

Activiteitenkalender

Lokaal Dienstencentrum Den Birkenblok
April - mei - juni 2026



DIENTSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Facebook: Dienstencentrum Den Birkenblok
www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra

Dienstverlening Den Birkenblok

Oude Dorpsstraat 15, 9120 Vrasene

OPENINGSUREN

Dienstencentrum

Werkdagen 10 - 17 uur

Info en inschrijven:

- **telefonisch:** 0471 62 68 29
- **mail:** ldc.denbirkenblok@zpw.be
- **balie:** 10 - 12.30 uur en
13 - 14 uur of op afspraak
(woensdag gesloten)

Ontmoetingsruimte

Vrije toegang op werkdagen
10.30 - 17.30 uur

Warme maaltijd

Werkdagen 12 - 13 uur
€ 7.50 (€ 5.50 KP)

Betaalwijze

- aan de balie: bancontact, geldbeugel, factuur
- bij telefonische reservatie: factuur of geldbeugel
- aan de bar: bancontact en cash

Info thuis- en woonzorg

telefoon: 03 376 86 86

e-mailadres:

thuisenwoonzorg@zpw.be

Of kom langs in het
dienstencentrum in je buurt.

Gesloten op feestdagen

Paasmaandag 6 april

Dag van de arbeid 1 mei

Hemelvaart 14 mei

Pinkstermaandag 25 mei



Zie je dit embleem
schrijf je dan zeker in!



Buurtteam Vrasene

THUIS- &
WOONZORG

03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be

Thuiszorg evolueert

in de buurt, dichterbij de mensen

Onze thuiszorg werkt buurtgericht. Dat betekent dat de verschillende teams van ZPW binnen dezelfde buurt nauw samenwerken. Ze kennen elkaar, stemmen regelmatig af en volgen zorgvragen samen op. Zo vermijden we versnippering en kunnen we sneller en gericht ondersteunen.

Jouw buurtteam

Het buurtteam zal op vaste momenten samen aanwezig zijn in het dienstencentrum. Door deze manier van werken ontstaan herkenbare buurtteams die weten wat er leeft en tijdig kunnen bijsturen.

- **Centrumleider: Annabel Banic**
- **Zorgtrajectbegeleider: Lotte Vermoessen**
- **Wijkverantwoordelijken gezinszorg en poetsdienst: Anke Smet**
- **Woonassistent: Katrijn Smet**

Wat betekent dit voor jou?

- Onze teams werken samen rond jouw zorgvraag
- Betere afstemming tussen zorg en dienstverlening
- Wie al begeleiding krijgt, kan nog steeds rechtstreeks terecht bij zijn of haar zorgtrajectbegeleider, woonassistent of wijkverantwoordelijke

Nog geen cliënt of bewoner? Een nieuwe zorgaanvraag verloopt via het nummer **03 376 86 86** of e-mail thuisenwoonzorg@zpw.be.

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

20 TOT 26 APRIL 2026



De week van de valpreventie vindt dit jaar plaats van 20 tot en met 26 april 2026.

Het vertrouwde thema en de slogan keren terug: **“Ik neem mijn valrisico onder de loop en bespreek het.”**

Een val is zelden toeval. Vaak spelen meerdere oorzaken een rol, zoals evenwichtsproblemen, spierkrachtverlies, verminderd zicht, medicatie en/of omgevingsfactoren.

Met kleine aanpassingen en gerichte tips blijf je langer zelfstandig en vol vertrouwen bewegen.

Wens je graag meer informatie contacteer dan de centrumleider.

Rollator check

Ergotherapeut Fien controleert met plezier je rollator. Zo kan jij weer veilig op weg!

- **Woensdag 22 april, 14 u**
- LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Spel en plezier!

Knelpunt wandeling

Waar moet je opletten als je in het dorp gaat wandelen?

Wat zijn gevaarlijke punten voor mensen met een rollator/rolstoel?

Samen doen we een wandeling en bekijken we de pijnpunten onderweg,

- **Dinsdag 21 april, 14 u**
- We starten aan LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Laat ons weten of je meewandelt:
 - aan de balie bij Kim
 - telefonisch op 0471 62 68 29
 - via mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be



Je kan in Den Birkenblok ook gratis de wandelbox uitlenen. Vraag ernaar aan de balie.

Week van de valpreventie



Infosessie

Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd?

In samenwerking met Vief

Een losse tv-kabel, een losliggende tegel, een natte vloer, slecht schoeisel,... Ze verhogen de kans op een valpartij. Wist je dat er op wereldniveau elke seconde een 65-plusser valt? Dit kan ernstige gevolgen hebben zoals blauwe plekken, verstuikingen en zelfs breuken.

Tijdens deze voordracht zullen de voornaamste oorzaken en enkele gevolgen worden besproken. We eindigen met het aanreiken van concrete tips om vallen in de toekomst te voorkomen.



- **Maandag 20 april, 14 u**
- Kapel LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 2 (€ 1.5 KP) met koffie en gebak
- Inschrijven verplicht **voor 15/04** aan de balie bij Kim, telefonisch op 0471 62 68 29 of mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be



Paasworkshop

Vier samen Pasen tijdens onze gezellige paasworkshop!
Laat je inspireren door het voorjaar, ga creatief aan de slag
en geniet van een ontspannen moment met anderen.
Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig.



Wij voorzien alle nodige materialen!



- Donderdag 2 april, 14 - 17 u
- LDC Den Birkenblok
- Deelname € 2.50 (€ 2 KP)
- Inschrijven **voor 30/03** aan de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar



Paasactie Buurtspel

6 - 19 april



Door het succes van vorig jaar willen wij onze vriendschapsslang nog uitbreiden. In het dorp zijn er 'gelukssteentjes' verspreid.

Wanneer je er 3 gevonden hebt, kan je deze in het dienstencentrum inruilen voor een leuke attentie.

Dit kan tot eind april.

Tot gauw!

Draag ook jouw steentje bij aan een warme buurt.

Je mag tijdens deze actie gerust ook zelf wat kleine gelukjes schilderen en verstoppertjes.



Met alle gevonden stenen
kan de kleurrijke
vriendschapsslang op ons
terras weer wat groeien.



Optreden Alain Dolen

Geniet van een sfeervol muzikaal optreden van Alain Dolen. Met zijn warme stem en gevarieerd repertoire brengt hij een gezellige mix van bekende meezingers en mooie luisterliedjes. Alain weet als geen ander het publiek te betrekken en zorgt voor een aangename en ontspannende sfeer.

Kom langs en beleef een namiddag vol muziek, gezelligheid en ambiance. Iedereen is van harte welkom!

- Vrijdag 17 april, 14 - 17 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 3 (€ 2 KP)
- Inschrijven via de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Workshop Bloemschikken

Kom mee bloemschikken in Den Birkenblok!
Of je nu groene vingers hebt of niet, iedereen kan meedoen! In deze workshop bloemschikken leer je stap voor stap een mooi bloemstuk maken met verse seizoensbloemen.

- * Voor beginners en liefhebbers
- * Werken met verse seizoensbloemen
- * Inclusief materiaal
- * Neem je eigen bloemstuk mee naar huis

- Donderdag 7 mei 14 - 17 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 12 (€ 8 KP)
- Inschrijven **voor 30/04** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Voordracht: Kritisch omgaan met het internet

Het internet is een zeer handig medium en maakt een groot deel uit van het dagelijkse leven. Maar zoals geweten moet je steeds op je hoede zijn om niet in de valkuilen ervan te trappen. Meer en meer mensen worden slachtoffer van internetfraude en -oplichting. Welke online gevaren zijn er en hoe kun je jezelf ertegen wapenen?

Het is belangrijk om na te denken over wat we online zetten en waar we welke gegevens achterlaten.

In deze voordracht worden de gevaren van het wereldwijde web aangekaart en worden praktische handvaten aangereikt die het kritisch denken op het internet stimuleren.

- **Woensdag 13 mei, 14 - 16 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 2 (€ 1,5 KP)
- Inschrijven en betalen **voor 06/05** via de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Samen op trot

De dienstencentra van onze gemeente slaan de handen in elkaar en gaan er maandelijks samen op uit naar interessante plekken in de omgeving.

Beeweg Melsele

Dinsdag 12 mei, 14 u

Kom mee wandelen en ontdek de mooie Beeweg route in Melsele. Nadien kunnen we nog even uitblazen aan de buurtkar met een natje en een droogje.

- Deelname € 2 (1,5 KP) incl drankje, inschrijven voor 8/05
- om 14 u op de parking van de kapel van Gaverland (Kapelwegel)

Hof ter Saksen

Woensdag 17 juni, 14 u

Tijdens deze wandeling genieten we van de rust, de schoonheid en het samenzijn in een unieke omgeving. Het is het perfecte moment om even te vertragen, frisse lucht op te snuiven en de lente bewust te beleven. Aansluitend drinken we iets in de Orangerie van De Bron, waar we samen nog even kunnen nagenieten.

- Deelname € 2 (1,5 KP), inschrijven voor 12/06
- om 14 u op de parking van Hof ter Saksen

Heb je problemen
met vervoer?
Contacteer ons dan bekijken
wij hoe we dit
kunnen oplossen.



Inschrijven aan de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of mail
ldc.denbirkenblok@zpw.be



UITPAS met Kansentarief

Iedereen heeft recht op vrije tijd, ook als je het financieel wat moeilijker hebt. Met een REYNAERT UITPAS met kansentarief, krijg je onder andere korting op maaltijden en activiteiten van het dienstencentrum.

Woon je in Beveren-Kruibeke-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?

Caroline Janssens, van de gemeente BKZ
komt ter plaatse uitleg geven en aanvragen registreren.

- Donderdag 21 mei, 14 - 16 u
- LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Vrije toegang



Meer info op
www.uitpas.be

Dag van de BUREN

**Goede buren zijn van onschatbare waarde,
wij zetten jullie dan ook graag in de bloemetjes.**

Wij nodigen jullie van harte uit voor een gezellige middag vol spelplezier voor jong en minder jong!

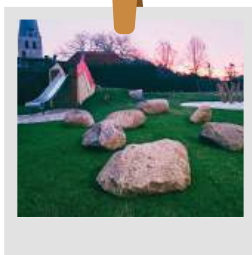
Kom samen genieten en ontdek ons gloednieuwe speel- en ontmoetingsplein: 'Drakenplein'.

We maken er samen een fantastische namiddag van!

Samen maken we onze buurt nog leuker én hechter.

Wij trakteren alle buren graag met een gratis ijsje.

- Woensdag 27 mei, 14 -17 u
- Speel- en ontmoetingsplein
LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Iedereen welkom!



Kalender april 2026

DO 02	Paasworkshop 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DI 21	Knelpunt wandeling 14.00 - 16.00 LDC Den Birkenblok
VR 03	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	DI 21	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte
MA 06	GESLOTEN Paasmaandag	WO 22	Rollator Check 14.00 - 16.00 Kapel
DI 07	Spel en plezier 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	WO 22	Digipunt 13.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DI 07	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	DO 23	Buren zonder muren 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 10	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DI 28	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 17	Optreden Alain Dolen 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO 29	POTKAST! 14.00 Cauwenplein
MA 20	Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd 14.00 - 16.00 Kapel		



Wekelijks terugkerende activiteiten

MA	Stoelyoga 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte	WO	Lijndansen 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte
MA	Crea / Kaarten 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO	Knabbel & babbel 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte

De inhoud van de kalender is onder voorbehoud van wijzigingen.

