

Kalender september - oktober 2025

Dienstencentrum De Rui

Pastoor Verwilghenplein 25A
9120 Haasdonk

Tel. 0471 44 65 22

E-mail: Idc.derui@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

DIENSTVERLENING DE RUI

Ontmoetingsruimte

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

Gesloten op feestdagen en in het weekend.

Onthaal

Gesloten op woensdag

Inschrijven voor activiteiten en maaltijden bij onthaler - planner

Karine:

Maandag t.e.m. vrijdag (**niet op woensdag**)

10-12.30 uur en 13-14 uur.

Betaalwijze:

Bancontact/geldbeugel

Telefonisch reserveren:
geldbeugel

Info thuiszorg

03 750 92 92

oost@zpw.be

**VANAF 1 OKTOBER NIEUW
NUMMER EN E-MAIL!!!**

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag: van 12-13 u.

Tarief: € 7,50 voor een driegangenmenu met koffie/thee.

Via de UiTPAS met kansentarief betaal je € 5,50.

Inschrijven voor maandag - dinsdag ten laatste de week ervoor op donderdag.

Inschrijven voor woensdag - donderdag - vrijdag ten laatste de week ervoor op vrijdag.

Tip: bekijk onze menu op de www.zorgpuntwaasland.be, dienstencentra, De Rui!

Digipunt



Eénmaal per maand kan je al jouw vragen stellen rond smartphone/tablet/laptop in het dienstencentrum. Meer info hierover in de kalender.



Tip: combineer je bezoek aan de markt met een lekkere verwenkoffie op woensdagvoormiddag in De Rui!

Nieuwe contactgegevens thuis- en woonzorg

Wil je info over thuiszorg of woonzorg? Wil je zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Dat kan! Met de juiste hulp en zorg.

De zorgtrajectbegeleiders van Zorgpunt Waasland zoeken samen met jou naar een oplossing. Ook als het even moeilijk gaat, of als thuis wonen (tijdelijk) niet meer lukt, zijn wij er voor jou.

Vanaf 1 oktober kan je met je vragen over thuis- en woonzorg terecht op ons nieuwe telefoonnummer 03 376 86 86 voor Beveren-Kruibeke-Zwijndrecht, Sint-Niklaas en Sint-Gillis-Waas. Je kan ook een e-mail sturen naar ons nieuwe e-mailadres: thuisenwoonzorg@zpw.be.

Of kom langs in het dienstencentrum in je buurt.

Onze buurtteams pikken je vra(a)g(en) op en omringen jou en je naasten met info, advies en de gepaste zorg en ondersteuning, in elke fase van je leven.



Vanaf 1 oktober

**THUIS &
WOONZORG**

03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be



Inhoud kalender

September

- Infosessie 'mijn testament'
- Wandeling ism Bewegen Op Verwijzing
- Herinneringscafé: taartentafel
- Voordracht hersengezonde levensstijl
- Plantjesverkoop Kom op tegen Kanker
- Stellingenquiz rond dementie
- Optreden lijdans Okra
- Infosessie je privacy en veiligheid online

Oktober

- Theater eenzaamheid
- Koffieklots rond dankbaarheid
- Quiz
- Appelstrüdelmiddag met een twist
- Praatgroep mantelzorgers
- Crea workshop

Reguliere activiteiten:

- Stoelyoga
- Digipunt
- Bingo
- Kookworkshop
- **NIEUW: kaartnamiddag**



**Buurtbezoeken,
altijd superfijn!**



**Genieten van het
optreden van
kinderkoor Toelillee**

**Kom jij ook eens
mee koken?**



**Een gezellige namiddag voor
mantelzorgers!**



Inwoners aan het woord

Op 5 juni hielden we onze tweede centrumraad. De bedoeling hiervan is om de werking van het dienstencentrum te verduidelijken, om contact te leggen met de lokale verenigingen en om te polsen bij de bezoekers wat er goed/minder goed loopt.

Wat hebben we geleerd?

De bezoekers voelen zich hier welkom.

We gaan in de toekomst aan de slag met volgende voorstellen rond activiteiten:

- modeshow (nog te plannen)
- zangnamiddag (nog te plannen)
- wandeling (september)
- volksspelen (hadden we in augustus)
- goochelact (december)

De tekst op de ticketjes die geprint worden is nogal klein. We zijn aan het bekijken of we dit kunnen veranderen, maar vraag gerust aan Karine om het wat duidelijker op het ticketje te schrijven met een pen.

Er is vraag naar opening tijdens het weekend. Deze vraag krijgen we regelmatig, ook in de andere dienstencentra. Jammer genoeg blijven de openingsuren van een dienstencentrum echt beperkt tot weekdays.

Infosessie: opmaken testament
Woensdag 3 september - 19 uur

Testament

Heb je vragen over hoe je jouw nalatenschap het best regelt?

Notarieel juriste Natasja komt naar het dienstencentrum voor een leerrijk uurtje over nalatenschap.

Tijdens deze infosessie krijg je duidelijke uitleg over het belang van een testament, de verschillende mogelijkheden en wat je kan doen om jouw wensen correct vast te leggen. Een expert gidst je door de belangrijkste aandachtspunten en beantwoordt jouw vragen.

Deelname is gratis, maar op voorhand inschrijven is wel verplicht! Seintje via mail, telefonisch of kom eens langs.

Rolstoeltoegankelijke wandeling

Donderdag 4 september

**Een samenwerking tussen dienstencentrum
De Rui en Bewegen Op Verwijzing**

Wat mag je verwachten?

- **8u30: samenkomst in De Rui, onthaal met koffie en een koffiekoek**
- **9u: start begeleide wandeling, met leuke stops, babbels en tips**
- **10u: aankomst in het dienstencentrum, daarna is er nog een infomoment met de “Bewegen Op Verwijzing” coach**



**Inschrijven in het dienstencentrum
tijdens de openingsuren, ten laatste
dinsdag 2 september.**

Deelname: € 2,50 / € 2 UP*

Past dit moment niet voor jou? Kom dan
je wandelbundel halen in het
dienstencentrum en ga zelf op pad!

Rolstoeltoegankelijke wandeling

Een samenwerking tussen dienstencentrum De Rui en Bewegen Op Verwijzing

Deze wandeling is een kans om op een rustige en toegankelijke manier samen met anderen in beweging te komen én tegelijk te genieten van elkaars gezelschap en de mooie omgeving van onze buurt.

**Bewegen is niet alleen goed voor je
lichaam, maar ook voor je humeur, en
samen bewegen is nog leuker!**

Kies zelf wat er het beste past: doe de wandeling samen met ons of op eigen initiatief.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Herinneringscafé: taartentafel

Maandag 8 september - 14 uur

Kom gezellig aanschuiven bij onze taartentafel in het herinneringscafé. Een fijne namiddag waarbij mensen met dementie en hun naasten samenkomen in het dienstencentrum.

Onder het genot van een kop koffie of thee en een stuk versgebakken taart delen we samen herinneringen, verhalen en momenten van vroeger. Een sfeervol samenzijn waar aandacht, herkenning en warmte centraal staan. Iedereen is van harte welkom!

Reserveer zeker je plaatsje bij Karine aan het onthaal, ten laatste vrijdag 5 september.

Deelname: € 4 / € 3 UP voor 1 stuk taart + koffie/thee





Voordracht: een hersengezonde levensstijl

Dinsdag 16 september - 14 uur

vief®

Wat we niet kunnen genezen, moeten we zien te voorkomen.
Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn.

Maar het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde levensstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar).

Een belangrijk element daarin is een gezond hart.

Zo krijg je dus meteen een gezond hart en gezonde hersenen.
Of 2 voor de prijs van 1.

Kom je graag meeluisteren?

Graag op voorhand inschrijven aan het onthaal.

Deelname € 2,50 / € 1,90 UP

Inclusief een tasje koffie/thee met cake.

Plantjesverkoop ten voordele van **Kom op tegen Kanker**

**Donderdag 18 en vrijdag 19 september in het
dienstencentrum van 10 - 17 u**

In 2024 vonden maar
liefst 342.120 azalea's
een warme thuis tijdens
het 30ste
Plantjesweekend voor
Kom op tegen Kanker.

Dat leverde 2.736.960 euro op
voor kankerpreventie,
onderzoek naar doeltreffendere
behandelingen en betere zorg
voor iedereen die getroffen
wordt door kanker.

WERELD ALZHEIMER-MAAND



Stellingenquiz rond dementie

Maandag 22 september - 18.30 uur

Zorg jij voor iemand met dementie? Heb je vragen, wil je graag eens in gesprek gaan,..?

Dan nodigen wij jou van harte uit voor een informatieavond met referentiepersoon Saskia De Block:

“De wereld van dementie – een avond vol inzichten en dialoog”

Tijdens deze interactieve avond nemen we jullie mee in de leefwereld van mensen met dementie. Aan de hand van prikkelende stellingen gaan we samen in gesprek over herkenbare situaties, uitdagingen en gevoelens die bij dementie komen kijken. Je krijgt niet alleen informatie, maar ook ruimte om ervaringen te delen en vragen te stellen.

Deze avond is bedoeld voor mantelzorgers, familieleden en naasten die meer willen begrijpen over dementie en hoe hiermee om te gaan.

Graag inschrijven op voorhand. Dit kan telefonisch, via mail of aan het onthaal. Deelname is gratis.

Optreden lijndans Okra

Dinsdag 23/09

om 14u



Zet je beste beentje voor en kom genieten van een vrolijk lijndansoptreden gebracht door de OKRA-dansgroep!

Met hun enthousiasme, dansplezier en aanstekelijke muziek zorgen ze gegarandeerd voor ambiance in het dienstencentrum.

Laat je verrassen door vlotte passen, ritmische bewegingen en misschien krijg je zelf wel zin om mee te doen!

👉 Zin om zelf deel uit te maken van deze levendige groep? Of wil je gewoon eens proberen of lijndansen iets voor jou is? Spreek gerust een van de dansers aan na het optreden of informeer bij het onthaal.

Infosessie: je privacy en veiligheid online

Dinsdag 30 september - 10 uur



We kunnen het niet ontkennen, we komen alsmaar meer terecht in een digitale wereld. Maar het blijft verstandig om voorzichtig te zijn, we helpen je graag hierbij.

Wat zijn cookies, spam, spyware en virussen?

Hoe doe je dat: veilig mailen, op Facebook actief zijn en wat is phishing?

In deze voordracht staan we stil bij de vele veiligheidsaspecten van internet, e-mail, sociale media en dat zowel op je pc als op tablet en smartphone.

En natuurlijk is er ruimte voor al je vragen!

Deelname: € 3 / €2,25 UP

Inschrijven bij Karine, ten laatste op 29/09.

Zoektocht naar de sleutel van De Rui



Zoek jij ook mee?

Vanaf september verstoppen we elke 2 maanden (per kalender) een speciale sleutel in Haasdonk.

De eerste tip vind je in deze kalender! Hou ook zeker onze sociale media en het magneetbord in De Rui in de gaten voor extra tips.

Heb je de sleutel gevonden? Stuur een foto naar De Rui via mail of whatsapp, ontvang een klein cadeautje en kom terecht in onze eregalerij van sleuteljagers!



Tip 1: “Waar jong en oud samen rusten, rust ook een geheim aan hun voeten.”



8 NOVEMBER 2025

**ZET ZATERDAG 8
NOVEMBER
IN JULLIE AGENDA**



8 NOVEMBER 2025

**VOOR HET
EVENEMENT VAN
HET JAAR!**



8 NOVEMBER 2025

**MEER INFO
BINNENKORT...**



KALENDER SEPTEMBER

<u>Ma</u>	<u>Di</u>	<u>Woe</u>	<u>Do</u>	<u>Vr</u>
1/9 Herinneringscafé: taartentafel 14u	2/9	3/9 Infosessie mijn testament 19-20.30 uur	4/9 Wandeling ism Bewegen Op verwijzing 8.30-10.30 uur	5/9 Stoelyoga 10-10.45 uur
8/9	9/9	10/9 Digipunt 10-12 uur BINGO 14u	11/9 Kaartnamiddag 14u	12/9
15/9	16/9 Voordracht een hersengezond e levensstijl 14-15.30 uur	17/9	18/9 Kookworkshop in OC 14u Plantjesverkoop Kom op tegen Kanker	19/9 Stoelyoga 10-10.45 uur Plantjesverkoop Kom Op Tegen Kanker
22/9 Stellingenquiz rond dementie 18.30-20 uur	23/9 Optreden lijndans 14u	24/9 BINGO 14u	25/9 Kaartnamiddag 14u	26/9 Gebedsdienst in de kerk om 19u

KALENDER OKTOBER

Ma		Di		Woe		Do		Vr
29/09		30/09 Infosessie je privacy en veiligheid online 10u		1/10		2/10		3/10
6/10 Koffieklots rond dankbaarheid 14u		7/10		8/10 Digipunt 10-12 uur Toneel rond eenzaamheid in CC Ter Vesten		9/10 Kaartnamiddag 14u		10/10
13/10 Quiz 14u		14/10 Crea 14u		15/10 BINGO 14u		16/10		17/10 Stoelyoga 10-10.45 uur
20/10 Appelstrüdelmiddag met een twist 14u		21/10 Crea 14u		22/10		23/10 Kookworkshop in OC 14 uur Kaartnamiddag in De Rui 14u		24/10
19 27/10		28/10 Crea 14u		29/10 BINGO 14u		30/10 Praatgroep mantelzorgers 14u		31/10 Stoelyoga 10-10.45 uur

WAT JE NIET ZIET



VERHALEN ROND EENZAAMHEID

EEN NIET TE MISSEN IMPROVISATIETHEATER

WOENSDAG 8/10 OM 14 UUR
IN HET CC TER VESTEN, GRAVENPLEIN 2 IN BEVEREN
GRATIS TOEGANG.

MET BABELTAFELS, EEN DRANKJE...

INITIATIEF MET STEUN VAN



Verhalen die raken. Verhalen die verbinden.

Improvisatietheater Amai Producties brengt verhalen over eenzaamheid tot leven – recht uit het leven gegrepen, met een lach en een traan. Een namiddag vol herkenning, humor en hoop.



“IK ZIE DAGENLANG NIEMAND. SOMS VRAAG IK ME AF OF IEMAND ME ZOU MISSEN.”

“IEDEREEN LIJKT HET ZO DRUK TE HEBBEN... IK HOOR ER PRECIES NIET BIJ.”

Laat je raken, laat je inspireren.

Iedereen voelt zich wel 'ns eenzaam. Het theater toont wat vaak on gezegd blijft. Het publiek mag voorstellen doen hoe we dit kunnen aanpakken. Ontdek hoe anderen opnieuw aansluiting vonden. Na de voorstelling, geniet je van een gratis drankje en kan je aanschuiven aan babbeltafels.

EEN NIET TE MISSEN
IMPROVISATIETHEATER

Gratis toegang.

WOENSDAG 8/10 OM 14 UUR
IN CC TER VESTEN, GRAVENPLEIN 2, BEVEREN

GRATIS TICKETS VOORAF ONLINE BESTELLEN OP
[HTTPS://WWW.TERVESTEN.BE/NL](https://www.tervesten.be/nl)
OF KOM LANGS IN ONZE DIENSTENCENTRA.

VERVOER NODIG? HET DIENSTENCENTRUM BEKIJKT MET JOU
MOGELIJKE VERVOERSMOGELIJKHEDEN.

Maandelijks kletsmomentje

Thema dankbaarheid

Maandag 6 oktober - 14 uur

Soms doet een goed gesprek wonderen.
Tijdens deze koffieklets draait het om
samenzijn, luisteren en delen. Het ideale
moment om nieuwe mensen te leren kennen!

We staan deze keer stil bij **dankbaarheid**: in
het alledaagse, in elkaar, en in de kleine
momenten die verbinden.
Iedereen is welkom aan de lange tafel voor een
warm gesprek en een kop koffie of thee!

Geef je een seintje als je graag aansluit?
Bedankt!



Quiz't maar: georganiseerd door onze bezoekers

Maandag 13 oktober om 14 uur

Wat is er leuker dan een quiz voor en door de bezoekers van het dienstencentrum?

Marcel, Carlos en Rita staken hun handen uit de mouwen en testen graag jullie kennis tijdens deze leuke quiz.

Kom je graag mee doen? Iedereen is welkom, wel graag inschrijven. Dit mag zeker individueel, we verdelen jullie later in teams.

Ofwel geef je even een belletje:

0471 44 65 22

Kom eens langs in het dienstencentrum,
of stuur een mailtje naar

Ldc.derui@zpw.be



Appelstrüdelmiddag met een twist!



‘Wat ruikt het hier heerlijk’

Op maandag 20 oktober vanaf 14 uur toveren we het dienstencentrum om tot een warme plek vol gezelligheid én de geur van versgebakken appelstrudel.

In teken van het thema van deze maand: ‘omgaan met moeilijke perioden’ zorgen we voor een speciale twist!

Kom je graag mee genieten van de warme sfeer?

Bestel jouw stukje gebak dan ten laatste 16 oktober aan het onthaal.

Deelname: € 3,50 / € 2,50 UP



Praatgroep voor mantelzorgers

Donderdag 30 oktober - 14 uur

Thema: Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf!

Zorgen voor iemand vraagt veel energie.

Hoe zorg je ervoor dat de zorg haalbaar blijft en hoe zorg je voor jezelf? We overlopen tal van diensten en mogelijke hulpmiddelen die je daarbij kunnen ondersteunen.

In een kleine groep gaan we met elkaar in gesprek om ervaringen te delen en in contact te komen met elkaar.

Deelname is gratis maar de plaatsen zijn beperkt, schrijf je dus zeker tijdig in!



Kookworkshop

Pannetjes & Praatjes

14 - 16 uur



Dankzij het succes van de kookworkshop in mei en juni zetten we deze graag verder in het najaar!

Wat staat er op het menu:

18/09: Romige zalm op toast

23/10: We maken iets uit jullie suggesties!

📍 In de leskeuken van OC Verwilghen
Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig.
Kom langs en kook mee! 🍴😊

Deelname: € 5 / € 3.75 UP

Inschrijven verplicht! Ten laatste een week op voorhand!





Haasdonk
Dienstencentrum
De Rui

Heb je een **vraag** over **computer, tablet, internet,...?**

Heb je een probleem met je smartphone? Zoek je hulp om een e-mailadres aan te maken? Lukt het niet om je aan te melden op Mijn Burgerprofiel van de overheid?

In de digipunten staat een digihelper klaar om je te helpen met jouw digitale vraag!

We trekken tot een half uur uit per hulpvraag.



Dienstencentrum De Rui

Pastoor Verwilghenplein 25A, 9120 Haasdonk

0471 44 65 22

woensdagvoormiddag van 10u tot 12u



10/09/2025

08/10/2025

Stoelyoga op vrijdag

2x per maand



Stoelyoga biedt vele **voordelen** voor zowel onze **fysieke als mentale gezondheid**. De oefeningen worden **aangepast aan ieders niveau**.

Enkele voordelen op een rij:

- Verbeterde mobiliteit en flexibiliteit
- Versterking van de spieren
- Verbeterde bloedsomloop en ademhaling
- Stressvermindering en mentale rust
- Vermindering van pijn

Data in september - oktober:

Telkens van 10 - 10.45 uur

- Vrijdag 5 september
- Vrijdag 19 september
- Vrijdag 17 oktober
- Vrijdag 31 oktober

€ 4 per les

€ 3 UP

Crea workshop - 3 lessen

Dinsdag 14, 21 en 28 oktober

Van 14 - 16 uur

Omdat onze vorige crea namiddagen altijd super gezellig waren, organiseren we nu een workshop rond Halloween. Dit is een reeks van 3 lessen waarin we verschillende dingen zullen knutselen rond dit thema. Iedereen is welkom om mee te doen, zelfs als je geen handige harry bent ;-).

Schrijf je zeker in aan het onthaal zodat we weten hoeveel materiaal we moeten voorzien. Koffie/thee is inbegrepen.

Graag ten laatste op 9 oktober.

Deelname: € 9 voor 3 lessen / € 6,75 UP



NEW!

Kaartnamiddag

Elke twee weken op donderdag

Start om 14 uur

Omdat we hoorden dat er interesse is bij de bezoekers, organiseren we voor het eerst een gezellige kaartnamiddag!

Zin om een kaartje te leggen en ondertussen nieuwe mensen te leren kennen? Nog op zoek naar mensen om samen mee te kaarten?

Of je nu een doorgewinterde wiezer bent of gewoon voor de gezelligheid meespeelt, iedereen is welkom.

De eerste kaartnamiddag is op **donderdag 11 september**, en zal vanaf dan elke twee weken plaatsvinden op donderdag om 14 uur.



Activiteiten in de buurt

Omdat we samenwerken zeer belangrijk vinden, verwijzen we graag door naar andere activiteiten die georganiseerd worden door verenigingen hier in Haasdonk.

Wil je graag dat we jouw activiteiten ook vermelden in onze kalender? Neem gerust contact op met de centrumleider via aricia.baeten@zpw.be.

Samana

- 03/09/25 Kaart- en praatnamiddag
- 10/09/25 Volksspelen
- 01/10/25 Kaart- en praatnamiddag
- 12/10/25 Dag chronisch zieken

Okra

- Kaarten: maandag
- Petanque aan De Rui: op dinsdag (nov. / dec. geen petanque)
- Lijndansen: op vrijdag voor- en namiddag
- Kubb: op vrijdag 2 x/maand t.e.m. september
- Bowling: op vrijdag 2 x/maand van oktober t.e.m. eind maart
- Dagfietstocht: op donderdag t.e.m. half oktober
- Halve dagfietstocht: 1x/maand t.e.m. half oktober
- Lange wandelingen: op donderdag van eind oktober tot begin april
- Korte wandelingen: 1x/maand van eind oktober tot begin april

Team De Rui



Kristien Baeyens

Teamcoach buurt- en mantelzorg



Aricia Baeten

Centrumleider DC De Rui

Tel. 0474 16 33 59



Karine Van Moer

Onthaler - planner DC De Rui

Tel. 0471 44 65 22



Rita Baukeland en Agostina Fara

Servicemedewerkers De Rui