

Kalender

Mei - Juni 2025

Dienstencentrum De Griel

DIENSTENCENTRA

samenwerken is juist versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender kan vanaf 05-05-2025. In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren-Waas. De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

Volg ons op Facebook:
www.facebook.com/ldcdegriel
www.zorgpuntwaasland.be

DIENSTVERLENING

Openingsuren

Maandag t.e.m. vrijdag:
10.00 - 17.00 uur
Zaterdag en zondag gesloten

Onthaal dienstencentrum

Inschrijven voor activiteiten kan:
Maandag t.e.m. donderdag:
10.00 - 12.30 uur
13.00 - 14.00 uur

Gesloten op vrijdag.

03 375 66 94 of
ldc.degriël@zpw.be

Betaalwijze

Geen cash

Enkel factuur/bancontact/
geldbeugel.
Telefonisch reserveren:
factuur/geldbeugel

Ontmoetingsruimte De Griel

Samen genieten van een goede
babbel en een verfrissend drankje.
Iedereen is welkom.

Open van maandag t.e.m. vrijdag:
14.00 - 17.00 uur.

Buurtrestaurant De Griel

Open van maandag t.e.m.
zaterdag:
11.30 - 13.30 uur.
Tarieven (soep + menu):
€ 10,10 standaard tarief
€ 7,80 verminderd tarief

Menu's beschikbaar via de website
www.buurtrestaurant.be of in het
restaurant.

Kapsalon

Reservatie rechtstreeks bij:
Nancy Soetens
0475 53 66 33

Pedicure

Reservatie rechtstreeks bij:
Hilde De Bruyne
0497 38 87 51

Info thuiszorg

Vragen over hulp en zorg aan
huis?

Oude Zandstraat 92
9120 Beveren
03 750 92 92
oost@zpw.be

Inhoud kalender

In deze kalender vind je alle activiteiten van DC De Griel en info over onze algemene dienstverlening (maaltijden, wassalon...).

Waarom inschrijven voor een activiteit?

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 de balie weten dat je er bent!

Inschrijven is verplicht tenzij anders vermeld.

Dienstencentrum De Griel is gesloten op

- Donderdag 01 mei: Feest van de Arbeid
- Donderdag 29 mei: Onze-Lieve-Heer-Hemelvaart
- Maandag 09 juni: Pinkstermaandag

Buurtrestaurant De Griel is gesloten op

- Donderdag 01 mei: Feest van de Arbeid
- Donderdag 29 mei: Onze-Lieve-Heer-Hemelvaart
- Maandag 09 juni: Pinkstermaandag

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

Hittegolfplan

De warme dagen komen er weer aan. Het dienstencentrum in jouw buurt kan tijdens de hitte voor de nodige verkoeling zorgen.

Bovendien zal het dienstencentrum tijdens de warme dagen ook rondgaan in de buurt met vers fruit, water en nog enkele leuke attributen die jou helpen om het hoofd koel te houden.

Wil je graag dat het dienstencentrum in jouw buurt langskomt? Laat het zeker weten.

Hierbij alvast enkele tips

- Eet lichte maaltijden en laat water primeren.
- Eet voldoende groenten en fruit. Dit zijn extra vitaminen voor je lichaam.
- Bewaar inspanningen voor de koelere momenten van de dag.
- Blijf zo veel mogelijk in de schaduw. Ga naar het bos en het park om te wandelen.
- Verplaats je naar een koele plaats zoals een bibliotheek, dienstencentrum, overdekt koopcentrum, kerk, moskee of synagoge.



VERWENMOMENTEN IN BUURTRESTAURANT DE GRIEL

Mei

/

Juni

Zaterdag 07-06 – Vaderdag

➡ attentie voor alle mannen



de
GRIEL
buurtrestaurant

met
sense

Draag mee zorg voor onze mantelzorgers.

Gun iemand een
"Dahadikeffenodig"
moment.

Ontdek hoe op
www.mantelzorgers.be



Dahadikeffenodig



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

samana
aanpak mantelzorg

mantelzorg
netwerk



steunpunt
mantelzorg

Liever
Thuis

COFONCHO
HOEFT MANTELZORG

Mantelzorg in de kijker

Hiernaast vind je wat cijfers over mantelzorg. Bijna iedereen komt er ooit in zijn leven mee in aanraking; ofwel door mantelzorg te geven of door het te krijgen. Toch blijft deze vorm van zorg vaak onderbelicht, ondergewaardeerd en onzichtbaar.

Meestal komt de mantelzorg nog eens bovenop de andere taken die je al doet: je werk, je gezin, opleiding ... dat kan erg belastend zijn. Meer dan de helft van de volwassen mantelzorgers geeft dan ook aan ondersteuning nodig te hebben. Vooral emotionele steun, maar ook advies en informatie op maat, en financiële ondersteuning.

De dienstencentra proberen hier aan tegemoet te komen: infosessies, stoelyoga, belster, huisbezoeken, ontspannende activiteiten, ...

We hopen dat je in ons aanbod iets vindt waarvan je zegt: **#dahadikeffenodig**.

Heb je nood aan een gesprek?

Laat het ons weten via 03 375 66 94
of ldc.degriel@zpw.be.

Wil je weten hoe je mantelzorgers in je omgeving kan ondersteunen?

Wees vooral niet bang om hen geregeld te vragen hoe het gaat. Mantelzorg kan best eenzaam zijn. Praten lucht op, dus 6 moedig het aan.



van de Vlamingen met een zorgnood krijgt **hulp** van familie, vrienden, buren of kennissen.

1 OP 5 Vlaamse tieners tussen 11 en 18 jaar is jonge mantelzorger

Het gaat om 119.000 jongeren die wonen bij een **persoon met een beperking** of een **langdurige ziekte**. 5% van hen neemt minstens 4 uur per week taken op voor een zorgbehoevend gezinslid.

Als **alle uren die mantelzorgers aan hulp spenderen**

zouden worden betaald, dan betekent dat een jaarlijkse kost van **11,38 miljard euro**



van de Vlaamse mantelzorgers op arbeidsactieve leeftijd heeft ook **betaald werk**.

Bij jongere mantelzorgers tussen 18 en 25 jaar volgt 63% een **opleiding**.

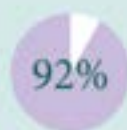
1 op de 3 Vlamingen van 18 jaar en ouder verleende het afgelopen jaar mantelzorg. 33% van hen besteedt meer dan 10 uur/week aan mantelzorg.



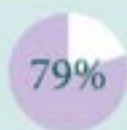
55,6% vrouwen



44,3% mannen



van de Vlaamse mantelzorgers ervaart de hulp die ze bieden als **zinnvol**.



haalt **voldoening** uit de mantelzorg.

Meer dan de helft van de mantelzorgers ervaart de zorg als emotioneel belastend.

29%

ervaart de mantelzorg als **fysiek belastend**

22,2%

geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor zichzelf

15,6%

geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor het gezin

65%

geeft aan ondersteuning nodig te hebben, emotionele steun het vaakst

Dahadikennenodig



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Draag zorg voor onze mantelzorgers

Alle informatie over mantelzorg op www.mantelzorgers.be

Ben jij een mantelzorger?

- 
- 
1. Zorg je regelmatig voor iemand die extra hulp nodig heeft?
JA / NEEN
 2. Heeft de persoon waarvoor je zorgt psychische problemen, ouderdomsklachten, een chronische ziekte of handicap?
JA / NEEN
 3. Heb je een persoonlijke band (familie/buur/vriend) met deze persoon?
JA / NEEN
 4. Word je betaald voor de zorg die je biedt?
JA / NEEN

Komen de **GROENE** antwoorden overeen met jouw antwoorden?
Dan ben je een **mantelzorger**!

Je hebt er misschien nog niet bij stil gestaan en dat siert je. Je draagt zorg voor iemand uit sympathie, liefde, warmte, enthousiasme of omdat het zo hoort. Daar willen we je in de eerste plaats voor bedanken!

Heb je nood aan ondersteuning?

Neem eens een kijkje op de website www.mantelzorgers.be of www.eerstestap.be en check ook het aanbod Lokaal Dienstencentrum Den Dissel in de 'Week van de mantelzorger' en het aanbod van Dienstencentrum De Griel in juni. Wil je in de toekomst op de hoogte blijven van onze activiteiten voor mantelzorgers? Bezorg ons dan je gegevens.



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

samana

samen met 

BUURTRESTAURANT EN
DIENSTENCENTRUM DE GRIEL



VAN 16 JUNI TOT 31 AUGUSTUS
COUPE AARDBEI
TOT 16.00 UUR



BESTEL AAN DE KASSA EN
GEEF JOUW TICKET AF AAN
EEN MEDEWERKER VAN HET
BUURTRESTAURANT

Quiz

Ervaring delen is kennis vermenigvuldigen

Heb je zin in een fijne quiznamiddag waar je wordt uitgedaagd en af en toe wel eens diep moet graven naar je kennis en weetjes? Dan moet je in dienstencentrum De Griel zijn.

Datum: maandag 5 mei

Uur: 14.30 - 16.30 uur

Deelname: gratis

Waar: zaal cuberdon

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Pilates



Zin in beweging? Ontdek de voordelen van Pilates!

Pilates is een geweldige manier om de gezondheid te bevorderen, de mobiliteit te verbeteren en pijn te verlichten. Het helpt bij het behouden van een actieve levensstijl, verhoogt de energie en vermindert stress.

Wat kan je verwachten?

- Oefeningen die de spieren versterken en de gewrichten ontlasten.
- Verbetering van de flexibiliteit en houding.
- Focus op ademhaling en ontspanning.
- Ondersteuning van een instructeur die rekening houdt met jouw persoonlijke behoeften.

Data: 7 mei

4 en 18 juni

Uur: 13.30 uur

Deelname: € 6 per les K.P. € 4,5 per les

Waar: zaal Cuberdon

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriell@zpw.be.

Spelletjesnamiddag

Ringwerpen, sjoelen, cornhole, het pietjesbak dobbelspel,...
Deze spelen doen jullie grappen en grollen tijdens de
spelletjesnamiddag.

Op woensdag 7 mei organiseren we opnieuw een momentje om
samen te lachen en te genieten met een spel.

datum: 7 mei

Uur: 14.30 - 16.00 uur

Deelname: gratis

Waar: ontmoetingsruimte De Griel

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude
Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of
ldc.degrieland@zpw.be



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

ONDER DE BRANDENDE ZON

SPEURTOCHT

Het spel begint ...

Het is een zonnige, warme dag, maar er hangt een duistere schaduw over dienstencentrum De Griel. Een tragisch incident heeft plaatsgevonden. Waar gebeurde het, wie was het slachtoffer, en wat was de fatale oorzaak van het overlijden?

We roepen jou uit tot speurneus! Vorm een team (2-4 personen) en los het mysterie op. Heb je geen teamgenoten? Geen probleem, wij zorgen ervoor dat je in een geweldig team terecht komt.

Elke puzzel, elke aanwijzing helpt jou bij het ontrafelen van de waarheid. De antwoorden kunnen verborgen liggen op onverwachte plekken... of zelfs dichterbij dan je denkt.

Datum: dinsdag 13 mei

Uur: 14.00 uur

Deelname: gratis

Waar: verzamelen zaal Cuberdon.

Speuren in en rondom het dienstencentrum

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriell@zpw.be.

CRIME SCENE **CRIME SCENE**



Kubb

Enkel bij goed weer

Ben je op zoek naar een gezellige en actieve manier om een middag door te brengen? Kom dan meedoen met onze Kubb namiddagen!

Kubb is een leuk buitenspel waarbij het doel is om houten blokken omver te werpen en uiteindelijk de koning om te gooien. Het is een perfecte combinatie van strategie, samenwerking en beweging, zonder dat het fysiek te zwaar is.

Data: 14, 21 en 28 mei
4, 18, en 25 juni

Uur: 14.00 uur

Deelname: gratis

Waar: verzamelen in inkomhal DC De Griel

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Stoelyoga



Of je nu al ervaring hebt met yoga of het voor het eerst probeert, deze aangepaste yogasessies zijn speciaal ontworpen voor senioren en kunnen volledig zittend op een stoel worden uitgevoerd. Dit is een geweldige manier om je flexibiliteit, kracht en algehele welzijn te verbeteren, zonder dat je je zorgen hoeft te maken over te intensieve fysieke inspanningen.

Wat kun je verwachten?

- Oefeningen voor betere mobiliteit, flexibiliteit en balans.
- Verlichting van spanningen en stress.
- Positieve effecten voor lichaam en geest.
- Een rustige en veilige omgeving met persoonlijke begeleiding.

Data: 14 en 28 mei

11 en 25 juni

Uur: 14.00 - 14.45 uur of 15.00 - 15.45 uur

Deelname: € 4 per les K.P. € 3 per les

Waar: zaal Cuberdon

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriell@zpw.be.

UITNEEMBARE KALENDER MEI

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
			1 FEESTDAG	2 Gym 10u00
5 Quiz 14u30	6 Tekenen 13u00	7 Wandelclub 9u30 Pistes 13u30 Spellenesnamiddag 14u30	8 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Bret-atelier/kaarten 13u30	9 Gym 10u00
12 Handwerk +Patchwork 13u30 Bingo 14u30	13 Tekenen 13u00 Spel Onder de brandende zon 14u30	14 Wandelclub 9u30 Kubbb 14u00 Stoelyoga 14u00 OF 15u00	15 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Bret-atelier/kaarten 13u30	16 Gym 10u00
19 Zoeten babbel 14u30	20 Tekenen 13u00 Koken met Tienke en Marina 13u00	21 Wandelclub 9u30 Kubbb 14u00 Wandeling Hof Ter Saksen 14u30 Zorgbab 14u00	22 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Bret-atelier/kaarten 13u30	23 Gym 10u00
26 Handwerk +Patchwork 13u30 Centrumraad 14u00	27 Tekenen 13u00	28 Wandelclub 9u30 Kubbb 14u00 Stoelyoga 14u00 OF 15u00 Dag van de Buren 12u00	29 FEESTDAG	30 Gym 10u00
16				

UITNEEMBARE KALENDER JUNI

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
2	3 Tekenen 13u00 Koken met Tienke en Marina 13u00	4 Wandclub 9u30 Kubb 14u00 Pilates 13u30	5 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	6 Gym 10u00 Infosessie 'Zelfzorg voor mantelzorger' 14u00
9 FEESTDAG	10 Tekenen 13u00	11 Wandclub 9u30 Jukebox café 14u30 Stoel yoga 14u00 OF 15u00	12 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	13 Gym 10u00
16 Handwerk +Patchwork 13u30 Bingo 14u30	17 Tekenen 13u00	18 Wandclub 9u30 Kubb 14u00 Pilates 13u30 Superhelden moeten ook pauzeren	19 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	20 Gym 10u00 Superhelden moeten ook pauzeren
23 Zoeten babbel 14u30	24 Tekenen 13u00 Koken met Tienke en Marina 13u00	25 Wandclub 9u30 Kubb 14u00 Stoel yoga 14u00 OF 15u00	26 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	27 Gym 10u00
30 Handwerk +Patchwork 13u30 Donell's Zomer Solden 14u00				

Zoeten babbel

Verwen jezelf met een zoet gebak en een gezellige babbel.
Geniet van een heerlijk stuk taart/gebak in de ontmoetingsruimte van dienstencentrum De Griel.

Datum: maandag 19 mei en 23 juni

Uur: 14.30 - 16.00 uur

Deelnemer: € 4 (koffie/thee niet inbegrepen)

Waar: ontmoetingsruimte De Griel

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be.

! Inschrijvingen voor de zoeten babbel op 19 mei worden afgesloten op donderdag 14 mei.

! Inschrijvingen voor de zoeten babbel op 23 juni worden afgesloten op donderdag 18 juni.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Hof Ter Saksen

Gegidste botaniek wandeling

Hof ter Saksen, één van de mooiste kasteelparken in het Land van Waas!

Een ervaren gids loodst jullie op woensdag 21 mei door het park en laat jullie kennismaken met de enorme diversiteit aan planten. Wie dit wenst kan na de wandeling nog gezellig nagenieten met een drankje in tuincafé 'De orangerie'. Op woensdagnamiddag word je bediend door de medewerkers van De Bron en De Stroom.

Wil jij graag deelnemen aan deze mooie namiddag?
Schrijf je dan zeker in vóór 13 mei.

Data: woensdag 21 mei **Uur:** 14.00 uur

Deelname: € 3 K.P. € 2

Waar: verzamelen op de binnenplaats aan het hoevegebouw van Hof ter Saksen

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be.



Centrumraad

Zin in een gezellig moment terwijl we praten over het reilen en zeilen van dienstencentrum De Griel? Kom dan naar onze centrumraad! Het is de perfecte kans om samen te bekijken hoe we ons ontmoetingscentrum nog beter kunnen maken voor de buurt. En het beste van alles? Koffie en cake voor alle deelnemers! Kom gezellig langs, denk mee en smul van een lekker stukje cake. We zien je daar!

Datum: maandag 26 mei

Uur: 14.00 uur

Deelname: gratis

Waar: zaal cuberdon

Agenda:

- Jaarverslag 2024 DC De Griel
- Hoe heb jij 2024 in het dienstencentrum of in jouw verenigingen ervaren?
- Toelichting procedure GOG

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriel@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Dag van de buren

In samenwerking met De Sloester en Hof Ter Welle

Dit jaar vieren we de Dag van de Buren een beetje anders! Kom samen met je buren genieten van een gezellige picknick aan tafels, met een heerlijk koud buffet. Of je nu al jaren in de buurt woont of hier net bent komen wonen, deze dag is dé gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en samen te genieten van een ontspannende middag.

Wat kun je verwachten?

- Een sfeervolle picknick met een koud buffet
- Gezellige gesprekken met oude en nieuwe buren.
- Een gratis ijsje voor alle deelnemers en voorbijgangers!

Datum: woensdag 28 mei

Uur: 12.00 - 14.30 uur

Deelname koud buffet: € 10/persoon
(verfrissend drankje inbegrepen)

Waar: Grasvlakte aan Hof Ter Welle (Bij slecht weer verhuizen we naar een zaaltje in de buurt!)

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be.

! Inschrijvingen voor Dag van De Buren op 28 mei worden afgesloten op donderdag 15 mei. Opgelet: aantal plaatsen beperkt.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Balans in mantelzorg

Infosessie voor mantelzorgers

Lesgeefster Heidi Tanghe

ZELFZORG ALS SLEUTEL TOT VOLHOUDEN

Zorgen voor jezelf als mantelzorger: hoe doe je dat? Je zorgt voor iemand uit jouw directe omgeving, je gezin, ... Om dit allemaal vol te houden, mag je ook jezelf niet uit het oog verliezen. Zo houd je de balans tussen draagkracht en draaglast gezond. Tijdens dit infomoment krijg je info over het belang van zelfzorg en concrete tips om aan de slag te gaan.



IK ZOU GRAAG AANSLUITEN, MAAR KAN DE PERSOON VOOR WIE IK ZORG NIET ALLEEN LATEN.

Geen probleem! Een begeleider van De Sloester en een vrijwilliger staan paraat. Zij vangen de zorgbehoevenden op in een andere zaal van dienstencentrum De Griel zodat ook zij een fijne namiddag kunnen beleven. Zo kan je zonder zorgen aansluiten bij de infosessie.

Inschrijven kan van maandag t.e.m. donderdag via het onthaal van LDC De Griel:

- 10.00 - 12.30 uur
- 13.00 - 14.00 uur

Indien je al geregistreerd bent in het kassasysteem van dienstencentrum De Griel, kun je je voor gratis activiteiten ook inschrijven door ons telefonisch of per e-mail te contacteren.

03 375 66 94 of
ldc.degrieland@zpw.be

Als er nog plaatsen beschikbaar zijn, kunnen we eventueel ook op de dag zelf inschrijvingen accepteren.

Vrijdag 6 juni 2025 van 14:00 tot 16:00
LDC De Griel
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren

In samenwerking met Samana vzw

Jukebox café

Muziek heeft een positief effect op ons welzijn: het maakt ons vrolijk, roept herinneringen op en helpt gevoelens een plaats te geven.

Daarom kan je op woensdag 11 juni verzoeknummertjes aanvragen in DC De Griel. Heb jij een liedje waar je vrolijk van wordt? Een liedje waar je niet op kan stilstaan? Wil je iemand bedanken met een lied? Kom langs en deel jouw verzoeknummer met ons. Tijdens deze muzieknamiddag is gezelligheid en sfeer gegarandeerd.

Datum: woensdag 11 juni

Uur: 14.00 - 16.30 uur

Deelname: gratis

Waar: ontmoetingsruimte De Griel

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriell@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Superhelden moeten ook pauzeren

MANTELZORGERS, JULIE VERDIENEN EEN MOMENT VOOR JEZELF

Wie voor een ander zorgt, die moet ook goed voor zichzelf zorgen. Daarom bieden we speciaal voor jullie een adempauze aan op 18 of 20 juni.

Want zelfs superhelden moeten af en toe opladen, toch?

Hoe werkt het?

Kies één activiteit uit het klavertje vier en schenk dat aan een mantelzorger (of aan jezelf als je mantelzorger bent).

Wat kun je verwachten?

Vanessa komt op het afgesproken tijdstip langs voor een klein uurtje 'quality time' en een fijn gesprek.

En het beste?

We laten de persoon voor wie je zorgt niet alleen, dus er komt een vrijwilliger mee.

Wanneer?

In de namiddag op 18 of 20 juni.
Tijdstip af te spreken.

Deelname: gratis

Inschrijven:

Via het onthaal van DC De Griel,
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
03 375 66 94, Ldc.degrieland@zpw.be

! Opgelet: het aantal plaatsen is beperkt!

Samen een
gezelschapspel
spelen.

Korte
wandeling in
de buurt.



Handmassage
voor wat extra
verwennerij

Verwenpakket
+ gezellige
babbel.

Donelli's

kledingverkoop + modeshow

Geen zin voor een moeizame zoektocht naar kledij in de winkels en heb je toch nog iets nodig? Donelli's komt op maandag 30 juni opnieuw langs met een leuke collectie. Je bent meer dan welkom om eens een kijkje te komen nemen.

Datum: maandag 30 juni

Start kledingverkoop: 13.00 uur in zaal Cuberdon

Start modeshow: 14.30 uur in de ontmoetingsruimte

Deelname: gratis

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriel@zpw.be.



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Reguliere activiteiten

- Teken
◦ Elke dinsdag van 13 tot 16 uur
◦ Deelname: gratis
◦ Waar: zaal Babelutte
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Wandelclub: wandeling via boswegen (5 tot 8 km)
◦ Elke woensdag om 9.30 uur
◦ Deelname: gratis
◦ Waar: vertrek aan inkomhal dienstencentrum De Griel
- Turnen
◦ Elke donderdag van 10 tot 11 uur
◦ Deelname: gratis
◦ Waar: zaal Cuberdon
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Reguliere activiteiten

- Aquarel schilderen
 - Elke donderdag van 10.00 - 13.00 uur
 - Deelname: gratis
 - Waar: zaal Babelutte
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Fietstocht
 - Elke donderdag van **13.15 uur**
(Opgelet: nieuw startuur + geen fietstocht op 8 mei)
 - Deelname: gratis
 - Start: inkomhal dienstencentrum De Griel
- Brei-atelier (in samenwerking met NKB)
 - Elke donderdag van 13.30 - 16.00 uur
 - Deelname: gratis (eigen materiaal mee te brengen)
 - Waar: zaal Cuberdon
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Gym
 - Elke vrijdag van 10.00 - 11.00 uur
 - Deelname: gratis
 - Waar: zaal Cuberdon
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Brei-atelier

in samenwerking met Okra

Waarom zou je alleen thuis zitten met brei- of haakwerk, als je ook gezellig samen met andere mensen aan de slag kunt?

Elke donderdag komt een gezellig groepje samen in het dienstencentrum om samen te breien. Is breien niks voor jou? Geen probleem! Je mag gerust iets anders creatiefs doen zoals diamond painting, borduren, ... Het maakt ons niet uit, want hoe meer gezelligheid, hoe beter.

Datum: elke donderdag

elke eerste donderdag van de maand kan je kaarten

Uur: 13.30 - 16 uur

Deelnemers: gratis (eigen materiaal mee te brengen)

Waar: zaal Cuberdon

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriel@zpw.be



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Koken met Tienieke & Marina

Samen koken is niet alleen gezellig, het kan ook leerzaam zijn! Steek samen met Tienieke en Marina de handen uit de mouwen en creëer elke workshop een ander gerecht. Op het einde genieten jullie samen van wat jullie maakten.

Opgelet: Schrijf je ten laatste twee werkdagen op voorhand in zodat we weten hoeveel aankopen we moeten doen.

Datum: dinsdag 20 mei
dinsdag 3 en 24 juni

Uur: 13.00 uur

Deelname: de kostprijs van de ingrediënten wordt verdeeld onder het aantal deelnemers.

Waar: vanuit de inkomhal van De Griel gaan we samen naar de keuken van De Notelaar.

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be

Bingo

Wie doet er niet graag mee aan dit populaire kansspel? Het kansspel waarbij elke speler een eigen formulier met rijen nummers heeft. Elke speler tekent hierop de nummers af die door de spelleider willekeurig worden getrokken en omgeroepen. Dit gaat door tot een speler een complete rij afgetekende nummers heeft en "Bingo" roept.

Een gezellige namiddag waar je je mag laten leiden door de sfeer.

Datum: maandag 12 mei en maandag 16 juni

Uur: 14.30 - 16.30 uur

Deelname: € 0,50 voor twee kaarten (cash te betalen op het moment zelf) K.P. € 0,30

Waar: Ontmoetingsruimte DC De Griel

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degrieland@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Handwerk & patchwork

in samenwerking met Femma

Handwerken, borduren, breien, haken of patchwerken: je doet het graag, maar liefst niet alleen.

Kom dan 2 keer per maand naar dienstencentrum De Griel op maandagnamiddag tussen 13.30 en 16.00 uur. Een aantal fervente en ervaren handwerkers verwelkomen je graag in hun groepje. Hulp bij je handwerkjes, nieuwe ideeën, een lach en een gezellige babbel, je vindt het er allemaal. Van harte welkom.

Hopelijk tot dan?

Het Femma handwerkteam

Datum: maandag 12 en 26 mei, 16 en 30 juni

Uur: 13.30 uur

Deelnemers: € 2 (voor koffie of thee met gebak)

Waar: zaal Babelutte

Inschrijven: kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of ldc.degriel@zpw.be



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

"EEN PLEK WAAR JE TERECHT KAN
MET AL JOUW VRAGEN OVER ZORG,
DAAR MAKEN WIJ EEN PUNT VAN."



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Team De Griel



Vanessa Van De Vyver (links)
centrumleider DC De Griel
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
Tel. 0470 99 32 70

Marleen Van Raemdonck (rechts)
onthaler - planner DC De Griel
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
Tel. 0470 99 32 70



Kristien Baeyens
teamcoach buurt- en mantelzorg
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren

DIENSTENCENTRA

samenwerken|je buurt versterken