Kalender mei 2026

VR 01 **GESLOTEN** Dag van de arbeid

DI 19 Open Kunstatelier
19.00 - 21.30 | Ontmoetingsruimte

DI 05 Spel en plezier
14.00 - 16.00 | Ontmoetingsruimte

WO 20 POTKAST!
14.00 | Kerkplein

DI 05 Open Kunstatelier
19.00 - 21.30 | Ontmoetingsruimte

DO 21 Info Uitpas met kansentariëf
14.00 - 16.00 | Ontmoetingsruimte

DO 07 Workshop bloemschikken
14.00 - 17.00 | Ontmoetingsruimte

DO 21 Buren zonder muren
14.00 - 16.00 | Ontmoetingsruimte

VR 08 Zangyoga
10.30 - 11.30 | Ontmoetingsruimte

VR 22 Dansmiddag
14.00 - 17.00 | Ontmoetingsruimte

VR 08 Muziekmiddag Karaoke
14.00 - 17.00 | Ontmoetingsruimte

MA 25 **GESLOTEN** Pinkstermaandag

DI 12 Wandeling Beeweg Melsele
14.00 | Start kapel Gaverland

DI 26 Bingo!
14.00 - 16.00 | Ontmoetingsruimte

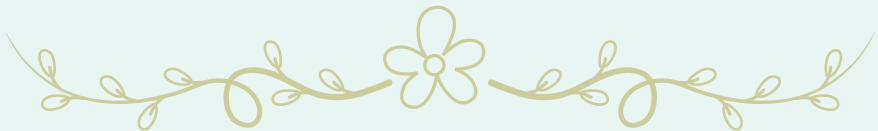
WO 13 Kritisch omgaan met het internet
14.00 - 16.00 | Kapel

WO 27 Dag van de Buren
14.00 - 17.00 | LDC Den Birkenblok

DO 14 **GESLOTEN** Hemelvaart

WO 27 Digipunt
13.00 - 16.00 | Ontmoetingsruimte

DI 19 Spel en plezier
14.00 - 16.00 | Ontmoetingsruimte



Wekelijks terugkerende activiteiten

MA Stoelyoga
09.30 - 10.30 | Ontmoetingsruimte

WO Lijndansen
09.30 - 10.30 | Ontmoetingsruimte

MA Crea / Kaarten
14.00 - 17.00 | Ontmoetingsruimte

WO Knabbel & babbel
14.00 - 17.00 | Ontmoetingsruimte

Kalender juni 2026

DI 02	Wij gaan naar de markt 09.00 vertrek aan LDC Birkenblok	DO 18	Buren zonder muren 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DI 02	Kookworkshop 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 19	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
DI 02	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	MA 22	Mijn leven als mantelzorger 14.00 - 16.00 Kapel
VR 05	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	DI 23	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 05	Muziekmiddag meezingers 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO 24	Digipunt 13.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DO 11	Quiz gezonde voeding 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	WO 24	POTKAST! 14.00 Smishoekplein
DI 16	Spel en plezier 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	DI 30	Spel en plezier 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DI 16	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	DI 30	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte



Wekelijks terugkerende activiteiten

MA	Stoelyoga 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte	WO	Lijndansen 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte
MA	Crea / Kaarten 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO	Knabbel & babbel 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte

De inhoud van de kalender is onder voorbehoud van wijzigingen.

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be

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.



Kles voor lichte,
loszittende kledij.



Doe 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 hittestslag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.



Iedereen draagt wel iets.

Zorg voor een ander, zorgen om jezelf, een hoofd dat niet stilvalt of een lichaam dat protesteert. Momenten waarop draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht zijn.

ATLAS is er voor mensen die zich tijdelijk of langdurig belast voelen door (mantel)zorg, door drukte, door emoties of door het leven zelf. Voor wie nood heeft aan rust, ondersteuning, ontmoeting of nieuwe energie.

ATLAS-activiteiten willen het gewicht mee helpen dragen. Met ruimte voor vertraging, verbinding, beweging en inzicht.

Het zijn activiteiten rond

- **rust en veerkracht:** ontspanning, milde beweging, vertragen en omgaan met zorgstress.
- **samen onderweg:** wandelen, fietsen en ontmoeten in een rustig tempo, met ruimte voor verbinding.
- **leren en inspireren:** infosessies en workshops met inzicht, herkenning en praktische tools.

👉 **Herken je jezelf** in deze omschrijving en kom je het ATLAS-logo tegen in onze kalender? Dan is die activiteit misschien wel iets voor jou.



want niemand hoeft
alles alleen te dragen.



Infosessie

Mijn leven als mantelzorger

Mantelzorger zijn, je kiest er zelf niet voor.

Je wordt er meestal in gegoooid. Vaak is het een heel gepuzzel om je agenda te regelen. Al te vaak moet de zelfzorg wijken voor andere dringende taken. Hoe hou je deze balans in evenwicht?

