

Dienstencentrum Den Dissel

Kalender mei - juni 2025



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

www.zorgpuntwaasland.be
www.facebook.com/thuiszorgsinniklaas

Dienstverlening

Openingsuren

Maandag t.e.m. donderdag:

10 - 17.30 uur

Vrijdag: 10 - 14 uur

Onthaal Den Dissel

Maandag tot vrijdag (woensdag gesloten) aan het bureau in de ontmoetingsruimte.

10 - 12.30 uur en 13 - 14 uur.

Alle weekdays telefonisch

bereikbaar via 03 780 57 06 of

ldc.dendissel@zpw.be

Betaalwijze onthaal:

Betaling ter plaatse via bancontact of geldbeugel.

Telefonisch reserveren:

Betaling via geldbeugel.

Factuur mogelijk vanaf € 10.

Annuleren activiteiten:

Kosteloos annuleren kan tot de dag voor de activiteit tot 14 uur. Daarna wordt de activiteit aangerekend.

Maaltijden

Maandag tem vrijdag:

van 12 - 13 uur.

Menu aan het onthaal of raadpleegbaar op de website.

Prijs: € 7,50, K.P. € 5,50.

Kosteloos annuleren kan tot 10 uur

's morgens. Daarna wordt de maaltijd aangerekend.

Ontmoetingsruimte

Zaterdag t.e.m. donderdag

van 13.30 - 17.30 uur.

Vrijdag gesloten.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag

van 10.30 - 12 uur en 13 - 14.30 uur.

Prijs: € 6,40.

Dieet mogelijk op aanvraag.

Badkamer met hoog-laagbad

Prijs € 1,5 en K.P. € 1.

Inschrijven via het onthaal.

Kapsalon

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9 - 12 uur.

Reservatie rechtstreeks bij de kapster.

Prijzen vind je terug in het kapsalon.

Info thuiszorg en woonzorg

Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas.

Elke werkdag: 9 - 12.30 uur.

Afspraak maken via: 03 778 55 55.

Info eerstelijnspsycholoog

Eerste gesprek gratis

Vanaf tweede gesprek € 11, V.T. € 4.

Meer info via 03 760 00 60.

K.P. = kansenpastarief

V.T. = verhoogde tegemoetkoming

Eerste inschrijvingsdag voor deze kalender is maandag 14 april 2025.

Inschrijven kan ook in dienstencentra Den Aftap, 't Lammeken en De Schutterrij.

Programma

Mei - juni

Buurtgerichte activiteiten

- 23/05 Dag van de buren

Occasionele activiteiten

- 04/05 Opening Troostplek
- 06/05 Film: Dana Winner 'Beautiful Life' concert
- 08/05 Barbecue
- 10/05 Crea met de Gezinsbond: Macramé
- 13/05 Infosessie 'De bewegingsdriehoek'
- 17/05 Fotoshoot 'Beeldmooi ouder'
- 20/05 Centrumraad
- 20/05 Infosessie 'Nalatenschappen en testamenten'
- 22/05 Dans- en muzieknamiddag
- 03/06 Infosessie 'Emotionele arbeid en zorgen voor een ander'
- 06/06 Zomerbar
- 08/06 Optreden harmonie De Toekomst
- 12/06 Algemene kennisquiz
- 17/06 Toegankelijke wandeling met Pasar

Week van de mantelzorger

- 23/06 Afternoon Tea
- 24/06 Infosessie 'Een rusteloze geest overwinnen'
- 25/06 Lezing Manu Keirse over rouw en verlies
- 26/06 Poëziewandeling
- 27/06 Optreden Joke en Jennik

Reguliere activiteiten

- Stoelyoga
- Mindfulness oefengroep
- Handwerkcafé Studio Steek
- Digipunt - Digibank

Opgelet!

Het onthaal en restaurant van Den Dissel zijn op volgende data gesloten:

- 1 mei: Feest van de Arbeid
- 29 mei: Hemelvaartsdag
- 9 juni: Pinkstermaandag



Plantenruilkast

Misschien heb je onze **plantenruilkast** al gespot op het terras van onze cafetaria?

Wat is de bedoeling?

