

Activiteitenkalender

Lokaal Dienstencentrum Den Birkenblok
Januari - februari - maart 2026



DIENTSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



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

Dienstverlening Den Birkenblok

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 van
13 - 14 uur of op afspraak
(woensdag gesloten)

Ontmoetingsruimte

Vrije toegang op werkdagen
10.30 - 17.30 uur

Warme maaltijd

Werkdagen 12 - 13 uur

Info zie verder in de kalender

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

Donderdag 1 Januari



**Zie je dit embleem
schrijf je dan zeker in!**

Permanent aanbod

Werkdagen

- Ontmoeting en gezellig buurten
- Drankjes geserveerd door vrijwilligers, gratis water
- Pannenkoeken, taart, ambachtelijk ijs, diverse snacks
- Gezelschapsspellen en kaarten
- Verse dagschotel: soep, hoofdgerecht, dessert
- Krant, ruilboekenkast, gratis Wifi, TV
- Kinderhoekje, darts, sjoelbak, kubbspel, etc.
- Terras om te verpozen of te picknicken
- Speel- en ontmoetingsplek voor de buurt (opening in februari)
- Warme en aangename ontmoetingsruimte

Wekelijks

- Lijndanslessen, stoelyoga en samen in actie
- Kaarten
- Crea en knutselen, Open kunstatelier
- Permanentie maatschappelijk werker (op afspraak)
- Knabbel en babbel

Maandelijks

- Dansmiddag, muziekmiddag, zangyoga
- Buren zonder muren
- Bingo!
- Digipunt
- Pannenkoekenbak

Meer details vind je verderop in deze activiteitenkalender.

Vraag het aan een medewerker of lees na op de website, bij de rubriek activiteiten 'www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra'.

Een nieuw jaar,
een nieuwe start!

2026

thema verbinding

Laat ons 2026 vullen met
warmte, vreugde en mooie
momenten samen !

Sofie, Annabel, Kim,
Wendy, Liesbeth

Nieuwjaarsreceptie



Happy New Year

Het nieuwe jaar is begonnen, een mooi moment om stil te staan bij wat geweest is en vooruit te kijken naar wat komt.

We nodigen jullie van harte uit om samen met ons het glas te heffen op een jaar vol verbondenheid.

Ontmoet elkaar en geniet samen van een hapje,
een drankje en een leuke babbell!

- Vrijdag 16 januari, 14 - 17 uur
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Iedereen welkom, vrije toegang



Verloren maandag

Naar jaarlijkse gewoonte vieren we ook in 2026 verloren maandag. Kom in ons dienstencentrum smullen van heerlijke appelbollen en worstenbroden.



- Maandag 12 januari, 14 - 17 uur
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Ter plaatse te consumeren
- Deelname: € 3.50 per stuk
- Inschrijven en betalen **voor 05/01** aan de balie.



Brillenbus

‘Mobiele Opticien’.

Een goed zicht is onontbeerlijk voor een goede levenskwaliteit.

Je blijft overal bij betrokken en verkleint het risico op vallen.

Daarom nodigen we de Brillenbus opnieuw uit.

Grijp deze kans om je ogen en je bril te laten controleren. Stel vragen of laat kleine herstellingen uitvoeren. Indien gewenst, is er zelfs de mogelijkheid om een nieuwe bril en/of glazen te bestellen.



- **Woensdag 21 januari, 14 - 16 uur**
- LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven **voor 16/01**
aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Lichtmis



**"Er is geen vrouwke zo arm,
of zij maakt haar panneke warm".**

Vandaag vieren we Maria Lichtmis.
Een dag waarop we gezellig samen verse pannenkoeken eten.
Kom jij ook genieten van deze lekkernij?



- **Maandag 2 februari, 14 - 17 uur**
- LDC Den Birkenblok
- Deelname € 3.50 (2 stuks)
- Inschrijven **voor 28/01** aan de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Complimentenweek



Iedereen vindt het wel eens fijn om te horen wat ze goed doen. We krijgen al jullie goedheid niet gebundeld in één dag en maken er dus een hele complimentenweek van.

Sta eens stil bij de vele kleine en mooie gebaren die jullie voor elkaar maken. Raakt jou iets? Geef dan in januari en februari discreet aan ons door wat jullie in die andere(n) zo waarderen. Wij maken er werk van.

- **Input geven: januari en februari**
- **Complimentenweek: 2 - 6 maart**
- Ontmoetingsruimte
Den Birkenblok

Tournée Minérale

Tournée Minérale is een campagne die uitnodigt om in februari geen alcohol te drinken. Het helpt je bewuster omgaan met je drinkgedrag en levert vaak meer energie, beter slapen en wat extra budget op. Een kleine pauze met een duidelijk voordeel.

Kom blind proeven en wees verrast door de smaak van niet-alcoholische dranken. Benieuwd wat jij het lekkerst vindt.



Info: www.tourneeminerale.be

- **Vrijdag 6 februari, 14 - 15 u**
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven **voor 2/02** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Sjoeke voor een chouke

Wil jij een buur, een vriend of een geliefde
op een unieke manier bedanken?

Nodig die persoon uit om samen een sjoeko te
gaan eten in het dienstencentrum. Je kan de
sjoekes ook komen afhaken tussen 10 en 12 uur.

- Donderdag 12 februari, 14 - 16 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
- Deelname: € 2,50 voor 1 éclair
- Inschrijven en betalen **voor 8/02** aan de
balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail
ldc.denbirkenblok@zpw.be.



Openingsfeest

Speel- & ontmoetingsplek voor de buurt

HELP! Een draak bedreigt ons dorpje! Kom snel ridder Joris Braderic en zijn schildknaap helpen. Krijg jij het zwaard uit de steen? Of kijk je liever toe vanop de wachttoren? Via de tunnel kan je ontsnappen naar de hutjes...

Het feestjaar Vrasene 888 leeft voort aan het terras van Den Birkenblok. De speel-en ontmoetingsplek voor de buurt wordt feestelijk geopend op 15 februari



- **Zondag 15 februari**
- LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis

Carnavalbal

In de voormiddag houdt de carnavalsstoet van de basisscholen halt op onze site. In de namiddag organiseren we samen een te gek carnavalbal.

Trek dus je gekste kostuum aan en kom mee dansen en spelletjes spelen in Den Birkenblok.



- **Vrijdag 13 februari, 14 - 17 u**
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Vrije toegang

Week van de lach

Sessie lachyoga

Lachyoga combineert speelse lach oefeningen met eenvoudige ademhalingstechnieken. Door bewust te lachen, zonder reden, stimuleer je je lichaam om stress los te laten, je stemming te verbeteren en je energie te verhogen. Iedereen kan meedoen: je hebt geen yoga-ervaring nodig.

Tijdens de sessie wisselen lachen, beweging en ontspanning elkaar af, waardoor je je lichter, vrolijker en meer verbonden voelt.



- **Dinsdag 10 maart, 14 - 15.30 uur**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven via de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Week van de lach

Infosessie Mondhygiëne

Een gezonde mond is de basis voor een goede gezondheid, maar hoe zorg je ervoor dat je mond gezond blijft? Welke preventieve stappen kan je ondernemen? Hoe herken je problemen op tijd?

- Donderdag 12 maart, 14 - 15.30 uur
- Kapel LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven **voor 9/03** via de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar



Centrumraad

Hoe zien we de toekomst van LDC Den Birkenblok?

Het jaarverslag 2025 en het meerjarenplan 2026 -2031 worden kort voorgesteld. We stellen samen met jullie de activiteitenkalender op voor de tweede jaarhelft. Nadien kunnen we uitvoerig napraten bij een hapje en drankje.



- **Woensdag 18 maart, 14 - 16 uur**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis voor gebruikers en verenigingen
- Inschrijven via de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



UITNEEMBARE KALENDER JANUARI 2026

Vrije toegang / Vrijdag 9/01 is zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur				Vooraf inschrijven vereist via de balie	
29/12 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	30/12 - BINGO!	31/12 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	01/01 GESLOTEN GELUKKIG NIEUWJAAR	02/01 SAMEN IN ACTIE -	
05/01 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	06/01 - VERSE PANNENKOEKEN	07/01 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL		09/01 ZANGYOGA SAMEN IN ACTIE -	
12/01 STOELYOGA - KAARTEN / CREA VERLOREN MAANDAG	13/01 - OPEN KUNSTATELIER	14/01 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	15/01 - -	16/01 SAMEN IN ACTIE - NIEUWJAARS- RECEPTIE	
19/01 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	20/01 - -	21/01 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL BRILLENBUS	22/01 - BUREN ZONDER MUREN	24/01 SAMEN IN ACTIE - DANSMIDDAG	
26/01 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	27/01 - BINGO! OPEN KUNSTATELIER	28/01 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL DIGIPUNT	29/01 - GEDICHTENDAG	30/01 SAMEN IN ACTIE - KARAOKE	

UITNEEMBARE KALENDER FEBRUARI 2026

Vrije toegang / Vrijdag 6/02 is zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur			Vooraf inschrijven vereist via de balie	
02/02 STOELYOGA - KAARTEN / CREA LICHTMIS	03/02	04/02 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	05/02	06/02 ZANGYOGA SAMEN IN ACTIE - BLIND PROEVEN
09/02 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	10/02 - OPEN KUNSTATELIER	11/02 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	12/02 - SJOEKE VOOR EEN CHOUKE	13/02 SAMEN IN ACTIE CARNAVALSSTOET - CARNAVALBAL
16/02 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	17/02 - -	18/02 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	19/02 - -	20/02 SAMEN IN ACTIE - DANSMIDDAG
23/02 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	24/02 - BINGO! OPEN KUNSTATELIER	25/02 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL DIGIPUNT	26/02 - BUREN ZONDER MUREN	27/02 SAMEN IN ACTIE - -
Zondag 15 februari opening speel- en ontmoetingsplek i.s.m. VZW Orde van Braderick				

UITNEEMBARE KALENDER MAART 2026

Vrije toegang / Vrijdag 6/03 is zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur				Vooraf inschrijven vereist via de balie	
02/03 STOELYOGA - KAARTEN / CREA	03/03 - VERSE PANNENKOEKEN	04/03 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	05/03 - 		

Optreden Lijndans



**Met de nodige trots
nodigt onze lijndansgroep
jullie uit op hun toonmoment.**

Dit optreden vormt het stralende hoogtepunt van jarenlang hard oefenen. Met zichtbaar enthousiasme en op elkaar afgestemde passen, laten onze dansers graag aan jullie zien wat ze met toewijding en teamwork bereikt hebben.

- **Vrijdag 6 maart, 14 - 16u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven via de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Playbackshow

Den Birkenblok 2.0



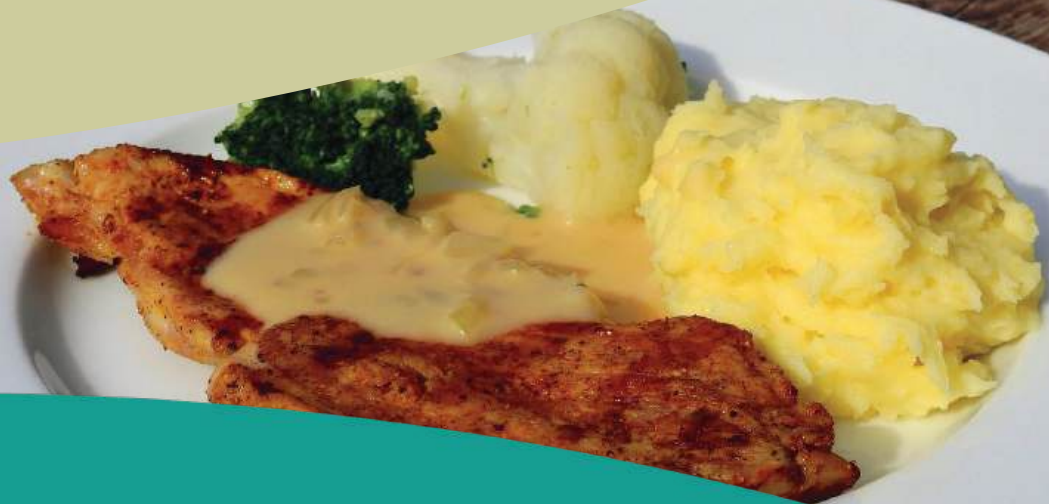
Na het grote succes van vorig jaar, verwelkomen wij opnieuw een bont allegaartje aan BV's (Bekende Vroaseneirs). Zij brengen een grote variatie aan showbizz-nummers tijdens de enige echte Playbackshow Den Birkenblok 2.0

- Zondag 15 maart, 14 - 17u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 4 (€ 3 KP)
- Inschrijven en betalen **voor 13/03** via de balie

Deuren open vanaf 13 u



MAALTIJDEN



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

Het driegangenmenu bestaat uit verse soep, een hoofdgerecht en een dessertje. Water bij en koffie na de maaltijd is 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 kansentarium betalen slechts € 5,50.

Inschrijven en betalen doe je aan de balie van het dienstencentrum op werkdagen (woensdag gesloten) tussen 10 - 12.30 uur en 13-14 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 donderdag voor de komende week.

Verse Pannenkoeken

Jong en oud komen smullen van superlekkere, versgebakken pannenkoeken. Geniet van de zoete geuren en de vrolijke momenten samen!

Breng je goed humeur mee en laat je smaakpapillen verwennen.



- 6 januari, 2 februari en 3 maart , 14 - 17u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 3.50 (2 stuks)
- Inschrijven verplicht tem 2/01, 30/02 en 27/03
via de balie, telefonisch 0471 62 68 29
of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be

Iedereen welkom!

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 13/01, 27/01, 10/02, 24/02, 10/03 en 24/03.

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?

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: € 1,70 per les.

Samen in actie

Elke vrijdag 9.30 - 10.30 u

We blijven samen in actie door wekelijks een activiteit te voorzien. We wisselen volgende activiteiten af naar interesse: wandelen, kubben, cricket, ... Je mag zelf ook voorstellen doen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok of op verplaatsing

Deelname: € 1,70 per keer

Maandelijks activiteiten

Digipunt

Woensdag 28/01, 25/02 en 25/03 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 22/01, 26/02 en 26/03 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 27/01, 24/02 en 31/03 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 9/01, 6/02 en 6/03 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 23/01, 20/02, 6/03 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 30/01, 13/02, 27/03 van 14 - 17 u

- 30 januari: laat je zangstem horen tijdens de karaoke
- 13 februari: dolle pret tijdens ons carnavalbal
- 27 maart: meezingers op het menu

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Vrije toegang, iedereen welkom!

Buurtopbouw in de winter

- Huisbezoek of belmoment, wanneer je zelf niet meer in het dienstencentrum geraakt maar een leuke babbel waardeert.
- Wil je iets organiseren voor jouw buurt? Misschien kunnen wij je een duwtje in de rug geven?
- Aan huis informeren over diverse gezondheidsthema's zoals de bevolkingsonderzoeken, analyse van je valrisico, diabetes, ...
- Uitleg geven over het digitale platform 'Hoplr' om de buurtwerking te versterken door middel van het plaatsen van zoekertjes, hulp aanbieden, contacten leggen, events aankondigen, ...

Maak een afspraak met de centrumleider

via mail ldc.denbirkenblok@zpw.be
of bel naar 0471 62 68 29

Activiteiten van ons & onze partners

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

Neem dan zeker eens een kijkje op de nieuwe website

www.vrasene.be

Je vindt hier alles terug over het activiteitenaanbod in onze deelgemeente.

Is de digitale wereld nog moeilijk voor jou?
Kom langs op het Digipunt of vraag raad aan de balie van het dienstencentrum zelf

Team LDC Den Birkenblok



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



Sofie Lievens
centrumleider
sofie.lievens@zpw.be
Tel. 0474 49 10 36



Annabel Banic
ondersteunend centrumleider
annabel.banic@zpw.be
Tel. 0475 80 58 28



Kim Daelman
onthaler - planner
ldc.denbirkenblok@zpw.be
Tel. 0471 62 68 29



**Liesbeth Verherbruggen
en Wendy Druppel**
servicemedewerkers

LOKAAL DIENSTENCENTRUM DEN BIRKENBLOK



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

OPENINGSUREN

Vrije toegang

- **ONTMOETINGSRUIMTE:** Werkdagen 10.30 - 17.30 uur
- **DIENSTVERLENING:** Werkdagen 10 - 17 uur
- **BALIE:** Werkdagen (woensdag gesloten) 10-12.30 uur en 13 - 14 uur

REGULIER AANBOD

Zie 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 (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.