

Lokaal dienstencentrum Den Aftrap

Kalender juli - augustus '26

Gerdapark 14
9100 St-Niklaas



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

**Foto: Marcel en Etienne vieren
hun 90ste verjaardag met een optreden!**





De inhoud van deze kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

Het LDC is gesloten voor de lunch op:

- **dinsdag 21 juli**

Waarom inschrijven?

Als dienstencentrum vragen we vaak om je in te schrijven voor een activiteit. Dit doen we om te kijken of een activiteit kan doorgaan, zoals een infosessie of workshop, maar ook omdat onze zitplaatsen beperkt zijn. Inschrijven kan vaak nog tot de dag zelf (indien niet, wordt dit vermeld), dus laat gerust aan het onthaal weten dat je er bent!



Contactkoor 'Vergeet-me-liedjes'

Het koor 'Vergeet-me-liedjes' is een koor waar personen met dementie volwaardig lid zijn. Ze kunnen samen met familie en sympathisanten liedjes zingen en herontdekken uit hun jeugd.

- 2de vrijdag van de maand van 14 - 15 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: gratis
- Inschrijven is niet nodig.



Stoelyoga

Je hebt geen voorkennis nodig, alle oefeningen worden op een stoel uitgevoerd en de lesjes zijn steeds anders en vol sfeer!

- Wekelijks op vrijdag, 10.45 - 11.45 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 4, K.P. € 3
- Inschrijven verplicht!





‘Met cake en koffie’

Een maandelijkse namiddag met als doel gezellig samen zijn en herinneringen ophalen. Iedereen mag vrij deze groep bezoeken om gezellig samen te zitten, te praten, koffie te drinken en een stukje cake te eten. De koffie wordt aangeboden door het dienstencentrum, de cake wordt door een bezoeker meegebracht. Deze namiddagen worden geleid door Janine en andere buurtbewoners!

- **Woensdag 29 juli en 26 augustus, start om 14 uur**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven verplicht!**

Dansnamiddagen met Ronny



Trek je mooiste danskleden aan en samen zorgen we voor een gezellige dansnamiddag!

Vraag gerust je lievelingsliedje aan, Ronny is van alle markten thuis!

- **Vrijdag 24 juli en 28 augustus, start om 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven verplicht!**

NIEUW

Kun jij schaken?

JA? Kom dan samen met onze vrijwilliger Dirk en anderen een sportief spelletje schaken!

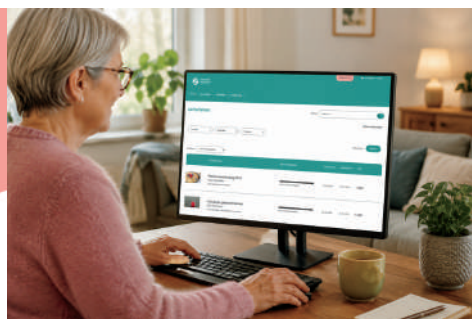
NEE? Dirk staat klaar om je alle kneepjes van het spel te leren. Geen schrik, alles wordt stap voor stap uitgelegd en geoefend (op groot scherm).

- Dinsdag 7 juli en 4 augustus, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis
- Inschrijven verplicht!



NIEUW

Webshop LDC Den Aftrap



Onze dienstencentra maken het je graag nóg makkelijker. Daarom lanceren we met trots onze nieuwe webshop.

Via deze online toepassing kan je voortaan zelf en op elk moment:

- maaltijden reserveren in jouw dienstencentrum
- activiteiten en workshops boeken
- je digitale geldbeugel opladen

Surf naar <https://zorgpuntwaasland.be/dienstencentra/> of scan



Met enkele klikken regel je alles eenvoudig van thuis uit en op het moment dat het jou past. **Heb je graag meer info en/of een handleiding hierover, vraag het aan Jessy!**



Camping Gastvrij



Maandag 29/06 tot en met donderdag 2/07

van 13.30 - 15.30 uur, voorstellingen starten om 14 uur!



In de tuin van Raakzaam vzw

ingang via de Moerlandstraat, tussen nr. 37 en 41



Maandag: Circusworkshop door **Circuspunt** en bezoek van het 2de leerjaar van BS De Watertoren

Dinsdag: Voorstelling door clown-moeder **Biruta**: Met circus en live muziek gaat ze de uitdaging aan om alleen de wereld te verkennen. Ze zet angst om in moed en kwetsbaarheid in kracht. Prachtige voorstelling!

Woensdag: Voorstelling door **Juan Daniel Molina**, met jongleren en het manipuleren van onconventionele objecten, laat hij zien hoe snel het leven voorbijgaat en hoe weinig rustmomenten we onszelf gunnen...

Donderdag: Ontdek de magische wereld van onze **close-up goochelaar** in de caravan en geniet erna van het optreden van **2CO** met een lekker hapje!

Doorlopend aanwezig: drankjes aan democratische prijzen, knutselafel en gezelschapsspelen



Raakzaam



**ZORGPUNT
WAASLAND**



Bij regenweer kan het programma wijzigen!





Joke bij jou in de buurt

In een straal van 1 kilometer rondom het dienstencentrum bezoeken we samen met centrumleidster Joke andere organisaties en creatievelingen en leren we nieuwe buurtbewoners kennen.

We starten onze wandeling om 14 uur aan het dienstencentrum, maar aansluiten op locatie kan ook!

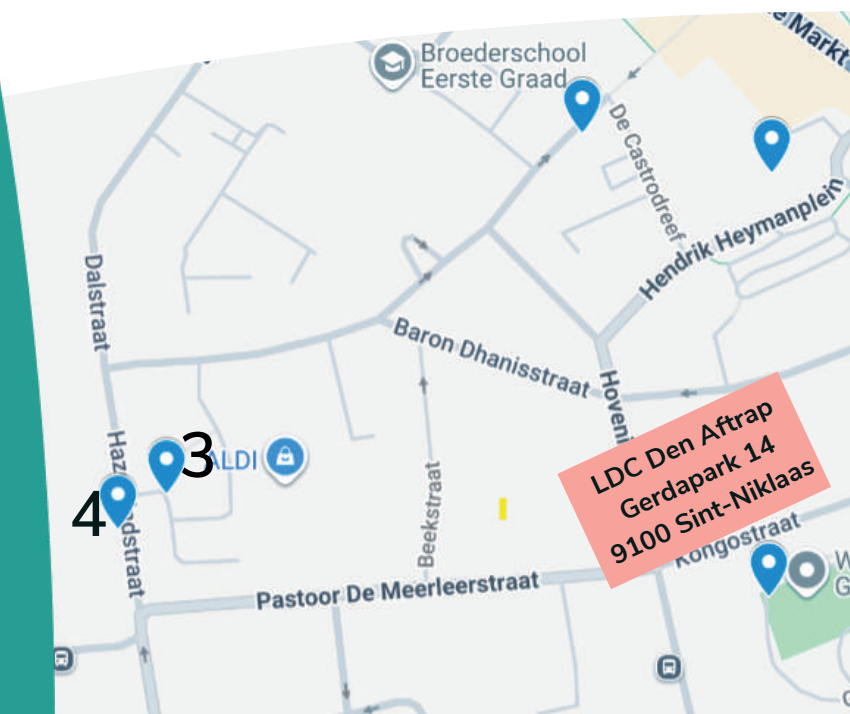
We starten met de volgende bezoeken:

- 3. **Vrijdag 10/07: De Zwarte Moerbeiboom** in het Brouwershof, samen met **BOTS**
- 4. **Dinsdag 25/08: Gegidst bezoek aan de Moskee Hicret Camii B.I.T., Hazewindstraat 47**

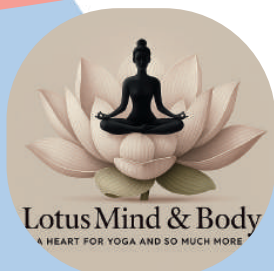
Ken jij iemand of een vereniging die we kunnen bezoeken op wandelafstand van LDC Den Aftrap?
Laat het ons dan snel weten!



