

Lokaal dienstencentrum Den Aftrap

Kalender mei - juni '26



JEZELF
KUNNEN ZIJN



Gerdapark 14
9100 St-Niklaas



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

JE GOED
VOELEN



Foto's: De Geluksvogelpik, 23 en 24 maart



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

Het LDC is gesloten voor de lunch op:

- vrijdag 1 mei
- donderdag 14 mei
- maandag 25 mei

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!



NIEUW

Crea-namiddag met Martine



- Vrijdagen 8 mei en 5 juni, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte of zaal De Tribune, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 2.50, K.P. € 2 (materiaal inbegrepen)
- Inschrijven verplicht!

Stoelyoga

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



- Wekelijks op vrijdag, 10.45 - 11.45 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 4, K.P. € 3
- Inschrijven verplicht!

Contactkoor 'Vergeet-me-liedjes'

Het koor '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.

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



Warme Maandagen Okra Tereken



Iedereen is welkom op de 'Warme Maandagen' in samenwerking met Okra Tereken op maandag 18 mei en maandag 15 juni.

Kom naar de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum en doe gezellig mee met 1 of meerdere activiteiten. Geniet rond 15 uur samen van een gratis tasje koffie met iets lekkers.

Wat kun je verwachten? Een warme babbel met vrienden en vriendinnen, een spel- en praatcafé, kaartpartners en een knutseltafel met elke maand een ander thema en dit tijdens de openingsuren van de cafetaria!

NIEUW

‘Met cake en koffie’

Een maandelijkse namiddag geleid door enkele bezoekers van het dienstencentrum met als doel gezellig samen zijn en herinneringen ophalen. Iedereen mag vrij deze groep bezoeken om gezellig samen te zitten, te praten, koffie te drinken en een stukje cake te eten.

De koffie wordt aangeboden door het dienstencentrum, de cake wordt door een bezoeker meegebracht. Deze namiddagen worden geleid door Janine en andere buurtbewoners!

- **Woensdag 27 mei en 24 juni, start om 14 uur**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven verplicht!**



Dansnamiddagen met Ronny



Trek je mooiste danskleren aan en samen zorgen we voor een gezellige dansnamiddag!

Vraag gerust je lievelingsliedje aan, Ronny is van alle markten thuis!
Volgende data: **vrijdag 26/06, vrijdag 24/07, vrijdag 28/08**

Opgelet: donderdag 7 mei is een betalende activiteit wegens BBQ!

- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven verplicht!**

Inbraakpreventie

Je kan je voorbereiden op een aantal situaties door goede preventie. Inbraken voorkom je bijvoorbeeld door je eigendom diefstalveilig te maken. De politie helpt je hierbij door het geven van diefstalpreventie-advies. Je krijgt info over het afwezigheidstoezicht, hoe je best zelf je huis diefstalveilig maakt, enz. ...

- Maandag 4 mei, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.



Lokale Politie
Sint-Niklaas

Dienstebaar waar het kan, vriendelijk waar het moet

‘Rust binnen handbereik’



‘Wist je dat moeilijke momenten heel normaal zijn en iedereen er anders mee omgaat? Psychologen Yanna Van Wesemael en Isabelle De Lange geven hierover een infosessie.

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

Iedereen welkom.

- Dinsdag 5 mei, 13.30 - 15.30 uur
- Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis (max. 15 deelnemers)
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denafttrap@zpw.be.



Optreden: Line dance Okra Chri-Ko

Line dansen is hip en wordt door iedereen gedaan, jong en oud!

Kom tijdens deze namiddag naar een optreden van de dansers van Okra Chri-Ko kijken terwijl ze hun beste mooves boven halen!

- **Woensdag 6 mei, start rond 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denaftap@zpw.be.**





Joke bij jou in de buurt

In een straal van 1 kilometer rondom het dienstencentrum bezoeken we samen met centrumleidster Joke andere organisaties en creatievelingen en leren we nieuwe buurtbewoners kennen.

We starten onze wandeling om 14 uur aan het dienstencentrum (uitgezonderd **11/06**), maar aansluiten op locatie kan ook!

We starten met de volgende bezoeken:

1. **Vrijdag 8/05: Digicafé** in de bibliotheek (Wonderbar), H. Heymanplein 3
2. **Donderdag 11/06: Vrouwencentrum VZW**, Nieuwstraat 34 (opgelet, deze wandeling start om 10 uur, samenkomst 10.30 uur daar)
3. **Vrijdag 10/07: De Zwarte Moerbeiboom** in het Brouwershof, samen met **BOTS en Stoffvzw**
4. **Dinsdag 25/08: Gegidst bezoek aan de Moskee Hicret Camii B.I.T.**, Hazewindstraat 47



Infosessie: Licht en Liefde

Licht en Liefde bouwt mee aan een maatschappij waar blinde en slechtziende mensen een gelijkwaardige plaats kunnen innemen door te informeren en te sensibiliseren. Een handicap mag immers geen reden zijn om mensen uit te sluiten!

In deze infosessie komen een aantal thema's aan bod (soorten slechtziendheid, hulpmiddelen, beleving, ...), maar wordt er ook besproken hoe je iemand die slecht ziet, op een correcte manier kan helpen!

Deze namiddag wordt geleid door een ervaringsdeskundige.

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



Veilig op de fiets: theorie en praktijk

Fiets je graag? Een lesgever van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) leert je hoe je dat op een veilige manier kan doen.

Stad Sint-Niklaas biedt de workshop ' Fietsvaardig verkeerswaardig' aan in de lokale dienstencentra i.s.m. Fietsersbond Sint-Niklaas.

- Je frist de kennis van de verkeersregels op.
 - Je leert hoe je beter zichtbaar bent.
 - Je oefent basisvaardigheden zoals veilig op- en afstappen, bochten nemen en correct remmen.
 - Dit gebeurt in een veilige omgeving op je **eigen fiets**.
-
- **Dinsdag 26 mei, 14 - 16 uur**
 - **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
 - **Deelname: € 2 (inclusief drankje), max. 12 deelnemer**
 - **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Breng zeker je
eigen fiets
mee!





13 mei 2026

PRIDE & UNITE

Op woensdag 13 mei vieren we in Sint-Niklaas IDAHOT.

Samen kiezen we voluit voor diversiteit

Iedereen is welkom in onze Safe(r) Space: lesbisch, gay, biseksueel, transgender, non-binair, queer, intersekse, aseksueel of supporter! #IDAHOT

14.00 – deuren open

14.30 – start workshops

20.00 – start dragshow

Workshops & makersmarkt

Foodtruck & drankjes

Gratis toegang

Locatie: KOLAB, Apostelstraat 13, Sint-Niklaas

OVER
XOP

KOLAB

ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar


Rode Kruis
Vlaanderen
Bewegingen
verbonden

DEN EGLANTIER

 Sint-Niklaas

Week van de Diversiteit



Maandag 18/05:
Warme maandag Okra
Tereken met Fortune
Cookies en het Paars
magazine (13.30 - 17 uur)

Dinsdag 19/05:
Bollywoodfilm in de
ontmoetingsruimte met
een hapje en een drankje
(start 14.30 uur)



Woensdag 20/05:
Samen spelletjes spelen
uit andere landen en
lekkere Afrikaanse
desserts proeven
(start 14 uur)

Vrijdag 22/05:
Verrassingsoptreden
(start rond 14 uur)



Kalender mei 2026

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
				1 Gesloten voor lunch	2 - 3
4 Inbraakpreventie 14 uur	5 'Rust binnen handbereik' 13.30 uur	6 Optreden linedance Okra CHri-Ko 14 uur	7 BBQ en dansnamiddag Ronny	8 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Vergeet-me-liedjes koor 14 - 15 uur crea-namiddag Martine 14 uur Wandeling Digicafé 14 uur	9 - 10
11	12 Infosessie Licht & Liefde 14 uur	13 Bezoek IDAHOT 14 uur	14 Gesloten voor lunch	15 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur	16 - 17
18 Warme maandag Okra Tereken 13.30 - 17.30	19 Bollywoodfilm met hapje en drankje 14.30 uur	20 Samen spelletjes spelen + Afrikaanse desserts proeven 14 uur	21	22 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Optreden 14 uur	23 - 24
25 Gesloten voor lunch	26 Veilig op de fiets: theorie en praktijk 14 uur	27 'Met cake en koffie' 14 uur	28 Cultuursmakers 14 uur	29 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Dag van de Buren 14 uur	30 - 31

Elke woensdag in de ontmoetingsruimte: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur!

Kalender juni 2026

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
1 Muziekbingo 14 uur	2	3 'Kwaliteitsvol leven na je pensioen' 14 uur	4	5 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Algemene kenniskwis met Ronny 13.30 - 16.30 crea-namiddag Martine 14 uur	6 - 7
8	9 Mantelzorgcoaching 'Voor wie zorg jij?' 14 uur	10	11 Wandeling Vrouwencentrum 10 uur Cultuursmakers 14 uur	12 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Vergeet-me-liedjes koor 14 - 15 uur	13 - 14
15 Warme maandag Okra Tereken 13.30 - 17.30	16	17	18 Start tentoonstelling Gerard Gaudaen	19 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur	20 - 21
22	23 'Belang van voldoende water drinken' 14 uur	24 'Met cake en koffie' 14 uur	25	26 Stoelyoga 10.45 - 11.45 uur Dansnamiddag Ronny 14 uur	27 - 28
29 Camping Gastvrij Tuin Raakzaam 13.30 - 15.30 uur	30 Camping Gastvrij Tuin Raakzaam 13.30 - 15.30 uur	1 Camping Gastvrij Tuin Raakzaam 13.30 - 15.30 uur	2 Camping Gastvrij Tuin Raakzaam 13.30 - 15.30 uur		

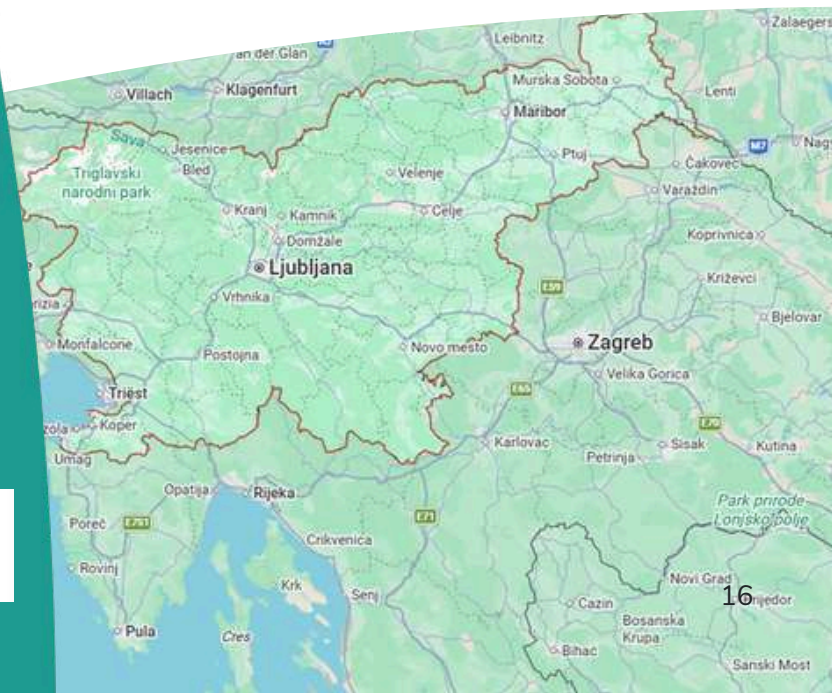
Elke woensdag in de ontmoetingsruimte: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur!

Adriatisch duo: Slovenië en Kroatië

Een reisreportage over Slovenië en Kroatië staat garant voor veel cultuur, geschiedenis, prachtige stranden, eeuwenoude stadjes en nationale parken met indrukwekkende watervallen. Het zijn twee perfecte vakantiebestemmingen. Slovenië wordt door toeristen vaak overgeslagen op weg naar Kroatië, maar er valt wel degelijk heel wat te zien en te beleven.

Door Ivo Van Hecke

- Donderdag 28 mei, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.



‘Dag van de Buren’

Wandel gezellig door de parkjes tussen de Abingdon- en Gorinchemstraat en bezoek er de rommelmarkt, die zal doorgaan van 14 - 18 uur.

Ook vind je hier standjes van verschillende organisaties uit de buurt die meewerken aan de Dag van de Buren, speel samen een spelletje of koop iets van hun zelfgemaakte lekkernijen!

Tijdens deze namiddag wordt er een gratis ijsje aangeboden door de stad Sint-Niklaas en drankjes zijn te verkrijgen aan de caravan van LDC Den Aftrap aan democratische prijzen.

- **Vrijdag 29 mei, start om 14 uur**
- **Locatie: Abingdon- en Gorinchemstraat**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven is enkel nodig voor personen die willen meedoen aan de rommelmarkt: via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**



Muziekbingo, jaren '60 - '70

Vergeet saaie nummertjes! Bij onze Muziekbingo draait het om de hits die je kent en meezingt. De DJ draait, jij streept af. Wie heeft er als eerste een volle rij?

Hoe werkt het:

1. Je krijgt een kaart met titels van nummers uit de jaren '60 en '70
2. Er draait een fragment, luister goed en meezingen mag
3. Herken je het nummer? Dan kruis je het aan
4. Volle rij? Roep BINGO

- Maandag 1 juni, start rond 14 uur
- Locatie: ontmoetingsruimte, 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.



'Kwaliteitsvol leven tijdens je pensioen'

Ben je met pensioen? Dan heb je misschien meer tijd en zoek je een nieuwe dagbesteding waar je energie van krijgt. Of heb je het net razend druk en vraag je je af hoe je je sociale contacten kan behouden? Of je het nu druk hebt of net niet, vergeet niet om voor jezelf te zorgen.

Tijdens deze interactieve workshop neemt de CM-gezondheidsconsulent je mee in de wereld van positieve gezondheid. Wat kan positieve gezondheid voor jou betekenen en hoe kan jij meer levenskwaliteit ervaren?

- **Woensdag 3 juni, 14 - 16 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3,50 (max. 15 deelnemers)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.**



Kwissen voor iedereen: Algemene kennis

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 5 juni, 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.denastrap@zpw.be.

Onderaan: De winnaars van de blokkenkwis en kwisvrijwilliger Ronny, op vrijdag 6/02

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



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Voor wie zorg jij? Ontdek de kracht van mantelzorgcoaching

Ontdek hoe een mantelzorgcoach jou kan ondersteunen. Zorg je voor een familielid, vriend of buur die extra hulp nodig heeft? Goed zorgen voor jezelf is net zo belangrijk als zorgen voor een ander.

Wat je ontdekt op de infosessie:

- Wat mantelzorg inhoudt
- Waar je steun vindt
- Hoe je goed voor jezelf zorgt

Kom naar de infosessie en ervaar hoe Samana jou kan ondersteunen!

- Dinsdag 9 juni, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 5, K.P. € 3,50
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.



ATLAS 

samana
samen met 

Judith, de stammoeder der Graven van Vlaanderen

Was de eerste gravin van Vlaanderen een prostituee? Een vrouw die haar lichaam had verkocht voor macht, geld, of om haar vrijheid te heroveren? Katrien Ryserhove deed meer dan 20 jaar onderzoekwerk naar de levensloop van Judith van West-Francië, achterkleindochter van Karel de Grote en dochter van Karel de Kale.

Door Katrien Ryserhove

- Donderdag 11 juni, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- 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.



Gerard Gaudaen (1927–2003) is een befaamd Belgisch lino- en houtgraveur. Hij was tekenleraar aan het Koninklijk Atheneum van Sint-Niklaas, leraar houtsnede aan de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten te Gent en van 1983 tot 1991 directeur van de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten te Antwerpen. In Sint-Niklaas was hij mede-oprichter van het Ex-Libriscentrum.

Na zijn dood doneerde zijn vrouw Josefina Dieltjens zijn werk aan de Stedelijke Musea van Sint-Niklaas (in 2007).

- Donderdag 18 - 28 juni, doorlopend
- Locatie: LDC Den Aftrap



‘Het belang van voldoende water drinken’



Ze zeggen niet voor niks “eerst water, de rest komt later”.

Dat we water nodig hebben staat buiten kijf, maar waarom is dit zo? Hoeveel water moet je per dag drinken? Waarom zijn ouderen gevoeliger voor uitdroging? En is flessenwater beter dan kraantjeswater? Kom er alles over te weten tijdens deze voordracht.

Eindigen doen we met een verfrissende fruitwaterproeverij.

- Dinsdag 23 juni, start om 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 5, K.P. € 3,50
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denastrap@zpw.be.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Camping Gastvrij



- **Datum:** Maandag 29/06 tot en met donderdag 2/07 van 13.30 - 15.30 uur
- **Locatie:** In de tuin van Raakzaam vzw (ingang via de Moerlandstraat)
- **Deelname:** gratis en zonder inschrijven!
- **Doorlopend aanwezig:** drankjes aan democratische prijzen, knutselafel en gezelschapsspelen

Planning:

Maandag: Circusworkshop door Circuspunt, bezoek van een ballonplooier en het 2de leerjaar van BS De Watertoren

Dinsdag en woensdag: Voorstelling goochelaar of clown

Donderdag: Een muzikale namiddag met optreden van 2CO, mogelijkheid tot grime en een gratis lekker hapje

Camping Gastvrij



ZORGPUNT
WAASLAND



Raakzaam

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...

Heb jij nood aan een babbel? Of ken je iemand? Laat het weten aan Joke of Jessy!



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.



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be



Het team



centrumleider
Joke Van Driessche
0472 63 27 47



onthaler-planner
Jessy Smet
0473 19 04 08



teamcoach
Kristien Baeyens

servicemedewerkers
Najat Ouchan
Filip (Flup) Heirwegh



DIENSTENCENTRA
samenwerken|je buurt versterken



Elise (kapster) is te boeken op nummer 0488 22 86 86, met afspraak op donderdag en vraagt om cash te betalen.



Karin (medisch pedicure) is vanaf nu enkel op maandagvoormiddag nog te boeken (bij het onthaal). Betalen gebeurt cash (€ 22) aan Karin zelf.

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

Nieuw

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



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

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 4 mei 2026.**

Ontmoetingsruimte

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

Donderdag gesloten!

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 Elise zelf op 0488 22 86 86.

Medisch pedicure Karin

Elke maandagvoormiddag, afspraak
maken kan via Jessy.