

Lokaal dienstencentrum Den Aftrap

Kalender november - december '25



Gerdapark 14
9100 St-Niklaas



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Foto: Wandeling Curiosum 10/09
Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender
is mogelijk vanaf 03/11/2025.



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

Het dienstencentrum is gesloten voor de lunch op volgende dagen:

- dinsdag 11 november
- donderdag 25 december
- donderdag 1 januari

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!



NIEUW

Crea-namiddag met Mieke en Lieve

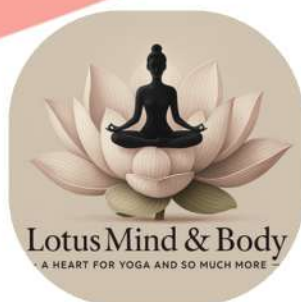
We starten op 7 november met gelukswormpjes
(ook voor mensen die niet kunnen haken)
en in december maken we kaartjes
voor de actie 'Warme Wensen'.



- Vrijdag 7 en 21 november en 5 en 19 december, start rond 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte of De Tribune, LDC Den Aftap
- Deelname: € 2,50, K.P. € 2 (alles inbegrepen, 5/12 = gratis)
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.

Stoelyoga

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



- Tot en met zaterdag 15 november, 10 - 11 uur
- Wekelijks op vrijdag vanaf 21 november, 10.45 - 11.45 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 4, K.P. € 3
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.

Wandeling begraafplaats Tereken

Deze wandelroute op de begraafplaats laat jou de laatste rustplaatsen ontdekken van personen die belangrijk waren voor de geschiedenis van Sint-Niklaas. Geniet van de rust, de speciale planten, verhalen en symbolen die bij het leven en de dood horen.

En dit tijdens de kleurrijkste periode van het jaar...

De wandeling wordt door stadsgids Marcella begeleid.

- **Woensdag 5 november, start om 14 uur**
(de wandeling duurt +- 2 uur en is niet rolstoeltoegankelijk)
- **Locatie:** Ingang begraafplaats Tereken
- **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

Wereldontbijt



In samenwerking met het Internationaal Comité (Shahinaz en Netwerk Wetteren) en het Vrouwencentrum (El Houda).

Schuif aan voor dit wereldontbijt: een lekker buffet vol Belgische en multiculturele zelfgebakken lekkernijen. Samen met een aantal lidverenigingen van het Internationaal Comité en het Vrouwencentrum genieten we van dit ontmoetingsmoment vol lekkers!

Kom je samen of alleen? Wij zorgen ervoor dat je een gezellig plaatsje krijgt om kennis te maken, bij te praten en te smullen.

- Vrijdag 7 november, 8.30 - 10.30 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: € 7,50, K.P. € 5,50
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



Wij gaan naar Amerika

Tussen 1850 en 1930 trokken meer dan 150.000 landgenoten naar de Verenigde Staten en Canada. Ze gingen niet zomaar even op reis. Neen, ze verlieten definitief -dat was toch de bedoeling- hun land. Ze waren landverhuizers, mensen die hoopten in die nieuwe wereld, de Nieuwe Wereld, een beter bestaan te vinden. Waarom wilden ze hier weg ?

En waarom precies naar Amerika of Canada?

Hoe verliep de reis ?

Hoe verging het hen in dat zogenaamde Beloofde Land?

Gebracht door Dirk Musschoot

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



Boekvoorstelling

Fatima Llouh

Organisatie: vereniging Shahinaz

In gesprek met meer dan 20 vrouwen over intergenerationele trauma's, de impact van migratie en hun onbenut vrouwelijk potentieel.

Fatima Llouh is geboren in het noorden van Marokko, maar woont nu in Sint-Niklaas.

In haar eerste boek 'Ongegeneerd Onszelf', probeert ze haar verleden te begrijpen, samen met de twintig vrouwen die ze interviewde, en samen met twee psychologen, Birsan Taspinar en Marijke Yserbijt. Het boek zoekt niet alleen naar onzichtbare migratiekwetsuren, maar ook naar de krachten die de vrouwen bezitten en waar ze zichzelf niet bewust van zijn.

Fatima maakt na haar boekvoorstelling tijd voor vragen en er is de mogelijkheid om een gesigneerd exemplaar te kopen.



- Donderdag 13 november,
19 u: deuren open
19.30 u: boekvoorstelling
20.30 u: tijd voor vragen
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: € 2
- Inschrijven kan via
shahinaz.vereniging@gmail.com
of via dienstencentrum Den Aftap.



Warme Maandagen

Okra Tereken

Iedereen is welkom op de 'Warme Maandagen' in samenwerking met Okra Tereken op maandag 17 november en maandag 22 december.

Kom naar de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum en word daar ontvangen met een gratis tasje koffie en iets lekkers door de leden van Okra Tereken.

Wat kun je verwachten? Een warme babbel met vrienden en vriendinnen, een spel- en praatcafé, kaartpartners en een digicafé met elke maand een ander thema.

Iedereen welkom zonder inschrijving tijdens de openingsuren van de bar: 13.30 - 17 uur.



Levend verlies

Verlieservaringen en rouw kunnen een grote impact hebben op je dagelijkse leven, maar het is vaak moeilijk om hierover te praten. In deze sessie zullen we stilstaan bij levend verlies, oftewel het rouwen om iemand die nog in leven is. Tijdens dit moment willen we je voorzien van informatie, tips en aandachtspunten. Ook krijg je de gelegenheid om gedachten, gevoelens en ervaringen met anderen te delen

- Woensdag 19 november, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.

'Soms is alleen al opstaan
en doorgaan moedig
en geweldig.'



samana
samen met

'Zo wil ik het graag ... Mijn uitvaartwensen vastleggen.'



'Je hebt heel je leven geleid zoals jij het wou, geef dan ook jouw stem aan je eigen uitvaart.'

Of je nu familie hebt of niet, we leven in een tijd waarin alles gepland wordt en dit kan je voor je eigen uitvaart ook zelf! Tijdens deze sessie wordt er bekeken wat je allemaal al kan vastleggen, wanneer en hoe! Ook kleinere details komen aan bod, evenals de kostprijs van een begrafenis.

- Vrijdag 21 november, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 6, K.P. € 4.50
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



Energietips Internetfraude



- Maandag 24 november, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.

Inbraakpreventie



- Woensdag 26 november, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.

Falklands en Groenland

Frank De Leger is kunstfotograaf en wereldreiziger.

Hij brengt ons een boeiend verhaal over 2 minder bekende maar fascinerende reisbestemmingen: de Falkland-eilanden en Groenland, het ene ligt in het zuiden van de Atlantische Oceaan, het andere in het noorden.

Een beeldreportage door Frank De Leger

- Donderdag 27 november, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.

Cultuur
smakers

Falklandeilanden

Bestuurd door: VERENIGD KONINKRIJK
Geclaimd door: ARGENTINIË



Winterse dansnamiddagen

Vanwege de fantastisch gezellige zomerse dansnamiddagen herhalen we deze activiteit ook in de winter.

Breng je familie, vrienden, buren ... mee naar deze feestelijke namiddagen waar je zelf je muziek kan kiezen dankzij onze geweldige DJ Ronny!

- Vrijdagen 28 november en 26 december, 14 - 16.30 uur (Hou ook al vrijdagen 23/01/2026 en 27/02/2026 vrij!)
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: gratis
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Kalender november 2025

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
3	4 Zanger WZC 14.30 uur	5 Wandeling Tereken Kerkhof 14 uur	6	7 Wereldontbijt 8.30 - 10.30 crea-namiddag Mieke	8 Stoelyoga 10 - 11 uur
10	11 Wapenstilstand	12	13 We gaan naar Amerika 14 uur Boekvoorstelling 19 uur	14 Vergeet-me-liedjes koor 14 uur	15 Stoelyoga 10 - 11 uur
17 Warme maandag Okra Tereken 13.30 - 17.00	18	19 Levend verlies 14 uur	20	21 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Mijn uitvaartwensen vastleggen 14 uur crea-namiddag Mieke	22 - 23
24 Energietips en internetfraude 14 uur	25	26 Inbraakpreventie 14 uur	27 Falklands en Groenland 14 uur	28 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Winterse dansnamiddag 14 - 16.30 uur	29 - 30
Elke woensdag in november en december: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur!					

Kalender december 2025

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
1	2 Dansoptreden VL@S 14 uur	3 Workshop GSM Seniornet 14 uur	4 Sinterklaas 16 uur	5 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Algemene kenniskwis 14 - 16.30 uur Crea-namiddag Mieke	6 - 7
8 Hallo, met de Jules... 14 uur	9 Een rusteloze geest overwinnen 14 uur	10 Workshop GSM Seniornet 14 uur	11 De kleine ijstijd 14 uur	12 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Vergeet-me-liedjes koor 14 uur	13 - 14
15 Zangnamiddag WZC + chocoladeverkoop 14.30 uur	16 Vitaal ouder worden 14 uur Kaartjes sorteren Warme Wensen 14 uur	17 Workshop GSM Seniornet 14 uur	18 Eucharistie Kerstviering met koor 14.30 uur	19 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Cafetaria GESLOTEN crea-namiddag Mieke	20 - 21
22 Warme maandag Okra Tereken 13.30 - 17.30	23	24	25 Kerstmis	26 Winterse dansnamiddag 14 - 16.30 uur	27 - 28
29	30	31	1 Nieuwjaar		



LDC 't Lammeken en LDC Den Aftrap Marktactie

In juni en in augustus stonden we samen met LDC 't Lammeken op de donderdagse markt. Tijdens deze actie wilden we te weten komen in welke buurt je woont en hoe je je voelt in je buurt. Wie mee deed aan de actie, maakte kans om een ballonvaart te winnen.

Er deden 103 mensen mee aan de actie:

- 85 mensen zijn tevreden tot zeer tevreden over hun buurt
- 12 mensen zijn ontevreden
- 6 mensen hadden geen mening

Tevredenheid gaat vooral over de goede ligging, goede burens, rust ...

Ontevredenheid gaat over het onveiligheidsgevoel of geen contact met de burens.



**De winnaar van onze actie is gekend,
proficiat aan Greet Maes**

Greet voelt zich geweldig in haar buurt: 'Ondanks de werken, blijven de mensen praten met elkaar en zeuren ze niet steeds. Ik vind in mijn wijk helpende handen, ik kan er een koffietje gaan drinken. In één woord: TOP.

Bedankt aan iedereen die ons zijn/haar mening wou geven over zijn/haar wijk!

Dansoptreden VL@S



Kom kijken naar de mooiste koppeldansen en dans gezellig mee na de pauze!

- Dinsdag 2 december, start rond 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: gratis
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



Sinterklaas op bezoek

- Donderdag 4 december, 16 - 17 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: gratis, elke tafel zal gevuld staan met lekkers....
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.
De Sint brengt iets lekkers mee voor elk ingeschreven kind (-12 jaar).

Kwissen voor iedereen: algemene kennis

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

Onderaan: Peter Meerschaut en Yolanda Heyrman, winnaars van de Blokkenkwis op vrijdag 1/08

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



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Haal meer uit je smartphone

De basis ken je al, maar je wil meer kunnen op je smartphone? Dat 'meer kunnen' is uiteraard voor iedereen anders: sommigen gaan graag fietsen of op reis naar leuke plekken, anderen werken liever in de tuin of maken lekker eten, of zouden graag hun foto's bewerken...

Tijdens deze 3 namiddagen bepalen jullie zelf de inhoud van de cursus!

Gegeven door Seniorsnet, senioren voor senioren!

- **Woensdag 3, 10 en 17 december, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 9, K.P. € 6 (voor 3 sessies)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Hallo, met de Jules ...



Een monoloog van een bewoner van het
woonzorgcentrum ...

Een unieke kijk in het leven van een bewoner van
een 'rusthuis' met een lach en een traan...

- Maandag 8 december, start rond 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Afttrap
- Deelname: € 3, bewoners van WZC De Gerda gratis
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denafttrap@zpw.be.

Kwis ten voordele van de Warmste Week

Verzamel al jullie kennis en kennissen en doe mee aan
de Warmste kwis voor het goeie doel!

Samen met ons kwis-team maken we er een fijne,
warme middag van.

- Dinsdag 16 december, start om 13.30 uur
- Locatie: LDC 't Lammeken!
- Deelname: Meer info volgt via een flyer
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denafttrap@zpw.be.



Een rusteloze geest overwinnen ...

Pak piekeren en slapeloosheid aan om je veerkracht te versterken ?

Piekeren en slapeloosheid zijn vaak het gevolg van stress en overbelasting. Dit kan leiden tot slapeloze nachten, omdat je voortdurend alert blijft en je gedachten niet meer kunt loslaten. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van piekeren en slecht slapen, wat je veerkracht vermindert en stress vergroot.

Deze vorming biedt inzichten, zelfreflectie en praktische oefeningen om je slaap- en leefkwaliteit te verbeteren.

- Dinsdag 9 december, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



samana
samen met 

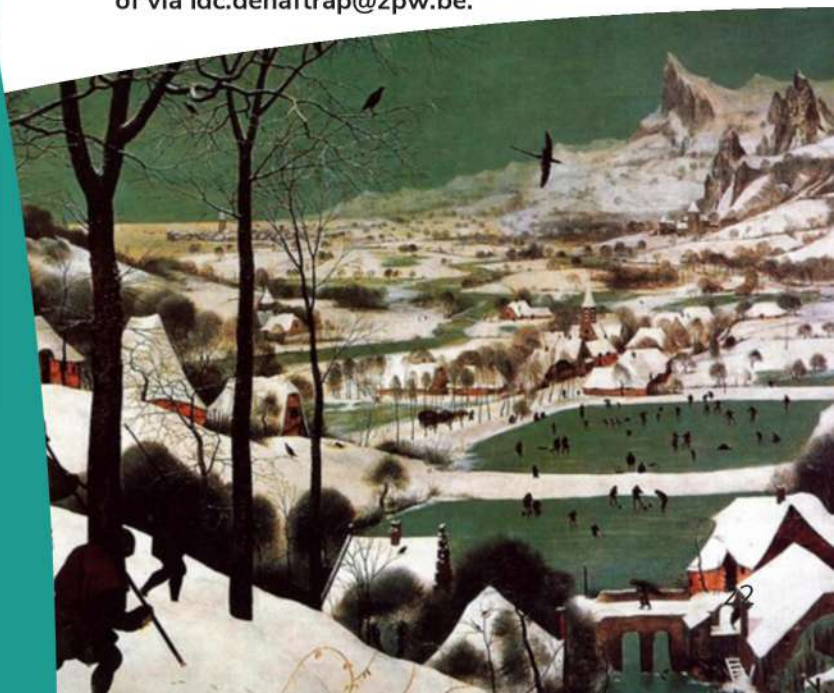
De kleine ijstijd

In de loop van de 16de eeuw werd Europa getroffen door een 'Kleine ijstijd'. Winters werden extreem koud en lang, de zomers waren guur en stormachtig.

- Overall mislukten oogsten met hongersnood tot gevolg.
- Het economische leven viel sterk terug waardoor sociale onlusten en regionale opstanden uitbraken, die vaak met harde hand werden neergeslagen.
- Het wintertaferel werd een volwaardig genre op zich en talloze kunstenaars, zoals Pieter Bruegel, begonnen winterse taferelen uit te beelden.

Gebracht door Jonas Roelens

- Donderdag 11 december, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.



Vitaal ouder worden



Een vitaal leven begint bij de basis: gezonde voeding en regelmatige beweging zijn cruciaal voor fysiek welzijn, maar het is ook belangrijk om een evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning. Deze balans is essentieel voor een langdurig gezond leven.

Deze lezing nodigt je uit om deel te nemen aan een reis van persoonlijke groei en ontwikkeling, waarbij je leert hoe je, ongeacht je leeftijd, energiek en wijs kunt blijven leven. Na de lezing is ook er ruimte voor vragen.

Lezing door Frank Desmet

Frank is osteopaat, stressconsulent en slaapcoach.

- **Dinsdag 16 december, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3.50, min. 8 deelnemers**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



Warme Wensen voor alle mensen!

Samen toveren we onze wijk om tot
de WARMSTE wijk.

Zoek van 2 - 31 december onze sneeuwmanbrievenbussen in de straat en post hierin een kaartje met warme wensen. Je mag dit kaartje zonder adres in onze brievenbussen stoppen! Wij zorgen ervoor dat ze op een andere plek (straat, wijk, organisatie) terechtkomen waar ze andere harten kunnen verwarmen.

Ken je iemand die wel een kaartje kan gebruiken, laat het ons zeker weten!

Adressen:

- WZC De Gerda/ LDC Den Aftrap
- WZC Heilig Hart
- Ortho-shoe (Knaptandstraat)
- Raakzaam vzw (Knaptandstraat)
- Tereken kerk
- De Voorzet (Gerdapark)
- Bibliotheek (Heymanplein)
- Apotheek Thielen (Pater Segersstraat)



Activiteiten voor Warme Wensen!



Kom op **vrijdag 5 december** samen met onze vrijwilligers Mieke en Lieve wenskaartjes versieren voor onze actie!
Start rond **14 uur** in de ontmoetingsruimte.
Deze activiteit wordt **gratis** aangeboden!

Kom je samen met **WZC De Gerda** en **WZC Heilig Hart** kaartjes maken? Wil jij graag iemand helpen?

Laat het ons weten! De datum van deze activiteit wordt later meegedeeld.



Ook met de dagwerking van **Raakzaam** worden er kerstkaartjes gemaakt. Dit zal doorgaan op een **dinsdag of woensdag** (in december) in de ontmoetingsruimte van **14 - 15.15 uur**. De juiste datum zal via affiches bekend gemaakt worden!

Kom gerust gezellig helpen en krijg een lekker stukje cake en koffie!

Op **dinsdag 16 december (14 uur)** sorteren we de kerstkaartjes die al in de brievenbussen zijn beland. Wil jij een handje helpen, dan ben je steeds welkom in zaal De Stille Ruimte.

Dienstverlening



**Vanaf nu zijn er 2 rollators
te leen tijdens de lunch!
Vraag er naar bij Joke of Jessy.**



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 vanaf nu enkel op
maandagvoormiddag nog te boeken (bij het onthaal).
Betalen gebeurt cash (€ 22) aan Karin zelf.



**Ben jij de centrumleider al tegen
gekomen met de kar?
Wil jij haar aan een plaatsje
helpen in de winter?
Spreek haar gerust aan
om een datum vast te leggen!**

Het team



centrumleider
Joke Van Driessche
0472 63 27 47



onthaler-planner
Jessy Smet
0473 19 04 08



servicemedewerkers
Najat Ouchan
Sonja Van Assel



teamcoach
Kristien Baeyens

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken

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.

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 3 november 2025.**

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.

Nieuw

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



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

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 Jessy.