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Relaxatie met Christine



'Tijdens deze relaxatiesessies word je uitgenodigd om te vertragen en helemaal tot rust te komen.

In een warme, veilige sfeer mag je de aandacht naar binnen brengen en landen in je lichaam.

Met zachte begeleiding, stilte en verbeelding ontstaat ruimte om spanning los te laten en intenties te laten groeien.

Het kaarsmoment nodigt uit tot verstillings en verbinding met jezelf.

Een liefdevol moment van diepe ontspanning en innerlijke rust.

- Dinsdag 14 juli en 18 augustus, 14 - 17 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 12 en K.P. € 10 (max. 7 deelnemers)
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



Levenswensen

Iedereen kan ernstig ziek worden of een ongeval hebben. Weet je omgeving wat jij belangrijk vindt als zoiets gebeurt?

Welke keuzes zou je maken in die situaties? Daarover een gesprek hebben met je naasten, heet **vroegtijdige zorgplanning**.

In deze workshop maak je kennis met de levenswenskaarten.

Aan de hand van 37 kaarten met korte uitspraken kunnen mensen zelf nadenken over hun voorkeuren en wensen bij een zware ziekte of wanneer het levenseinde nadert. Daarnaast krijg je heel wat tips om thuis, samen met anderen, verder na te denken en het gesprek aan te gaan.

- Woensdag 15 juli, 14 - 16.30 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Afttrap
- Deelname: € 5, K.P. € 3,50 (max. 15 deelnemers)
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.



ATLAS 

**ZORGPUNT
WAASLAND**

Gezonde  **BUURT**
samen met 

Kunst in de Stad-wandeling met stadsgids

Al wandelend genieten van kunst, het kan nergens beter dan in Sint-Niklaas.

Kunst in de Stad vzw brengt kunst naar de mensen. Al meer dan vijftig jaar wordt de open ruimte verfraaid en verrijkt met een intussen indrukwekkend kunstpatrimonium. We ontdekken de mooiste parels en vernemen meer over de kunstenaar en de technieken achter het werk.

- Dinsdag 28 juli, 14 - 16 uur
- Locatie: aan het Sint-Nicolaasbeeld voor het Stadhuis, Grote Markt 1
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Kwissen voor iedereen: Blokkenkwis

Om de 2 maanden komen de vrijwilligers met een leuke kwis naar het dienstencentrum!

Zin om mee te doen? Schrijf je zeker in want bij te weinig deelnemers wordt de kwis geannuleerd.

- Vrijdag 7 augustus, 13.30 - 16.30 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 2.50, K.P. € 2, altijd prijs
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.

Onderaan: De winnares van de muziekkwis van 3/3:
Laurette Geerinck

**Let op! Je kan je in beide dienstencentra
inschrijven voor de kwissen.**



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Kalender juli 2026

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
29/06 Camping Gastvrij bij Raakzaam	30/06 Camping Gastvrij bij Raakzaam	1 Camping Gastvrij bij Raakzaam	2 Camping Gastvrij bij Raakzaam	3 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur	4 - 5
6	7 Schaken 14 uur	8	9	10 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Vergeet-me-liedjes koor 14 - 15 uur Wandeling Zwarte Moerbeiboom 14 uur	11 - 12
13	14 Relaxatie 14 uur	15 Levenswensen 14 uur	16	17 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur	18 - 19
20	21	22	23	24 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Dansnamiddag Ronny 14 uur	25 - 26
27	28 Kunst in de stad- wandeling 14 uur	29 Met cake en koffie 14 uur	30	31 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur	1 - 2
Elke woensdag in de ontmoetingsruimte van LDC Den Aftap: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur!					

Kalender augustus 2026

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
3	4 Schaken 14 uur	5	6	7 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Blokkenkwis met Ronny 13.30 - 16.30	8 - 9
10	11	12 Optreden Volkskunstweek 14 uur	13 Karavaanroute van Iran naar Turkije 14 uur	14 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Vergeet-me-liedjes koor 14 - 15 uur	15 - 16
17 Tips voor een betere nachtrust 14 uur	18 Relaxatie 14 uur	19 Bomenwandeling stadspark 14 uur	20	21 Stoelyoga (?) 10.45 - 11.45 uur	22 - 23
24	25 Gegidst bezoek Moskee Hicret 14 uur	26 Met cake en koffie 14 uur	27	28 Stoelyoga (?) 10.45 - 11.45 uur Dansnamiddag Ronny 14 uur	29 - 30
Elke woensdag in de ontmoetingsruimte van LDC Den Aftrop: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur!					

Optreden volkskunstweek

Italiaanse volksdansgroep

De Internationale volkskunstweek van Sint-Niklaas gaat dit jaar door van 9 augustus tot 14 augustus!

Vijf dagen lang trekken er volksdansgroepen uit Polen en Italië rond in Sint-Niklaas om hun eigen tradities te tonen!

En dankzij Speelschaar Ossaart bezoekt er op woensdag 12 augustus één van deze groepen dienstencentrum Den Aftrap!

- **Woensdag 12 augustus, start rond 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.**



De karavaanroute van Iran naar Turkije

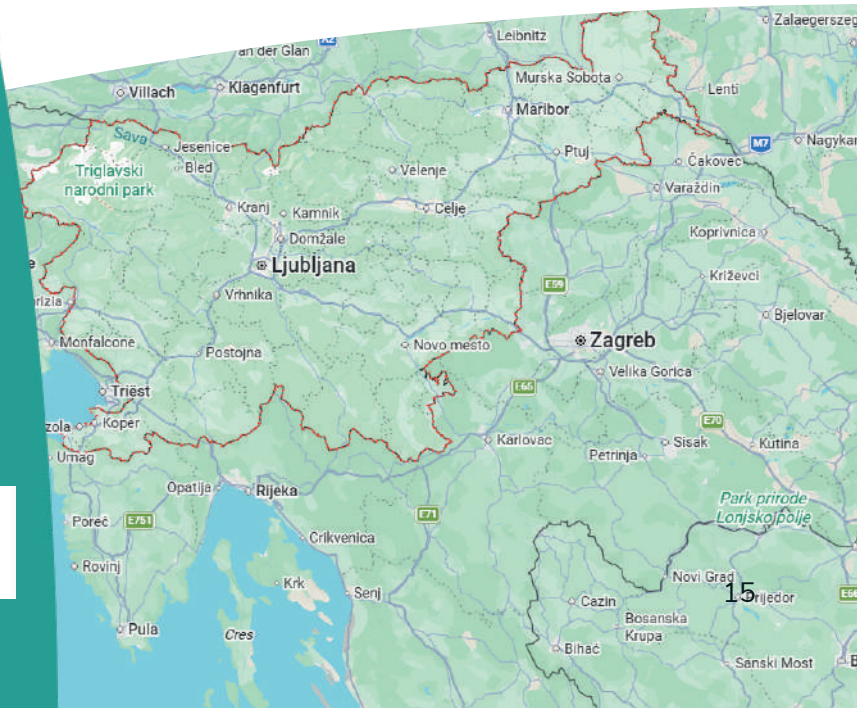
We volgen de oude karavaanroute van aan de grens met Turkmenistan dwars door Iran tot aan de Turkse grens. Onderweg bezoeken we Mashad, de Perzische golf, Khuzestan, de Koerdische regio en Tabriz. Vervolgens doorkruisen we Turkije om te eindigen in Istanbul.

Door Jos Odeurs

- Donderdag 13 augustus, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Afttrap
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.



Cultuur
smakers



Slaap...wel!

Tips voor een betere nachtrust

**Kan je moeilijk inslapen of word je vaak wakker tijdens de nacht?
Tijdens deze sessie leer je over de werking en het belang van slaap.**

Je krijgt praktische inzichten en toepasbare handvaten om je nachtrust te verbeteren. Welke geheimen kent slaap nog voor jou? Ontdek het tijdens deze infosessie en ervaar de positieve impact op jouw nachtrust.

- **Maandag 17 augustus, 14 - 15.30 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3,50 (max. 15 deelnemers)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.**



Bomenwandeling met stadsgids

Een bomenwandeling is als een reis door een levend museum, waarbij elke boom een eigen verhaal vertelt.

Van robuuste eiken tot sierlijke berken en geurige dennen, elke soort onthult een stukje natuurgeschiedenis.

Tijdens deze wandeling kom je helemaal tot rust. Je hoort het ritselen van bladeren, het gezang van vogels en misschien zelfs het zachte kloppen van een specht. Je leert de bomen waarderen en leert hoe belangrijk ze zijn voor mens en dier. Bomen geven schaduw, zuiveren de lucht en zijn een thuis voor talloze dieren maar ze zijn veel meer dan dat. De bomenwandeling verrijkt je zintuigen en laat je anders kijken naar het bos om je heen.

- **Woensdag 19 augustus, 14 - 16 uur**
- **Locatie: aan de oude conciërgewoning, kant Walburgstraat (Stadspark)**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Vooruitblik september = maand van dementie



Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag.

Een dag die wereldwijd in het teken staat van aandacht voor de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie.

Hét moment dus om tijdens de maand september samen extra aandacht te vragen voor dementie.

- **Hele maand september:** Tentoonstelling Reuzen (Erfgoedcel Waasland)
- **Dinsdag 8 september:** Voorstelling film: De Terugreis (Ned. gesproken, 2024) (zaal Stip & Goal, start om 14 uur, € 2 incl. drankje)
- **Vrijdag 11 september:** Vergeet-me-liedjeskoor met aanvulling van het koor Fine-Tuned (Ontmoetingsruimte, van 14 - 15 uur, gratis)
- **Vrijdag 18 september:** Gegidst bezoek van het MAP-museum: Den Brei (vertrek 14 uur, 14.30 samenkomst museum, € 5, K.P. € 3,5)
- **Dinsdag 22 september:** Infosessie Hands-on dementie (zaal Stip & Goal, start om 14 uur, € 5 of K.P. € 3,5)
- **Maandag 28 september:** Oude markt met draaiorgel "Symphonie" (Ontmoetingsruimte, van 14 - 17 uur, gratis)

Warme William en Warme dagen

Een Warme William is iemand die echt naar je luistert. Het is iemand die je uitnodigt voor een goede deugddoende babbel.

Want iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. En dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaarstaat. Een persoon die je kan vertrouwen en indien nodig kan helpen, je doorsturen, je informatie geven...

Heb jij nood aan een babbel? Of ken je iemand? Laat het weten aan Joke of Jessy!



Centrumleidster Joke komt op
bezoek bij jou samen met
William Junior,
een kleine geluksbeer
die ook even bij jou kan blijven
als je dat nodig hebt!

Warme dagen, Zorg dragen!

- Wees voorbereid: zorg dat je water bij je hebt en check het weerbericht!
- Drink voldoende, drink ook als je geen dorst hebt.
- Hou jezelf koel, draag een hoofddeksel! Het dienstencentrum is een koele plaats waar je naartoe kan!
- Hou je woonruimte koel, doe gordijnen dicht tegen de zon.





Buurtteam

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.

Wat betekent dit voor jou?

- Onze diensten werken samen rond jouw zorgvraag
- Betere afstemming tussen zorg en ondersteuning
- Wie al ondersteuning of begeleiding krijgt, kan nog steeds terecht bij zijn of haar woonassistent of wijkverantwoordelijke. Na afspraak kan dit ook tijdens het wekelijkse spreekuur van het buurtteam.

Nog geen cliënt of bewoner? Een nieuwe zorgaanvraag doe je via het nummer 03 376 86 86 of e-mail thuisenwoonzorg@zpw.be of kom langs bij het buurtteam.

Jouw buurtteam

Jouw buurtteam is op donderdagvoormiddag van 9-12 uur samen aanwezig in het dienstencentrum. Heb je een vraag, wil je vrijblijvend info of advies of een opmerking, kom gerust eens langs!

Van links naar rechts op de foto:

Zorgtrajectbegeleider: Laura Wauman

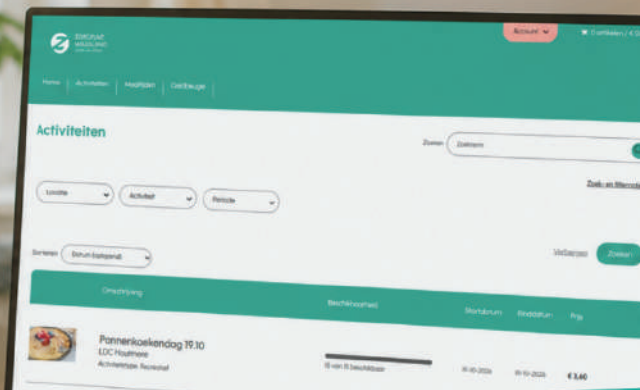
Woonassistent: Veerle Vermeiren

Centrumleider: Joke Van Driessche

Wijkverantwoordelijken gezinszorg en poetsdienst: Caroline Van Laere en Jeroen Van Cleemput



NIEUW



WEBSHOP dienstencentra ZPW



Vanaf nu kan je via onze online WEBSHOP:

- Maaltijden boeken
- Inschrijven voor activiteiten en workshops
- Je digitale geldbeugel opladen

**BENIEUWD?
SCAN & LEES ONZE
BROCHURE**

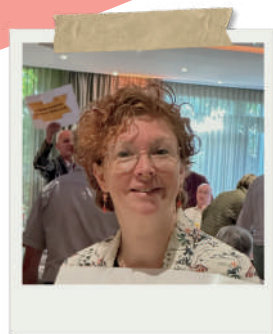


Of kom gerust eens langs voor wat uitleg!

Het team



centrumleider
Joke Van Driessche
0472 63 27 47

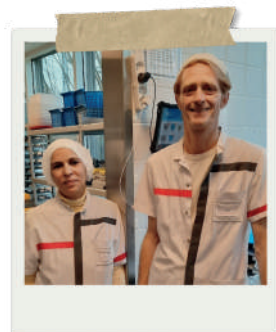


onthaler-planner
Jessy Smet
0473 19 04 08



teamcoach
Kristien Baeyens

servicemedewerkers
Najat Ouchan
Filip (Flup) Heirwegh



DIENTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



Elise (kapster) is te boeken op nummer 0488 22 86 86, met afspraak op donderdag en vraagt om cash te betalen.



Karin (medisch pedicure) is op maandagvoormiddag te boeken, afspraken gebeuren vanaf nu met haarzelf. Betalen gebeurt cash (€ 22).

Openingsuren

Algemeen

Maandag t.e.m. vrijdag:
10 - 17.30 uur.

Dienstencentrum

Inschrijven bij onthaler - planner
Jessy Smet: 0473 19 04 08
Maandag t.e.m. vrijdag:
10 - 12.30 uur
en 13 - 14 uur

Nieuw

**Voor al je vragen via mail, nu
1 adres: ldc.denaftap@zpw.be**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Betaalwijze

factuur/ bancontact/ geldbeugel
Telefonisch reserveren: factuur/
geldbeugel

**Inschrijven voor activiteiten en
dienstverlening van Den Aftrap
kan ook in 't Lammeken.**

**De eerste inschrijvingsdag is op
maandag 29 juni 2026.**

Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. zondag:
13.30 - 17.30 uur.

Donderdag gesloten!

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag: van 12 - 13 uur,
gesloten op feestdagen in de week.
€ 7,50 voor een driegangenmenu,
*K.P. € 5,50 voor het menu.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren
van 10 - 14 uur. Af te halen in de
centrale keuken.

Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur.
Gebruik: € 1,50, *K.P. € 1 per half uur.
Inschrijven kan aan het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur.
Wassen: € 3, drogen: € 3
Jetons voor het wassalon zijn te
verkrijgen aan het onthaal.

Kapster Elise

Elke donderdag, afspraak maken kan
via Elise zelf op 0488 22 86 86.

Medisch pedicure Karin

Elke maandagvoormiddag, afspraak
maken kan via Karin zelf ter plaatse.