- **Inhoud: Wat is een mantelzorger?**
- **Waar lopen mantelzorgers tegenaan?**
- **Welke hulp is er voor mantelzorgers?**
- **Welke premies zijn er?**
- **Waar kan je terecht voor ondersteuning?**
- **Diverse woonvormen (bv. kangoeroe-wonen)**
- **Zelfzorg in mantelzorg**
- **Jong-mantelzorgers**

- **Maandag 22 juni, 14 -16 u**
- **Kapel LDC Den Birkenblok**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven voor 17/06** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Wij gaan naar de markt!

Den Birkenblok gaat naar de markt!

Geniet van de buitenlucht, bekijk alle lokale producten.

Breng jij de nodige ingrediënten mee voor onze kookworkshop?



- **Dinsdag 2 juni, vertrek om 9 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 2 (€ 1.5 KP)
- Inschrijven en betalen **voor 26/05** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Gezonde Kookworkshop

Gezonde voeding zorgt voor goede energie voor het lichaam. Ontdek tijdens deze workshop hoe gemakkelijk het is om een gezonde, voedzame maaltijd klaar te maken.

P.S. Vergeet geen potje mee te brengen om je portie mee naar huis te nemen



- **Dinsdag 2 juni, 14 - 16 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 5 (€ 4 KP)
- Inschrijven en betalen **voor 26/05** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be

Quiz gezonde voeding

Wat is gezonder: druiven of een appel?

Hoeveel suiker zit er in sinaasappelsap?

Tijdens deze voedzame quiz leer je alles over voeding.

Schrijf je snel in!

maximum 4 personen per groep

- Donderdag 11 juni, 14 -16 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 4 per groepje van max 4 personen
- Inschrijven verplicht voor 15/04 aan de balie
telefonisch op 0471 62 68 29 of mail naar
ldc.denbirkenblok@zpw.be



POTKAST

Neem eens de tijd voor een gezellige buurtbabbel met een tas koffie. Vanaf 14 uur kan je ons op volgende dagen terugvinden met onze potkast.

Iedereen is welkom!

- 29/04 Cauwenplein
- 20/05 Kerkplein
- 24/06 Smishoekplein



***Wij blijven zolang het weer het toelaat en er bezoekers zijn.**

WK Voetbal

Vanaf 11 juni kleurt Den Birkenblok zwart, geel, rood.

Supporter mee voor onze Rode Duivels.

Noteer jullie pronostiek op het bord in de ontmoetingsruimte en wie weet win jij wel een mooie prijs.



Afscheid Sofie

Via deze weg willen wij Sofie nog eens in de bloemetjes zetten en bedanken voor de fijne samenwerking. In 2021 heeft Sofie Den Birkenblok opgestart, door haar harde werk is het dienstencentrum een vaste waarde geworden in Vrasene. Haar betrokkenheid, positiviteit en de manier waarop zij klaarstaat voor anderen, heeft een grote indruk achtergelaten.

Wij wensen Sofie ontzettend veel succes en plezier in haar nieuwe avontuur. Wij zijn ervan overtuigd dat zij daar net zo'n verschil gaat maken als hier in Den Birkenblok.



Activiteiten van onze partners

Ben je graag op de hoogte van wat er te doen is in Vrasene?

Neem dan zeker eens een kijkje op de website

www.vrasene.be

Hier vind je ook alle linken van de lokale verenigingen terug voor meer informatie.



Elke dinsdag van 15 tot 16 u is er een LEIF-medewerker aanwezig in ons dienstencentrum om je duidelijk advies te geven over zorgplanning en wilsverklaringen.

Weet je al wat je wil? Ook dan ben je welkom. De medewerker helpt je graag bij het invullen van alle nodige formulieren.

NIEUW

Wekelijkse activiteiten

Crea

Elke maandag 14 - 17 u

Creatief bezig zijn is een manier om jezelf uit te drukken en nieuwe ideeën tot leven te brengen. Creativiteit biedt eindeloze mogelijkheden. Crea is voor iedereen en het resultaat is iets persoonlijks en vaak verrassends!

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Deelname gratis

Open kunstatelier

Tweewekelijks op dinsdag 19 u

Ontplooi je creativiteit onder toeziend oog van Hilde Waterschoot. Je werkt op je eigen tempo, op je eigen niveau en binnen je eigen interesse. Welkom op 7/04, 21/04, 5/05, 19/05, 2/06, 16/06 en 30/06.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Graag vooraf aanmelden, deelname gratis

Knabbel en babbel

Elke woensdag 14 - 17 u

We serveren heerlijk verse gebak in combinatie met geestige of inspirerende buurtgesprekken. Wij voorzien de knabbel, jullie de babbel? Op woensdag 27/05 uitzonderlijk **geen** knabbel en babbel.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Verse gebak aan € 2.30



Wekelijkse activiteiten

Stoelyoga

Elke maandag 09.30 - 10.30 u

Het is een meerwaarde in ieders leven, welke leeftijd of welke yogastijl dan ook. Christine van Lotus Mind & Body neemt jullie mee in het verhaal van yoga! Kom tot jezelf, adem dieper en voel je energie weer stromen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname € 5 (KP € 4) per les

Lijndans

Elke woensdag 09.30 - 10.30 u

Lijndansen is een dansvorm waarbij dansers in rijen of lijnen staan en gelijktijdig dezelfde passen uitvoeren. Samen leer je stap voor stap de danspassen aan. Wie wenst kan één gratis proefles volgen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname: € 1,80 per les.

Spel en plezier!

Tweewekelijks op dinsdag 14.00 - 17.00 u

Om de twee weken organiseren wij leuke activiteiten waar iedereen aan kan deelnemen. We wisselen diverse activiteiten af naar interesse: wandelen, kubben, cricket, sjoelen, ... Je mag zelf ook voorstellen doen.

LDC Den Birkenblok of op verplaatsing

Iedereen welkom!

Maandelijks activiteiten

Digipunt

Woensdag 22/04, 27/05 en 24/06 van 13 - 16 u

Samen met Interwaas slaan wij de handen in elkaar. We vinden het belangrijk dat iedereen digitaal mee is! De digicoach helpt je op weg of zoekt samen met jou een antwoord op jouw digitale vragen.

Breng je eigen smartphone, laptop of tablet mee en de nodige kabeltjes. Hou ook je paswoorden, pincodes en logins bij de hand.

Buren zonder muren

Donderdag 23/04, 21/05 en 18/06 van 14 - 16 u

Collectief moment van Familiehulp. Zij zorgen voor bezigheid, begeleiding en een flinke portie gezelligheid. Een leuke manier om het dienstencentrum en andere buurtbewoners te leren kennen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname: € 1,82 per uur, inschrijven en facturatie via
Familiehulp 03 760 00 60

Bingo

Dinsdag 28/04, 26/05 en 30/06 van 13 - 16 u

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.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname € 1 per kaart

Maandelijks activiteiten

Zangyoga

Vrijdag 3/04, 8/05 en 5/06 van 10.30 - 11.30 u

Zangyoga is een bijzondere combinatie van zang en yoga, waarbij de kracht van geluid en ademhaling wordt gebruikt om zowel het lichaam als de geest te ontspannen en te versterken.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Deelname gratis.

Dansmiddag

Vrijdag 10/04, 22/05 en 19/06 van 14 - 17 u

Chachacha, rumba, jive of toch liever de indianendans?
Gooi je dansbenen nog eens los op deze dolle middag vol aanstekelijke dansdeuntjes.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Vrije toegang, iedereen welkom!

Muziekmiddag

Vrijdag 17/04, 8/05 en 5/06 van 14 - 17 u

- 17 april: Geniet van het optreden van Alain Dolen
- 8 mei: Laat je stem horen tijdens onze karaoke namiddag
- 5 juni: Meezingers op het menu

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Vrije toegang, iedereen welkom!

Team LDC Den Birkenblok



Annabel Banic
Centrumleider

annabel.banic@zpw.be
Tel. 0475 80 58 28



Kim Daelman
Onthaler - planner

ldc.denbirkenblok@zpw.be
Tel. 0471 62 68 29



Kristien Baeyens
Teamcoach buurt- en mantelzorg
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



**Liesbeth Verherbruggen
en Wendy Druppel**
servicemedewerkers

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar