,5 EUR (inclusief koffie en cake)
- **Inschrijven**: noodzakelijk en kan via het onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32



Tijdens Kook en Koester willen we mensen bij elkaar brengen rond koken en samen zijn. Samen koken, eten en napraten, in een veilige en gezellige omgeving waar iedereen zich welkom en betrokken voelt.

We zien de 2 sessies als een totaalpakket. bij de 2de sessie krijg je een leuk aandenken mee naar huis.

DEEL 1: GEZONDE LUNCH

Wanneer: woensdag 16 september van 12 tot 15 uur

Waar: Buurthuis De Inloop, Brugsken 58, Sint-Niklaas

DEEL 2: GEZOND DESSERTJE

Wanneer: dinsdag 22 september van 13.30 tot 16.30 uur

Waar: LDC 't Lammeken zaal Merino

Deelname: 8 EUR, K.P.: 6,5 EUR (pakket voor beide sessies)

Inschrijven: inschrijven is voor beide kooksessies en kan t.e.m. 10 sept.

Dit kan via het onthaal van LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32



K.P.: kansenpastarief



#informatief

Lezing: Slaap & slaapproblemen



Voor veel mensen heeft slaap weinig betekenis, het is een vanzelfsprekendheid maar voor anderen is de slaap doorheen de jaren een obstakel geworden, een hindernis die een betere gezondheid en levenskwaliteit in de weg staat.

In deze voordracht, staat slapen in de midden en late volwassenheid centraal. Het biedt een overzicht van wat slaap is, hoe slaap doorheen de jaren evolueert en welke de meest voorkomende slaapproblemen zijn, samen met de verschillende behandelmethoden.

Komen aan bod: slaapapneu, het rusteloze-benen-syndroom, slapeloosheid. We hebben het ook over piekeren, nocturia (nachtelijke toiletbezoeken), het gebruik van slaapmedicatie, bijwerkingen van medicatie en de relatie met o.a. eenzaamheid, pijn, mantelzorg. Algemene tips voor een betere slaaphygiëne worden besproken, met leuke weetjes tussendoor.

Het is gericht aan iedereen die wil weten hoe slaap doorheen de jaren evolueert en inzicht wil krijgen in het eigen slaapritme.

Sandra Pirrera is klinisch psychologe van opleiding en behaalde haar doctoraat aan de VUB.

- **Wanneer:** vrijdag 18 september 14 uur
- **Waar:** zalen Mohair/Merino
- **Deelname:** 5 EUR, K.P.: 3,5 EUR
- **Inschrijven:** via onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32 en kan t.e.m. 11 sept.



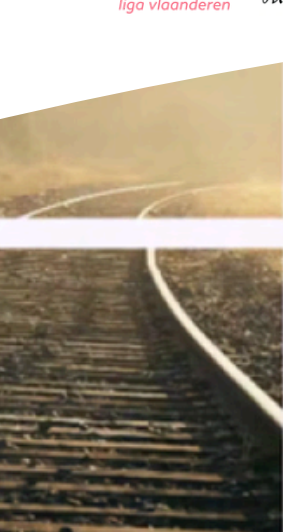
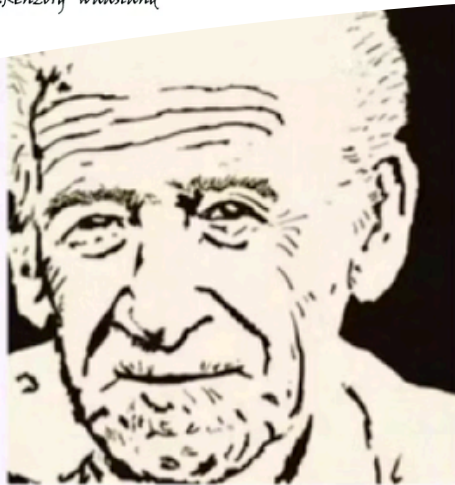
Familiegroep dementie Waasland

'De trein van Edgard' - escaperoom

Beleef deze unieke escaperoom en ervaar de veranderingen die dementie met zich mee kan brengen.

- **Wanneer:** Donderdag 24 september 2026
- **Waar:** LDC 't Lammeken tussen 14 en 17 uur | 19 tot 21.30 uur
- **Inschrijven:**
 - via het onthaal van LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32
 - via Francine Van Pottelberghe (zie onderstaande gegevens)

- Contactpersoon: Francine Van Pottelberghe (0468 27 93 46)
- Inschrijven verplicht en kan via mail: waasland@alzheimerligavlaanderen.be



Buurtrestaurant Den Azalee

 03 778 62 60

 devariant@vzwdenazalee.be

In **buurtrestaurant Den Azalee** wordt elke middag van maandag tot en met zaterdag een lekkere en betaalbare maaltijd geserveerd.

In de Bistro kun je ook genieten van een snack of verrukkelijke zoetigheden zoals pannenkoeken, Brusselse wafels of een ijscoupe. Daarnaast kun je er terecht voor koffie, thee of een verfrissend drankje. En vooral, het is een geweldige plek voor **ontmoeting!**

Voor of na de maaltijd zijn er vaak leuke activiteiten in het dienstencentrum. Het is misschien een goed idee om een maaltijd te combineren met een leuke activiteit, of om na de activiteit gezellig na te praten in de Bistro?

Openingsuren:

**Maandag t.e.m.
zaterdag
van 11 tot 14 uur**

**Bistro wekdagen
10 - 17.30 uur**

**Bistro zaterdag
10 - 16 uur**



Menu bekijken
[Scan hier](#)



 DEN
AZALEE

Vraag in het restaurant een papieren versie van het menu.
Of surf naar: <https://denazalee.be/catering-restaurant-de-variant/>

Maandelijkse activiteiten

inschrijven voor alle activiteiten: via het onthaal of telefonisch



Herbeleef Sint-Niklaas

1x/maand dinsdag |14-16.00 uur

Zaal: Merino/Mohair

- Dinsdag 11 augustus
- Dinsdag 29 september

Deelname gratis

Rummikub

1x/maand vrijdag |14-16.30 uur

Zaal: Mohair of Lovenaar

- Vrijdag 17 juli
- Vrijdag 14 augustus
- Vrijdag 25 september

Deelname gratis

Cinema 't Lammeken

Tijdens de zomerperiode
geen cinema

Wandelclubje

1x/maand op dinsdag |14 uur

vertrek in zaal Mohair

- Dinsdag 28 juli
- Dinsdag 25 augustus
- Dinsdag 15 september

De wandelingen zijn laagdrempelig dus ook perfect mogelijk voor mensen die minder mobiel zijn.

Deelname gratis

Babbels met koffie

1x/maand op dinsdag |14-16 uur

zaal: Mohair/Merino

- Dinsdag 18 augustus

**Thema: De Wase archeologiekoffer
i.s.m. Erfpunt**

- Vrijdag 11 september

Thema: babbeltafel

Laagdrempelige activiteit o.b.v. de
centrumleider

Deelname gratis

Bloemschikken

1x/maand |13.30-16.30 uur

Zaal: Alpaca

- Donderdag 10 september

Werkstuk: 'Rondedans'

Deelname gratis Materiaal dien je zelf mee te brengen. Lijst benodigdheden te verkrijgen aan het onthaal.

Reguliere activiteiten

inschrijven voor alle activiteiten: via het onthaal of telefonisch



Turnen

Elke maandag | 13.30 - 14.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 13, 20 en 27 juli
- 3 en 10 augustus
- 7, 14, 21 en 28 september

Deelname 3 EUR, *K.P.: 2,50 EUR

Yoga

Elke donderdag | 14 - 15.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 9, 16, 23 en 30 juli
- geen yoga in augustus
- 3, 10 en 17 september

Deelname 3 EUR *K.P.: 2,50 EUR

Max. aantal deelnemers = 23 (gelieve tijdig te annuleren bij verlet, dan kunnen wij iemand anders gelukkig maken.)

Je mag je eigen matje meebrengen.

Belangrijk! inschrijven voor de yoga kan op 3 juli vanaf 10 uur. Zowel fysiek als telefonisch. We zijn met 2 aanwezig om alles eerlijk en vlot te laten verlopen.

Linedance

Elke dinsdag | 10 - 11.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 7, 14 en 28 juli
- 4, 11, 18 en 25 augustus
- 8 en 15 september

Deelname 3 EUR, *K.P.: 2,50 EUR

Max. aantal deelnemers = 30

Tafeltennis

Elke vrijdag | 10 - 11.30 uur

zaal: Mohair/Merino

Deelname gratis

Bingo

2x/ maand op woe | 14 - 16.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 22 juli
- 12 augustus
- 2 en 23 september

Max. aantal deelnemers = 45

Max. 2 kaarten/persoon

(0.50 cent/kaart)

Kaarten

BIEDEN

2x/maand op woe | 13.30 tot 16.30 uur

zaal: Mohair of Merino

- 1, 15 en 29 juli
- 5 en 19 augustus
- 2, 16 en 30 september
(2/09 De Lovenaar start om 14 uur)

WIEZEN/KINGEN

Elke dinsdag | 13.30-16.30 uur

Cafeteria Den Azalee

*K.P.: Kansenspasterief

GESCHENKBOND

'een geschenk om van te genieten'

Met deze geschenkbond geef je niet zomaar een geschenk, maar een moment om naar uit te kijken. Het bedrag op de geschenkbond kan in één of meerdere keren gebruikt worden. Deze is echter niet inwisselbaar voor geld.

De geschenkbond is in te wisselen in één van onze lokale dienstencentra. Je kan hem gebruiken om deel te nemen aan één of meerdere activiteiten, maar ook genieten van een maaltijd in een lokaal dienstencentrum naar keuze. (Niet in LDC 't Lammeken of LDC De Vuurkorf)

Wens je meer uitleg kom gerust binnen en vraag ernaar!



Geschenkbond

De Schutterij - Sinaai
't Lammeken* - Sint-Niklaas
Den Aftrap - Sint-Niklaas
Den Dissel - Nieuwkerken
Den Birkenblok - Vrasene
De Rui - Haasdonk
De Vuurkorf* - Beveren
Den Haesaert - Melsele
Houtmere - Zwijndrecht

*Deze bon is niet geldig in buurtrestaurant Den Azalee en buurtrestaurant De Griel.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink MEER dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral WATER.
Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoofddeksel.



Zoek
verfrissing op.



Kies voor lichte,
loszittende kledij.



Doel inspanningen op
koelere momenten.



Zoek een plekje in
de schaduw op
om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je
zonnewering
maximaal.



Zet je ramen en deuren
open zolang het buiten
koeler is dan binnen.



Een hitteslag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

TERUGBLIK

Bezoek aan de Moskee



Thé dansant



Marokkaanse pannenkoeken

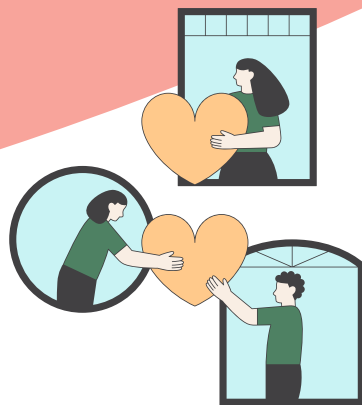


VOORUITBLIK

Onderbelicht
Film & tentoonstelling



Onze buren nodigen jullie uit



DEN AZALEE

Lamstraat 23 | T. 03 778 62 60

- Vrijdag 2 juli: BBQ
- Donderdag 1 oktober: is het restaurant gesloten
→ Meer info over de menu of reserveren via Den Azalee zelf.

WZC DE SPOELE

Lamstraat 44 | T. 03 375 54 30

- Maandag 10 augustus NM: Speelschaar Ossaart vzw komt op bezoek voor de Volkskunstweek 2026. Voor meer info, neem contact op met WZC De Spoele

CC SINT-NIKLAAS

T. 03 778 33 66

Geniet van 25% korting bij aankoop vanaf 4 voorstellingen met het label 'matinee'.

Deze voorstellingen gaan door om 15u, ideaal voor iedereen die liever overdag van cultuur geniet. Heerlijk ontspannen met theater, muziek of humor voor alle leeftijden staat centraal bij onze matinees.

Meer info:

www.ccsint-niklaas.be

info@ccsint-niklaas.be

reservaties: 03 778 33 66

Team

LDC 't Lammeken

VU: Katrien Claus, Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren



Justine De Vriendt

Centrumleider 't Lammeken
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 0477 90 09 07

Veerle Van Hoof

Onthaler-planner 't Lammeken
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 0477 93 10 32

Kristien Baeyens

Teamcoach Dienstencentra ZPW
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



'Alle mensen glimlachen in dezelfde taal'