Lokaal dienstencentrum Den Aftrap

Kalender november - december ’26



Foto: Bezoek MAP-museum: Den brei

Gerdapark 14
9100 St-Niklaas

ZORGPUNT WAASLAND
goed voor elkaar



Hulp nodig? Wij helpen je op weg.

Heb je een vraag of weet je niet goed waar je terechtkunt voor hulp?
Via **eerstestap.be** vind je snel de juiste hulpverlener of organisatie in het Waasland.
Of je nu hulp zoekt rond wonen, gezondheid, administratie, welzijn of iets anders: je stelt je vraag en wordt doorverwezen naar de juiste persoon of organisatie.

Eén vraag,
één eerste stap
naar de juiste hulp.

eerstestap.be



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.**



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: € 5, K.P. € 4**
- **Inschrijven verplicht!**



‘Met cake en koffie’

Een maandelijkse namiddag 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 25 november en 30 december, start om 14 uur**
- **Extra woensdag 9 december voor de Warme Wensen-actie!**
- **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!

- **Vrijdag 27 november en 18 december, start om 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven verplicht!**



Kun jij schaken?

JA? Kom dan samen met onze vrijwilliger Dirk en anderen een sportief spelletje schaken!

NEE? Dirk staat klaar om je alle kneepjes van het spel te leren. Geen schrik, alles wordt stap voor stap uitgelegd en geoefend (op groot scherm).

- **Dinsdag 3 november en 1 december, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Tribune/ Stille Ruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven verplicht!**

Warme Maandagen Okra Tereken

Iedereen is welkom op de 'Warme Maandagen' in samenwerking met Okra Tereken op maandag 16 november en 21 december.

Kom naar de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum en doe gezellig mee met 1 of meerdere activiteiten. Geniet rond 15 uur van een gratis tasje koffie met iets lekkers, terwijl je de leden van Okra beter leert kennen.

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!



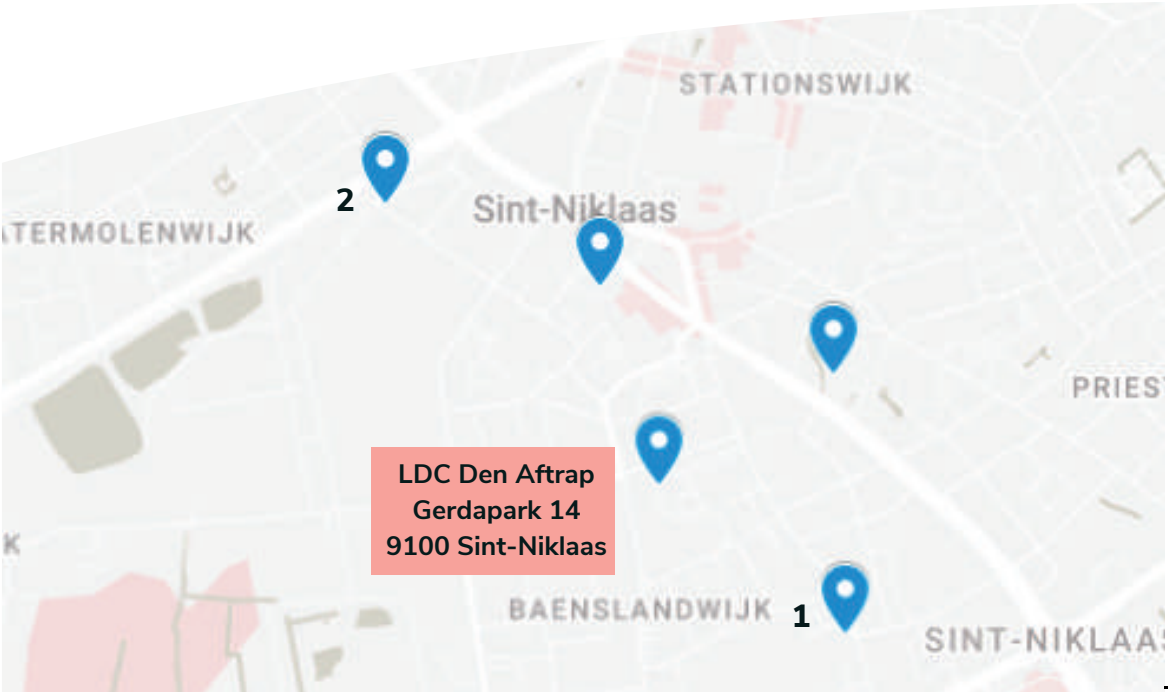
Joke bij jou in de buurt

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, maar aansluiten op locatie kan ook!

We doen verder met de volgende bezoeken:

1. **17/11:** Bezoek **Sint-Jozefkerk** Tereken, Tereken 3
2. **09/12:** Bezoek **de Herleving**, Westerplein 5 (buurthuis Westerbuurt)

Ken jij iemand of een vereniging die we kunnen bezoeken op wandelafstand van LDC Den Aftrap?
Laat het ons dan snel weten!



‘Train je brein’- wordt verlengd!

Ligo

Wil je je geheugen blijven trainen en nieuwe manieren ontdekken om dingen beter te onthouden?

In deze vervolgcursus gaan we verder aan de slag met geheugentips, oefeningen en handige trucjes. Je leert hoe je je geheugen op een leuke en praktische manier kunt blijven gebruiken.
Een gezellige en praktische cursus waarin je samen oefent en ontdekt wat voor jou werkt!

Ook als je de vorige cursus niet hebt gevolgd, ben je van harte welkom!

- **Nieuwe data komen er snel aan!**
- **Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2 (per sessie)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



ZORGPUNT WAASLAND
goed voor elkaar

Goed geïnformeerd over afscheid nemen – Wat komt er allemaal bij kijken?

Nadenken over het levenseinde of het verlies van een dierbare is niet de makkelijkste opgave. Toch geeft het vaak veel rust om goed geïnformeerd te zijn, voor jezelf én voor jouw naasten. Want wat gebeurt er precies na een overlijden? Welke keuzes zijn er rondom een uitvaart? En hoe zit het met de administratieve afwikkeling nadien?
Uitvaartplanner **Stefanie van Uitvaartzorg Van Dael | Sereni** neemt je stap voor stap mee in de praktische en administratieve zaken die komen kijken bij een overlijden. Er zal tijd zijn om je eigen vragen te stellen en na afloop ontvang je een praktische checklist om mee naar huis te nemen.
Kom gerust luisteren, je bent van harte welkom!

- **Dinsdag 3 november, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 2 (incl. drankje)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



ZORGPUNT WAASLAND

S · Van Dael

Kwissen voor iedereen: Algemene kenniskwis



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 6 november, 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.denaftrap@zpw.be.**

Onderaan: De winnaars van de kwis van 7 augustus waren Peter Meerschaut en Yvette Selis.

Je kan je ook in dienstencentrum 't Lammeken inschrijven voor de kwis!



ZORGPUNT WAASLAND
goed voor elkaar

Karaoke!

Zing jij graag? Dan zoeken we jou!

Heb jij een favoriete meezinger, een gouden stem of zing je gewoon graag voor de gezelligheid? **Dan ben jij precies wie we zoeken!**

Kom solo zingen of trommel een vriend(in) op voor een onvergetelijk duet. Het gaat niet om perfect zingen, maar om samen plezier maken, lachen en genieten van muziek.

Durf jij de microfoon vast te nemen?
Schrijf je dan snel in!

- **Vrijdag 20 november, start rond 14 - 14.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

“Zorgpunt Waasland, meer dan je denkt”

Ontmoet het buurtteam van LDC Den Aftrap!

De thuiszorg van Zorgpunt Waasland werkt buurtgericht. Dat betekent dat de verschillende teams binnen dezelfde buurt nauw samenwerken. Ze kennen elkaar, stemmen regelmatig af en volgen zorgvragen samen op. Het buurtteam van LDC Den Aftrap is op donderdagvoormiddag samen aanwezig in het dienstencentrum. Ben jij benieuwd wie ze zijn en waarvoor je bij hen terecht kunt? Kom dan naar deze infosessie!

- **Donderdag 26 november, 10 - 11 uur**
- **Locatie: De Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



Kalender november 2026

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
2	3 Schaken 14 uur Infosessie Van Dael/Sereni 14 uur	4	5	6 Stoelyoga Geluksmakers 13.30 uur Algemene kenniskwis met Ronny 13.30 - 16.30	7 - 8
9	10	11 Wapenstilstand Gesloten voor lunch	12	13 Stoelyoga Vergeet-me-liedjes koor 14 - 15 uur Knutselen met Martine 14 uur	14 - 15
16 Warme maandag Okra Tereken 14 uur	17 Bezoek Sint-Jozefkerk Tereken 14 uur	18	19	20 Stoelyoga Geluksmakers 13.30 uur Karaoke 14 uur	21 - 22
23 Optreden WZC	24	25 Met cake en koffie 14 uur	26 Infosessie Zorgpunt Waasland 10 - 11 uur Okra Academie 14 uur	27 Stoelyoga Dansnamiddag Ronny Geluksmakers 13.30 uur	28 -29
Elke woensdag in de ontmoetingsruimte van LDC Den Aftrap: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur!					

Kalender december 2026

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Z / Z
30 Ambachtenmarkt met workshops 14 uur	1 Schaken 14 uuur	2	3 Centrumraad 13.30 uur	4 Stoelyoga De Warmste kwis met Ronny 13.30 - 16.30	5 - 6
7 Optreden WZC	8	9 Bezoek De Herleving buurthuis 14 uur Met cake en koffie 14 uur	10 Cultuursmakers 14 uur	11 Stoelyoga Vergeet-me-liedjes koor 14 - 15 uur Knutselen met Martine 14 uur	12 -13
14	15 Bang van het internet 14 uur	16	17 Eucharistie- Kerstviering met koor 14.30 uur	18 Stoelyoga Dansnamiddag Ronny	19 -20
21 Warme maandag Okra Tereken 14 uur	22	23	24	25 Kerstmis Gesloten voor lunch	26 - 27
28	29	30 Met cake en koffie 14 uur	31	1 Nieuwjaar Gesloten voor lunch	

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

Van een kale reis thuiskomen, en andere spreekwoorden

Kom je soms van een kale reis terug? En val je dan met de deur in huis of met je gat in de boter? Wie weet, ben je dan wel in de aap gelogeerd. Wij kennen gelukkig nog heel wat uitdrukkingen en gezegden en wij gebruiken ze ook nog regelmatig. Maar weten wij ook waar die eigenlijk vandaan komen?

Door Geert Gruyaert

- **Donderdag 26 november, 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.denaftrap@zpw.be.**



Wintermarkt i.s.m. VL@S en WZC de Gerda



Kom gezellig langs en ontdek de mooie wereld van ambachten tijdens onze wintermarkt!

Struin langs gezellige kraampjes, bewonder het vakmanschap en koop een lekker of uniek item.
Liever zelf de handen uit de mouwen steken? Neem deel aan één van onze twee workshops en ontdek hoe fijn het is om zelf iets te maken!

Kijken, kopen én zelf creëren – voor ieder wat wils!

- **Maandag 30 november, start om 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte + alle zalen, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven niet nodig.**

i.s.m. WZC De Gerda

Optreden Chris en Chris

Chris & Chris brengen u een komisch programma met als thema "lachen is gezond". Korte sketches en typetjes worden ten tonele gebracht afgewisseld met zang. Kortom: Een show met zeer veel afwisseling waarbij een lachkramp nooit ver weg is.

- **Maandag 23 november, start rond 14 u**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis, opgelet: beperkte plaatsen!**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



Optreden Serge Barthier

Een gekende stem in Sint-Niklaas en ver daarbuiten... De mooiste crooners, de leukste schlagers en de beste oldies...

- **Maandag 7 december, start rond 14 u**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis, opgelet: beperkte plaatsen!**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



Warme Wensen voor alle mensen!

Samen toveren we onze wijk om tot de WARMSTE wijk.

Vind van 30 november - 31 december onze sneeuwman-brievenbussen in de straat en post hierin een kaartje met warme wensen.
Je mag dit kaartje zonder adres in onze brievenbussen stoppen!
Wij zorgen ervoor dat ze op een andere plek (straat, wijk, organisatie) terechtkomen waar ze andere harten kunnen verwarmen.

Ken je iemand die wel een kaartje kan gebruiken, laat het ons zeker weten!

Adressen:

- WZC De Gerda/ LDC Den Aftrap
- Ortho-shoe (Knaptandstraat)
- Raakzaam vzw (Knaptandstraat)
- Tereken kerk
- De Voorzet (Gerdapark)
- Bibliotheek (Heymanplein)
- Apotheek Thielen (Pater Segersstraat)
- Het Welzijnshuis



Activiteiten voor Warme Wensen!



Zoek de sneeuwbol

VIND. WENS. VERWARM.
❄️ 5 sneeuwbollen zitten (in **december)** verstopt in de wijk
🔎 Vind jij er één? Doe de opdracht en...
💌 Breng de sneeuwbol terug naar LDC Den Aftrap, laat een warme wens achter voor een buurtgenoot en ontvang een gratis maaltijd.

Want soms begint een klein beetje warmte... bij één kleine wens.
Meer info via de flyer!

Samen knutselen



Kom op **vrijdag 13 november en 11 december**
samen met onze vrijwilligster Martine
een persoonlijk kleiwerk knutselen en beschilderen!
Start rond 14 uur in **zaal De Tribune**.
Deze activiteit wordt **gratis** aangeboden.
Graag inschrijven bij Jessy!

Met cake en koffie

Een maandelijkse namiddag met als doel gezellig samen zijn en herinneringen ophalen. Op woensdag 9 december schrijven we gezellig samen kaartjes voor de actie Warme Wensen. Jullie brengen de kaartjes mee en wij zorgen voor de cake en koffie!



- **Woensdag 9 december, 14 - 16 uur**
- **Locatie: zaal De Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**

Wat in 2027?
Welk idee heb jij?



De centrumraad is een adviesorgaan dat samenkomt en de werking van het dienstencentrum bespreekt. Tijdens deze vergadering kijken we naar de actie Warme Wensen en de nieuwe activiteiten die gepland worden in 2027 a.d.h.v. het nieuwe meerjarenplan.

Heb je ideeën voor activiteiten in 2027, laat het dan gerust weten!

- **Donderdag 3 december, start om 13.30 uur**
- **Locatie: zaal De Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**

ZORGPUNT WAASLAND
goed voor elkaar



DE WARMSTE QUIZ

T.V.V. DE WARMSTE WEEK

VRIJDAG 4 DECEMBER

**SCHRIJF JE IN VOOR DE WARMSTE QUIZ,
WIN EEN LEUKE PRIJS EN STEUN TEGELIJKERTIJD
EEN GOED DOEL!**

Het quiz-team van LDC Den Aftrap, 't Lammeken en Den Dissel heeft een geweldige quiz in petto en neemt jullie algemene en muzikale kennis onder de loep!

HOE INSCHRIJVEN?

- Schrijf je in als groep van max. 4 personen of schrijf je individueel in, indien gewenst zoeken wij voor jou een groep.
- Inschrijven kan via het onthaal van jouw dienstencentrum t.e.m. 30 november – vol = vol!
  - LDC Den Aftrap: 0473 19 04 08 | ldc.denaftrap@zpw.be
  - LDC Den Dissel: 03 780 57 06 | ldc.dendissel@zpw.be
  - LDC 't Lammeken: 0477 93 10 32 | ldc.tlammeken@zpw.be

DEELNAME

- 5 euro per persoon – incl. een gebakje. Een drankje kan je aan democratische prijzen kopen aan de bar.

WANNEER & WAAR

- Vrijdag 4 december
- Van 13.30 tot 17 uur
- LDC Den Atrap, Gerdapark 14 – Sint-Niklaas

Bangladesh, reisreportage

Bangladesh bestaat voornamelijk uit de delta van de rivieren de Ganges en de Brahmaputra. Het is een van de dichtstbevolkte landen ter wereld. Het land vormt de oostelijke helft van het gebied dat Bengalen genoemd wordt. Tot 1947 werd het bestuurd door Groot-Brittannië, daarna door Pakistan, en in 1971 werd het onafhankelijk.

Door Frank De Leger

- **Donderdag 10 december, 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.denaftrap@zpw.be.**



Cultuur smakers

Bang van het internet?

Het internet is zeer handig en maakt een groot deel uit van het dagelijkse leven. Maar zoals geweten moet je steeds op je hoede zijn om niet in de valkuilen ervan te trappen. Meer en meer mensen worden slachtoffer van internetfraude en -oplichting. Welke online gevaren zijn er en hoe kun je jezelf ertegen wapenen?

Er wordt uitleg gegeven over de verschillende termen zoals phishing, clickbait, fake news, hoax en filterbubbel.

- **Dinsdag 15 december, start om 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3,50 , minimum 10 deelnemers!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftrap@zpw.be.**



vief seniorenknooppunt

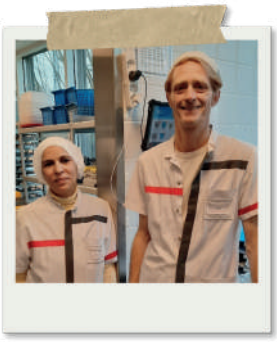
Het team



centrumleider
Joke Van Driessche
0472 63 27 47



onthaler-planner
Jessy Smet
0473 19 04 08



servicemedewerkers
Najat Ouchan
Filip (Flup) Heirwegh



teamcoach
Kristien Baeyens

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 op maandag te boeken,
afspraken gebeuren met haarzelf,
op nummer 0483 122 447.
Betalen gebeurt cash (€ 22).

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.denaftrap@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 26 oktober 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; Azalealaan.

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 maandag, afspraak maken kan via Karin zelf ter plaatse of via 0483 12 24 47.

VU: Katrien Claus, Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren. 202611

Info, advies, aanvraag thuis- en woonzorg: tel. 03 376 86 86, thuisenwoonzorg@zpw.be of kom langs in het dienstencentrum.