

ATLAS



najaar 2026



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Aanbod van de lokale dienstencentra rond
mantelzorg, draagkracht en mentaal welzijn.



voor wie alles soms wat weegt

Iedereen draagt wel iets.
De zorg voor een ander.
De zorgen om jezelf.
Een hoofd dat nooit stilstaat,
een lichaam dat soms protesteert.

Atlas is er voor mantelzorgers en voor mensen die even wat minder draagkracht voelen. Voor wie zorg, drukte of emoties soms zwaar doorwegen – en die nood hebben aan ondersteuning, rust of verbinding.

Niet om het gewicht te vergroten, maar om het samen wat lichter te maken. Met momenten van ontspanning, ontmoeting, beweging, informatie en inspiratie.

Want niemand hoeft alles alleen te dragen.





De wereld van **ATLAS**

in één oogopslag

ATLAS LEREN & INSPIREREN

p. 4

Infosessies en workshops die je sterker maken in je rol als mantelzorger of in periodes van emotionele of fysieke draaglast. Voor wie inzicht, houvast of praktische steun kan gebruiken. Met heldere uitleg, herkenbare verhalen en tools die je meenemen naar morgen.

ATLAS ONTMOETEN & VERBINDEN

p. 17

Elkaar ontmoeten en samen op weg gaan — soms letterlijk, soms figuurlijk. Wandelen of fietsen in een rustig tempo, of juist tijd maken voor verbinding bij een tas koffie of een kleine groepsactiviteit. Momenten om te delen, te luisteren of gewoon samen te zijn. Herkenning en warmte staan centraal.

ATLAS RUST & VEERKRACHT

p. 19

Voor wie nood heeft aan vertraging, ademruimte en zachtheid. In deze activiteiten staat ontspanning centraal: milde beweging, mindful stilstaan, leren omgaan met zorgstress, en momenten die je veerkracht versterken.

ATLAS



leren & inspireren

infosessies

Vroegtijdige zorgplanning



**Wat als je op een dag zelf geen beslissingen meer kunt nemen?
Hebben je naasten dan genoeg houvast om jouw wensen te respecteren?**

Tijdens deze infosessie ontdek je hoe vroegtijdige zorgplanning werkt. Je krijgt heldere uitleg over de wetgeving, wilsverklaringen en de mogelijkheden om je wensen tijdig vast te leggen. Zo maak je vandaag keuzes die later rust kunnen brengen, voor jezelf én voor je omgeving.

De Rui
Haasdonk

dinsdag 8 september
14 uur
€ 2



Schrijf je vooraf in voor deze activiteiten:

- Via het lokale dienstencentrum in je buurt. De contactgegevens vind je achteraan in dit boekje.
- Via onze webshop, terug te vinden op www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra.



Heb je een **kansenpas** of **UIT-pas**? Dan geniet je mogelijk van korting. Geef dit door bij je inschrijving.

KAUWBOY

A close-up photograph of a man with blonde, slightly messy hair, looking down and to the right. A crow is perched on his left shoulder, its wings slightly spread. The man is wearing a light-colored, possibly white, button-down shirt. The background is a solid, muted blue-grey color. The lighting is soft, highlighting the man's features and the crow's feathers.

Mathieu Engels is een rasverteller met een gitaar, een warme stem en een flinke dosis humor. Met KAUWBOY, zijn eerste solovoorstelling, neemt hij je mee in een verhaal vol kleurrijke personages, ontroerende ontmoetingen, kleine liedjes en een wel heel bijzondere vogel.

Op zijn eigen, ontwapenende manier vertelt Mathieu over vriendschap, verbondenheid en de onverwachte wendingen die het leven soms neemt. Hij wisselt moeiteloos humor af met ontroering en laat het publiek lachen, meeleven en stilstaan bij wat echt telt.

LDC Den Dissel
Nieuwkerken

woensdag 9 september om 19 uur
€ 5 - vooraf inschrijven noodzakelijk

REGIE: WALTER JANSSENS
TEKST&MUZIEK: MATHIEU ENGELS
FOTO: MONDAY AGBONZEE

Omgaan met beginnende dementie



Hoe herken je dementie? En hoe blijf je op een warme manier contact maken?

