

Lokaal dienstencentrum 't Lammeken

APRIL - MEI - JUNI 2026



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Inschrijven is mogelijk vanaf **2 APRIL 2026**
Let op, de inhoud van deze kalender kan wijzigen.

Hey, hoe gaat het met jou?

Beste bezoekers,

De dagen worden langer, de zon laat zich vaker zien en ook in ons dienstencentrum groeit en bloeit er van alles!

April, mei en juni zitten boordevol activiteiten waar je warm van wordt: samen bewegen, bijleren, lachen, proeven, ontdekken en vooral... elkaar ontmoeten.

Of je nu komt voor een vaste waarde of eens iets helemaal nieuws wil proberen, er staat weer heel wat moois op het programma.

Neem dus snel een kijkje, zet je agenda klaar en pik eruit waar jij blij van wordt.

*'Ik heb zin om nieuwe herinneringen te maken,
waar ik later op terug kan kijken.'*

-Grote Panda en Kleine Draak-

Veel leesplezier.
Veerle en Justine

Wij zoeken handige Harry's of Henriettes om onze mobiele toog onder handen te nemen.

Zin in een projectje?

Neem dan gerust contact met ons op!



LDC 't Lammeken



0477 93 10 32



ldc.tlammeken@zpw.be

Openingsuren

Maandag t.e.m. vrijdag
van 10 tot 16 uur

Onthaal dienstencentrum

Veerle Van Hoof
0477 93 10 32

Inschrijvingen onthaal

- 10 - 12.30 uur
- 13 - 14 uur

Woensdag gesloten

Betaalwijze onthaal:

Betaling ter plaatse via bancontact
of geldbeugel.

Telefonisch reserveren:

Betaling via geldbeugel.
Factuur mogelijk vanaf 10 EUR.

Afhaalmaaltijden ZPW

Centrale keuken, Azalealaan 6

Prijs: 6,40 EUR

Afhalen: ma, di, do en vrij van
11 tot 12u

(Je dient je éénmalig te registreren in
LDC 't Lammeken).

Eerstelijnspsycholoog

Eerste gesprek gratis. Vanaf tweede
gesprek 11 EUR, *V.T. 4 EUR.
Meer info via 03 760 00 60

Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur
1,5 EUR, *K.P.: 1 EUR per half uur.
Inschrijven via het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur
Jeton wassen of drogen: 3 EUR.
Jetons te verkrijgen via het onthaal.

Pedicure Karin**

Maandag en/of dinsdag

Kostprijs: 22 EUR.
Meer info of reserveren via het onthaal.

Kapsalon Yannick**

Op dinsdag en donderdag na afspraak:
0494 90 71 35

**** Ben je verhinderd, annuleer tijdig en
voorkom een administratieve kost.**

*K.P.: kansenpas

V.T.: verhoogde tegemoetkoming



Inschrijven en/of annuleren van activiteiten:

Voor een vlotte werking van het dienstencentrum vragen
wij in te schrijven voor alle activiteiten en/of dienstverlening.
Kosteloos annuleren kan tot voor aanvang.



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 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.

Jouw buurtteam

Het buurtteam zal op vaste momenten samen aanwezig zijn in het dienstencentrum. Door deze manier van werken ontstaan herkenbare buurtteams die weten wat er leeft en tijdig kunnen bijsturen.

- Centrumleider:
- Zorgtrajectbegeleider:
- Wijkverantwoordelijken gezinszorg en poetsdienst:
- Woonassistent:

Wat betekent dit voor jou?

- Onze teams werken samen rond jouw zorgvraag
- Betere afstemming tussen zorg en dienstverlening
- Wie al begeleiding krijgt, kan nog steeds rechtstreeks terecht bij zijn of haar zorgtrajectbegeleider, woonassistent of wijkverantwoordelijke

Ben je nog geen cliënt of bewoner?

Een nieuwe zorgaanvraag verloopt via het nummer **03 376 86 86** of e-mail thuisenwoonzorg@zpw.be.

ATLAS



Iedereen draagt wel iets.

Zorg voor een ander, zorgen om jezelf, een hoofd dat niet stilvalt of een lichaam dat protesteert. Momenten waarop draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht zijn.

ATLAS is er voor mensen die zich tijdelijk of langdurig belast voelen door (mantel)zorg, door drukte, door emoties of door het leven zelf. Voor wie nood heeft aan rust, ondersteuning, ontmoeting of nieuwe energie.

ATLAS-activiteiten willen het gewicht mee helpen dragen. Met ruimte voor vertraging, verbinding, beweging en inzicht.

Het zijn activiteiten rond

- **rust en veerkracht:** ontspanning, milde beweging, vertragen en omgaan met zorgstress.
- **samen onderweg:** wandelen, fietsen en ontmoeten in een rustig tempo, met ruimte voor verbinding.
- **leren en inspireren:** infosessies en workshops met inzicht, herkenning en praktische tools.

👉 **Herken je jezelf** in deze omschrijving en kom je het ATLAS-logo tegen in onze kalender? Dan is die activiteit misschien wel iets voor jou.

ATLAS



want niemand hoeft
alles alleen te dragen.



#informatief

Centrumpraat

'Hoeveel bezoekers telde 't Lammeken in 2025?'

'Hoeveel nieuwe bezoekers registreerden zich in 2025?'

'Hoeveel vrijwilligers telt LDC 't Lammeken?'

...

Tijdens de centrumpraat overlopen we het jaarverslag van LDC 't Lammeken. Dit op een leuke en interactieve manier. Zijn jullie benieuwd hoe LDC 't Lammeken het in 2025 heeft gedaan? Kom dan zeker langs om eens te luisteren.

De centrumpraat is voor iedereen (buurtbewoners, partners, verenigingen, bezoekers, ...) dus iedereen is welkom!



- **Wanneer:** vrijdag 17 april om 14 uur
- **Waar:** Merino
- **Deelname:** gratis (met een lekker tasje koffie/thee + koekje)
- **Inschrijven:** is wenselijk en kan via het onthaal van LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32



#informatief|buurten

Herbeleef Sint-Niklaas

De bijeenkomsten 'Herbeleef Sint-Niklaas' blijven boeien en verrassen. Op onderstaande data komen we opnieuw samen en gaan we vooral op pad.

Bezoek aan de Moskee, El Houda

- o Wanneer: dinsdag 14 april 9.30 - 12 uur
- o Waar: Atomiumstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
- o Deelname: gratis
- o Inschrijven: verplicht en kan t.e.m. 6 april
- o Vervoer: gelieve zelf in te staan voor vervoer, indien niet mogelijk graag een seintje

Bezoek aan MAP, rondleiding Mercator

- o Wanneer: dinsdag 12 mei, start rondleiding 14 uur
- o Waar: Zwijgershoek 14
- o Deelname: 2 EUR (te betalen via onthaal LDC 't Lammeken)
- o Inschrijven: verplicht en kan t.e.m. 11 mei (max. 20 deelnemers)
- o Vervoer: gelieve zelf in te staan voor vervoer, indien niet mogelijk graag een seintje

Voorstelling van het boek: Herbeleef Sint-Niklaas

- o Wanneer: dinsdag 16 juni om 14 uur
- o Waar: zalen Merino/Mohair
- o Deelname: gratis
- o Inschrijven: kan via het onthaal van het dienstencentrum

#verbinding

'Thé dansant'

Powerkoppel, Willy en Diane staan weer paraat om je in april uit je stoel te krijgen! Tijd voor een dansnamiddag vol sfeer, plezier en zoetheid.

Wistjedaat Willy en Diane al sinds 2010 het beste van zichzelf geven tijdens de thé dansant?

- **Wanneer:** donderdag 16 april om 14 uur
- **Waar:** zalen Mohair/Merino
- **Deelname:** 3 EUR, K.P.: 2.50 EUR (incl. koffie/thee/water en cake)
- **Inschrijven:** wenselijk en kan via het onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32

'Dansen en bewegen is de beste preventie tegen vallen!'





#bewegen!

Kom van dat gat af!

VRT plant in april de actie: 'Kom van dat gat af!' En hiermee gaan wij natuurlijk ook graag mee aan de slag. Want we weten allemaal dat bewegen heel belangrijk is, hoe klein je inspanning ook is!

Op dinsdag 7 april gaat onze wandelclub, o.b.v. Marleen, op pad! Deze wandelingen zijn laagdrempelig en ook geschikt voor mensen die minder mobiel zijn. Zin om mee de benen te strekken?

- **Wanneer:** 7 april van 14 - 16.30 uur
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven:** via het onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32

Op maandag 20 april neemt Joris, onze turnleerkracht, jullie mee tijdens een turnles vol waardevolle tips en tricks over bewegen. Jullie krijgen ook een goodie-bag mee met nodige info, o.a. ook over het thema valpreventie.

- **Wanneer:** 20 april van 13.30-14.30 uur
- **Deelname:** 3 EUR en K.P.: 2.50 EUR
- **Inschrijven:** via het onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32

#verbinding

Vlaanderenleestdag!

I.s.m. Boontje/Linkx+

Boontje/Linkx+ Leest Mee!

Een gezellige bijeenkomst in LDC 't Lammeken.

Heb je zin om iets voor te lezen?

- Een gedicht
- Een fragment uit een boek
- Iets uit de krant
- Een oud verhaal
- Een bijzondere brief of misschien wel een liefdesbriefje uit vervlogen tijden?
- ...

Elke deelnemer krijgt maximaal vijf minuten om zelf iets voor te lezen.

Marcella Piessens zal het samenleesmoment coördineren.

Wie liever gewoon luistert en geniet, is ook van harte welkom!

Want... het publiek maakt het evenement bijzonder en is absoluut essentieel!



**Donderdag 23 april is het
Vlaanderenleestdag**

- **Wanneer:** donderdag 23 april van 10.30 - 11.30 uur
- **Waar:** zalen Merino/Mohair
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven:** via onthaal LDC 't Lammeken of 0477 39 10 32

Marokkaanse pannenkoeken

Samen proeven van Marokkaanse ... pannenkoeken! Een inblik in de Marokkaanse eetcultuur

Pannenkoeken kennen we zeker uit de Vlaamse keuken, maar ook in Marokko hebben ze hun variant. Touria Zaidi leidt ons binnen in de Marokkaanse cultuur en samen gaan we aan de slag. We maken het deeg, bakken samen en maken het gezellig met een lekkere Marokkaanse pannenkoek. De typische Marokkaanse muntthee zal zeker niet ontbreken.



- **Wanneer:** dinsdag 28 april om 14 uur
 - **Waar:** zalen Mohair/Merino
 - **Deelname:** 6.5 EUR, K.P.: 5 EUR (incl. pannenkoeken en thee)
 - **Inschrijven:** via het onthaal van LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32
- Uiterlijk inschrijven tegen 23 april (MAX. 15 deelnemers)

#informatief
Veilig op de fiets!
workshop

Voel je je soms onzeker op de fiets in het verkeer?
Of wil je je fietsvaardigheden nog eens opfrissen? Stad Sint-Niklaas organiseert samen met de Fietzersbond Sint-Niklaas de workshop: 'fietsvaardig verkeersvaardig'.

Een lesgever van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde leert je hoe je je veilig en zelfzeker verplaatst in het verkeer. Deze workshop is voor iedereen die opnieuw met meer vertrouwen wil fietsen.

Inhoud van de workshop

- Je frist je kennis van de verkeersregels op.
- Je leert hoe je beter zichtbaar bent in het verkeer.
- Je oefent basisvaardigheden zoals veilig op - en afstappen, bochten nemen en correct remmen.

Dit alles gebeurt in een veilige omgeving op je eigen fiets.

- **Wanneer:** Dinsdag 26 mei van 14 tot 16 uur
- **Waar:** LDC Den aftrap, zaal Stip & Goal
- **Deelname:** 2 EUR (incl. drankje) - max. 12 deelnemers
- **Inschrijven** kan via LDC Den Aftrap 0473 19 04 08/ via ldc.denaftap@zpw.be of via het onthaal van LDC 't Lammeken



Fietzersbond
Sint-Niklaas

VSV
veilig verkeer

stad
Sint-Niklaas



#iedereen mee

Dag van de Buren

Picknick in het park

Woensdag 27 mei

Eind mei vieren we steevast Dag van de Buren. Samen met onze partners vieren wij dit op **woensdag 27 mei**. We slaan de handen in elkaar met Bar Bèta, MAP-Sint-Niklaas, stad Sint-Niklaas en sociaal restaurant Den Azalee.

Leuk extraatje:

Tussen 12 en 15 uur mag je gratis een bezoek brengen aan een open depot van Erfpunt; StoreAges, archeologisch en paleontologisch erfgoed. Je kan hen vinden op de eerste verdieping van MAP.

Meer info over de Dag van de Buren volgt later via een postkaart.

#mentaal welzijn

Rust binnen handbereik



Wist je dat moeilijke momenten heel normaal zijn en iedereen er anders mee omgaat?

Psychologen Yanna Van Wesemael en Isabelle De Lange geven hierover een infosessie.

Tijdens deze 2 uur durende sessie staan ze stil bij wat zo'n moeilijk moment kan zijn, welk effect dit heeft op ons lichaam en brein, waarom je soms toch vastloopt en hoe je hiermee kunt omgaan.

Iedereen is welkom.

- **Wanneer:** vrijdag 12 juni aanvang 13.30 tot 15.30 uur
- **Waar:** zaal Merino
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven:** via onthaal LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32 (MAX. 15 deelnemers)



KALENDER APRIL 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
		1 Paassneukeltocht (zie info flyer)	2 Tafeltennis 10u Yoga 14u	3 Paaslunch (Den Azalee)
6 gesloten Paasmaandag	7 Linedance 10u Wandelclubje 14u	8 Bingo 14u	9	10 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
13	14 Linedance 10u Herbeleef SN 9.30u	15 Bieden 13.30u	16 Bloemschikken 13.30u Thé dansant 14u	17 Tafeltennis 10u Centrumpraat 14u
20 Turnen 13.30u Digicafé 14u	21 Linedance 10u Babbels met koffie 14u	22 Bingo 14u	23 Boontje/Lynx+: Samenleesdag 10.30u Yoga 14u Familiegroep dementie 19u	24 Tafeltennis 10u
27 Turnen 13.30u	28 Linedance 10u Avansa: Marokkaanse pannenkoeken 14u	29 Bieden 13.30u	30 Tafeltennis 10u Yoga 14u	1 mei gesloten Dag van de arbeid

KALENDER MEI 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
4 Turnen 13.30u	5 Linedance 10u Wandelclubje 14u	6 Bieden 13.30u	7 Yoga 14u Bloemschikken 13.30u	8 Tafeltennis 10u Blokkenwis 13.30u
11 Turnen 13.30u	12 Linedance 10u Herbeleef SN 14u	13 Bingo 14u	14 gesloten OLH Hemelvaart	15 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
18 Turnen 13.30u Digicafé 14u	19 Linedance 10u Babbels met koffie 14u	20 Bieden 13.30u	21 Yoga 14u Familiegroep dementie 19u	22 Tafeltennis 10u Cinema 14u
25 gesloten Pinkstermaandag	26 Linedance 10u Fietsvorming DC Den Aftrap 14u	27 Dag van de Buren 11u	28 Yoga 14u	29 Tafeltennis 10u

KALENDER JUNI 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
1 Turnen 13.30u	2 Linedance 10u	3 Bieden 13.30u	4 Yoga 14u	5 Tafeltennis 10u
8 Turnen 13.30u	9 Linedance 10u Wandelclubje 14u	10 Bingo 14u	11 Bloemschikken 13.30u Yoga 14u	12 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
15 Turnen 13.30u	16 Herbeleef SN 14u	17 Bieden 13.30u	18 Yoga 14u Familiegroep dementie 19u	19 Tafeltennis 10u Zingen verbindt! 14u
22 Turnen 13.30u	23 Dag v.d. Mantelzorg Linedance 10u	24 Bingo 14u	25 Yoga 14u	26 Tafeltennis 10u Ontwikkelen v. veerkracht 14u
29 Turnen 13.30u	30 Linedance 10u Babbels met koffie 14u	1 juli	2 juli BBQ (Den Azalee) 11u Zomer thé dansant 14u	

#buurten

Op pad met de buurtkar!

We trekken de buurt in met onze gezellige buurtkar, gevuld met wat lekkers: een warm kopje koffie en een heerlijk koekje maar vooral ... met tijd.

Tijd voor een babbeltje, een glimlach, een luisterend oor.

Zie je ons staan? Kom gerust even langs om goeiedag te zeggen. We houden van kleine ontmoetingen die veel betekenen.

Op dinsdag 23 juni, Dag van de Mantelzorg kan je ons vinden aan:
De Witte Molen (Azalealaan).

Hopelijk tot dan!

Als het water giet, gaan wij niet op pad met onze kar.



#verbinding Zingen verbindt!



Guido Kersschot neemt ons mee in de wonderde wereld van samenzang. Hij begeleidt jullie tijdens de muzikale zangstonde. Jullie krijgen een zangbundel in de hand zodat je luidkeels kan meezingen. Zing je liever niet mee en kom je liever gewoon meegenieten? Geen probleem!

Wistjedat bij samen zingen oxytocine vrijkomt, het 'knuffelhormoon'. Dat geeft een gevoel van verbondenheid, het kalmeert je stresssysteem en versterkt je immuunsysteem.'

- **Wanneer:** vrijdag 19 juni aanvang 14 uur
- **Waar:** zalen Mohair/Merino
- **Deelname:** 5 EUR, K.P.: 3.5 EUR (incl. koffie/thee/water en cake)
- **Inschrijven:** wenselijk en kan via het onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32



#informatief

Ontwikkelen van veerkracht



Een voordracht rond veerkracht, omgaan met tegenslagen en moeilijkheden.

Veerkracht is geen vaststaand iets, maar iets dat je kunt trainen en ontwikkelen doorheen je leven. Het proces vraagt geduld en doorzettingsvermogen, maar met de juiste tools en mindset kun je sterker uit moeilijke situaties komen.

In deze voordracht kijken we welke eigenschappen belangrijk zijn bij het ontwikkelen van gezonde veerkracht, zoals een gezond zelfbeeld, gezonde zelfzorg, kunnen relativeren, ...

Eén van de aspecten die heel belangrijk zijn bij het ontwikkelen van veerkracht: tegenslagen accepteren als behorend tot het leven en accepteren wat je niet kan veranderen.

De voordracht wordt gegeven door Frank Desmet. Frank is osteopaat, stressconsulent en slaapcoach.



- **Wanneer:** vrijdag 26 juni van 14 tot 16.30 uur **samen naar beter**
- **Waar:** zalen Merino/Mohair
- **Deelname:** 5 EUR, K.P. 3 EUR
- **Inschrijven:** via onthaal van LDC 't Lammeken of 0477 93 10 32
→ uiterlijk tegen maandag 22 juni

Deze voordracht is o.a. geschikt voor mantelzorgers (zie logo Atlas)

Familiegroep dementie Waasland

Sleutels tot geluk: over de kleine momenten met grote waarde

Donderdag 23 april - LDC 't Lammeken 19 tot 21.30 uur

Moderator: Francine Van Pottelberghe

Omgaan met veranderend gedrag bij jongdementie

Donderdag 21 mei - LDC 't Lammeken 19 tot 21.30 uur

Moderator: Riet Waltens

Wij verwelkomen de zomer met een deugddoende wandeling.

Natuurlijk met een hapje en een drankje.

Donderdag 18 juni - 14 tot 16 uur

Praktische info volgt later

- Contactpersoon: Francine Van Pottelberghe (0468 27 93 46)
- Inschrijven verplicht en kan via mail: waasland@alzheimerligavlaanderen.be



Sinds februari komt het kantoor van Rap op stap naar LDC 't Lammeken en Den Azalee met een zitdag.

Ze zijn hier telkens de 1ste woensdag (1 april, 6 mei en 3 juni) van de maand aanwezig tussen 12 en 14 uur.

Rap op stap, wat is dat eigenlijk?

Je kan bij ons aankloppen om een reis te boeken, of het nu een weekje in een bungalow, een weekend op hotel aan zee of een daguitstap is. Maak nu al vakantieplannen voor de zomervakantie. Plezier met de kinderen in Sunparks, avontuurlijk de Antwerpse Muiden verkennen of een gezellige boottocht door Brugge, dit en nog veel meer is mogelijk. Eerder een muzikliefhebber? Kom bij ons langs voor tickets van De Casino, de Democracy in Gent of zelfs enkele festivals zoals de Lokerse feesten of Crammerock. Je kan tot 80% korting op uitstappen krijgen en zelfs tot 60% korting op de prijs van de treintickets of je eigen vervoer. Om een idee te krijgen van wat we allemaal te bieden hebben, kun je alvast een kijkje nemen op www.iedereenverdientvakantie.be/nl

Voor wie?

- Mensen met een verhoogde tegemoetkoming
- Mensen met leefloon
- Mensen in budgetbegeleiding of schuldbemiddeling
- Medewerkers in een beschutte of sociale werkplaats (maatwerkbedrijf)

Twijfel je of je in aanmerking komt? Kom langs in ons kantoor en we helpen jou met veel plezier verder!



#buurten Burenbinders

Een warme buurt, dat begint met burenhulp: een babbeltje, een boodschap meenemen, even helpen in de tuin of met de computer... Een burenbinder brengt burenen samen die hulp nodig hebben of net iets willen betekenen voor een ander.

De Priesteragiewijk is één van de wijken dat geselecteerd werd voor een pilootproject van UCLL, Buren-Binders. A.d.h.v. een spel gaan we op zoek naar talenten die ingezet kunnen worden in de buurt of hulpvragen. Door het spel te spelen krijg je zicht over wat je als buur allemaal voor elkaar zou kunnen betekenen.

In februari kwamen we samen met burenen om het spel uit te testen. De eerste bijeenkomst was alvast een groot succes met veel nieuwe ontmoetingen.

Wil je graag deelnemen aan het project?

Spring dan gerust eens binnen bij LDC 't Lammeken voor meer informatie.



#muzikale verbinding BBQ & zomerbar met thé dansant!

We zetten de zomer opnieuw graag in met een BBQ (voorzien door Den Azalee - info volgt later) en aansluitend een knalfeest van formaat. En daarvoor kunnen we natuurlijk rekenen op het muzikale talent van Diane en Willy.

Zomer is de natuur die zegt:
'Tijd voor een feestje'

Schrijf dus alvast in jullie agenda:

- Wanneer: **donderdag 2 juli** (thé dansant start om 14 uur)
 - Deelname en inschrijven: info volgt later via flyer/kalender
- BBQ via Den Azalee - Thé dansant via LDC 't Lammeken



Maandelijkse activiteiten

inschrijven voor alle activiteiten: via het onthaal of telefonisch



Kwis

1ste vrijdag | 13.30-16.30 uur

Zaal: Mohair/Merino

LDC t' Lammeken:

- Vrijdag 8 mei: Blokkenkwis

In LDC Den Aftrap:

- Vrijdag 3 april: Muziekkwis
- Vrijdag 5 juni: Alg. kenniskwis

Deelname: 2,50 EUR, *K.P.: 2 EUR

Inschrijven 2 dagen voor aanvang aub!

Rummikub

1x/maand vrijdag | 14-16.30

Zaal: Mohair of Lovenaar

- Vrijdag 10 april
- Vrijdag 15 mei
- Vrijdag 12 juni

Deelname gratis

Cinema 't Lammeken

1x/maand vrijdag | start 14 uur

- Vrijdag 22 mei

Film: 'A man Called Otto'

een warm verhaal over de vriendschap tussen buren

Start film: 14 uur

Zaal: Merino

Deelname: 2,50 EUR, *K.P.: 2 EUR
(incl. koffie/thee)

Wandelclubje

1x/maand op dinsdag | 14 uur

vertrek in zaal Mohair

- Dinsdag 7 april
- Dinsdag 5 mei
- Dinsdag 9 juni

De wandelingen zijn laagdrempelig dus ook perfect mogelijk voor mensen die minder mobiel zijn.

Deelname gratis

Babbels met koffie

1x/maand op dinsdag | 14-16 uur

zaal: Mohair/Merino

- Dinsdag 21 april

Thema: spel Reynaert De Vos

- Dinsdag 19 mei

Thema: Buren-binders

- Dinsdag 30 juni

Thema: babbeltafels

Laagdrempelige activiteit o.b.v. de centrumleider

Deelname gratis

Bloemschikken

1x/maand | 13.30-16.30 uur

Zaal: Alpaca

- Donderdag 16 april

Werkstuk: 'Koepeltje'

- Donderdag 7 mei

Werkstuk: 'Gevlochten boeket'

- Donderdag 11 juni

Werkstuk: 'Wervelend'

Deelname gratis Materiaal dien je zelf mee te brengen. Lijst benodigheden te verkrijgen aan het onthaal.

Reguliere activiteiten

inschrijven voor alle activiteiten: via het onthaal of telefonisch



Turnen

Elke maandag | 13.30 - 14.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 20 en 27 april

Tijdens de paasvakantie geen turnen!

- 4, 11 en 18 mei
- 1, 8, 15, 22 en 29 juni

Deelname 3 EUR, *K.P.: 2,50 EUR

Yoga

Elke donderdag | 14 - 15.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 2, 23 en 30 april
- 7, 21 en 28 mei
- 4, 11, 18 en 25 juni

Deelname 3 EUR *K.P.: 2,50 EUR

Max. aantal deelnemers = 23 (gelieve tijdig te annuleren bij verlet, dan kunnen wij iemand anders gelukkig maken.)

Je mag je eigen matje meebrengen.

Belangrijk! inschrijven voor de yoga kan op **2 april** vanaf 10 uur. Zowel fysiek als telefonisch. We zijn met 2 aanwezig om alles eerlijk en vlot te laten verlopen.

Linedance

Elke dinsdag | 10 - 11.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 7, 14, 21 en 28 april
- 5, 12, 19 en 26 mei
- 2, 9, 23 en 30 juni

Deelname 3 EUR, *K.P.: 2,50 EUR

Max. aantal deelnemers = 30

Tafeltennis

Elke vrijdag | 10 - 11.30 uur

zaal: Mohair/Merino

Let op! Omwille van zaalverhuur, uitzonderlijk:

- donderdag 2 april
- donderdag 30 april

Deelname gratis

Bingo

2x/ maand op woe | 14 - 16.30 uur

zaal: Mohair/Merino

- 8 en 22 april
- 13 mei
- 10 en 24 juni

→ **Woensdag 27 mei geen bingo**

o.w.v. Dag van de Buren

Max. aantal deelnemers = 45

Max. 2 kaarten/persoon
(0.50 cent/kaart)

Kaarten

BIEDEN

2x/maand op woe | 13.30 tot 16.30 uur

zaal: Mohair of Merino

- 15 en 29 april
- 6 en 20 mei
- 3 en 17 juni

→ **Woensdag 1 april: geen bieden**

WIEZEN/KINGEN

Elke dinsdag | 13.30-16.30 uur

Cafeteria Den Azalee

*K.P.: Kansenspastarieif

#digitale dienstverlening

Iedereen digitaal mee



Digicafé

Een digicafé is een gezellig samenzijn in kleine groep o.b.v. een digihelper. Je kan op eigen tempo oefenen met je laptop, tablet of smartphone en je kan van elkaar leren.

Wanneer:

- maandag 20 april
- maandag 18 mei

telkens van 14 -16 uur

Waar: restaurant Den Azalee

Inschrijven via het onthaal van het dienstencentrum.

Digipunt

In samenwerking met de stad Sint-Niklaas vind je een erkend digipunt in 't Lammeken. Je kan er terecht met al je vragen over een computer/ smartphone / elektronisch materiaal of programma's.

Wanneer:

- (elke) vrijdag van 10 - 13 uur

Waar: 't Punt, Lamstraat 23

Afspraak: T. 03 778 66 66 OF

digipunt@sint-niklaas.be

Digibank

Via de Digibank, een samenwerking van het stadsbestuur van Sint-Niklaas en vzw Den Azalee, kan je gratis een laptop lenen als je inwoner bent van Sint-Niklaas of een van de deelgemeenten.

Daarnaast moet je:

- een kansenpas hebben, of
- een traject of opleiding volgen die erkend is door de Digibank.

Meer info?

T. 0471 35 18 92 of

digibanken@sint-niklaas.be

of kom langs: infopunt Kringwinkel, Heistraat 115, Sint-Niklaas.

Beego, hulp aan huis

Met een digicheque kan je één uur digitale hulp aan huis krijgen.

Een student van Beego komt bij jou langs en begeleidt je persoonlijk.

Bij welke problemen kunnen ze jou helpen? Computerproblemen, printers installeren, smartphones, tablets, smart tv's, internet aansluiten, ... en veel meer.

Meer info?

T. 03 778 66 66

welzijnshuis@sint-niklaas.be

Meer info over Beego?

T. 078 485 400 info@beego.be of www.beego.be

Buurtrestaurant Den Azalee

 03 778 62 60

 devariant@vzwdenazalee.be

Openingsuren

Buurtrestaurant Den Azalee

Maandag t.e.m. zaterdag

van 11 tot 14 uur

Cafetaria weekdays 10 - 17 uur

Cafetaria zaterdag 10 - 16 uur

Afhaalmaaltijden Den Azalee

Maandag t.e.m. zaterdag van 12 - 14 uur.

Reserveren kan via **03 778 62 60**

(liefst een dag voordien, uiterlijk vóór

10 uur de dag zelf)

Via de QR code op deze pagina kan je de menu van sociaal restaurant

De Variant bekijken.

Hoe ga je te werk:

- Open je ingebouwde camera-app op uw android-telefoon of - tablet.
- Richt je camera op de QR-code.
- Tik op de banner die op je android-telefoon of tablet wordt weergegeven.
- Volg de instructies op het scherm om het inloggen te voltooien.

Menu bekijken
[Scan hier](#)



Vraag in het restaurant een papieren versie van het menu.

Of surf naar: <https://denazalee.be/catering-restaurant-de-variant/>



Vlaanderen
Is zorgzaam en
gezond samenleven

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink MEER dan gewoonlijk, OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral WATER. Koffie en thee kunnen ook.



Keurt je urine DONKER? Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je zonnewerking maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Een hittedag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

TERUGBLIK

Nieuwjaarsreceptie



Verwenmoment St-Carolus



Pannenkoeken met praatjes

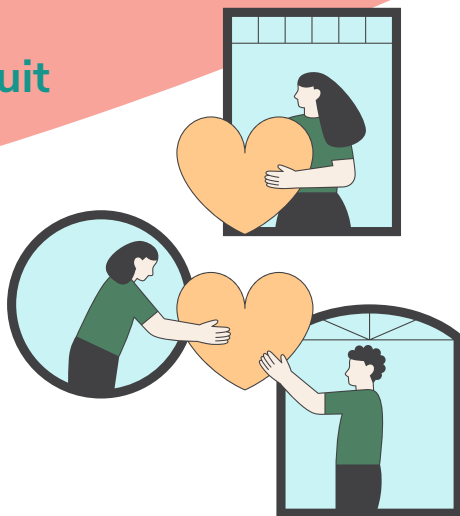


VOORUITBLIK

Concert Ootresjoos 9 september



Onze buren nodigen jullie uit



DEN AZALEE

Lamstraat 23 | T. 03 778 62 60

- Vrijdag 3 april: **Paasmenu**
- Vrijdag 2 juli: **BBQ**
→ Meer info over de menu of reserveren via Den Azalee zelf.

WZC DE SPOELE

Lamstraat 44 | T. 03 375 54 30

- Maandag 4 mei: **Lingerieverkoop**
→ Meer info kan je verkrijgen via het onthaal van WZC De Spoele

CC SINT-NIKLAAS

T. 03 778 33 66

- Van 10 maart tot 24 mei **Expo** in de tentoonstellingszaal van het Map (Zwijgershoek): **'Beyond Borders'** van Frans & Serena Wuytack.
→ Tickets ter plaatse verkrijgbaar.
→ Info via: <https://www.ccsint-niklaas.be/agenda/beyond-borders-dl49>

Team

LDC 't Lammeken

VU: Katrien Claus, Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren



Justine De Vriendt

Centrumleider 't Lammeken
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 0477 90 09 07

Veerle Van Hoof

Onthaler-planner 't Lammeken
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 0477 93 10 32

Kristien Baeyens

Teamcoach Dienstencentra ZPW
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



'alle mensen glimlachen in dezelfde taal'