

# Kalender

JULI AUGUSTUS SEPTEMBER 2024

## Dienstencentrum 't Lammeken

**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum 't Lammeken, Lamstraat 23.

Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender is mogelijk vanaf maandag 01/07/2024.

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

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

# LDC 't Lammeken & partners juli - augustus - september

Liefste bezoekers,

De zomermaanden staan voor de deur en die kunnen soms wel eens heel warm worden. Let tijdens deze dagen goed op! Op de volgende pagina staan enkele tips om jezelf koel te houden.

Zoek je een koele plek? Dan ben je welkom in LDC 't Lammeken en De Variant.

In ons boekje zetten we graag een aantal zaken 'in de kijker'. We maken ook graag reclame voor nieuwe initiatieven. We sluiten ons boekje af met enkele leuke foto's, een terugblik naar wat gepasseerd is. Veel leesplezier.

Groetjes,  
Veerle en Justine

## Juli

- Kwis
- Wandelclubje
- Fietstocht
- Petanque

## Augustus

- Wandelclubje
- Fietstocht
- Petanque

## September

- Wandelclubje
- Kwis
- Petanque
- Koffie met babbels
- Wereldmaand dementie
- Thé dansant

# Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

[warmedagen.be](http://warmedagen.be)

## ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen met wie je contact kunt opnemen bij problemen.



Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

## 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 zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

## HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewerping maximaal.



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



Verbouw je woning hittebestendig.

# Onthaal LDC 't Lammeken



## Inschrijvingsloket

Veerle Van Hoof doet de inschrijvingen en staat in voor de dienstverlening. Daarnaast staat zij ook in voor de verkoop van GFT-stickers en PMD-zakken.

### Inschrijven voor activiteiten en dienstverlening

Maandag	10 - 12.30 uur	13 - 14 uur
Dinsdag	10 - 12.30 uur	13 - 14 uur
Woensdag	geen inschrijving	geen inschrijving
Donderdag	10 - 12.30 uur	13 - 14 uur
Vrijdag	10 - 12.30 uur	13 - 14 uur

Betalingsmogelijkheden:

LET OP: GEEN CASH MOGELIJK

Bancontact - Geldbeugel - Factuur

Telefonisch inschrijven - 0477 93 10 32

Per e-mail via [ldc.tlammeken@zpw.be](mailto:ldc.tlammeken@zpw.be)

(voor gratis activiteiten)

# In de kijker # infohoekje



## Heb jij ons infohoekje al gespot?

Een wijziging of info die onze kalender niet heeft gehaald, maar wel interessant voor jou als bezoeker, zullen wij vanaf nu vermelden in ons infohoekje.

Onze kalender, flyers, info die we extra in de kijker willen zetten zal je ook vanaf heden in dit hoekje kunnen terugvinden.

Je kan het infohoekje vinden in de gang richting het bureel van de centrumleider, ter hoogte van de ingang zaal Merino.

\* Met dank aan Veerle om het krijtbord in een vrolijk (Lammeken) jasje te zetten.

# In de kijker # dienstverlening: Digipunt

## Ben jij digitaal mee?

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.

Ter plaatse kunnen ook documenten worden afgedrukt.

Vergeet niet om bij praktische vragen over je toestel, het toestel mee te brengen indien mogelijk.

- Elke vrijdag digipunt van 10 tot 13 uur
- Telefoon: 03 778 66 66
- E-mail: [digipunt@sint-niklaas.be](mailto:digipunt@sint-niklaas.be)

Maak een afspraak via telefoon of e-mail zodat je vlot geholpen wordt.

In juli kan je geen afspraken maken.



# In de kijker

## # dienstverlening: Digicafé

In dienstencentrum 't Lammeken willen we er graag voor zorgen dat iedereen mee is, ook digitaal.

De computer, smartphone en tablet zijn niet meer weg te denken in deze tijden, maar wie niet digitaal mee is, dreigt uit de boot te vallen.

Geen vorming of een lessenreeks voor beginners, maar een gezellig samenzijn in dienstencentrum 't Lammeken waar we kennis uitwisselen. Breng je eigen toestel mee, praat en leer van elkaar onder begeleiding van een digicoach van het digipunt.

- Elke derde maandag van de maand
- We starten maandag 16 september
- Van 14 tot 16 uur
- Deelname gratis
- In restaurant De Variant
- Volgende data: 21 oktober, 18 november, 16 december



# In de kijker #sportief



## Tafeltennis

Heb jij zin om actief te bewegen? Op vrijdag kan je bij ons komen tafeltennissen samen met andere sportievelingen.

- Elke vrijdag  
(tenzij anders vermeld in de uitneembare kalender)
- Van 10 tot 11.30 uur in de zalen Merino/Mohair
- Twee tafels beschikbaar
- Materiaal (pallet/balletjes) aanwezig
- Deelname: gratis
- Inschrijven via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32



# In de kijker #sportief



## **Petanquebanen**

### **Samen genieten van een zomerse namiddag?**

Wil je je namiddag gezellig en sportief doorbrengen met buren, kennissen, (klein)kinderen... ?

Breng dan eens een bezoekje aan ons dienstencentrum om te petanquen, genietend met een fris drankje op het terras van sociaal restaurant De Variant.

Wij stellen onze banen ter beschikking voor de liefhebbers. Je kan een set petanqueballen afhalen in het bureel van de centrumleider (2 sets beschikbaar) of zelf je set meebrengen.

**Maak er samen een fijn en gezellig moment van!**

# In de kijker #sportief



## Op pad met één van de wandelroutes!

Wil je alleen of samen met familie, vrienden, buren, ... op wandel, maar weet je niet goed waar het mooi wandelen is? Spring dan even binnen in het dienstencentrum. We hebben de volgende wandelroutes voor je klaarliggen om uit te lenen:

- Hartelijke plekken Sint-Niklaas
- Elke stap telt! Wandelen voor iedereen
- Trage wegen wandelbox Sint-Niklaas
- Iedereen mee-wandelingen Stad-Niklaas

Tijdens de openingsuren van het inschrijvingsloket kan je één van de kaarten komen ophalen en spreken we een datum af wanneer je deze terug inlevert!

Occasionele activiteit

# Wandelclubje

Ga je graag op wandel maar doe je het liever in groep?  
Dan kunnen wij je daarbij helpen. Vanaf juli starten we met een wandelclubje o.b.v. Marleen.

## Interesse?

Zet dan volgende data in je agenda:

- dinsdag 16 juli
- dinsdag 13 augustus
- maandag 9 september

De wandelingen zijn laagdrempelig en in de buurt.  
We maken o.a. gebruik van wandelroutes 'iedereen mee' van Stad Sint-Niklaas. Heb je nog vragen of twijfel je over je eigen mobiliteit en de haalbaarheid? Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Vertrek: 14u LDC 't Lammeken

Deelname: gratis

Inschrijven: via het inschrijvingsloket of 0477 93 10 32



# Buurten

## Warme buren



### Paaslunch

Tussen het talrijke publiek, de tafelfasten met verwonderde blik, deelden we gul paaseitjes. Hier en daar was ook de hulp van de paashazen gewenst, een gezellige sfeer zorgde voor verbondenheid aan de tafels. Met lekkere herinneringen hebben we daarna het hazepad gekozen. Tot gend jaar!

**Christel en William**



### Cinema 't Lammeken

Hugo en Romain zijn twee buurtbewoners. Hugo komt elke maand naar cinema 't Lammeken. Romain is een filmfanaat, maar omdat hij minder mobiel is, kan hij moeilijker in 't Lammeken geraken. De hulpvraag van Romain werd opgepikt. Hugo en Romain werden in verbinding gesteld met elkaar. Het resultaat: twee blij gezichten.

**Hugo en Romain**

# Buurten

## Helpende handen

In LDC 't Lammeken zal je 2 brievenbussen vinden aan het infohoekje.

'Ik zoek een helpende hand' & 'ik ben een helpende hand'.

- Ben je op **zoek** naar een helpende hand in de buurt? Vul je hulpvraag in en deponer in de bijhorende brievenbus.

Voorbeelden:

'hulp bij boodschappen, hulp bij het uitlaten van je hond, iemand die een babbeltje komt doen, bloemetjes water geven, post uithalen, ...

- Ben je iemand met wat extra vrije tijd en wil je graag een **helpende hand worden**? Vul je gegevens in en laat weten wat je graag wil betekenen. Deponeren mag in de bijhorende brievenbus.

LDC 't Lammeken gaat discreet om met jullie gegevens.

Als we een match vinden, nemen we eerst persoonlijk contact met je op.

Heb je vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

Onze gegevens zijn achteraan het boekje te vinden.



Occasioneel aanbod

# Fietstochten

i.s.m. LDC Den Aftrap



Tijdens de zomermaanden kunnen jullie opnieuw samen met ons er op uit met de fiets.

- 3 juli
  - Vertrek 't Lammeken: 13.15 uur
  - Vertrek Den Aftrap: 13.30 uur
- 21 augustus
  - Vertrek Den Aftrap: 13.15 uur
  - Vertrek 't Lammeken: 13.30 uur
- 18 september
  - Vertrek 't Lammeken: 13.15 uur
  - Vertrek Den Aftrap: 13.30 uur
- Deelname gratis
- Inschrijven kan via het inschrijvingsloket, via 0477 93 10 32 of via [ldc.tlammeken@zpw.be](mailto:ldc.tlammeken@zpw.be)
- Inschrijven kan ook steeds via dienstencentrum Den Aftrap.

# Occasioneel aanbod

## Activiteiten



### Kwis

Heb je zin in een fijne kwisnamiddag waar je wordt uitgedaagd en af en toe wel eens diep moet graven naar je kennis en weetjes? Kom dan zeker langs op:

- Vrijdag 5 juli: Muziekkwis
- Vrijdag 6 september: Algemene kenniskwis
- Deelname: 2,50 EUR, \*K.P.: 2 EUR
- LDC 't Lammeken zalen Mohair/Merino
- Van 13.30 tot 16.30 uur
- Schrijf je zeker in!
- Inschrijven kan via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32

Ook in LDC Den Aftrap - Gerdapark 14 - gaan er kwissen door:

- Vrijdag 2 augustus: Blokkenkwis

Je kan in beide dienstencentra inschrijven voor alle kwismomenten.

\*K.P.: Kansenpastarief



### Bloemschikken

Heb je zin om een mooie creatie te maken? Dan ben je zeker welkom tijdens de sessie bloemschikken.

- Donderdag 12 september van 13.30 tot 16 uur in zaal Alpaca
- We creëren een werkstuk **'Speelse nazomer'**
- Deelname gratis
- Vergeet je niet in te schrijven!
- Materiaal dien je zelf mee te brengen.
- Aan het onthaal kan je een lijstje bekomen met de nodige materialen.
- Inschrijven via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32

# UITNEEMBARE KALENDER JULI AUGUSTUS SEPTEMBER 2024

Schrijf je steeds vooraf in voor alle activiteiten, bij annulatie van een betalende activiteit storten wij het bedrag in je geldbeugel. Inschrijven kan via het inschrijvingsloket van LDC t Lammeke of via 0477 93 10 32.

JULI	2024					
Maandag	Dinsdag	Woensdag Inschrijvingsloket gesloten	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo	
1 Eerste inschrijvingsdag nieuwe kalender!	2 Linedance 10u	3 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bieden 13.30u Fietstocht vertrek t Lammeke 13.15u	4 Yoga 14u	5 Tafeltennis 10u Kwis: Muziekkwis 13.30u	6/7	
8	9 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u	10 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bingo 14u	11 Dienstencentrum gesloten	12 Tafeltennis 10u	13/14	
15	16 Wandelclubje 14u	17 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bieden 13.30u	18 Yoga 14u	19 Tafeltennis 10u	20/21	
22	23 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u	24 Turnen 9.15u Turnen 10.30u GEEN BINGO	25 Yoga 14u	26 Tafeltennis 10u	27/28	
29	30 Linedance 10u	31 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bieden 13.30u				



# UITNEEMBARE KALENDER JULI AUGUSTUS SEPTEMBER 2024

Schrijf je steeds vooraf in voor alle activiteiten, bij annulatie van een betalende activiteit storten wij het bedrag in je geldbeugel. Inschrijven kan via het inschrijvingsloket van LDC 't Lammekeken of via 0477 93 10 32.

AUGUSTUS		2024	Woensdag Inschrijvingsloket gesloten	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
Maandag	Dinsdag					
5	6 Linedance 10u	7 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bieden 13.30u	1 Tafeltennis 10u	2 Tafeltennis 10u	3/4	10/11
12	13 Wiezen/Kingen 13.30u Wandelclubje 14u	14 Bingo 14u	15 Dienstencentrum gelsoten	16 Tafeltennis 10u	17/18	
19	20 Linedance 10u	21 Bieden 13.30u Fietstocht vertrek 't Lammekeken 13.30u	22	23 Tafeltennis 10u Babbels met koffie 13.30u	24/25	
26	27 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u	28 Bingo 14u	29	30 Tafeltennis 10u	31/1	

Verlof Veerle: 05/08 t.e.m. 16/08

# UITNEEMBARE KALENDER JULI AUGUSTUS SEPTEMBER 2024

Schrijf je steeds vooraf in voor alle activiteiten, bij annulatie van een betalende activiteit storten wij het bedrag in je geldbeugel. Inschrijven kan via het inschrijvingsloket van LDC 't Lammeken of via 0477 93 10 32.

SEPTEMBER	2024	Woensdag Inschrijvingsloket gesloten	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
Maandag	Dinsdag				
2	3 Linedance 10u	4 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bieden 13.30u	5 Yoga 14u	6 Tafeltennis 10u Kwis: algemene kenniskwis 13.30u	1 7/8
9	10 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u	11 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bingo 14u	12 Bloemschikken 13.30u Yoga 14u	13 Tafeltennis 10u Rondleiding 'Huis vol herinneringen' 14u	14/15
16 Digicafé 14u	17 Linedance 10u	18 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Fietstocht 't Lam vertrek om 13.15u Bieden 13.30u	19 Yoga 14u (* ) Familiegroep Dementie 19u	20 Tafeltennis 10u Cinema 't Lammeken (film thema dementie) Babbels met koffie 13.30u	21/22
23	24 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u Stellingspel 14u	25 Turnen 9.15u Turnen 10.30u Bingo 14u	26 Thé dansant 14 u	27 Mosselsouper (Inschrijven via De Variant)	28/29
30					

(\* ) Familiegroep Dementie zie p. 21

Occasioneel aanbod

# Babbels met koffie

## 'Een gezellige babbel in je buurt!

Heb je nood om af en toe tussen mensen te zijn met wie je een gezellige babbel kan hebben, Dan ben je mogelijk bij ons aan het juiste adres.

Hiervoor kan je terecht in LDC 't Lammeken en sociaal restaurant De Variant.

Schuif mee aan tafel voor een lekker tasje koffie en een leuke babbel. Er zal telkens iemand aanwezig zijn om jullie te ontvangen.

Je komt toe en vertrekt wanneer je wilt, je komt wanneer je wilt en je komt alleen of brengt een buur, vriend, familielid ... mee. Alles kan, niets moet.

Durf de stap te zetten en kom eens langs. Warmte en gezelligheid maken we samen!

Zet alvast deze datum in je agenda:

- vrijdag 23 augustus
- vrijdag 20 september

Ik wil even met je praten  
even zomaar, voor de gezelligheid  
hier heb je een kopje koffie  
ik steel gewoon wat van je tijd.



# September

## Thema: Dementie

### Overzicht programma

#### Dinsdag 24 september Stellingenspel dementie

I.s.m. Alzheimerliga en familiegroep dementie.

- Jouw kennis over dementie vergroten of toetsen?
- Op een leuke en makkelijke manier ervaringen uitwisselen?
- Samen discussiëren en van elkaar leren?
- Deelname gratis
- Zalen Merino/Mohair om 14 uur
- Vergeet je niet in te schrijven!
- Inschrijven kan via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32

#### Vrijdag 13 september Rondleiding: "Huis vol Herinneringen"

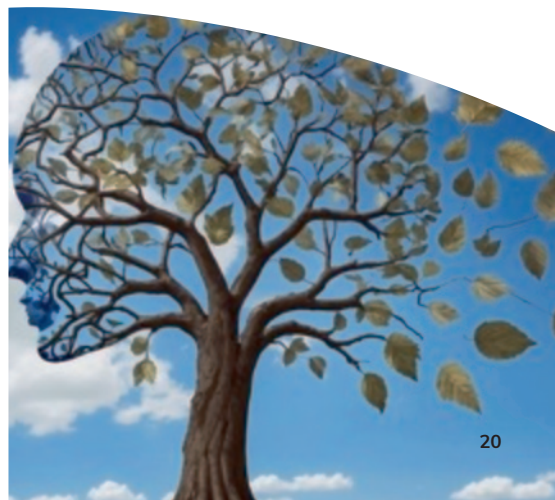
- Verzamelen om 14 uur in LDC 't Lammeken
- Samen gaan we naar Huis Janssens, Zamanstraat 49
- Deelname: gratis
- Vergeet je niet in te schrijven, plaatsen zijn beperkt (max. 15p.)
- Inschrijven kan via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32

#### Vrijdag 20 september Cinema 't Lammeken

Deze maand vertonen we een film i.h.k.v. dementie

- Vrijdag 20 september om 14 uur
- Film: Kapsalon Romy
- Zalen Mohair/Merino
- Deelname: 2,50 EUR, \*K.P.: 2 EUR
- Vergeet je niet in te schrijven!
- Inschrijven kan via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32

\*K.P.: Kansenspasterief



# September

## Thema: Dementie

Onderstaande bijeenkomsten voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie gaan door in LDC 't Lammeken (19 tot 21u30)

### **Babbelavond - ervaringen uitwisselen rond omgaan met onze naaste met dementie!**

Donderdag 19 september

Contactpersoon: Lut Heyndricks (0468 27 93 46)  
inschrijven verplicht en kan via mail:  
wasland@alzheimerligevlaanderen.be

### **INLOOPHUIS WAASLAND**

Het inloophuis Waasland is een toegankelijke ontmoetingsplek 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. Iedereen uit het Waasland kan er terecht.

Onze dementiecoaches Caroline Van Laere en Saskia De Block zullen in een beurtrol mensen met vragen verder helpen in het huis.

Het inloophuis is gelegen in Sint-Niklaas in de Kalkstraat 48 (gelijkvloerse verdieping van Woonzorgcentrum De Ark). **Het is open elke 3de vrijdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur.**



INLOOPHUIS WAASLAND

<https://geintegreerdezorgwasland.be/acties/inloophuis-waasland>

September

# Thé dansant

Diane en Willy zorgen voor een gezellig en muzikaal samenzijn waar je jouw favoriete muziek kan (her)beleven in een aangename omgeving.

De muziek gaat door de vele jaren van meezingers en polonaises.

- Donderdag 26 september om 14 uur in de zalen Mohair/Merino
- Deelname: 2,50 EUR, \*K.P.: 2 EUR
- Inschrijven via het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32

*\*K.P.: Kansenspasticaf*



# Seniorenreis 2024

## Stad Sint-Niklaas

### BREDA

Ben je op pensioen of 55+? Ga eens mee op de jaarlijkse seniorenreis. Dit jaar is de bestemming Breda. Vertrekdata en opstapplaatsen alsook uitgebreide info kan je terugvinden in de flyer 'Seniorenreis 2024 - Breda'

Inschrijven kan vanaf 26 augustus.

Ter info:

- Flyer verkrijgbaar in jouw dienstencentrum
- Dienst regie en welzijn 03 778 37 26 of via [senioren@sint-niklaas.be](mailto:senioren@sint-niklaas.be)

**Een uitstap om samen naar uit te kijken!**



# MOBITWIN

## zoekt vrijwilligers



De Mobitwin (vroegere 'mindermobielecentrale') is een organisatie van vrijwilligers. Ze vervoeren mensen met een beperkte mobiliteit en een beperkt inkomen. Alle redenen zijn goed: familie of vrienden bezoeken, naar de dokter gaan, naar de kapper, boodschappen doen, ... help jij inwoners om op hun bestemming te geraken?

De Mobitwin zoekt vrijwilligers met een rijbewijs B en een warm hart. Een eigen voertuig hebben, is een groot voordeel.

### Wens je meer info?

Hilde Schellens: 03/250 16 99

[mobitwinsintniklaas@thuiszorgderegenboog.be](mailto:mobitwinsintniklaas@thuiszorgderegenboog.be)



# TERUGBLIK



## Dag van de burenl

I.s.m. STeM, SF de Goudbloem en Bar Bèta



## Valpreventie

Valverkennerspel in SF de Goudbloem en SF De Priesteragie



## 10.000 stappen clash

De turngroep deed een wandeling van 3.8 km. Samen kwamen de wandelaars aan 96.068 stap



## Paassneukeltocht

i.s.m. WZC De Spoele, WZC De Plataan en De Variant



## Optreden Linedance



# Wist je dat...

- We sinds mei een nieuwe teamcoach hebben. Kristien Bayens staat aan het roer van het team van centrumleiders over heel Zorgpunt Waasland.
- We ondertussen zijn uitgebreid en 9 dienstencentra hebben:
  - LDC 't Lammeken, Lamstraat 23, Sint-Niklaas
  - LDC Den Aftrap, Gerdapark 14, Sint-Niklaas
  - LDC De Schutterij, Vleeshouwersstraat 8B, Sinaai
  - LDC Den Dissel, Turkyen 4/0003, Nieuwkerken
  - LDC De Griel, Oude Zandstraat 103, Beveren
  - LDC Den Haesaert, Hazaarddam 10, Melsele
  - LDC De Rui, Pastoor Verwilghenplein 25A, Haasdonk
  - LDC Den Birkenblok, Oude Dorpstraat 15, Vrasene
  - LDC Houtmere, Houtmere 27, Zwijndrecht
- Zorgpunt Waasland reeds 5 kaarsjes mag uitblazen

Wil je meer weten over onze andere locaties surf dan naar [www.zorgpuntwaasland.be](http://www.zorgpuntwaasland.be)



# Reguliere activiteiten (1)

## • Linedance

- Elke dinsdag van 10 tot 11 uur
- Dinsdag 2, 9, 23 en 30 juli
- Dinsdag 6, 20 en 27 augustus
- Dinsdag 3, 10, 17 en 24 september
- Deelname: 2 EUR per sessie, \*K.P.: 1,50 EUR
- Het maximum aantal deelnemers is 30

## • Kaartnamiddagen

- Wiezen/Kingen: dinsdag 9 en 23 juli, 13 en 27 augustus, 10 en 24 september
- Bieden: woensdag 3 en 17 en 31 juli, 7 en 21 augustus, 4 en 18 september
- Van 13.30 tot 16.30 uur

## • Yoga

- Elke donderdag van 14 tot 15.30 uur
- Donderdag 4, 18 en 25 juli
- In augustus geen yoga
- Donderdag 5, 12 en 19 september
- Deelname: 2 EUR per sessie, \*K.P.: 1,50 EUR
- Het maximum aantal deelnemers is 22

Inschrijven voor deze activiteiten kan aan het inschrijvingsloket of via 0477 93 10 32.

\* K.P.: Kansenas

# Reguliere activiteiten (2)

- **Turnen**

- Woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 juli
- Woensdag 7 augustus
- Woensdag 4, 11, 18 en 25 september
- Van 9.15 tot 10.15 uur
- Van 10.30 tot 11.30 uur
- Deelname 2 EUR, \*K.P.: 1,50 EUR

- **Tafeltennis**

- Elke vrijdag van 10 tot 11.30 uur
- Deelname gratis
- Onder voorbehoud van grote activiteiten in Merino/Mohair

- **Bingo**

- Woensdag 10 juli
- Woensdag 14 en 28 augustus
- Woensdag 11 en 25 september
- Van 14 tot 16.30 uur
- Het maximum aantal deelnemers is 45

**Inschrijven** voor deze activiteiten kan in het inschrijvingsloket of 0477 93 10 32

\* K.P.: Kansenspasterief

# Dienstverlening

## Openingsuren

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

## Onthaal dienstencentrum

onthaler - planner Veerle Van Hoof  
0477 93 10 32 (niet op woensdag)

Inschrijvingen inschrijvingsloket

- 10 - 12.30 uur
- 13 - 14 uur (niet op woensdag)

Betaalwijze:

Factuur/bancontact/geldbeugel  
Telefonisch reserveren:  
Factuur/geldbeugel

**De eerste inschrijvingsdag is  
MAANDAG 2 JULI 2024**

## Restaurant De Variant

Maandag t.e.m. zaterdag  
van 11 tot 14 uur  
Cafetaria weekdagen 10 - 17 uur  
Cafetaria zaterdag 10 - 16 uur

## Afhaalmaaltijden De Variant

Maandag t.e.m. zaterdag  
van 12 - 14 uur. Reserveren kan via  
03 778 62 60

## Afhaalmaaltijden ZPW

Centrale keuken, Azalealaan 6  
Prijs: 5,69 EUR  
Afhalen kan op maandag,  
dinsdag, donderdag en vrijdag  
van 11 tot 12 uur  
**Je dient je wel éénmalig te  
registreren in LDC 't Lammeken.**

## Badkamer

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

## Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur  
Jetons voor wassalon zijn te  
verkrijgen in het inschrijvingsloket  
Wassen: 3 EUR, drogen: 3 EUR

## Pedicure \*\*

Reserveren via het inschrijvingsloket  
of via 0477 93 10 32  
Maandag en/of donderdag  
van 12.30 tot 16 uur  
Deelname: 22 EUR

## Kapsalon 't Lammeken \*\* Yannick

Op dinsdag en donderdag na  
afpraak  
via 0494 90 71 35

## Esmeralda \*\*

Op vrijdag na afspraak  
via 0470 63 83 38

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

\*K.P.: Kansenpastarief

# Dienstverlening

## Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas

Openingsuren:

Maandag en donderdag  
9 - 12.30 uur en 13 - 16 uur

Dinsdag, woensdag en vrijdag  
9 - 12.30 u  
Namiddag gesloten

Telefonisch bereikbaar dagelijks van  
9 tot 16.30 uur  
op het algemeen nummer  
03 778 55 55.  
(niet bereikbaar tussen  
12.30 - 13 uur)

## Info en aanvraag thuis- en woonzorg

Elke werkdag: 9 - 12.30 uur

Afspraak maken of een huisbezoek  
aanvragen kan op het algemeen  
nummer 03 778 55 55.



## Digipunt Ben jij digitaal mee?

In samenwerking met de stad Sint-Niklaas vind je nu een erkend digipunt in 't Lammeken. Je kan er terecht met al je vragen over een computer/smartphone/elektronisch materiaal of programma's. Ter plaatse kunnen ook documenten worden afgedrukt. Vergeet niet om bij praktische vragen over je toestel, het toestel mee te brengen indien mogelijk.

- Elke vrijdag digipunt van 10 tot 13 uur
- Telefoon: 03 778 66 66
- E-mail: [digipunt@sint-niklaas.be](mailto:digipunt@sint-niklaas.be)

Maak een afspraak via telefoon of e-mail zodat je vlot geholpen wordt



# Menu De Variant



Menu bekijken  
Scan hier



Via de QR code op deze pagina kan je de menu van sociaal restaurant De Variant bekijken.

Hoe ga je te werk:

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

**In restaurant De Variant kan je een papieren versie van het menu vragen of je kan naar de website surfen:**

**<https://denazalee.be/catering-restaurant-de-variant/>**

# Team Buurt- en Mantelzorg:



**Kristien Baeyens**

teamcoach

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



**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

## DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken