

Activiteitenkalender

Lokaal Dienstencentrum Den Birkenblok
oktober - november - december 2025

DIENTSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



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

Dienstverlening Den Birkenblok

Aanvullend op deze kalender is de brochure met algemene informatie over onze werking, te krijgen in het dienstencentrum of te raadplegen via onderstaande QR-code.

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

Betaalwijze

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

Warme maaltijd

Werkdagen 12 - 13 uur
Info zie verder in de kalender

Info thuis- en woonzorg

Oude Zandstraat 92
9120 Beveren
telefoon: 03 376 86 86
e-mailadres:
thuisenwoonzorg@zpw.be

Gesloten op feestdagen

Dinsdag 11 november
Donderdag 25 december
Donderdag 1 Januari



Zie je dit embleem
schrijf je dan zeker in!



Algemene brochure

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
- 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
- Wafelenbak

Heb je graag meer informatie? Kijk verder in deze activiteitenkalender. Vraag het aan een medewerker of lees na op de website, bij de rubriek activiteiten 'www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra'.

Geestelijke Gezondheid

OKTOBER



Perfect gelukkig zijn bestaat niet. Soms ben je uit balans en dat is oké.

We maken allemaal tegenslagen mee en ervaren moeilijke emoties. Dit maakt deel uit van ons leven, we kunnen er niet omheen. Het is dus belangrijk dat we allemaal leren hoe we hiermee kunnen omgaan. In oktober schenken we aandacht aan het vergroten van jouw mentaal welbevinden.

Een greep uit ons aanbod:

- Kintsugi: filosofie die de schoonheid van imperfectie omarmt en de kracht van herstel viert. Creëer mee een prachtig boeket vol bruikbare tips om je veerkracht te vergroten.
- Informatiekast met folders en flyers rond mentaal welzijn
- Warme William: babbelhoekje, bank, huisbezoek, foto- en knuffelmomentjes
- Een complimentje doet deugd. Strooi ze rond!
- Interactief theater eenzaamheid (zie verder voor meer info)



Naar de psycholoog, niet zo'n gek idee!

Nu en dan eens kopzorgen hebben, is perfect normaal. Maar als je blijft piekeren en je er niet uit geraakt, kan je langs bij een geconventioneerd klinisch psycholoog. Een verwijfsbrief van de huisarts is niet nodig.

Het eerste gesprek is gratis. Hierin zal de psycholoog luisteren naar jouw probleem en naar je verwachtingen vragen. Daarna gaan jullie samen op zoek om een uitweg uit je moeilijke situatie te vinden.

Vanaf het tweede gesprek betaal je 11 euro of 4 euro als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming. Praat erover met de centrumleider of een andere zorgverlener. Die weet de weg naar een psycholoog uit de buurt.

Ga je het liefst zelf op zoek, surf dan naar www.psy-ovl.be



WAT JE NIET ZIET

AMAI
PRODUCTIES

VERHALEN ROND EENZAAMHEID

EEN NIET TE MISSEN IMPROVISATIETHEATER

WOENSDAG 8/10 OM 14 UUR
IN HET CC TER VESTEN, GRAVENPLEIN 2 IN BEVEREN
GRATIS TOEGANG.

MET BABELTAFELS, EEN DRANKJE...

INITIATIEF MET STEUN VAN

 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving

**SAMEN
vloerkrachtig**
Maak tijd voor gezamenlijke gezindheid



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken

BV **BEVEREN**
VERBINDT

Krulbeke

 **Zwijndrecht**
KOESTER JE TOEKOMST

 **ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Verhalen die raken. Verhalen die verbinden.

Improvisatietheater Amai Producties brengt verhalen over eenzaamheid tot leven – recht uit het leven gegrepen, met een lach en een traan. Een namiddag vol herkenning, humor en hoop.



“IK ZIE DAGENLANG NIEMAND. SOMS VRAAG IK ME AF OF IEMAND ME ZOU MISSEN.”

“IEDEREEN LIJKT HET ZO DRUK TE HEBBEN... IK HOOR ER PRECIES NIET BIJ.”

Laat je raken, laat je inspireren.

Iedereen voelt zich wel 'ns eenzaam. Het theater toont wat vaak on gezegd blijft. Het publiek mag voorstellen doen hoe we dit kunnen aanpakken. Ontdek hoe anderen opnieuw aansluiting vonden. Na de voorstelling, geniet je van een gratis drankje en kan je aanschuiven aan babbeltafels.

EEN NIET TE MISSEN
IMPROVISATIETHEATER

Gratis toegang

WOENSDAG 8/10 OM 14 UUR
IN CC TER VESTEN, GRAVENPLEIN 2, BEVEREN

GRATIS TICKETS VOORAF ONLINE BESTELLEN OP
[HTTPS://WWW.TERVESTEN.BE/NL/PROGRAMMA/WAT-JE-NIET-ZIET](https://www.tervesten.be/nl/programma/wat-je-niet-ziet)
OF KOM LANGS IN ONZE DIENSTENCENTRA.

VERVOER NODIG? HET DIENSTENCENTRUM BEKIJKT MET JOU
MOGELIJKE VERVOERSMOGELIJKHEDEN.



Wie is Warme William?

Misschien ben jij dat wel of ik? Iedereen kan Warme William zijn!

Nodig zelf eens iemand uit voor een deugddoend praatje in onze knusse **babbelhoek met inspirerende vragen**. Wees dan zelf een Warme William die écht luistert naar een ander.

Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Praten over kleine of grote problemen helpt om je beter te voelen, maar dat kan alleen met iemand die écht luistert. Zo iemand is jouw Warme William!



Ook heel de maand oktober staat de **Warme Williambank** nog aan de ingang van Den Birkenblok.

Breng hem zeker eens een bezoekje. Hij kan goed luisteren!

Warme William zelf springt af en toe binnen in de week van 13 tot en met 17 oktober. Deze **beer met hoge aaibaarheidsfactor** gaat graag met je op de foto en deelt knuffels uit aan iedereen die daarvan geniet.

Geraak je zelf niet tot aan het dienstencentrum, maar wil je wel eens een babbeltje slaan? Neem contact met ons op; telefonisch op nummer 0471 62 68 29 of via mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be. We plannen dan een huisbezoekje in van de centrumleider. Zo is zij even jouw **Warme William aan huis**.

Dierendag

Donderdag 16 oktober

Vandaag zetten we al onze trouwe viervoeters, fladderende vriendjes en harige helden extra in het zonnetje. Een dag vol knuffels, lekkers en liefde voor onze dieren!

Dieren knuffelen heeft een positief effect op ons lichaam.

Het zorgt voor:

- **Stress vermindering**
- **Het welzijn verbeteren**
- **Bloeddruk verlagen**

Kom kennismaken en knuffelen met enkele dieren i.s.m.



'T BOERDERHOF

- **Donderdag 16 oktober 14 - 16 u**
- **Op de site van Den Birkenblok**
- **Deelname gratis, vrije toegang**



Gezondheidsweken

NOVEMBER



Gezond ouder worden én blijven kan op talloze manieren! Ontdek, via boeiende en praktische infomomenten, hoe je zelf actief kunt bijdragen aan jouw eigen welzijn.

17/11 Hoorcentrum Aerts: Wil je graag je gehoor laten testen? Zijn er kleine problemen met je hoorapparaat? De medewerker van Aerts helpt je zo goed mogelijk verder.

19/11 Mondhygiëne: Een gezonde mond is de basis voor een goede gezondheid, maar hoe zorg je dat je mond gezond blijft? Welke preventieve stappen kan je ondernemen? Hoe herken je problemen op tijd? Hoe kan je je kunstgebit in topvorm houden?

20/11 Brillensbus: De brillensbus komt langs aan Den Birkenblok. Heb jij een nieuwe bril nodig? Wil je hem laten herstellen? Laat je graag je ogen eens testen? Vooraf inschrijven kan tot 12/11. Plaatsen zijn beperkt.

21/11 Schoenenverkoop De Lelie: UBC De Lelie komt hier zijn najaarscollectie verkopen. Neem alvast een kijkje op hun website: www.ubcdelelie.be

21/11 Medische pedicure: Maak vooraf zelf een afspraak met Amber 0499 43 15 19 of Karin Deresteau 0483 12 24 47. Zij komen je voeten verzorgen in LDC Den Birkenblok.

- LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven verplicht via de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be

Soep met babbelkes: een kort infomoment over gezondheid tijdens de soep

3/11 Halt2diabetes

6/11 LEIF (levenseinde)

4/11 Griepvaccin

7/11 Bewegen

5/11 Medicatiegebruik



**Verlieservaringen en rouwen hebben invloed op je dagelijks leven.
In onze maatschappij hangt er nog een groot taboe rond en
wordt de impact ervan bovendien erg onderschat.**

Marijke Josephy is lesgever en psychotherapeute. Vanuit haar 40-jarige werkervaring rond rouw en eigen rouwervaring wil zij meer inzicht geven in het rouwproces. Met heel concrete voorbeelden laat ze jullie kijken naar de verlies- en herstelgerichte kant van rouw.

**Tijdens dit moment willen wij je informatie, tips en aandachtspunten geven.
Daarnaast wordt ook de mogelijkheid gegeven om gedachten,
gevoelens en ervaringen te delen met anderen.**

- **Woensdag 5 november 14 - 16u**
- Kapel LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis.
- Inschrijven verplicht via de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Warme wensen voor alle mensen

Sta jij er wel eens bij stil dat één op de twee Vlamingen zich soms eenzaam voelt?

De koude en donkere eindejaarsperiode kan dit gevoel versterken. Laat je dorpsgenoten dus weten dat je aan hen denkt.

Hoe? Schrijf je warme wens(en) op een anoniem kaartje en stop het in een sneeuwmanbrievenbus. Wij zorgen ervoor dat alle ingezamelde kaartjes bij één van je burens terechtkomt. Wie weet ontvang je zelf ook wel hartverwarmende post. Leuk, toch?

In de maand december verschijnen onze sneeuwmannen opnieuw in het straatbeeld. Je vindt hen aan:

- De kerk
- LDC Den Birkenblok
- De Spar
- De bareel van de Cauwenstraat

Als er volgens jou iemand een kaartje verdient, geef het adres dan door via onze balie of ldc.denbirkenblok@zpw.be.

Tekeningen, knutselwerkjes en onbeschreven kaartjes zijn ook welkom. Geef ze rechtstreeks af aan de balie van het dienstencentrum.



Workshop wenskaarten maken



Ben jij creatief of wil je het graag eens proberen?

Tijdens deze gezellige workshop leer je stap voor stap hoe je je eigen, unieke wenskaarten maakt.

Wij voorzien alle nodige materialen, jullie zorgen voor sfeer en gezelligheid. Laat je creativiteit stromen en verras vrienden en familie met een handgemaakte kaart vol liefde en aandacht!

- **Donderdag 4 december, 14 - 17 uur**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 3 (€ 2,50 kansentarief)
- Inschrijven verplicht voor 1/12 via de balie of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be of tel. 0471 62 68 29



Kerststukken

Verenigingen uit het dorp zeggen het met een bloemetje. Ferm, Samana, De Gezinsbond en Markant komen bloemstukjes maken voor de bewoners van Huize Elisabeth. Kom je hen een handje helpen?

- **Maandag 15 december 14 - 17 uur**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Gratis, vrije toegang
- Meer informatie bij Hilde Waterschoot op nummer 0479 72 81 92



WINTERBAR

Vrijdag 26 december

Laat je omringen door twinkelende lichtjes en knusse wintersfeer. Of je nu langskomt voor een gezellige babbel of gewoon om even te onthaasten. Bij ons vind je warmte, sfeer en een glimlach!

- Vrijdag 26 december, 14 - 17 uur
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis, vrije toegang
- Breng een kleinigheidje mee voor op het gedeelde dessertenbuffet

We maken er een gezellige middag van met een hapje en een drankje. Zorgen jullie voor een klein knabbeltje erbij? Zet je gebakje, koekje, versnapering bij op het dessertenbuffet. Zo schenken we elkaar wat warmte in deze donkere en koude periode!



Den Birkenblok zoekt een extra **BARVRIJWILLIGER**

We zijn op zoek naar enthousiaste,
sociale vrijwilligers voor
achter onze bar.

Je staat in voor de drankbediening,
het maken van kleine versnaperingen
en werkt met een
elektronische kassa.

Wanneer? Dinsdag of flexibel in
te plannen naar de noden.

Je komt terecht in een
fantastisch team waarbij je goed
ondersteund wordt.

Je kan rekenen op: griepvaccin,
vrijwilligersfeest,
onkostenvergoeding en
zoveel meer.

Meer informatie:
vrijwilligers@zpw.be of spring
binnen in Den Birkenblok

UITNEEMBARE KALENDER OKTOBER 2025

Vrije toegang/ / Vrijdag 3/10 is zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur				Vooraf inschrijven vereist via de balie	
29/09 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	30/09 - BINGO!	01/10 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	02/10 - -	03/10 ZANGYOGA SAMEN IN ACTIE -	
06/10 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	07/10 - OPEN KUNSTATELIER	08/10 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	09/10 - WAFELPLEZIER	10/10 SAMEN IN ACTIE - CLARA'S MUZIEKQUIZ	
13/10 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	14/10 - -	15/10 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	16/10 - DIERENDAG	17/10 SAMEN IN ACTIE - -	
20/10 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	21/10 - OPEN KUNSTATELIER	22/10 LIJNDANSEN - KNABBEL EN BABEL DIGIPUNT	23/10 - BUREN ZONDER MUREN	24/10 SAMEN IN ACTIE - -	
27/10 STOELYOGA - KAARTEN CREA	28/10 - BINGO!	29/10 LIJNDANSEN - CENTRUMRAAD KNABBEL EN BABEL	30/10 - -	31/10 SAMEN IN ACTIE - DANSMIDDAG HALLOWEEN	

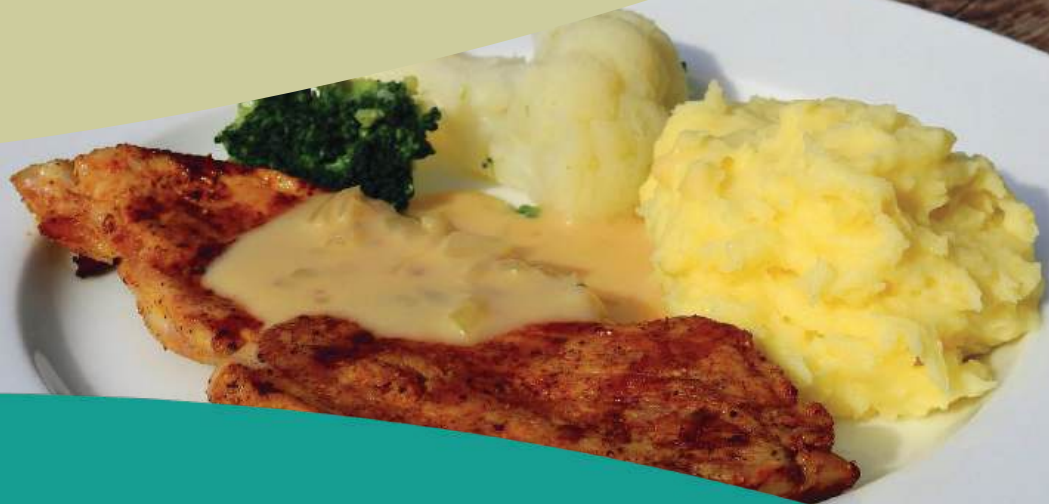
UITNEEMBARE KALENDER NOVEMBER 2025

Vrije toegang / Vrijdag 7/11 is zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur					Vooraf inschrijven vereist via de balie
03/11 STOELYOGA SOEP MET BABELKES - KAARTEN / CREA	04/11 SOEP MET BABELKES - OPEN KUNSTATELIER	05/11 LJUNDANSEN SOEP MET BABELKES - INFOSESSIE ROUW EN VERLIES	06/11 SOEP MET BABELKES -	07/11 ZANGYOGA SAMEN IN ACTIE SOEP MET BABELKES - KNABBEL EN BABEL	
10/11 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	11/11 GESLOTEN WAPENSTILSTAND	12/11 LJUNDANSEN - KNABBEL EN BABEL	13/11 - WAFELPLEZIER	14/11 SAMEN IN ACTIE - OPTREDEN PATRICK SILVER	
17/11 STOELYOGA - KAARTEN / CREA HOORCENTRUM AERTS	18/11 - OPEN KUNSTATELIER	19/11 LJUNDANSEN - KNABBEL EN BABEL INFOSESSIE MONDHYGIËNE	20/11 - BRILLENBUS	21/11 SAMEN IN ACTIE - SCHOENENVERKOOP MEDISCH PEDICURE	
24/11 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	25/11 - BINGO!	26/11 LJUNDANSEN - KNABBEL EN BABEL DIGIPUNT	27/11 - BUREN ZONDER MUREN	28/11 SAMEN IN ACTIE - DANSMIDDAG	

UITNEEMBARE KALENDER DECEMBER 2025

Vrije toegang / Vrijdag 5/12 is zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur				Vooraf inschrijven vereist via de balie	
01/12 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	02/12 - OPEN KUNSTATELIER	03/12 LIJNDANSEN - KNABEL EN BABEL	04/12 - WORKSHOP KERSTKAARTEN	05/12 ZANGYOGA SAMEN IN ACTIE -	
08/12 STOELYOGA - KAARTEN / CREA PASTELTEKENEN	09/12 - -	10/12 LIJNDANSEN - KNABEL EN BABEL	11/012 - WAFELPLEZIER	12/12 SAMEN IN ACTIE -	
15/12 STOELYOGA - KAARTEN KERSTSTUKKEN MAKEN	16/12 - OPEN KUNSTATELIER	17/12 LIJNDANSEN - KNABEL EN BABEL	18/12 - -	19/12 SAMEN IN ACTIE - DANSMIDDAG	
22/12 STOELYOGA - KAARTEN CREA	23/12 - -	24/12 LIJNDANSEN - KNABEL EN BABEL	25/12 KERSTDAG	26/12 SAMEN IN ACTIE - WINTERBAR	
29/12 STOELYOGA - KAARTEN CREA	30/12 - BINGO! OPEN KUNSTATELIER	31/12 LIJNDANSEN - KNABEL EN BABEL		01/01 NIEUWJAARSDAG	02/01 SAMEN IN ACTIE -

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.

CENTRUMRAAD



Woensdag 29 oktober

Samen kijken we terug op het afgelopen jaar.
Welke wensen zijn vervuld en waar liggen nog kansen voor verbetering?
Deel jouw frisse ideeën voor het komende jaar in onze centrumraad.

Benieuwd naar de resultaten van de tevredenheidsenquête?
Schrijf je zeker in, want samen maken we het verschil!

- **Woensdag 29 oktober 14 -15.30 u**
- LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven verplicht via de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of
mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Wafelplezier

Donderdag 9 oktober,
13 november en 11 december

**“Geniet van puur wafelplezier,
vers, knapperig en onweerstaanbaar lekker!”**

**Met veel liefde klaargemaakt door één
van onze vrijwilligers.**



- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- 14 - 17 uur
- Deelname: € 3,40 per wafel
- Vrije toegang
- Inschrijven aan de balie tegen respectievelijk 6/10, 10/11, 8/12

Iedereen welkom!

Pasteltekenen



Cursus 1 "Orchideeën tekenen met pastelpotlood"

Maandag 29 september en 6-13-20 oktober van 13.45 - 16 u

In deze cursus gaan we met echte bloemen werken, er zullen orchideeën beschikbaar zijn als model. Een dankbare bloem om te tekenen. Je gaat rekening moeten houden met schaduw, licht en compositie. Breng gerust je eigen voorkeursbloemen mee, als je die liever tekent. Tekenmateriaal is aanwezig.



- Kapel LDC Den Birkenblok
- Deelname € 50 (€ 40 KP) per cursus
- Inschrijven verplicht aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be

Cursus 2 "Kerstkaart en/of prent tekenen geïnspireerd op de kunst van Anton Pieck"

Maandag 10-24 november en 1-8 december van 13.45 - 16 u

Ontwerp een kerstkaart of kerstprent, geïnspireerd op de nostalgie van Anton Pieck maar in een hedendaagse sfeer gegoten. Verfijning, warme sfeer, details, kleur, gezelligheid en natuurlijke elementen. Heb je mooie foto's van Vrasene in de winter, vb. landschap in de sneeuw, breng die gerust mee. Er zal alleszins ook documentatie en tekenmateriaal aanwezig zijn.



Clara's Muziekquiz



Speel mee met onze gezellige muziekquiz,
beantwoord de vragen correct en wie weet ga
jij naar huis met een mooie prijs.

- **Vrijdag 10 oktober, 14 - 17 uur**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 2 (€ 1,50 kansentarium)
- Inschrijven verplicht en kan aan de balie, via mail ldc.denbirkenblok@zpw.be of 0471 62 68 29



Optreden Patrick Silver



Geniet van een sfeervolle namiddag
met de warme stem en herkenbare
nummers van zanger Patrick Silver.
Meezingen mag, genieten moet!

- **Vrijdag 14 november, 14 - 17 uur**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 3 (€ 2 kansentarium)
- Inschrijven verplicht en kan aan de balie, via mail ldc.denbirkenblok@zpw.be of 0471 62 68 29

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 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12, 16/12 en 30/12.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Graag vooraf aanmelden, deelname gratis

Knabbel en babbel

Elke woensdag 14 - 17 u



We serveren heerlijke verse taart in combinatie met geestige of inspirerende buurtgesprekken. Wij voorzien de knabbel, jullie de babbel?
(5/11 verhuist naar 7/11, op 24 en 31/12 geen knabbel en babbel)

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Verse taart met warme drank aan € 4



Wekelijkse activiteiten

Stoelyoga

Elke maandag 09.30 - 11.30 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 14 -17 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 22/10, 26/11 en 24/12 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 23/10 en 27/11 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 28/10, 25/11 en 30/12 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 3/10, 7/11 en 5/12 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 31/10, 28/11, 19/12 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. Vrijdag 31 oktober thema HALLOWEEN, kom verkleed en griezel swingend mee!

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Vrije toegang, iedereen welkom!

Muziekmiddag



Vrijdag 10/10 14/11 26/12 van 14 - 17 u

- 10 oktober organiseert Clara een swingende muziekquiz.
- 14 november genieten we van een spetterend optreden van Patrick Silver.
- 26 december is het winters genieten tijdens onze winterbar.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Voor meer info zie pagina 23.

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken

Het volledig huishoudelijk reglement
kan je opvragen bij het onthaal.

In LDC Den Birkenblok



IS IEDEREEN WELKOM

We verwelkomen iedereen met een glimlach. Hier mag je jezelf zijn, hier ben je veilig, zonder oordeel of druk. Die verdraagzaamheid werkt in twee richtingen.



HEBBEN WE RESPECT

Ongeacht mening, achtergrond of situatie. We gaan respectvol om met jou en verwachten dat ook omgekeerd. Een goede sfeer creëren we samen.



HELPEN WE ELKAAR

We willen naar je luisteren, want jouw vragen en bezorgdheden vinden we belangrijk. We nemen graag tijd voor jou en zoeken mee naar antwoorden en eventuele oplossingen. Wie weet kan jij ook iets betekenen voor iemand anders?



HEB JE EEN STEM

Jouw mening is belangrijk. Iedereen kan op een positieve manier mee bouwen aan ons dienstencentrum. Laat je horen en bespreek gerust je ideeën of voorstellen met ons. Ook als je niet tevreden bent, willen we dat graag weten.



BEN JE VEILIG

We hebben graag dat je met een goed gevoel naar huis gaat. We hechten belang aan je veiligheid en je welzijn. Wie een glas te veel op heeft, schenken we geen alcohol meer, want ook dat is zorg dragen voor elkaar.



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

ACTIVITEITEN VAN ONZE PARTNERS

Omdat we samenwerken zeer belangrijk vinden, verwijzen we graag door naar enkele activiteiten van onze partners.

Alzheimer Liga Vlaanderen

- **Donderdag 16 oktober - 19 tot 21.30 u**
 - **Thema:** Diagnose dementie kan zorgen voor sociaal isolement door het wegvallen van sociale contacten.
 - Spreker:** Rouw- en verliesconsulente Chris De Cooman
- **Donderdag 20 november - 19 tot 21.30 u**
 - **Thema:** Hygiëne: Noodzaak en deugd + kennismaking incontinentiematerialen
 - Spreker:** Layla Ghysels - Product specialist bij Ontex
- **Donderdag 18 december - 19 - 21.30 u**
 - **Thema:** Gezellige babbelavond met een hapje en een drankje.
We kijken terug op 2025 en reeds vooruit naar 2026.

Locatie: LDC 't Lammeken, Lamstraat 23 9120 Sint-Niklaas

OKRA Vrasene

- | | |
|---|---|
| • Fietsen/Wandelen maandag | • Salondans woensdag tweewekelijks |
| • Bingo dinsdag 1x/maand | • Lijndansen donderdag |
| • Crea dinsdag 1x/maand | • Turnen vrijdag |
| • Praat- en kaartcafé donderdag
2 x/maand | • Academie vrijdag 28/11 ;
'De wetstraat uit de doeken' |

Fanfare Eendracht Vrasene

- **Zaterdag 18 oktober** - 58e Concertavond (Kerk Vrasene)
- **Zondag 9 november** - Dienst AXIS 11/11 (Kerk Vrasene)
- **Vrijdag 19 december** - Kerstevocatie (Kerk Vrasene)

Voor meer informatie:

www.alzheimerliga.be

www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene

www.fanfare-eendracht-vrasene.be

Nieuwe contactgegevens thuis- en woonzorg

Wil je info over thuiszorg of woonzorg? Wil je zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Dat kan! Met de juiste hulp en zorg.

De zorgtrajectbegeleiders van Zorgpunt Waasland zoeken samen met jou naar een oplossing. Ook als het even moeilijk gaat, of als thuis wonen (tijdelijk) niet meer lukt, zijn wij er voor jou.

Vanaf 1 oktober kan je met je vragen over thuis- en woonzorg terecht op ons nieuwe telefoonnummer 03 376 86 86 voor Beveren-Kruibeke-Zwijndrecht, Sint-Niklaas en Sint-Gillis-Waas. Je kan ook een e-mail sturen naar ons nieuwe e-mailadres: thuisenwoonzorg@zpw.be.

Of kom langs in het dienstencentrum in je buurt. Onze buurtteams pikken je vra(a)g(en) op en omringen jou en je naasten met info, advies en de gepaste zorg en ondersteuning, in elke fase van je leven.



Vanaf 1 oktober

**THUIS &
WOONZORG**

03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be



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



**Wendy Druppel en
Liesbeth Verherbruggen**
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 brochure of 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 nummers 23, 84, 85 (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.

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken