

# Kalender september-oktober 2024

## Dienstencentrum Den Dissel



In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum Den Dissel, Turkyen 4/0003, 9100 Nieuwkerken-Waas.

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



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

[www.zorgpuntwaasland.be](http://www.zorgpuntwaasland.be)  
[www.facebook.com/thuizorgsintniklaas](https://www.facebook.com/thuizorgsintniklaas)

# Dienstverlening

## Openingsuren

Maandag tem vrijdag:  
10 - 17.30 uur

## Onthaal Den Dissel

Maandag tot vrijdag (woensdag gesloten) aan het bureau in de ontmoetingsruimte.  
10 - 12.30 uur en 13 - 14 uur.  
Alle weekdays telefonisch bereikbaar via 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be)

## Betaalwijze onthaal:

Betaling ter plaatse via bancontact of geldbeugel.

## Telefonisch reserveren:

Betaling via geldbeugel.  
Factuur steeds mogelijk op aanvraag, niet voor eenmalige activiteiten.

## Annuleren activiteiten:

Kosteloos annuleren kan tot de dag voor de activiteit tot 14 uur. Daarna wordt de activiteit aangerekend.

## Maaltijden

Maandag tem vrijdag:  
van 12 - 13 uur.

Menu aan het onthaal of raadpleegbaar op de website.  
Prijs: € 7,50, K.P. € 5,50.

**Kosteloos annuleren** kan tot 10 uur 's morgens. Daarna wordt de maaltijd aangerekend.

## Ontmoetingsruimte

Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, zaterdag en zondag van 13.30 - 17.30 uur.  
Vrijdag gesloten.

## Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag van 10.30 - 12 uur en 13 - 14.30 uur.  
Prijs: € 5,69  
Dieet mogelijk op aanvraag.

## Badkamer met hoog-laagbad

Prijs € 1,5 en K.P. € 1.  
Inschrijven aan het onthaal.

## Kapsalon

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9 - 12 uur.  
Reservatie rechtstreeks bij de kapster.  
Prijzen vind je terug in het kapsalon.

## Info thuiszorg en woonzorg

Thuiszorgcentrum 't Punt  
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas.  
Elke werkdag: 9 - 12.30 uur.  
Afspraak maken via: 03 778 55 55.

## Info eerstelijnspsycholoog

Eerste gesprek gratis  
Vanaf tweede gesprek € 11, V.T. € 4.  
Meer info via 03 780 57 06.

## Eerste inschrijvingsdag voor deze kalender is maandag 19 augustus.

Inschrijven kan ook in LDC's Den Aftrap, 't Lammeken en De Schutterrij.

# Programma

## SEPTEMBER-OKTOBER

### Occasionele activiteiten

- 24/08 Garageverkoop i.s.m. Gezinsbond
- 06/09 5 jaar Zorgpunt Waasland & 20 jaar De Sprankel
- 10/09 Filmnamiddag 'Will Tura: hoop doet leven'
- 11/09-27/11 Cursus 'Actief en gezond ouder worden'
- 12/09 Bistro De Herinnering
- 17/09 Infosessie 'Voor ik het vergeet'
- 26/09 Muzieknamiddag met DJ Leo
- 03/10 Bezoek stal Deyaert
- 08/10 Filmnamiddag 'Walk the line' (Johnny Cash)
- 10/10 Blokkenquiz
- 16/10 Infosessie 'Rouw'
- 17/10 Donelli's kledingverkoop
- 24/10 Infosessie 'Bouwblokken van geluk'
- 31/10 Infosessie 'Snelle energiebesparing'

### Reguliere activiteiten

- Tai Chi
- Stoelyoga
- Digipunt
- Gezelschapsspelen
- Huisbezoek



# Annuleren

## van activiteiten en maaltijden

Het gebeurt dat we mensen moeten teleurstellen omdat het maximale aantal inschrijvingen is bereikt. In dat geval werken we met een wachtlijst voor als er nog een plaats vrij komt. Jammer genoeg stellen we vast dat er regelmatig niet of zeer nipt geannuleerd wordt. We kunnen dan geen mensen van de wachtlijst helpen.

Weet je dat je toch niet kan komen naar de activiteit of maaltijd, laat het ons dan steeds **zo snel mogelijk** weten. Verwittig je ons te laat, dan wordt de kost aangerekend.

### Vanaf 1 september gelden volgende afspraken:

- **Maaltijden:** kosteloos annuleren kan tot 10 uur 's morgens. Ben je te laat, dan dien je de maaltijd te betalen.
- **Activiteiten:** kosteloos annuleren kan tot de dag vóór de activiteit tot 14 uur. Ben je te laat, dan dien je de activiteit te betalen.

Annuleren kan aan het onthaal tijdens de openingsuren, telefonisch op 03 780 57 06 of per mail naar [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Wij danken jullie voor jullie begrip en verwelkomen jullie graag binnenkort in Den Dissel.

# Buurtgerichte activiteiten

## Buurtbabbels

Regelmatig trekt de buurtkar eropuit!

Kom je langs bij de buurtkar, dan trakteren wij je graag op een drankje en/of hapje en een leuke babbel.

Iedereen is welkom en neem gerust je burens mee!

Je vindt ons terug op volgende data:

- Donderdag 5/09 - Locatie: Peperstraat, Gyselstraat
- Dinsdag 24/09 - Locatie: Nieuwkerkenstraat, Berkenhof
- Maandag 21/10 - Locatie: Wallenhof

Bij slecht weer rijdt de kar niet uit en zoeken we naar een alternatieve datum.

Heb je graag dat de buurtkar ook eens naar jouw straat komt? Laat het ons weten via 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be)



# Garageverkoop

i.s.m. Gezinsbond

Nieuwkerken

Op **zaterdag 24 augustus** doen Den Dissel en het Populierenhof mee aan de garageverkoop van de **Gezinsbond**. Je kan die dag ook bij ons terecht voor het kopen én verkopen van leuke spulletjes!

Heb je spullen te veel en geen eigen oprit of garage om ze te verkopen? Dan hebben wij plaats voor **jouw verkoopstandje!** Je kraampje opstellen kan vanaf 7u30 op ons binnenplein of grasplein (of binnen bij slecht weer). Je brengt zelf het nodige materiaal mee (tafel, stoelen, parasol, partytentje...).

**Datum:** zaterdag 24 augustus

**Uur:** verkoop van 9 tot 16 uur

**Deelname met verkoopstand:** € 3,00.

Leden van de Gezinsbond kunnen gratis deelnemen!

Niet-leden schrijven € 3,00 over op rekeningnummer BE94

2930 3626 4214 met vermelding van naam, site

Populierenhof en garageverkoop 2024.

**Inschrijven** vóór 19 augustus via deze link:

<https://forms.gle/gvVdqzL7KagjGHZn7> of per

mail [gezinsbond.nieuwkerken@gmail.com](mailto:gezinsbond.nieuwkerken@gmail.com)

Gezinsbond 



# 5 jaar Zorgpunt Waasland 20 jaar De Sprankel

Dagverzorgingscentrum De Sprankel bestaat 20 jaar en ook Zorgpunt Waasland blaast dit jaar 5 kaarsjes uit.

Wij nodigen iedereen van harte uit op ons verjaardagsfeest op vrijdag 6 september 2024.

Je kan vanaf 13.30 doorlopend genieten van live muziek, drankjes, hapjes en gezelligheid. Bezoek ook zeker de tentoonstelling in De Sprankel. Je maakt bovendien kans op een ballonvlucht met onze prijsvraag!

## Huifkartocht

Bezoekers van het evenement kunnen een ritje maken met de huifkar. Vooraf inschrijven is noodzakelijk, de plaatsen zijn beperkt.

**Datum:** vrijdag 6 september 2024

**Uur:** vertrek huifkar om 15.30 uur, duur ca. 30 min.

**Deelname:** € 2, K.P. € 1,50

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be)



# Maand van de dementie

Elk jaar staat de maand september wereldwijd in het teken van dementie met op 21 september de 'Wereld Alzheimer Dag'.

Dementie is een verzamelnaam voor een groep aandoeningen waarbij het cognitieve functioneren is verstoord. Dit kan gaan over het geheugen, het leervermogen, het taalgebruik en het kunnen begrijpen en uitvoeren van complexe en dagelijkse handelingen. Doorgaans is dementie chronisch en progressief van karakter. Geheugenverlies staat meestal op de voorgrond, maar dat is niet bij alle vormen zo. De stemming, persoonlijkheid en het gedrag kunnen ook veranderen. Er zijn veel verschillende oorzaken van dementie, maar de meest voorkomende zijn de ziekte van Alzheimer, frontotemporale dementie, vasculaire dementie en dementie bij de ziekte van Parkinson.

Ben je op zoek naar extra informatie loop dan deze maand eens langs onze infostand of spreek één van onze medewerkers aan.

## Inloophuis Waasland

Het Inloophuis Waasland is een toegankelijke plek voor mensen met (een vermoeden van) geheugenproblemen of dementie en hun naasten. Er staan zorgprofessionals en vrijwilligers klaar om een luisterend oor te bieden en vragen te beantwoorden. Het inloophuis is gelegen in de Kalkstraat in Sint-Niklaas op het gelijkvloers van wzc De Ark. Het is open elke 3e vrijdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur.





# Filmnamiddag

## Will Tura: hoop doet leven

Cinema Den Dissel nodigt je opnieuw uit voor een geweldig filmmoment. Op **dinsdag 10 september** kan je genieten van de documentairefilm 'Will Tura: hoop doet leven'.

Regisseur Dominique Deruddere brengt het verhaal van Will Tura op eigenzinnige manier: schitterende archiefbeelden worden begeleid door de warme stem van Jan Declerck die in de huid kruipt van Will Tura. Het verhaal van een integer artiest en ras-performer die heel zijn leven keihard heeft gewerkt om zijn vak perfect uit te voeren.

**Datum:** dinsdag 10 september

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** € 3,50, K.P. € 2,70

Inclusief 1 alcoholvrij drankje en 1 snack

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.



**WILL  
TURA**

# Cursus 'Actief en gezond ouder worden'

Een gezonde levensstijl is belangrijk om allerlei ziekten en beperkingen te voorkomen. Maar wat is nu precies een gezonde levensstijl? En hoe bereik je die?

Tijdens dit wekelijks programma werken we samen in groep rond thema's zoals motivatie, waarden en gedragsverandering, gezond bewegen en gezonde voeding, mentale gezondheid, slaap, stress, sterke kanten en talenten.

Kortom, een totaalpakket over gezonde levensstijl voor mensen vanaf 65 jaar en dit geheel gratis.

De sessies worden begeleid door Pieterjan Verschelden (docent Odisee Hogeschool, verpleegkundige) en afwisselend door Isabelle De Langhe (psychologe) en Yanna Van Wesemael (psychologe).

We lichten de cursus toe tijdens een infosessie op woensdag 11 september.

**Data:** woensdag 11/09 (infosessie), 25/09, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11 en 27/11.

**Uur:** 9.45 - 11.45 uur

**Deelname:** gratis

Plaatsen zijn beperkt tot 15 deelnemers. Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

**AHAA**  
Active & Healthy Ageing for all



# Mantelzorg in de kijker



Maar liefst één op drie Vlamingen neemt de zorg op zich van een familielid, vriend of gewoon een buur. We noemen dat mantelzorg.

Mantelzorg wordt wel eens als ‘vanzelfsprekende zorg’ beschouwd. Het spreekt voor zich dat een moeder zorg draagt voor haar kind met een beperking. Of dat een zoon zijn ouder wordende moeder ondersteunt.

Toch is mantelzorg niet vanzelfsprekend. Mantelzorg overstijgt de ‘gewone zorg voor elkaar’ in duur of intensiteit. Mantelzorg is verrijkend, maar kan – met hoeveel liefde en toewijding ook gegeven – ook wel eens zwaar wegen.

Daarom is het belangrijk dat je als mantelzorger ook goed voor jezelf zorgt. Durf een beroep te doen op andere (professionele) hulp. Zo houd je het draaglijk voor jezelf en kan je de beste hulp verlenen aan je naaste.

**Heb je nood aan een gesprek?** Je bent steeds welkom in Den Dissel. Als dit beter past, komen we ook op huisbezoek.

**Zorg jij voor iemand en wil je graag je verhaal delen?**

Laat het ons weten via 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be)

# Hoe kan jij een mantelzorger ondersteunen?

## Herken en informeer mantelzorgers om je heen.

Veel mensen weten niet dat ze mantelzorger zijn of beschouwen wat ze doen als vanzelfsprekend. Toch kan het veel voldoening geven om (h)erkend te worden als mantelzorger en je vindt ook sneller de weg naar gepaste informatie en ondersteuning. Neem eens een kijkje op de website **[www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)**.

## Durf te vragen.

Wees niet bang om mantelzorgers geregeld te vragen hoe het gaat: niet alleen met de zorgvrager, maar ook met hen. Hoe beleven zij de mantelzorg? Dikwijls wil de mantelzorger een ander hier niet mee belasten, waardoor mantelzorg best eenzaam kan zijn. Praten lucht op, dus moedig het aan.