Tijdens deze toegankelijke infosessie krijg je inzicht in de eerste signalen van dementie en de leefwereld van mensen met dementie. Je gaat naar huis met praktische tips die je meteen kunt toepassen, of je nu mantelzorger, familielid, vrijwilliger of gewoon geïnteresseerd bent.

De Schutterij
Sinaai

donderdag 10 september
10 - 11.30 uur
€ 3

Rouwen zonder overlijden: over verlies bij leven



Soms verlies je iemand, terwijl die persoon er nog is.

Levend verlies ontstaat wanneer een dierbare verandert door ziekte of wanneer het leven een onverwachte wending neemt. Tijdens deze infosessie ontdek je hoe je met die vaak onzichtbare vorm van rouw kunt omgaan en hoe je jezelf of anderen daarin kunt ondersteunen.

Houtmere
Zwijndrecht

donderdag 10 september
14 uur
€ 2,00

De Vuurkorf
Beveren

dinsdag 10 november
19 uur
€ 2

"Slaap beter, leef langer"



Sandra Pirrera over slaap en slaapproblemen

Slaap verandert doorheen het leven. Maar wanneer wordt een slechte nachtrust een probleem?

Klinisch psychologe Sandra Pirrera geeft inzicht in hoe slaap evolueert naarmate we ouder worden. Ze bespreekt veelvoorkomende slaapproblemen zoals slaapapneu, slapeloosheid en het rusteloze benensyndroom, en legt uit welke invloed piekeren, pijn, mantelzorg en medicatie kunnen hebben op je nachtrust. Je krijgt heldere uitleg, praktische tips en eenvoudige adviezen om bewuster met je slaap om te gaan.

Sandra Pirrera is klinisch psychologe van opleiding en behaalde haar doctoraat aan de VUB. Ze is onder meer bekend van het boek 'Slaapwel: een betere nachtrust voor een langer leven'.



De Schutterij
Sinaai

maandag 14 september
14 - 16 uur
€ 5

't Lammeken
Sint-Niklaas

vrijdag 18 september
14 - 16 uur
€ 5

Rust in je hoofd

Blijven je gedachten maar doorgaan?

Piekeren, stress en onrust kunnen veel energie kosten. Tijdens deze sessie ontdek je hoe je meer rust creëert in je hoofd en leer je eenvoudige technieken die je thuis meteen kunt toepassen.

Houtmere
Zwijndrecht

maandag 21 september
14 uur
€ 2

Wegwijs dementie

Hoe herken je dementie en wat verandert er precies?

Aan de hand van herkenbare voorbeelden krijg je inzicht in de verschillende fasen van dementie. Je leert signalen herkennen, wisselt ervaringen uit en krijgt praktische tips voor het dagelijks omgaan met dementie.

De Rui
Haasdonk

maandag 21 september
14 uur
€ 2

Op 21 september, Wereld Alzheimer Dag, nodigen we je uit om een knoop te leggen in je sjaal, schoenveter of zakdoek. Zo toon je dat je mensen met dementie niet vergeet.

Mensen met dementie voelen zich vaak geïsoleerd door de vele taboes en misverstanden rond de ziekte. Met dit eenvoudige gebaar laat je zien dat ze erbij horen.

Doe mee! Deel een foto of video van jouw knoop op sociale media met **#DeJaarlijkseReminder**.



'Hands on' dementie



Hoe voelt het om te leven met dementie?

In deze interactieve workshop stap je even in de leefwereld van iemand met dementie. Via praktische opdrachten en herkenbare situaties ervaar je hoe gewone handelingen plots verwarrend of moeilijk kunnen worden.

Een beklijvende ervaring die je anders leert kijken naar mensen met dementie én naar de zorg die zij nodig hebben.

Den Aftrap
Sint-Niklaas

dinsdag 22 september
14 uur
€ 5

Erfrecht en zorgvolmacht



Is alles goed geregeld als jij of een dierbare plots geen beslissingen meer kan nemen?

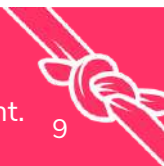
Een notaris legt helder uit wat een zorgvolmacht inhoudt en hoe het erfrecht werkt. Je ontdekt welke keuzes belangrijk zijn, welke documenten je nodig hebt en hoe je vandaag al rust kunt creëren voor morgen.

De Schutterij
Sinaai

donderdag 24 september
14 - 16 uur
€ 3

de Dementielijn

Wanneer je het – even – niet weet. Op elke vraag, op elk moment.
0800 15 225 | hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be





De Geluksdriehoek



Gelukkig zijn... wat betekent dat eigenlijk?

Tijdens deze workshop maak je kennis met de Geluksdriehoek en ontdek je welke bouwstenen bijdragen aan een goed leven. Je krijgt eenvoudige handvatten om zelf bewuster aan je eigen veerkracht en geluksgevoel te werken.

Den Aftap
Sint-Niklaas

vrijdag 9 oktober
13.30 uur
gratis

Houtmere
Zwijndrecht

maandag 12 oktober
14 uur
€ 2

Rust binnen handbereik



Iedereen maakt moeilijke momenten mee. Hoe ga je ermee om?

Psychologe Bente De Leenheer legt uit wat er in je hoofd en lichaam gebeurt wanneer stress of emoties de bovenhand nemen. Je krijgt praktische inzichten en eenvoudige technieken om meer rust en veerkracht te vinden in het dagelijks leven.

Houtmere
Zwijndrecht

dinsdag 13 oktober
14 uur
€ 2

Den Birkenblok
Vrasene

dinsdag 20 oktober
13.30 uur
gratis

De Rui
Haasdonk

dinsdag 27 oktober
14 uur
gratis

26 - 30 oktober

Week
van de
**jonge
mantelzorger**

1 op 5 jongeren zorgt voor
een familielid, vriend(in)
of buur. Dat noemen we
mantelzorg.



Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet.

Merk op, vraag, ondersteun.

Dahadikeffenodig



WWW.JONGEMANTELZORGERS.BE

steunpunt
mantelzorg

samana
samen met

Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Blijven dezelfde gedachten telkens terugkomen?

Piekeren kost veel energie en kan je dagelijks leven beheersen. In deze reeks van vijf sessies leer je stap voor stap hoe je meer rust vindt in je hoofd en je aandacht opnieuw richt op wat echt belangrijk is. Klinisch psychologen Isabelle de Lange en Yanna Van Wesemael combineren heldere inzichten met eenvoudige oefeningen die je ook thuis kunt blijven gebruiken.

't Lammeken
Sint-Niklaas

vanaf vrijdag 16 oktober
13 - 15 uur
€ 2,50 per sessie

Den Dissel
Nieuwkerken

vanaf dinsdag 10 november
13.30 - 15.30 uur
€ 2,50 per sessie

Positieve gezondheid

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn.

Hoe je je voelt, hangt niet alleen af van je lichaam. Ook sociale contacten, zingeving, dagelijkse activiteiten en zelfzorg spelen een belangrijke rol.

Tijdens deze workshop ontdek je wat positieve gezondheid voor jou betekent en bepaal je welke eerste stap jij wilt zetten naar meer evenwicht en veerkracht.

Houtmere
Zwijndrecht

dinsdag 20 oktober
14 uur
€ 2

Den Haesaert
Melsele

vrijdag 27 november
14 uur
€ 2

Wat komt er allemaal kijken bij een overlijden?

Een overlijden brengt niet alleen emoties met zich mee, maar ook heel wat praktische vragen. Uitvaartplanner Stefanie van Van Dael | Sereni legt helder uit welke keuzes je kunt maken, hoe een uitvaart verloopt en welke administratie daarbij komt kijken.

Er is voldoende ruimte om vragen te stellen in een rustige en respectvolle sfeer.

Den Aftrap
Sint-Niklaas

dinsdag 3 november
14 - 16 uur
€ 2

Verbondenheid vs. eenzaamheid



Een sterk netwerk maakt moeilijke momenten draaglijker.

Hoe bouw je betekenisvolle contacten op? En hoe zorg je ervoor dat er mensen zijn waarop je kunt terugvallen wanneer het nodig is? Tijdens deze infosessie ontdek je hoe verbondenheid bijdraagt aan je welzijn en krijg je inspiratie om je sociaal netwerk te versterken.

Den Dissel
Nieuwkerken

dinsdag 3 november
13.30 - 15.30 uur
€ 3

Soms helpt het om het verhaal van een ander te horen.

Een partner, ouder, broer, zus of kind van iemand met een psychische kwetsbaarheid vertelt openhartig over zijn of haar ervaringen. Een getuigenis vol herkenning, hoop en veerkracht die uitnodigt om ook je eigen verhaal een plaats te geven.

De Rui
Haasdonk

maandag 9 november
14 uur
gratis

22 juni 2026
in LDC Den Dissel

Terugblik op het gesprek over zelfzorg met Nina Mouton



nina_mouton 🌊 Maandag gaf ik mijn laatste live interview van het voorjaar. Een gesprek tussen mantelzorgers, zorgouders en ik als zorgouder en professional. Het was ongelooflijk verbindend en mooi en krachtig en alles tegelijk!

Rouw en verlies bij mantelzorg



Loslaten begint vaak al lang vóór het echte afscheid.

Mantelzorg brengt soms verlies met zich mee, nog voor iemand overlijdt. Ook na een intensieve zorgperiode verandert er veel. Je neemt afscheid van een dierbare, maar vaak ook van een rol die lange tijd een groot deel van je leven bepaalde.

Tijdens deze interactieve infosessie verkennen we verschillende vormen van rouw. Er is ruimte om ervaringen te delen, stil te staan bij je eigen verhaal en samen op zoek te gaan naar nieuwe veerkracht en zingeving.

Den Birkenblok
Vrasene

maandag 9 november
14 uur
€ 2

Emotionele arbeid en zorgen voor een ander



Zorgen voor iemand anders begint ook met zorgen voor jezelf.

Wat betekent mantelzorg precies? Welke ondersteuning bestaat er?

En hoe bewaak je je eigen grenzen zonder schuldgevoel?

Tijdens deze infosessie krijg je praktische tips, betrouwbare informatie en ruimte om ervaringen en vragen te delen.

Den Haesaert
Melsele

dinsdag 10 november
14 uur
€ 2

Financiële tegemoetkomingen

Maak je gebruik van alle steun waarop je recht hebt?

Bij een chronische ziekte of zorgsituatie zie je gemakkelijk financiële voordelen of premies over het hoofd. Een maatschappelijk werker van CM geeft een duidelijk overzicht van de belangrijkste tegemoetkomingen en beantwoordt al je vragen.

De Schutterij
Sinaai

donderdag 19 november
14 - 16 uur
€ 3

Mijn leven als mantelzorger



Mantelzorger word je meestal onverwacht.

Plots moet je zorgen, plannen en voortdurend keuzes maken. Hoe hou je daarbij ook jezelf overeind?

Leen Schoolmeesters van Dag Opa deelt herkenbare ervaringen, praktische informatie over ondersteuning en premies, en geeft tips om de balans tussen zorgen en zelfzorg beter te bewaren.

Den Birkenblok
Vrasene

dinsdag 24 november
14 uur
gratis

ATLAS



ontmoeten & verbinden

Gelukswandeling



Samen wandelen doet deugd.

Tijdens de 10-daagse van de mentale gezondheid trekken we samen door het nieuwe speelbos Ter Beke. De rolstoeltoegankelijke wandeling staat in het teken van ontmoeting, rust en verbondenheid. Nadien praten we gezellig na in het dienstencentrum. In samenwerking met BOTS, een ontmoetingshuis voor mensen met een psychosegevoeligheid.

De Schutterij
Sinaai

vrijdag 9 oktober
vertrek om 14 uur
gratis



Tip!



Verschillende van onze dienstencentra organiseren regelmatig wandelingen en fietstochten. Het aanbod vind je op www.zorgpuntwaasland.be/activiteiten

Geluksmakers



Samen praten maakt sterker.

Tijdens acht bijeenkomsten gaan we met de kaarten van Geluksmakers met elkaar in gesprek. We luisteren naar elkaars verhalen, delen ervaringen en doen afwisselende opdrachten zoals creatief werken, tekenen of samen iets opzoeken.

Benieuwd of deze groep iets voor jou is? Kom dan eerst naar de vrijblijvende infosessie op vrijdag 9 oktober.

Den Aftap
Sint-Niklaas

vanaf dinsdag 9 oktober
(8 sessies)
13.30 - 15 uur
gratis

Ontmoetingscafé met spelletjes



Je hoeft het niet alleen te dragen.

Dit ontmoetingscafé brengt mantelzorgers en familieleden van mensen met dementie samen in een warme en ontspannen sfeer. Tijdens een gezelschapsspel leer je lotgenoten kennen, wissel je ervaringen uit en is er ruimte om vragen te stellen over dementie.

Houtmere
Zwijndrecht

maandag 19 oktober
19 uur
gratis

ATLAS



rust & veerkracht

Meditatie 'veerkracht'

Zorgen voor een ander begint met ook goed voor jezelf te zorgen.

Gun jezelf een moment van rust tijdens deze meditatiesessie rond veerkracht en zelfzorg. Klara en Jeannine begeleiden je met een rustgevende meditatie, ondersteund door de warme klanken van een Indisch harmonium en gitaar. Even vertragen, opladen en weer op adem komen.

De Vuurkorf

Beveren

maandag 5 oktober

11.30 - 12.30 uur

€ 2

Kruiden voor een goede nachtrust



Een goede nachtrust begint vaak al overdag.

Ontdek hoe kruiden, thee en kleine avondrituelen kunnen helpen om lichaam en geest tot rust te brengen. Tijdens deze workshop maak je kennis met eenvoudige, natuurlijke manieren om te ontspannen en je slaap voor te bereiden.

Den Dissel

Nieuwkerken

dinsdag 6 oktober

14 uur

€ 3

Schilcarrousel



Onder de schil zit vaak meer dan je denkt.

Tijdens deze bijzondere activiteit schillen we samen aardappelen en nemen we de tijd voor een eerlijk gesprek. Over hoe het écht met ons gaat, wat ons energie geeft en wat soms zwaar weegt. Van de geschilde aardappelen maken we nadien samen verse frietjes voor de deelnemers.

De Rui
Haasdonk

maandag 19 oktober
14 uur
gratis

Adempauze voor mantelzorgers



Even op adem komen tussen mensen die je begrijpen.

Tijdens dit groepstraject ontmoet je andere mantelzorgers en sta je stil bij wat zorgen met je doet. Samen verkennen we thema's zoals stress, draagkracht, grenzen stellen, eenzaamheid, emoties en zelfzorg. Je krijgt praktische tips, herkenning en de kans om ervaringen uit te wisselen in een veilige omgeving.

De Schutterij
Sinaai

donderdag 8 oktober
donderdag 29 oktober
donderdag 12 november
10 - 11.30 uur
€ 2 per sessie

Workshop Qigong



Breng lichaam en geest weer in balans.

Qigong is een zachte bewegingsvorm uit de Chinese traditie waarbij rustige oefeningen, ademhaling en aandacht samenkomen. De eenvoudige bewegingen helpen je te ontspannen, vergroten je soepelheid en brengen meer rust en evenwicht. Ervaring is niet nodig; iedereen kan deelnemen.

De Schutterij
Sinaai

donderdag 22 oktober
14 - 16.30 uur
€ 4

Oefengroep mindfulness



Een wekelijks rustmoment voor jezelf.

In deze oefengroep mediteren we samen en richten we onze aandacht op ademhaling en lichaam. De wekelijkse bijeenkomsten helpen je om mindfulness een vaste plek te geven in je leven. Er is ook ruimte om ervaringen te delen met de groep.

Den Dissel
Nieuwkerken

elke woensdag
10 - 12 uur
€ 3



Zit je met iets? Blijf er niet alleen mee zitten!

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat is heel normaal.

Boosheid, verdriet, verwerking van een relatiebreuk, angst, rouw ... zijn heel normale gevoelens. Toch is het goed om er niet alleen mee te blijven zitten en uit te reiken naar mensen in je omgeving om hierover te praten.

Maar als je klachten blijven aanhouden, en je er niet uit geraakt met de mensen die je omringen, praat er dan over met een psycholoog.

Bij een eerstelijnspsycholoog is het eerste gesprek vrijblijvend en gratis. Daarna beslis je zelf of je verder wil. Vanaf het tweede gesprek betaal je € 11 of € 4 bij verhoogde tegemoetkoming. Je kan bij een eerstelijnspsycholoog terecht voor kortdurende begeleiding (maximaal 8 gesprekken). Een verwijfsbrief van de huisarts is niet nodig.

Meer info via

www.psy-ovl.be/wat-is-eerstelijnspsychologische-zorg



Familiehulp
eerstelijnspsychologische zorg

De eerstelijnspsychologen van Familiehulp zijn regelmatig aanwezig in de lokale dienstencentra. Indien jij je moeilijk kan verplaatsen, komen ze ook bij jou thuis.

- **Regio Sint-Niklaas:** Isabelle De Lange
isabelle.de.lange@familiehulp.be of 03 760 00 60
- **Regio Beveren-Kruibeke-Zwijndrecht:** Bente De Leenheer
bente.de.leenheer@familiehulp.be of 0476 61 11 54

22 of contacteer hen via het lokaal dienstencentrum in je buurt.

BEVRAGING ROND MANTELZORG IN HET WAASLAND

Ben je **mantelzorg**er, professionele **hulpverlener** of allebei? Vul dan de bevraging in over mantelzorg. Jouw ervaringen, inzichten en noden geven ons een beter zicht op wat leeft in regio Waasland en waar kansen liggen om jou sterker te ondersteunen.

Scan de QR-code
om deel te nemen.
Invullen kan tot
eind september.



Foto: Vlaams Expertisepunt Mantelzorg



Even stilstaan. Even ademen. Samen verder gaan.

ATLAS  is een initiatief van de
lokale dienstencentra van Zorgpunt Waasland.

LDC Den Aftrap , Sint-Niklaas

Gerdapark 14
9100 Sint-Niklaas
ldc.denastrap@zpw.be
Tel. 0473 19 04 08

LDC De Vuurkorf, Beveren

Oude Zandstraat 103
9120 Beveren
ldc.devuurkorf@zpw.be
Tel. 03 375 66 94

LDC 't Lammeken, Sint-Niklaas

Lamstraat 23
9100 Sint-Niklaas
ldc.tlammeken@zpw.be
Tel. 0477 93 10 32

LDC De Rui, Haasdonk

Pastoor Verwilghenplein 25A
9120 Haasdonk
ldc.derui@zpw.be
Tel. 0471 44 65 22

LDC Den Dissel, Nieuwkerken

Turkyen 4/0003
9100 Nieuwkerken
ldc.dendissel@zpw.be
Tel. 03 780 57 06

LDC Den Birkenblok, Vrasene

Oude Dorpsstraat 15
9120 Vrasene
ldc.denbirkenblok@zpw.be
Tel. 0471 62 68 29

LDC De Schutterij, Sinaai

Vleeshouwersstraat 8B
9112 Sinaai
ldc.deschutterij@zpw.be
Tel. 0477 90 16 82

LDC Den Haesaert, Melsele

Hazaarddam 10
9120 Melsele
ldc.denhaesaert@zpw.be
Tel. 0471 82 15 48

LDC Houtmere, Zwijndrecht

Houtmere 27
2070 Zwijndrecht
ldc.houtmere@zpw.be
Tel. 03 375 54 33