De plantenruilkast is een duurzame manier om planten en stekjes te ruilen met elkaar. Zo zorgen we er samen voor dat er geen planten verloren gaan.

Hoe werkt het?

Het concept is vrij eenvoudig. Je neemt een stekje of plantje mee en je laat een ander plantje of stekje achter met de naam van de plant. Het is uiteraard ook steeds mogelijk om een stekje of plantje te schenken.

Heb je zelf geen groene vingers, maar wil je graag een stekje of plantje voor in je huis of tuin? Neem gerust één stekje of plantje mee, zodat de volgende geïnteresseerden ook nog de kans krijgen om te ruilen.

Een initiatief van het 'Green Team' van Zorgpunt Waasland.



Troostplek

i.s.m. Ferm

Een **troostplek** is een groene plek waar je terecht kunt om stil te staan bij verdriet en verlies. Een plek waar je troost kan vinden, alleen of samen met anderen.

Ferm heeft een troostplek ingericht op de site van het Populierenhof. Je vindt dit plekje achter paviljoen 't Park, tussen de heuveltjes. Het is voor iedereen toegankelijk. Er werden bloembollen geplant als symbool voor verbondenheid, hoop en kracht. Wanneer binnenkort de bloemen groeien en bloeien, herdenken en gedenken we onze dierbaren.

Op **4 mei om 10.30 uur** wordt de Troostplek op onze site officieel geopend. Aansluitend is er een receptie. Van harte welkom! Laat je even weten of je komt?



Ferm



Film Dana Winner

‘Beautiful Life’

Geniet van de prachtige muziek van Dana Winner! Op dinsdag 6 mei vertonen we de opname van haar concert ‘Beautiful Life’. Een middag vol emotie, muziek en herinneringen, waar Dana haar grootste hits ten gehore brengt.

Datum: dinsdag 6 mei

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: € 3,50, K.P. € 2,70, inclusief 1 alcoholvrij drankje en 1 snack.

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be. Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.

Mis deze unieke kans niet om de magie van Dana Winner's concert opnieuw te beleven!



Barbecue

We nodigen iedereen van harte uit voor onze jaarlijkse barbecue! Kom gezellig samen en geniet van het heerlijk uitgebreid buffet en de gezellige sfeer.

Datum: donderdag 8 mei

Uur: 12 - 14 uur

Deelname: € 10,00, K.P. € 5,50.

Omwille van het grote succes van de voorbije jaren hebben we voor extra plaatsen gezorgd, maar vooraf inschrijven blijft noodzakelijk!

Dit kan via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.

Zorg dat je erbij bent en breng het zonnetje mee!



Macramé

i.s.m. De Gezinsbond

Een leuk kadootje voor Moederdag? Of wil je voor jezelf een mooie plantenhanger in macramé maken?

Kom dan meedoen met de macramé-namiddag van De Gezinsbond! We gebruiken de Hooked spaghetti draad. Er is keuze uit verschillende kleuren.

Datum: zaterdag 10 mei

Uur: 14 - 17 uur

Leeftijd: vanaf 10 jaar

Deelname: € 10 euro, incl. materiaal en drankje. Leden van De Gezinsbond krijgen € 2,50 op de 'lidkaart waar je mee spaart'. Breng ze zeker mee!

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Inschrijven kan via gezinsbond.nieuwkerken@gmail.com of 0498 15 69 77.



Moederdag

Zondag 11 mei



ER ZIJN MAMA'S DIE STEEDS ZORGEN,
VEEL TE VAAK ZICHZELF VERGETEN,
ER ZIJN MAMA'S DIE VERDRINKEN,
DIE HET EVEN NIET MEER WETEN.

ER ZIJN MAMA'S MET EEN PLEEGJE,
ER ZIJN MAMA'S MET EEN PLUS,
ER ZIJN MAMA'S IN DE HEMEL,
NAAR HEN GOOI IK ZACHT EEN KUS.

ER ZIJN MAMA'S DIE VERLANGEN,
ER ZIJN MAMA'S MET VERDRIET,
ELKE MAMA IS BIJZONDER,
TOON MAAR DAT JE HAAR GRAAG ZIET.

#LIZISMORE

De bewegingsdriehoek

Infosessie

Tijdens deze infosessie wordt de bewegingsdriehoek helemaal uit de doeken gedaan. Je maakt kennis met de drie niveaus van lichaamsbeweging, leert die bij jezelf te herkennen. Daarbovenop krijg je een heleboel praktische tips mee naar huis zodat je onmiddellijk aan de slag kan.

De infosessie wordt gegeven door een bewegingsdeskundige in samenwerking met Gezondheidsmakers.

Datum: dinsdag 13 mei

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: € 2,00, K.P. 1,60.

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



Beeldmooi ouder

Mini fotoshoot



Foto's zijn één van de meest waardevolle dingen die je kan bezitten. Een lach, een blik, een zachte aanraking, ... mooie momenten die, wanneer je ze niet op foto laat vastleggen, ook zo weer voorbij zijn. Deze momenten zijn later vaak onze mooiste herinneringen.

Op zaterdag 17 mei kan je een afspraak maken voor een mini fotoshoot op of rond onze site met fotografe Yentl Morel.
www.yentlmorelfotografie.com

Kostprijs is € 195.

Inbegrepen is een shoot van 30 minuten. Je ontvangt 8 digitale beelden in hoge resolutie te kiezen uit een galerij van ongeveer 40 beelden.

De mooiste foto's worden afgedrukt in een harmonicaboekje.

Inschrijven via het onthaal van Den Dissel.



Centrumraad

De centrumraad wordt twee keer per jaar georganiseerd. De werking van het dienstencentrum wordt besproken en de aanwezigen kunnen advies uitbrengen.

Deze keer wordt het jaarverslag toegelicht. Heb je graag een exemplaar? Laat het ons weten. We kunnen dit digitaal of op papier bezorgen.

Daarnaast staan we stil bij de verdere planning van 2025.

Bouw je graag mee aan een warme buurt in Nieuwkerken? Schrijf je dan snel in.

Datum: dinsdag 20 mei

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be



Nalatenschap en testament

Infosessie

Wanneer je overlijdt, bepaalt de wet wie je erfgenamen zijn, maar je hebt ook een zekere vrijheid om de verdeling van je nalatenschap zelf in te vullen.

Een testament opmaken is de beste manier om je nalatenschap te regelen zoals jij dat wenst, maar er komt wel wat bij kijken.

Deze infosessie geeft een korte introductie in de basisprincipes van het Belgisch erfrecht en het schenken met een testament.

De sessie wordt gegeven door Natasja Vermeulen, notarieel jurist bij Kom op tegen Kanker.

Datum: dinsdag 20 mei

Uur: 19 - 21 uur

Deelname: € 2,00, K.P. 1,60.

Vooraf inschrijven via het onthaal,
03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



Dans- en muzieknamiddag

Ronny en William komen weer langs voor een sfeervolle dans- en muzieknamiddag.

Maak de dansvloer onveilig, geniet van de muziek en laat je favoriete nummers horen, want verzoekplaatjes zijn van harte welkom. Of je nu wilt dansen op klassiekers of gewoon wilt genieten van de muziek ... er is voor ieder wat wils.

Kom langs voor een ontspannende namiddag met goede sfeer, vertrouwde gezichten en de beste muziek!

Datum: donderdag 22 mei

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: gratis, vooraf inschrijven is niet nodig.



Handwerkcafé



Maandelijks komen we samen in Den Dissel om te handwerken in de brede zin van het woord. Liefhebbers van breien, haken, naaien, borduren, macramé, verstelwerk, ... allemaal welkom! Zowel voor beginners als gevorderden. Je brengt je eigen project en materiaal mee en kan dan samen met anderen verder werken, tips en ideeën uitwisselen in een ontspannen sfeer.

Het is geen cursus of les, maar wanneer je eventjes vast zit of twijfelt over wat je moet doen, dan helpen en ondersteunen we elkaar.

Data:

- vrijdagnamiddag van 13.30 - 16.00 uur:
16/05 en 20/06
- donderdagavond van 19.00 - 21.30 uur:
08/05 en 05/06

Deelname: € 3,00, K.P. 2,30. Koffie, thee en water is inbegrepen, eigen project en materiaal meebrengen.

Inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of
ldc.dendissel@zpw.be





23 mei



Dag van de BUREN

Op vrijdag 23 mei is het 'Dag van de Buren'. Buren komen dan samen op straat, op een oprit of een pleintje vlak bij hun huis voor een gezellige babbel of om samen te klinken en een hapje te delen. Trommel ook jouw buren op voor een gezellig samenzijn!

Ijsjes op het kerkplein

Het dienstencentrum trekt op vrijdag 23 mei de buurt in en trakteert op heerlijke ijsjes!

Je vindt ons vanaf 14 uur terug op Ten Bos voor de kerk.
Iedereen welkom!

Beste buren,
**JULLIE ZIJN
GEWELDIG**

Bij slecht weer rijdt de ijskar niet uit.
Dan delen we de ijsjes uit in onze cafetaria.

UITNEEMBARE KALENDER

MEI 2025					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZA / ZO
25	26	27	01 Feest van de Arbeid Onthaal en restaurant gesloten	02 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga	03
					04 10.30 uur: Opening troostplek Ferm
05	06 14-16.30 uur: Filmmiddag 'Dana Winner'	07 10-12 uur: Mindfulness oefengroep	08 12-14 uur: Barbecue 19-21.30 uur: Handwerkcafé Studio Steek	09 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga	10 14-17 uur: Crea Gezinsbond
					11 MOEDERDAG
12	13 14-16 uur: Infosessie 'De bewegingsdriehoek'	14 10-12 uur: Mindfulness oefengroep	15	16 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga 13.30-16 uur: Handwerkcafé Studio Steek	17 Fotoshoot 'Beeldmool ouder'
					18
19	20 14-16 uur: Centrumraad 19-21 uur: Infosessie 'Nalatenschap en testamenten'	21 10-12 uur: Mindfulness oefengroep	22 14-16.30 uur: Dans - en muziek- namiddag	23 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga 14-16 uur: DAG VAN DE BUREN	24
					25
26	27	28	29 Hemelvaartsdag Restaurant en onthaal gesloten	30 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga	31
					01

JUNI 2025					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA / ZO
02	03 14-16 uur: Infosessie 'Emotionele arbeid en zorgen voor een ander'	04	05 19-21.30 uur: Handwerkcafé Studio Steek	06 geen stoelyoga 14-16.30 uur: ZOMERBAR	07 08 VADERDAG 14-16 uur: Optreden Harmonie De Toekomst
09 Pinkstermaandag Onthaal en restaurant gesloten	10	11	12 14-16.30 uur: Algemene kennisquiz	13 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga	14 15
16	17 14 uur: Toegankelijke wandeling met Pasar	18	19	20 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga 13.30-16 uur: Handwerkcafé Studio Steek	21 22
23 WEEK VAN DE MANTELZORGER 14-16 uur: Afternoon tea	24 14-16 uur: Infosessie 'Een rusteloze geest overwinnen'	25 10-12 uur: Mindfulness oefengroep 19 uur: Lezing Manu Keirse over rouw en verlies	26 14-16 uur: Poëziewandeling	27 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga 14-16 uur: Optreden Joke & Jennik	28 29
30	01	02	03	04	05 06

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

Emotionele arbeid en zorgen voor een ander

Infosessie

Tijdens deze infosessie staan we stil bij de draagkracht en draaglast die het zorgen voor anderen met zich meebrengt. Het gaat niet enkel om de taken die je uitvoert, maar ook de emotionele of mentale arbeid die erbij komt kijken. Een (over)vol hoofd is immers ook een zware last om te dragen.

Je leert vaardigheden en krijgt tips om sterker in je schoenen te staan en voldoende je grenzen af te bakenen.

De infosessie wordt gegeven door een lesgever van Coponcho.

Datum: dinsdag 3 juni

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: € 2,00, K.P. 1,60.

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



COPONCHO
KOESTERT MANTELZORG

ZOMERBAR

DVC De Sprankel
LDC Den Dissel
WZC Populierenhof



Iedereen van harte welkom op onze jaarlijkse zomerbar! Je vindt er lekkere hapjes en zomerse drankjes aan democratische prijzen.
Iedereen welkom!

VRIJDAG 6 JUNI | 14 - 19 UUR

Wij zorgen voor muziek en sfeer.
Brengen jullie het zonnetje mee?



Harmonie De Toekomst

Optreden

Op zondag 8 juni kunnen jullie genieten van een optreden van harmonie De Toekomst. Laat jullie omverblazen door deze straffe muzikanten.

Iedereen van harte welkom!

Datum: zondag 8 juni

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Vaderdag

Zondag 8 juni



Vaders zijn geweldig,
sterk en soms ook zacht,
ze zijn er om te troosten,
ze zijn er als je lacht.

Ze lopen eeuwig naast je,
kijken stevast met je mee,
waar ze nu ook moge zijn,
je bent altijd met twee.

Ze zijn moeilijk te missen,
ook niet voor heel veel geld,
ze blijven steeds de liefste,
een vader is een held.

#LIZISMORE

Algemene kennisquiz

Zet je gehoororgaan alvast op scherp, want op donderdag 12 juni organiseren wij opnieuw onze muziekquiz. Kom je kennis testen en laat zien wie de échte muzikkenner is! Of je nu een popster, rockheld of klassiek expert bent, iedereen is welkom!

Schrijf je snel in en zorg ervoor dat je jouw teamgenoten meeneemt. Wie weet winnen jullie wel de felbegeerde Wisselbeker!

Datum: donderdag 12 juni

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: € 2,50, K.P. € 2,00

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



Wandeling

i.s.m.Pasar

Op dinsdag 17 juni wordt een wandeling georganiseerd langs monumenten en bezienswaardigheden rondom de dorpskern van Nieuwkerken.

De wandeling start om 14 uur aan Den Dissel en bedraagt ongeveer 5 kilometer. De volledige route gaat over toegankelijke wegen en is ook geschikt voor buggy's en rolstoelen.

Om de wandeling af te sluiten, kan je nog genieten van een heerlijk ijsje in onze ontmoetingsruimte.

Deze wandeling wordt georganiseerd in samenwerking met Pasar Nieuwkerken.

Datum: dinsdag 17 juni

Uur: vertrek om 14 uur aan Den Dissel

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be



✓pasar

Ben jij een mantelzorger?

1. Zorg je regelmatig voor iemand die extra hulp nodig heeft?

JA / NEEN

2. Heeft de persoon waarvoor je zorgt psychische problemen, ouderdomsklachten, een chronische ziekte of handicap?

JA / NEEN

3. Heb je een persoonlijke band (familie/buur/vriend) met deze persoon?

JA / NEEN

4. Word je betaald voor de zorg die je biedt?

JA / NEEN

Komen de GROENE antwoorden overeen met jouw antwoorden?
Dan ben je een **mantelzorger**!

Je hebt er misschien nog niet bij stil gestaan en dat siert je. Je draagt zorg voor iemand uit sympathie, liefde, warmte, enthousiasme of omdat het zo hoort. Daar willen we je in de eerste plaats voor bedanken!

Heb je nood aan ondersteuning?

Neem eens een kijkje op de website www.mantelzorgers.be of www.eerstestap.be en check ook het aanbod van stad Sint-Niklaas en Lokaal Dienstencentrum Den Dissel in de 'Week van de mantelzorger'.

WEEK VAN DE MANTEL

maandag 23 juni



Afternoon Tea

14 - 16 uur

Bij deze 'Afternoon Tea' krijg je een heerlijke selectie zoete lekkernijen klaargemaakt door catering De Variant.

De prijs is inclusief thee en koffie, dus je kunt lekker genieten van je favoriete warme drankje terwijl je van al het lekkers proeft.

Deelname € 12,00 | Kansenpas € 9,00

Inschrijven voor 13 juni.

**Infosessie
Een rusteloze geest overwinnen**

14 - 16 uur

Piekeren en slapeloosheid zijn vaak het gevolg van stress en overbelasting. Als mantelzorger is het extra moeilijk om de balans te bewaren.

Deze vorming biedt inzichten en praktische oefeningen om je slaap- en leefkwaliteit te verbeteren.

Deelname € 3,00 | Kansenpas € 2,30.

dinsdag 24 juni



**Lezing Manu Keirse 19 uur
over verlies en verdriet**

Prof. dr. em. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en dé specialist als het over rouwverwerking en de laatste levensfase gaat. Hij raakt ons met concrete verhalen die herkenbaar zijn en helend. Zijn verhaal maakt duidelijk dat verlies verwerken tijd vraagt.

Deelname gratis
Inschrijven noodzakelijk.

woensdag 25 juni

Mindfulness oefengroep

10 - 12 uur

Als mantelzorger ben je gericht op de zorg van een ander. In de Mindfulness oefengroep leer je om vooral ook goed voor jezelf te zorgen en vriendelijk te zijn voor jezelf. Je ontdekt wat je eigen wensen en behoeften zijn en leert balans brengen tussen jouw energiegevers en energienemers.

Deelname € 3,00 | Kansenpas € 2,30.

ZORGER

Toegankelijke poëziewandeling

14 uur

Deze wandeling van 4 à 5 km over verharde wegen is een prachtig samenspel van recreatief wandelen en poëzie van eigen bodem. Vertrek- en eindpunt aan Den Dissel. Om de wandeling af te sluiten, kan je nog genieten van een heerlijk ijsje in onze ontmoetingsruimte.

Gratis deelname.
Inschrijven niet nodig.

Al deze activiteiten gaan door in en rond LDC Den Dissel in Nieuwkerken. Inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.

Alle mantelzorgers die deze week deelnemen aan één van deze activiteiten, ontvangen een leuke attentie!

Heb je problemen met **vervoer** voor jou en je zorgvrager? Laat het ons bij je inschrijving weten en we zoeken naar een oplossing.
Zoek je **opvang** voor je zorgvrager om deel te kunnen nemen aan één van deze activiteiten? We zoeken samen met jou naar een gepaste oplossing.

donderdag 26 juni



vrijdag 27 juni

Stoelyoga

09.30 - 10.30 uur
10.45 - 11.45 uur

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van de spieren en gewrichten, het verbeteren van de concentratie en de motoriek.

Deelname € 6,50 | Kansenpas € 5,50.

Optreden Joke en Jennik

14 - 16 uur

Joke Van Tilborg (viool) en Jennik Verlinden (gitaar) brengen je een verzameling onvergetelijke pareltjes van Vlaamse en Franse liedjes, filmmuziek, Weense melodiën en operette, tango, musette en nog veel meer.

Gratis deelname, inschrijven niet nodig.

Mindfulness oefengroep

De mindfulness oefengroep komt **elke woensdagvoormiddag** bijeen om samen te mediteren. Elke sessie begint met een kort moment om te delen hoe je je voelt, gevolgd door een geleide meditatie die focust op het lichaam en de ademhaling.

Na een korte pauze volgt een tweede meditatie, vaak rond een specifiek thema. Er is ruimte voor een gesprek over de meditatie-ervaringen, waarbij deelnemers van elkaar kunnen leren. Alle gespreksmomenten zijn geheel vrijblijvend. Ze zijn slechts een uitnodiging om te delen.

De sessies worden gegeven door Luc Cornelis van meditatiecentrum 'De Rietkracht'.

Deelname per sessie: € 3,00, K.P. € 2,30

Data: woensdag 07/05, 14/05, 21/05 en 25/06.

Uur: 10 - 12 uur

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be



Stoelyoga met Grete

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent.

Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie.

Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van de spieren en gewrichten, het verbeteren van de concentratie en de motoriek.

Data: 2/05, 9/05, 16/05, 23/05, 30/05, 13/06, 20/06 en 27/06.

Uur sessie 1: 9.30 - 10.30 uur

Uur sessie 2: 10.45 - 11.45 uur

Deelname per sessie: € 6,50, K.P. € 5,00

Momenteel zijn de meeste data helaas al volzet.

Laat het zeker weten wanneer je niet kan komen, dan kan iemand anders nog je plaats innemen.

Wil je graag gecontacteerd worden als er een plaats vrij komt? Geef het dan door aan het onthaal van Den Dissel.



Digibank

Via de **Digibank**, een samenwerking van het stadsbestuur van Sint-Niklaas en vzw Den Azalee, kan je gratis een laptop lenen als je inwoner bent van Sint-Niklaas of een van de deelgemeenten.

Daarnaast moet je:

- een kansenas hebben, of
- een traject of opleiding volgen dat erkend is door de Digibank.

Wil je een toestel ontfenen?

Wil je meer info?

Contacteer de Digibank via
0471 35 18 92 of

digibanken@sint-niklaas.be

of kom langs: infopunt Kringwinkel,
Heistraat 115, Sint-Niklaas.

We kunnen ook een afspraak maken in
een dienstencentrum bij jou in de
buurt.

Digipunt

Wil je iets doen op je computer of
smartphone, maar weet je niet goed
hoe? Heb je een vraag en kan je wat
hulp gebruiken? Ben je onzeker en
wil je niets verkeerd doen met je
toestel?

Dan kan je terecht in het **Digipunt!**

Een vrijwilliger staat voor je klaar om
je gratis te helpen met jouw
digitale vragen!

Het digipunt in Den Dissel gaat enkel
door **op afspraak**
(vrijdagvoormiddag).

Je kan een afspraak maken via de
digihelpers van de stad:
03 778 66 66 of
digipunt@sint-niklaas.be .

Digitale hulp aan huis

Heb je thuis een probleem met internet, een computer of een
ander digitaal toestel? Heb je een digitale vraag maar kan je je
moeilijk verplaatsen naar een digipunt?

Elke inwoner van Sint-Niklaas en de deelgemeenten kan gratis
hulp aan huis krijgen. De **studenten van BEEGO** komen hiervoor
langs bij jou thuis.

Bij welke problemen kunnen zij jou helpen?

Computerproblemen, printers installeren, smartphones, tablets,
smart tv's, internet instellen, virussen, e-mailproblemen en nog
veel meer!

Wil je een student van BEEGO bij je thuis laten komen?

Maak een afspraak via: 03 778 66 66 of mail naar
digitaalme@sint-niklaas.be .



Permanentie team info en advies

Elke **woensdagvoormiddag** vind je onze maatschappelijk assistente **Laura Wauman** terug in Den Dissel. Tijdens het permanentiemoment kan je bij haar vrijblijvend en zonder afspraak terecht met al je vragen rond thuis- en woonzorg.

Er wordt informatie en advies gegeven met betrekking tot jouw zorgrechten en alle beschikbare dienstverlening. Ben je van Nieuwkerken en heb je vragen over poetsdienst, gezinszorg, dagverzorging, serviceflats, kortverblijf, woonzorgcentrum...? Spring dan zeker eens binnen!

Wanneer? woensdag van 9.00 tot 12.30 uur

Waar? spreekkamer in Den Dissel

Lukt het niet op woensdagvoormiddag? Dan kan je ook een afspraak maken via het nummer **03 778 55 55**.



Activiteiten volgende kalender



Noteer alvast volgende data in je agenda:

Warme William

Maak deze zomer kennis met Warme William of misschien ben je er zelf wel één?! Meer daarover in onze volgende kalender.



Tour de France

De mooiste wielervedstrijd gaat weer van start. Ben jij een echte liefhebber? Doe dan mee met de quizvraag van de dag.

Camping Gastvrij

Van 4 - 8 augustus is de caravan weer terug te vinden op het speelpleintje in het Wallenhof. Breng ons zeker eens een bezoekje!

Garageverkoop Gezinsbond

Doe op zaterdag 23 augustus mee met de garageverkoop van de Gezinsbond. Zet een kraampje voor je eigen deur of reserveer een plaatsje op onze site.

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken

Team Den Dissel

Erika Droogendijk
centrumleider

Els Van Vossel
onthaler-planner

Shayna Defloor
Wendy Cathoir
servicemedewerkers



Kristien Baeyens
teamcoach buurt- en mantelzorg