## Zorg voor een #dahadikeffenodig-moment.

Bekijk waarmee je een mantelzorger kan helpen en doe een concreet voorstel. Vaak kan dit met minder dan je denkt. Enkele voorbeelden:

- Vraag geregeld wat de mantelzorger #effenodig heeft en bied een luisterend oor.
- Neem de zorg even over, voor een dag of voor een paar uurtjes.
- Trek er samen op uit of regel voor hen een fijne, ontspannende activiteit (is dit zonder de zorgvrager, houd er dan rekening mee dat je zo nodig opvang voorziet).
- Neem boodschappen mee van de winkel.
- Help met huishoudelijke taken of klusjes.
- ...

# Infosessie

Voor ik het vergeet:  
over wilsverklaringen en  
zorgvolmachten

Op **dinsdag 17 september** organiseren wij een infoavond over wilsverklaringen en zorgvolmachten.

Voor 25% van de 80-jarigen en 33% van de 90-jarigen is de kans reëel om wilsonbekwaam te worden. Dit houdt in dat anderen over heel wat zaken voor jou dienen te beslissen, ook over de zorg die je nodig hebt. Als persoon en ook als patiënt kun je vooraf veel zaken regelen voor het geval je om de één of andere reden wilsonbekwaam wordt. Hieromtrent bestaan heel wat mogelijkheden, maar ook heel wat misverstanden.

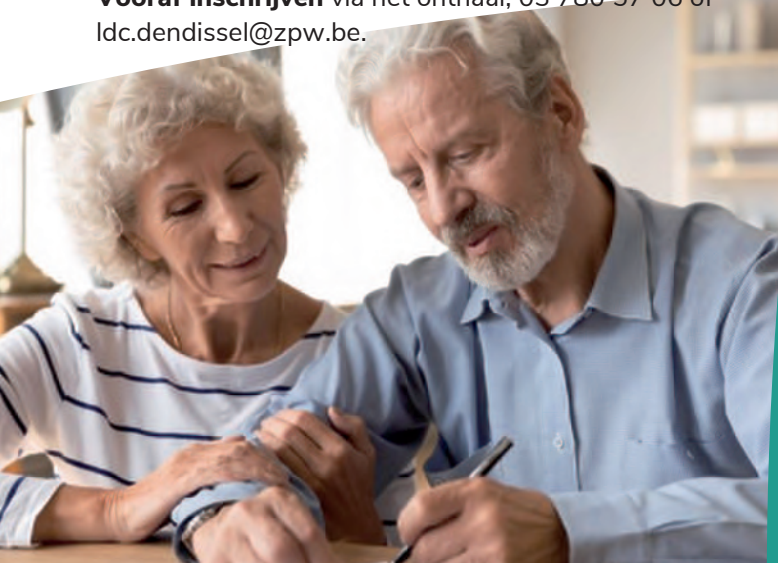
Tijdens deze avond wordt aan de hand van praktijkvoorbeelden duiding gegeven door dr. Luc Proot, chirurg en LEIFarts i.s.m. Vief vzw.

**Datum:** dinsdag 17 september

**Uur:** 19 - 20.30 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).



# Muzieknamiddag met DJ Leo

We sluiten de maand van dementie af op **donderdag 26 september** met een leuk feestje!

## Muziek en dans met DJ Leo

DJ Leo zorgt voor de leukste meezingers en dansplaatjes van vroeger en nu. Trek je dansschoenen maar al aan. Het belooft weer een leuke en gezellige namiddag te worden.

## Dementievriendelijk gebak

Onder het motto 'wat goed is voor je hart, is gezond voor je hersenen', serveren we deze namiddag ook een **dementievriendelijk gebakje**.

**Datum:** donderdag 26 september

**Uur:** 13.30 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis, € 3,00 voor het gebakje

Vooraf inschrijven is niet nodig.

**DJ Leo**



# 10-daagse van de geestelijke gezondheid

Elk jaar in oktober wordt het belang van een goede geestelijke gezondheid onder de aandacht gebracht met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken en het taboe rond psychische problemen doorbreken. Dat doen we onder het motto **#samenveerkrachtig**.

Dit jaar staat in teken van 'omgaan met moeilijke perioden'. Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles 'te kloppen'. Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee. We raken uit balans.

Wat zijn jouw tips en trics om je veerkracht te vergroten? Een wandeling, afspreken met vrienden, een moment voor jezelf? Laat het ons weten!

**SAMEN**  
veerkrachtig  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober



**SAMEN**  
veerkrachtig  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

# Bezoek aaidieren Stal Deyaert

Op **donderdag 3 oktober** komt stal Deyaert bij ons op bezoek. Stal Deyaert is een vzw die mensen contact wil laten maken met aaidieren.

Er wordt op voorhand gekeken of een dier zich goed voelt om als aaidier te fungeren. De dieren mogen zelf kiezen of ze mee willen op verplaatsing. Eens de trailer wordt open gelegd, beslissen de dieren zelf of ze instappen of niet.

Het is dus nog een beetje een verrassing welke dieren ons een bezoekje komen brengen. Konijnen, cavia's, geiten, schapen, een hond ... het behoort allemaal tot de mogelijkheden.

Eén ding is zeker: aaien mag!

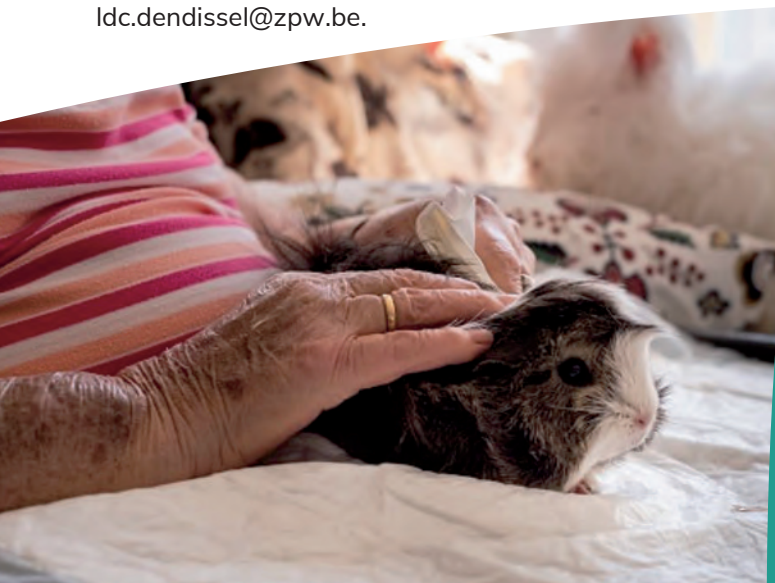
**Datum:** donderdag 3 oktober

**Uur:** 13.30 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

**SAMEN**  
veelkrachtig  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober





# Filmnamiddag

## Walk the line (Johnny Cash)

Cinema Den Dissel opent opnieuw de deuren op **dinsdag 8 oktober**. We spelen dan de film 'Walk the line' over het leven van Johnny Cash.

Zanger. Rebel. Bandiet. Held.

Met zijn stuwende akkoorden, indringende blik en een stem donker als de nacht, heeft de legendarische Johnny Cash een revolutie teweeggebracht in de muziek. Joaquin Phoenix en Reese Witherspoon spelen de hoofdrollen in dit inspirerende waargebeurde verhaal over zijn onwrikbare toewijding aan zijn muziek, zijn boodschap en de grootste liefde van zijn leven.

**Datum:** dinsdag 8 oktober

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** € 3,50, K.P. € 2,70

Inclusief 1 alcoholvrij drankje en 1 snack

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober



# UITNEEMBARE KALENDER

## SEPTEMBER 2024 = MAAND VAN DE DEMENTIE

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
2	3 9.30-11 uur Tai Chi	4	5 vanaf 13:30 Buurtbabbels	6 vanaf 13.30 uur Feest 5 jaar Zorgpunt Waastrand 20 jaar De Sprankel	7-8
9	10 9.30-11 uur Tai Chi 14-16.30 Filmnamiddag 'Willi Tura: Hoop doet leven'	11 9.45-11.45 uur Infosessie cursus 'Actief & gezond ouder worden'	12	13	14-15
16	17 9.30-11 uur Tai Chi 19 - 20.30 uur Infosessie 'Voor ik het vergeet'	18 12 - 13 uur Bistro De Herinnering	19	20	21-22 21/09 Wereld Alzheimer Dag
23	24 9.30-11 uur Tai Chi vanaf 13:30 Buurtbabbels	25 9.45-11.45 uur Cursus 'Actief & gezond ouder worden'	26 14-16.30 uur Muzieknamiddag met DJ Leo	27	28-29
30					

## OKTOBER 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
1-10 oktober 2024 10-daagse van de geestelijke gezondheid	1 9.30-11 uur Tai Chi	2	3 13.30-16.30 Bezoek stal Deyaert	4 9.30-10.30 Stoelyoga sessie 1 10.45-11.45 Stoelyoga sessie 2	5-6
7	8 9.30-11 uur Tai Chi 14-16.30 Filnamiddag 'Walk the line'	9 9.45-11.45 uur Cursus 'Actief & gezond ouder worden'	10 14-16.30 uur Blokkenquiz	11 9.30-10.30 Stoelyoga sessie 1 10.45-11.45 Stoelyoga sessie 2	12-13
14	15 9.30-11 uur Tai Chi	16 9.45-11.45 uur Cursus 'Actief & gezond ouder worden' 19 - 20.30 uur Infoavond 'Rouw'	17 14-16.30 Donelli's kledingverkoop	18 9.30-10.30 Stoelyoga sessie 1 10.45-11.45 Stoelyoga sessie 2	19-20
21 vanaf 13:30 Buurtbabbels	22 9.30-11 uur Tai Chi	23 9.45-11.45 uur Cursus 'Actief & gezond ouder worden'	24 14-15.30 uur Infosessie 'Bouwblokken van geluk'	25 9.30-10.30 Stoelyoga sessie 1 10.45-11.45 Stoelyoga sessie 2	26-27
28	29 9.30-11 uur Tai Chi	30	31 14-16.00 Infosessie 'Snelle energiebesparing'		

# Blokkenquiz

Deze maand schotelen Ronny en William jullie terug een spannende **blokkenquiz** voor.

Benieuwd naar je eigen kennis of wil je de kwiskampioen verslaan? Waag dan je kans en schrijf je in voor een gezellige namiddag vol plezier.

Wie gaat er deze keer met de wisselbeker vandoor?

**Datum:** donderdag 10 oktober

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** € 2,50, K.P. € 2,00

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.



# Infoavond over rouw

Op **woensdag 16 oktober** organiseren wij een infoavond rond het thema rouw.

Tijdens deze avond verdiepen we ons in een van de moeilijkste en meest gevoelige thema's in het leven van een mens: verlies en rouw. Het is een gegeven dat we doorheen ons hele leven meedragen. Er is het verlies van onze jeugd, van dromen en idealen, van illusies... maar bovenal is er het verlies van onze gezondheid en van mensen die we liefhebben.

Is er een manier om deze verliezen constructief te verwerken, bestaat er zoiets als juist en fout rouwen? Dit is een belangrijke vraag want hoe we reageren op verlies bepaalt ons verdere leven.

**Datum:** woensdag 16 oktober

**Uur:** 19 - 21.00 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

**SAMEN**  
veelkrachtig  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober



# Bloemschikken

# Herfstkrans

Op **woensdag 16 oktober** verzorgt Sarah Meerschaert een workshop 'Herfstkrans maken.'

We werken met herfstblad, herfstvruchten en oranje, rode bloemen. Je kan kiezen uit diverse kleuren en versieringen om je krans te voorzien van een persoonlijk tintje. Alle materialen die je nodig hebt voor het maken van een kleurrijke herfstkrans zijn aanwezig.

**Datum:** woensdag 16 oktober

**Uur:** 13.30 - 16.30 uur

**Deelname:** € 10,00, K.P. € 8,00, inclusief materialen.

**Vooraf inschrijven vóór 5 oktober** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).



# Donelli's kledingverkoop

Het is herfst! Heb jij nog genoeg in je kast hangen om de frissere dagen door te komen?

Nee? Gelukkig mogen we op **donderdag 17 oktober** Donelli's weer verwelkomen. Deze keer met hun nieuwe herfst - en wintercollectie. Snuister rustig tussen de kledingrekken en geniet van de modeshow.

**Datum:** donderdag 17 oktober

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Plaats:** ontmoetingsruimte Fie Kapel en De Siska

**Betalen kan cash of met bancontact.**

Vooraf inschrijven is niet nodig.



# Infosessie

## Bouwblokken van geluk

Een gelukkig leven ... dat wensen we elkaar allemaal toe.

Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies?  
Antwoorden op die vraag vind je in de geluksdriehoek.  
In de infosessie 'Bouwblokken van geluk' krijgen deelnemers een eerste korte introductie tot de geluksdriehoek: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. We toveren de informatie uit de driehoek tot leven zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.

**Datum:** donderdag 24 oktober

**Uur:** 14 - 15.30 uur

**Deelname:** € 2,50, K.P. 2,00

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober





# Infosessie

## Snelle energiebesparing

Wil je zonder moeite en zonder grote investeringen honderden euro's per jaar besparen op jouw energiefactuur? Dan is de sessie 'snelle energiebesparing' op **donderdag 31 oktober** iets voor jou!

In anderhalf uur geeft een energiespecialist jou praktische info over het energieverbruik van huishoudtoestellen, verwarming, verlichting en de digitale meter. Zo kan je nadien meteen vlotjes aan de slag.

Fluvius en de energiespecialisten van Bond Beter Leefmilieu ontwikkelden samen deze infosessie met een hele reeks verrassende energietips.

**Datum:** donderdag 31 oktober

**Uur:** 14 - 16 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).



# Tai Chi met Tommy

Tai Chi is een bewegingskunst waarbij je rustige, vloeiende en harmonieuze bewegingen maakt met je hele lichaam. Het wordt ook wel een 'bewegende meditatie' genoemd, omdat je al bewegend je geest kalmeert en je lichaam versterkt. Dat doe je zo langzaam en vloeiend dat het haast lijkt alsof je in slow motion beweegt.

Wekelijks kan je lessen Tai Chi volgen in Den Dissel op onderstaande data:

**Data:** dinsdag 3/09, 10/09, 17/09, 24/09, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10 en 29/10.

**Uur:** 9.30 - 11 uur

**Deelname per sessie:** € 10, K.P. € 8

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.

**Plaatsen zijn beperkt. Data zijn onder voorbehoud van eventuele vakantie. Wijzigingen worden door de lesgever gecommuniceerd.**



# Stoelyoga met Grete

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent.

Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie.

Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van de spieren en gewrichten, het verbeteren van de concentratie & motoriek.

**Data:** vrijdag 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 en 6/12.

**Uur sessie 1:** 9.30 - 10.30 uur

**Uur sessie 2:** 10.45 - 11.45 uur (uitgezonderd 25/10)

Plaatsen zijn beperkt tot 20 pers./groep.

**Deelname per sessie:** € 6,00, K.P. € 4,50

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be)

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.



# Digipunt

## Persoonlijke begeleiding

Wil je iets doen op je computer of smartphone, maar weet je niet goed hoe? Heb je een vraag en kan je wat hulp gebruiken?

Ben je onzeker en wil je niets verkeerd doen met je toestel? Dan kan je terecht in ons digipunt!

Een vrijwilliger staat voor je klaar om je gratis te helpen met digitale vragen over:

- het installeren van apps zoals ItsMe, bankapp,...
- informatie over hoe apps of website te gebruiken
- informatie opzoeken
- e-mail versturen
- foutmeldingen oplossen, updates uitvoeren ...

Het digipunt gaat door op **woensdagnamiddag** en **vrijdagvoormiddag**, enkel op afspraak.

Je kan een **afspraak** maken via de digihelpers van de stad via 03 778 66 66 of [digipunt@sint-niklaas.be](mailto:digipunt@sint-niklaas.be) .



# Een warm bezoekje aan huis

Ben je soms eenzaam, ben je niet meer zo mobiel, krijg je niet vaak bezoek of heb je gewoon nood aan een babbel?

Onze vrijwilligers staan klaar om je af en toe een bezoekje te brengen.

Dit is helemaal gratis.

Hoe werkt het?

- Je bent inwoner van Nieuwkerken-Waas.
- Je laat ons weten dat je graag een bezoekje wenst.
- We kijken samen voor een datum en tijdstip dat voor jou en de vrijwilliger past.
- De vrijwilliger komt langs bij jou thuis op de afgesproken datum en tijdstip.

**Een bezoekje aanvragen kan** via het onthaal,  
03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be)



# Permanentie team info en advies

Vanaf september start onze maatschappelijk assistente **Laura Wauman** met permanenties in Den Dissel. Je kan dan elke **woensdagvoormiddag** bij haar vrijblijvend en zonder afspraak terecht met al je vragen rond thuis- en woonzorg.

Er wordt informatie en advies gegeven met betrekking tot jouw zorgrechten en alle beschikbare dienstverlening.

Ben je van Nieuwkerken en heb je vragen over poetsdienst, gezinszorg, dagverzorging, serviceflats, kortverblijf, woonzorgcentrum...? Spring dan zeker eens binnen!

**Wanneer?** woensdag van 9.00 tot 12.30 uur

**Waar?** spreekkamer in Den Dissel

Lukt het niet op woensdagvoormiddag? Dan kan je ook een afspraak maken via het nummer 03 778 55 55.



# Seniorenreis Breda

georganiseerd door  
stad Sint-Niklaas



Jaarlijks organiseert stad Sint-Niklaas een seniorenreis voor gepensioneerden en 55+. Dit jaar is de bestemming de Nederlandse stad **Breda**.

Er zijn verschillende opstapplaatsen en vertrekdata in Sint-Niklaas centrum en de verschillende deelgemeenten. Voor **Nieuwkerken** is het vertrek voorzien op **dinsdag 24 september** vanaf Ten Bos.

**Inschrijven** kan vanaf 26 augustus om 9 uur op het deelgemeentehuis van Nieuwkerken. Wees er snel bij, want de plaatsen zijn beperkt. Per persoon kunnen maximum 2 kaarten worden aangekocht. Neem bij inschrijving van elke deelnemer zijn/haar identiteitskaart en eventueel kansenpas mee.

**Prijs:** € 45, K.P. € 20.

**Meer info** is terug te vinden in de aparte brochure verkrijgbaar in Den Dissel of bij de dienst regie welzijn 03 778 37 26, senioren@sint-niklaas.be.

# Activiteiten volgende kalender



Hello  
November

## Noteer alvast volgende data in je agenda:

- 1-10/11 Week van de smaak
- 06/11 Optreden Linedancers 't Lammeken
- 12/11 Filmnamiddag
- 14/11 Optreden Filip Piens
- 21/11 Infosessie 'de bewegingsdriehoek'
- 21/11 Voordracht 'Puccini ... tot de laatste snik'
- 22/11 Palingfestijn
- 28/11 Centrumraad

November is de maand van de senioren met dit jaar als centrale thema '**beweging**'. Een brochure met het activiteitenaanbod in Sint-Niklaas is binnenkort beschikbaar in Den Dissel.



# Puccini

## Tot de laatste snik

Op **donderdag 21 november** organiseren we een muzikale beeldenbabbel in aanloop naar de 100ste sterfdag van operacomponist Giacomo Puccini.

Herman Cole, Sint-Niklazenaar en ereburger van Lucca, neemt ons gedurende een honderdtal minuten mee op een muzikale reis doorheen het leven en werken van Puccini.

Je hoort voornamelijk vrouwenstemmen in zijn opera's en dat is niet toevallig: Puccini had met vrouwen - in zijn werk én in zijn leven - een bijzondere band. Sommige critici beschrijven hem ronduit als 'één van de meest vrouwonvriendelijke componisten die ooit geleefd hebben.'

**Datum:** donderdag 21 november

**Uur:** 19 - 21 uur

**Deelname:** € 7,00, K.P. € 5,00, inclusief een glaasje spumante en een sneetje bucci.

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, 03 780 57 06 of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).



# Vrijwilligers in de kijker



Wij zijn Dre Faems en Frie Feremans. Volgend jaar zijn we vijftig jaar getrouwd en samen hebben we drie getrouwde kinderen en zes kleinkinderen. Om ons fit te houden gaan we samen geocachen, een soort van zoektocht met de wandel gps. Groot-Brittannië is onze favoriete reisbestemming maar we amuseren ons ook thuis. Elke dag staat er een partijtje Rummikub op het programma en lezen doen we allebei heel graag. Nu we gepensioneerd zijn, hebben we tijd voor vrijwilligerswerk en de bar doen in 'Den Dissel' vinden we leuk. We leren er bewoners kennen die het fijn vinden als je eens een praatje met hen maakt.

Dre Faems &  
Frie Feremans  
barvrijwilligers  
in Den Dissel

1

Hoofdingang site  
Populierenhof

2

Onthaal LDC Den Dissel  
Ontmoetingsruimte

3

In- en uitrit  
ondergrondse parking

4

Bovengrondse  
fietsenstalling



Hoofdingang site  
Populierenhof

# Team Den Dissel



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



**Erika Droogendijk**  
Centrumleider Den Dissel  
Turkyen 4/0003, 9100 Nieuwkerken-Waas  
Tel. 0474 49 17 82



**Els Van Vossel**  
Onthaler – planner Den Dissel  
Turkyen 4/0003, 9100 Nieuwkerken-Waas  
Tel. 03 780 57 06



**Wendy Cathoir en Shayna Defloor**  
Servicemedewerkers Den Dissel

## DIENTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken