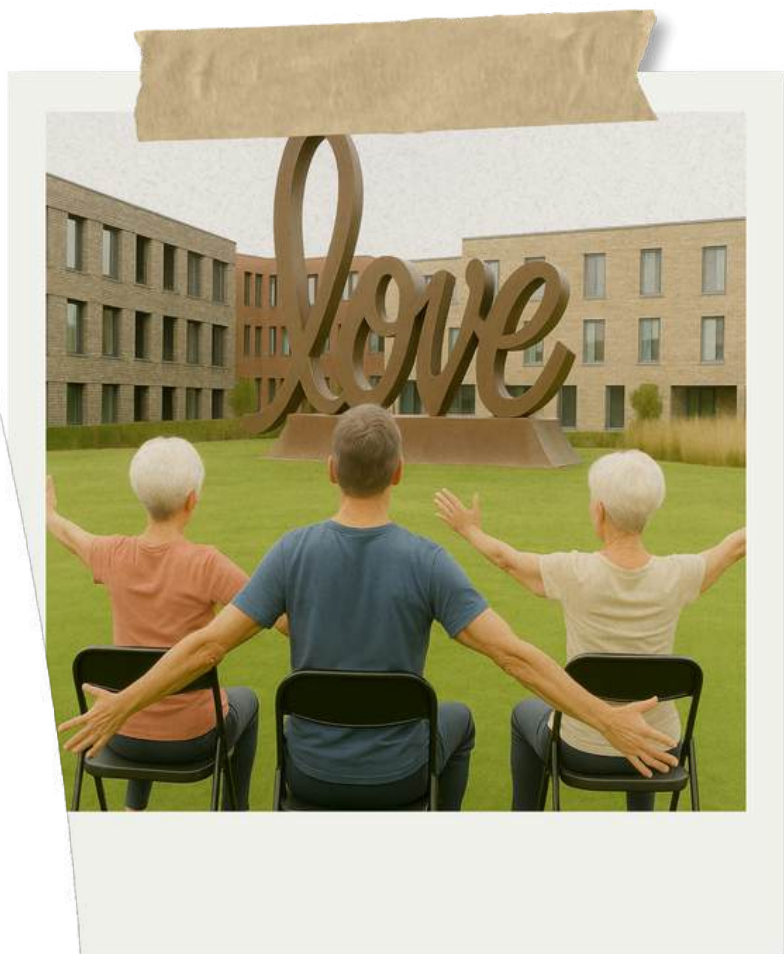


Lokaal dienstencentrum Den Aftrap

Kalender juli - augustus 2025



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

A photograph of four people (three women and one man) smiling and holding certificates or diplomas. They are standing in front of a red background. The man on the left is wearing a dark blue shirt with 'SPIM' and a logo. The woman next to him has red hair and glasses. The woman next to her has blonde hair and glasses. The woman on the right has grey hair and glasses, wearing a blue turtleneck.

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

Het dienstencentrum is gesloten
voor de lunch op volgende dagen:

- vrijdag 11 juli
- maandag 21 juli
- vrijdag 15 augustus

Waarom inschrijven?

Als dienstencentrum vragen we vaak om je in te schrijven voor een activiteit. Dit doen we om te kijken of een activiteit kan doorgaan, zoals een infosessie of workshop, maar ook omdat onze zitplaatsen beperkt zijn. Inschrijven kan vaak nog tot de dag zelf (indien niet, wordt dit vermeld), dus laat gerust aan het onthaal weten dat je er bent!



Contactkoor

“Vergeet-me-liedjes”

De ‘Vergeet-me-liedjes’ is een koor waar personen met dementie volwaardig lid zijn. Ze kunnen samen met familie en sympathisanten liedjes zingen en herontdekken uit hun jeugd.

Samen zingen voor een grotere verbondenheid.

Een muziektherapeute begeleidt het koor. Dit project is een samenwerking tussen Koor en Stem, Familiegroep Dementie, De Companjong regio St-Niklaas en Zorgpunt Waasland.

Opgelet! Het koor komt samen op 18 juli i.p.v. op 11 juli!

- 2de vrijdag van de maand van 14 - 15 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap
- Deelname: gratis
- Inschrijven is niet nodig.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Het dienstencentrum komt naar jou!

Tijdens de zonnige namiddagen in de maanden juli en augustus trekt de centrumleidster de straten rond het dienstencentrum in.

Met de gezellige buurtkar zal ze halt houden aan de vele apothekers in de wijken rondom het dienstencentrum om iedereen te leren kennen.

Kom jij ook eens kennis maken en een gezellig babbeltje slaan?

Wie weet heeft de centrumleidster nog wel een lekkere verrassing bij!



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Samen petanque spelen aan buurthuis Baensland

Kom je vanaf donderdag 3 juli elke donderdag (tijdens juli en augustus) mee petanque spelen aan buurthuis Baensland?

We spreken om 13.30 uur af aan het buurthuis om kennis te maken met de rest. Vanaf 14 uur wordt er petanque gespeeld.

Wil je graag een groepje maken met bezoekers van het dienstencentrum? Schrijf je dan zeker in!

Er zal nog een andere groep petanque-spelers zijn waar samen mee gespeeld kan worden, dus geen zorgen als je geen medespelers hebt!

- **Alle donderdagen van juli en augustus, start om 13.30**
- **Locatie: Buurthuis Baensland**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Stoelyoga

Christine nodigt je uit voor een initiatiereeks stoelyoga!

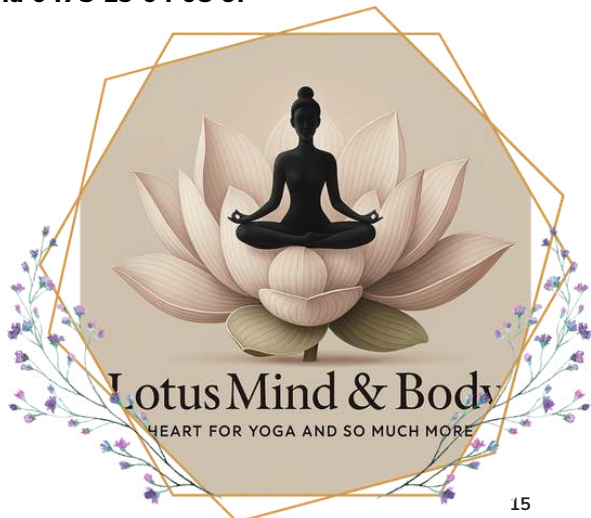
Waarom stoelyoga?

- Veel fysieke voordelen: verbeterde flexibiliteit, betere doorbloeding, ...
- Mentale en emotionele voordelen: vermindert stress, verhoogt concentratie, bevordert zelfvertrouwen, ...
- Gezellige groepsactiviteit, toegankelijk zelfs voor personen in een rolstoel (!) en een fijne activiteit om naar uit te kijken.

Christine is een gediplomeerd yoga-instructrice.

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

- **Vrijdagen 4, 11, 18 en 25 juli, 1, 8, 15 en 29 augustus, 10.30 - 11.30 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap**
- **Deelname: € 4, K.P. € 3 (per les)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



Cursus: handige apps op je smartphone

De basisfuncties en -handelingen van je GSM heb je al onder de knie?

Maar wat kan je smartphone nog meer?

Tijdens deze cursus van 3 sessies wordt duidelijk wat er nog meer te beleven valt met je digitale toestel: muziek luisteren, TV kijken, woorden vertalen, QR-codes scannen van een flyer .. en zoveel meer!

Breng je eigen smartphone mee (Android of Apple), zodat je zelf direct alles kan uitproberen en vragen stellen!

- **Woensdagen 2, 9 en 16 juli, 14 uur - 17 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Afttrap**
- **Deelname: € 9, K.P. € 6, max. 10 deelnemers (voor de 3 lessen)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.**



Wandeling: Tereken - kerkhof



Ontdek Sint-Niklaas op een unieke manier tijdens deze speciale wandelingen met gids.

Marcella gidst je langs de laatste rustplaatsen van prominenten uit dik 100 jaar Sint-Niklaas: burgemeesters, priesters, edellieden, kunstenaars, militairen, ... Wat was hun verhaal en wat betekenen de symbolen op hun grafzerk of gedenkteken?

Een wandeling met een heel andere invalshoek!

- Dinsdag 15 juli, start om 14 uur (wandeling duurt +- 2 uur)
- Locatie: Ingang begraafplaats Tereken
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via Idc.denaftap@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Zomerse dansnamiddagen!

Laat ons samen de zomer vieren
in het dienstencentrum!

Trek je mooiste danskleren aan en
samen zorgen we voor een gezellige
dansnamiddag met wat salsa,
meringue en veel zomerse muziek!

Vraag je lievelingsliedje aan
bij DJ Ronny!

- **Vrijdag 25 juli en 22 augustus, start om 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Kwissen voor iedereen!

Blokkenkwis

Om de 2 maanden komen de vrijwilligers met een leuke kwis naar het dienstencentrum!

Zin om mee te doen? Schrijf je zeker in want bij te weinig deelnemers wordt de kwis geannuleerd.

- Vrijdag 1 augustus, 13.30 - 16.30 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 2,50, K.P. € 2, altijd prijs
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.

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



Wandeling: Oude gevels, propere verhalen



Ontdek Sint-Niklaas op een unieke manier tijdens deze speciale wandelingen met gids.

Een wandeling met een ludieke invalshoek, die in het Sint-Niklase dialect wordt gegidst, en de geschiedenis van de Grote Markt uit de doeken doet. Ook tal van oude uitdrukkingen, typisch voor de Wase hoofdstad, komen aan bod.

Een wandeling met een heel andere invalshoek!

- **Woensdag 20 augustus, start om 14 uur (wandeling duurt +- 2 uur)**
- **Locatie: Markt, start aan Sint-Nikolaasbeeld aan stadhuis!**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven kan aan de balie,
via 0473 19 04 08 of
via ldc.denastrap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Kalender juli 2025

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
	1	2 Handige apps op je GSM 14 - 17 uur	3	4 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur	5 - 6
7	8	9 Handige apps op je GSM 14 - 17 uur	10	11 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur Vlaamse feestdag (geen maaltijden)	12 - 13
14	15 Wandeling Oud kerkhof Tereken 14 uur	16 Handige apps op je GSM 14 - 17 uur	17	18 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur Contactkoor 14 - 15 uur	19 - 20
21 Nationale feestdag (geen maaltijden)	22	23	24	25 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur Dansnamiddag met Ronny 14 uur	26 - 27
28	29	30	31	1 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur Blokkenquiz 13.30 - 16.30 u	2 - 3

Kalender augustus 2025

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
4	5	6	7	8 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur Contactkoor 14 - 15 uur	9 - 10
11	12 Infosessie: Voeding op latere leeftijd 14 - 16 uur	13	14 Okra Academie 14 uur	15 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur OLVH (geen maaltijden)	16 - 17
18	19 Infosessie: Winkelen 14 - 16 uur	20 Wandeling Grote markt 14 uur	21	22 Dansnamiddag met Ronny 14 uur	23 - 14
25	26 Kookworkshop: een gezonde lunch 14 - 17 uur	27	28	29 Stoelyoga 10.30 - 11.30 uur	30 - 31
Elke woensdag in juli en augustus: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30!					

China NU

Wij gaan kijken hoe China stapsgewijs evolueerde vanaf 3.000 v.C., via de grote filosofen rond 500 v.C. en de bouw van de Grote Muur in 221 v.C. Welke invloed die filosofen hadden op het Chinese politiek systeem, hun denken en handelen tot nu toe, welke rol de Vlamingen er speelden in de 13de en 17de eeuw, wat China presteerde tijdens de keizers en tijdens het communistisch regime, het aantal doden tijdens Mao, in hoeverre de Chinese maatschappij, normen, waarden en mensenrechten vergelijkbaar zijn met, dan wel verschillen van de onze. We spreken ook over de economie, de maatschappij, het onderwijs, het voormalige éénkindbeleid, over omgaan met Chinezen etc.

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



Infosessie: gezond ouder worden, goed eten!

Tijdens deze sessie verkrijg je de nodige kennis en vaardigheden om gezonde en bewuste keuzes te maken wat eten en drinken betreft. Er is aandacht voor evenwichtige voeding en een gezond gewicht. Zowel het voorkomen van overgewicht als van ondervoeding bij ouderen komt aan bod!

Deze sessie is een interactieve voedingsvoorlichting met beperkte theorie en focus op de praktijk!

Deze sessie maakt deel uit van een trio aan sessies rond voeding! 3 sessies volgen = € 12 of € 9 (K.P.) betalen.

- **Dinsdag 12 augustus, 14 - 16 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Afttrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3,50, min 8 personen**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Vorming: winkelen



Tijdens deze winkeloefening leer je de complexe info op voedingsetiketten juist te interpreteren. Je leert producten te vergelijken om zo een gezonde en budgetvriendelijke keuze te maken!

Een diëtiste geeft de winkeloefening en start met een bondige uitleg over vetarme en vezelrijke voeding. Indien mogelijk bezoekt de groep een supermarkt in de buurt om de producten te bespreken!

Deze sessie maakt deel uit van een trio aan sessies rond voeding!
3 sessies volgen = € 12 of € 9 (K.P.) betalen.

- **Dinsdag 19 augustus, 14 - 16 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3,50, min 8 personen**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08**
- **of via ldc.denaftap@zpw.be.**

Workshop: een gezonde (broodjes)lunch

Vraag je je af welk beleg een gezonde keuze is? Of wil je eens iets anders dan boterhammen bij de lunch? Deze workshop geeft informatie en inspiratie voor een lekkere en gezonde lunch. Samen met een diëtiste ga je zelf aan de slag om eens iets nieuws en gezond te maken!

Deze sessie maakt deel uit van een trio aan sessies rond voeding! 3 sessies volgen = € 12 of € 9 (K.P.) betalen.

- **Dinsdag 26 augustus, 14 - 17 uur (!)**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Afttrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3,50, min 8 personen**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08**
- **of via ldc.denafttrap@zpw.be.**



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Herstelacademie: de taal van emoties!



In deze 5-delige cursus staan we stil bij hoe we ons voelen en waar deze gevoelens vandaan (kunnen) komen.

We proberen eerst te begrijpen wat emoties precies zijn. Hoe kunnen we vervolgens datgene wat we voelen en denken onder woorden brengen? Verder zoeken we samen naar de functie(s) van emoties en de behoeftes van waaruit ze kunnen voortkomen.

Trainers: Nathalie & Jurgen

- **Dinsdag 23 & 30 september en 7, 14 & 21 oktober, 9.30 – 12.00 uur**
- **Locatie: zaal Stille Ruimte, LDC Den Aftap**
- **Deelname: € 25 (te betalen via de website), nog 2 plaatsen vrij!**
Inschrijven voor 5 september!
- **Inschrijven kan via de website van de Herstelacademie, Joke of Jessy kunnen je hierbij helpen!**

Tevredenheids- meting 2025

In de zomermaanden juli, augustus en september kun je in alle dienstencentra een tevredenheidsmeting invullen. Je vindt deze boekjes aan het onthaal!

In de kalender van november - december kun je de resultaten terugvinden en ook eventuele werkpunten!



Kom jij ons bezoeken op de markt?

Op donderdag 14 augustus kun je de centrumleiders van dienstencentrum 't Lammeken, Justine, en van dienstencentrum Den Aftap, Joke, terugvinden op het H. Heymanplein tijdens de wekelijkse markt.

En zij staan daar niet zomaar! Ze zijn zeer benieuwd naar waar jullie wonen in Sint-Niklaas (of in het Waasland) en wat jullie van jullie buurt vinden!

Vul bij hen een kaartje in met je gegevens en maak kans op 1 van de 2 ballonvluchten die er te winnen zijn met de Zorgpunt Waasland-luchtballon!



BIJ ONS IN DEN AFTRAP

Het volledig huishoudelijk reglement
kan je opvragen bij het onthaal.



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

Warme William en Warme dagen

Een Warme William is iemand die echt naar je luistert. Het is iemand die je uitnodigt voor een goede deugddoende babbel.

Want iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. En dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaarstaat. Een persoon die je kan vertrouwen en indien nodig kan helpen, je doorsturen, je informatie geven...



Centrumleidster Joke komt op
bezoek bij jou samen met
William Junior,
een kleine geluksbeer
die ook even bij jou kan blijven
als je dat nodig hebt!

Warme dagen, Zorg dragen!

- Wees voorbereid: zorg dat je water bij je hebt en check het weerbericht!
- Drink voldoende, drink ook als je geen dorst hebt.
- Hou jezelf koel, draag een hoofddeksel! Het dienstencentrum is een koele plaats waar je naartoe kan!
- Hou je woonruimte koel, doe gordijnen dicht tegen de zon.



Dienstverlening

Wist je dat je in het dienstencentrum niet enkel kon langskomen om te lunchen of om iets te drinken?

Je vindt er ook twee badkamers, één met een douche en één met een bad. (Per half uur te boeken).
Er is zelfs een wasmachine en droogkast!



Sinds vorig jaar komt er elke donderdag ook een kapster in het dienstencentrum, Elise.

Ze heeft in de Knaptrandstraat haar eigen salon, maar komt naar het dienstencentrum voor de mensen die wat minder mobiel zijn of voor wie dit handiger is.

Elise is te boeken op nummer 0488 22 86 86 en vraagt om cash te betalen.

Vanaf augustus 2025 zal het team versterkt worden met medische pedicure, uitgevoerd door Karin. Ze zal deze taak ook in dienstencentrum 't Lammeken op haar nemen. Ze zal zowel op maandag- als op dinsdagvoormiddag hier te boeken zijn. Betalen gebeurt cash aan Karin zelf.



ONS TEAM



centrumleider
Joke Van Driessche
0472 63 27 47



onthaler-planner
Jessy Smet
0473 19 04 08

servicemedewerkers
Yorrick Amelijnck
Sonja Van Assel



teamcoach
Kristien Baeyens

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken

Openingsuren

Algemeen

Maandag t.e.m. vrijdag:
10 - 17.30 uur.

Dienstencentrum

Inschrijven bij onthaler - planner
Jessy Smet: 0473 19 04 08
Maandag t.e.m. vrijdag:
10 - 12.30 uur
en 13 - 14 uur.

Betaalwijze

factuur/ bancontact/ geldbeugel
Telefonisch reserveren: factuur/
geldbeugel

**Inschrijven voor activiteiten en
dienstverlening van Den Aftrap
kan ook in 't Lammeken.**

**De eerste inschrijvingsdag is op
maandag 30 juni 2025.**

Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. zondag:
13.30-17.30 uur.

Donderdag gesloten!

Info thuiszorg

Thuiszorgcentrum 't Punt,
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Elke werkdag: 9 - 12.30 uur
of na afspraak: 03 778 55 55.

K.P.* = kansenas

Nieuw

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



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag: van 12 - 13 uur,
gesloten op feestdagen in de week.
€ 7,50 voor een driegangenmenu,
*K.P. € 5,50 voor het menu.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren
van 10 - 14 uur. Af te halen in de
centrale keuken.

Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur.
Gebruik: € 1,50, *K.P. € 1 per half uur.
Inschrijven kan aan het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur.
Wassen: € 3, drogen: € 3
Jetons voor het wassalon zijn te
verkrijgen aan het onthaal.

Kapster Elise

Elke donderdag, afspraak maken kan
via 0488 22 86 86.