

Lokaal Dienstencentrum De Schutterij

Kalender 2026

okt - nov - dec

DIENTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Volg ons op Facebook
<https://www.facebook.com/LDCDeSchutterij>
www.zorgpuntwaasland.be

DIENTVERLENING

Openingsuren dienstencentrum

Maandag tot en met vrijdag
10.00 - 17.30 uur

Onthaal

Maandag tot en met donderdag

10.00 - 12.00 uur

12.30 - 14.00 uur

☎ **0477 90 16 82** of

ldc.deschutterij@zpw.be

Betaalwijze onthaal

Bankkaart / factuur / geldbeugel
(Cash betaling niet mogelijk)

Betaalwijze bar

Cash / bankkaart

Telefonisch/digitaal reserveren:

Enkel als je geldbeugel opgeladen
is of met factuur

Info/aanvragen

thuis- en woonzorg

Tel. 03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be

Kom langs bij het buurtteam.

Badkamer en/of wassalon

Reserveren via onthaal

Maaltijden

Maandag tot en met vrijdag:

van 12.00 - 13.00 uur

Prijs: € 7,50 Kansentarief: € 5,50

Gesloten op feestdagen.

Menu raadpleegbaar aan het
onthaal of op de website.

Inschrijven ten laatste donderdag
voor de week dat volgt.

Reserveer tijdig want vol = vol.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag

10.00 tot 12.00 uur

13.00 tot 15.30 uur

Prijs: € 6,40

Pedicure (donderdag- nm)

Hiervoor kan je rechtstreeks een
afspraak maken bij pedicure

Katrien op het nummer

0479 57 03 31

NEW!

Kapsalon (elke laatste di nm van de maand)

Hiervoor kan je rechtstreeks een
afspraak maken bij kapster Kitty

op het nummer

0473 80 86 34 of

knipperke@hotmail.com

Lieve bezoekers,



De mooie, tropische zomer ligt ondertussen achter ons. De zon maakt stilaan plaats voor de frisse herfstdagen, waarin de bomen hun kleurrijke bladeren loslaten en de natuur zich langzaam klaarmaakt voor de winter.

Wij kijken met veel plezier terug op een prachtige zomer vol fijne ontmoetingen en geslaagde activiteiten.

Een bijzondere dankjewel gaat naar onze vrijwilligers. Ook tijdens de warme zomerdagen stonden zij steeds met enthousiasme en een glimlach klaar. Hun inzet maakt van ons dienstencentrum een warme ontmoetingsplek voor iedereen.

Met de herfst breekt een nieuw seizoen aan, gevolgd door de gezellige winter- en eindejaarsperiode. Ook de komende maanden hebben we opnieuw een gevarieerd programma voor jullie samengesteld, met vertrouwde activiteiten én enkele extra feestelijke momenten om samen van te genieten. We nodigen jullie dan ook van harte uit om een kijkje te nemen in dit kalenderboekje. Hopelijk vinden jullie heel wat activiteiten die jullie aanspreken.

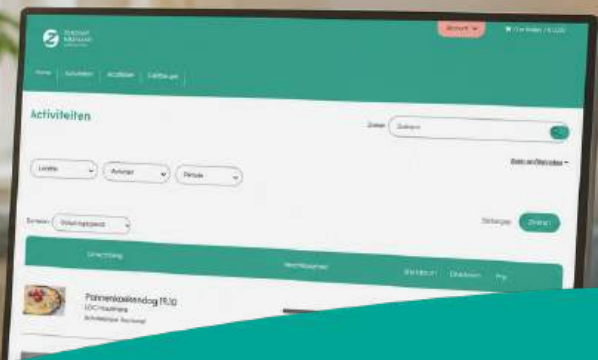
Toon Hermans wist als geen ander de schoonheid van elk seizoen onder woorden te brengen. Met deze mooie gedachte zetten we graag de toon voor de komende maanden.

**"Liedjes van de herfst zijn altijd somber,
zijn gemaakt van okers en van omber.
Toch ken ik septembers met een gouden glans,
toch zijn er novembers met een toverdans.
De zon heeft in december mij al zo vaak verrukt
en dikwijls heb ik rozen uit de sneeuw geplukt.
En daarom schrijf ik dit kleine lied:
niet wachten op de lente, want dan komt ie niet."**

Warme groet,
Cindy, Cathérine, Annemie, Caroline, Imcra



NIEUW



Onze dienstencentra maken het je graag **nóg** makkelijker.
Daarom lanceren we met trots onze nieuwe webshop.
Via deze online toepassing kan je voortaan zelf en op elk moment:

- maaltijden reserveren in jouw dienstencentrum
- activiteiten en workshops boeken
- je digitale geldbeugel opladen

Surf naar <https://zorgpuntwaasland.be/dienstencentra/> of scan



Met enkele klikken regel je alles eenvoudig van thuis uit en op het moment dat het jou past. **Heb je graag meer info en/of een handleiding hierover, vraag het aan Cathérine.**

Waarom inschrijven?



Voor veel activiteiten vragen we je om vooraf in te schrijven. Zo kunnen we inschatten of een activiteit, zoals een infosessie of workshop, kan doorgaan en zorgen we ervoor dat er voor iedereen een plaatsje is, want onze zitplaatsen zijn beperkt.

Inschrijven kan meestal nog tot de dag van de activiteit zelf (tenzij anders vermeld). Ben je ingeschreven maar kan je toch niet komen? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten of meld je tijdig af. Zo kunnen we je plaats aan iemand anders geven en organiseren we onze activiteiten zo goed mogelijk.

Liefde kent geen leeftijd

Verhalennamiddag met
Tom Van Mieghem



Ouder worden en intimiteit: een onderwerp dat vaak onbesproken blijft, maar dat iedereen raakt. Verhalenverteller Tom Van Mieghem neemt je mee in een warme, herkenbare en soms verrassende voorstelling vol verhalen over liefde, nabijheid, verlangen en verbondenheid doorheen de verschillende levensfasen.

Met humor, ontroering en herkenbare situaties brengt hij dit thema op een luchtige en toegankelijke manier. Een boeiende namiddag die uitnodigt tot glimlachen, luisteren en misschien ook even nadenken.

Samen met verschillende partners en verenigingen uit Sinaai en Belsele nodigen we u uit voor deze bijzondere verhalennamiddag in OC Ter Beke. Na de voorstelling kan u gezellig napraten bij een drankje in LDC De Schutterij.

Praktisch

Vrijdag 2 oktober van 14u tot 16u

OC Ter Beke, Sinaai

Deelname 4,50 euro (K.P. 4 euro)

Inschrijven via het onthaal (telefonisch met opgeladen geldbeugel).



Landelijke Gilde
Sinaai

Ferm



Huize Den Dries
WOONZORGCENTRUM
Seniorenzorg Philipus Neri



Adempauze voor mantelzorgers



Zorg jij regelmatig voor een partner, ouder, kind, familielid of vriend die extra ondersteuning nodig heeft? Dan ben je mantelzorger.

Mantelzorg geven kan veel voldoening schenken, maar brengt vaak ook uitdagingen met zich mee.

Tijdens dit groepstraject krijg je de kans om samen met andere mantelzorgers stil te staan bij thema's die vaak voorkomen in het zorgproces, zoals stress en draagkracht, eenzaamheid, grenzen stellen, omgaan met emoties en het belang van zelfzorg. We bieden informatie, praktische handvatten en ruimte voor uitwisseling van ervaringen in een veilige en respectvolle sfeer.

Samen zoeken we naar manieren om de zorg vol te houden zonder jezelf uit het oog te verliezen.

Iedere mantelzorger is welkom, ongeacht de aard of intensiteit van de zorgsituatie. Deze sessies worden verzorgd door Trustpunt Sinaai.

Praktisch

Donderdag 8 oktober

Donderdag 29 oktober

Donderdag 12 november

telkens van 10u tot 11u30

Deelname : 2 euro per sessie (incl. koffie/thee)

Vooraf inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)



Blijf trendy in de herfst/winter

Schoenenverkoop De Lelie



Comfortschoenen De Lelie organiseert opnieuw een schoenenverkoop in ons dienstencentrum.

Kom vrijblijvend passen en ontdek comfortabele, kwaliteitsvolle schoenen voor elke dag. Deze keer is de herfst/wintercollectie aan de beurt. Even binnenstappen loont de moeite

Praktisch:

Maandag 5 oktober doorlopend van 13u30 tot 16u

Deelname is gratis. Graag vooraf even aanmelden aan het onthaal.

Een week op voorhand kan je aan het onthaal al een flyer inkijken of meenemen om de collectie te ontdekken.

Modeshow in ons dienstencentrum !



Wie zegt dat alleen modellen op het podium mogen? Bezoekers showen de mooiste outfits – van chic tot kleurrijk en alles daartussen vanuit de herfst/wintercollectie.

Tijdens de show kun je genieten van een kopje koffie of thee met iets lekkers én is er de mogelijkheid om de kleding die je mooi vindt te kopen.

Praktisch:

Maandag 26 oktober om 14u30.

Deelname 4 euro, K.P. 3 euro (incl koffie/thee/versnapering)

Vooraf inschrijven bij het onthaal

Cybercrime ontmaskerd

Cybercriminelen worden slimmer. Jij ook?

De infosessie rond cybercrime die in februari veel geïnteresseerden trok, komt terug. De Lokale Politie Sint-Niklaas (dienst diefstalpreventie) brengt opnieuw praktische tips om phishing, online oplichting en andere digitale gevaren te herkennen en te vermijden. Bovendien krijg je nieuwe inzichten en actuele tips om jezelf online beter te beschermen.

Blijf cybercriminelen een stap voor en kom zeker langs!



Sint-Niklaas

Praktisch

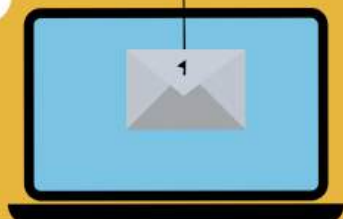
Donderdag 8 okt van 14u tot 15u30

Deelname gratis

Vooraf inschrijven kan telefonisch of via het onthaal



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Dans de herfst in !



Geniet mee van een gezellige herfstdansnamiddag!

De dagen worden wat korter, maar binnen maken we het extra warm en gezellig. Kom langs voor een sfeervolle namiddag met fijne muziek, een gezellige babbel en misschien wel een dansje.

DJ Eddy brengt een mooie mix van bekende liedjes van vroeger en nu. Zin om de benen los te gooien? Dan ben je van harte welkom op de dansvloer. Luister je liever rustig mee en geniet je van de muziek en het gezelschap? Ook dat kan natuurlijk.

Samen maken we er een gezellige herfstdag van. Iedereen is van harte welkom!

Praktisch

Maandag 12 oktober om 14u tot 16u30

Deelname: 3 euro, (K.P. 2 euro)

Vooraf inschrijven kan aan het onthaal of telefonisch met opgeladen geldbeugel.



Feestmaaltijden

Onze feestmaaltijden zijn erg populair en snel volzet. Om iedereen gelijke kansen te geven, kan je je vanaf nu **enkel telefonisch** inschrijven en dit **vanaf 10 uur** op de aangekondigde inschrijvingsdatum. Wij houden ons strikt aan deze afspraken.

Inschrijven kan alleen wanneer je geldbeugel voldoende opgeladen is en voor **maximum 4 personen**.

Bedankt voor je begrip en veel plezier bij onze feestmaaltijden!

Deelname: 10 euro (K.P. 5,50 euro)

Telkens van 12u tot 13u30



Mosselen

Donderdag 15 oktober

inschrijven vanaf 1 okt

Paling

Vrijdag 20 november

inschrijven vanaf 26 oktober

Kerstmenu

Donderdag 17 december

inschrijven vanaf 1 december

Ontbijt met een

Het wordt weer smullen met ons ontbijt met een hart ! Geniet van pistolets, diverse soorten brood, zoet en hartig beleg, vers fruit, yoghurt en nog veel meer lekkers.

Naast koffie, thee en fruitsap verwennen we je deze editie ook met een feestelijk glaasje cava.

Kom gezellig mee genieten van een uitgebreid en hartelijk ontbijt in fijne sfeer!

Praktisch:

Vrijdag 11 december van 8u30 tot 10u30, deuren open om 8u15.

Deelname 10 euro (K.P. 9 euro)

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)

De buurtkar

Ook in de herfst trekt de Buurtkar van Zorgpunt Waasland er weer op uit! Met een lekker warm drankje in de hand zorgen we voor een hartverwarmende babbel en een gezellig moment in de buurt.



Bij hevige regen, blijft onze buurtkar binnen.

Praktisch

Vrijdag 23 oktober vanaf 10u en

Dinsdag 24 november vanaf 14u aan den Dries

Het Gesprek

Zin in een moment van écht contact ?

Tijdens “Het Gesprek” komen we maandelijks samen in een kleine, gezellige groep om stil te staan bij een boeiend thema.

Iedereen krijgt de ruimte om te delen, te luisteren en geïnspireerd te worden.

Of je nu graag vertelt, liever luistert of gewoon benieuwd bent naar andere meningen. Het Gesprek is er voor iedereen die houdt van fijne uitwisselingen en nieuwe inzichten.

Welkom om mee te praten!

Praktisch

Deelname: € 2, inclusief koffie/thee

Inschrijven aan het onthaal.



Maandag 19 oktober

Maandag 30 november

Maandag 21 december telkens van 14u tot 15u30

Workshop Qi-Gong



Kom tot rust tijdens een ontspannende Qi-Gong sessie begeleid door Dimitri. Qi-Gong is een zachte bewegingsvorm uit de Chinese traditie waarbij rustige oefeningen, ademhaling en aandacht worden gecombineerd. Het helpt om lichaam en geest te ontspannen en brengt meer balans en soepelheid.

Waar is Qi-Gong goed voor?

Qi-Gong kan helpen om stress te verminderen, spanning in het lichaam los te laten en je algemene welzijn te verbeteren. Het ondersteunt een betere ademhaling, meer evenwicht en soepelere bewegingen. Veel mensen ervaren ook meer innerlijke rust en energie.

De oefeningen zijn eenvoudig en toegankelijk voor iedereen, ook zonder ervaring of sportieve achtergrond.

Praktisch

Donderdag 22 oktober om 14u tot 16u30

Deelname: 4 euro, (K.P. 3 euro)

Voraf inschrijven kan aan het onthaal of telefonisch met opgeladen geldbeugel.



Gelukswandeling samen met Bots



In het kader van de tiendaagse rond mentale gezondheid “Samen Veerkrachtig” (1–10 oktober) organiseren we samen met BOTS een warme en toegankelijke wandeling in Sinaai.

We wandelen door het nieuwe speelbos Ter Beke (± 1 uur). De route is rolstoeltoegankelijk en staat in het teken van ontmoeting, rust en verbondenheid – helemaal binnen het thema “Goed omringd zijn”.

Na de wandeling praten we gezellig na in het dienstencentrum. Iedereen is welkom. BOTS is een ontmoetingshuis voor mensen met een psychose gevoeligheid / psychische kwetsbaarheid.

Praktisch:

Vrijdag 9 oktober om 14u start aan LDC De Schutterrij

Deelname: gratis zoals je glimla 😊

Graag vooraf inschrijven bij ons onthaal of telefonisch



Wandeling

Verborgen schatten van Sinaai: deel 2

Na het grote succes van onze eerste wandeling door Sinaai, waarbij we zelfs niet helemaal rond geraakten, trekken we er opnieuw op uit voor deel 2. Dit keer verkennen we het iets recentere Sinaai. Geen zorgen als je de eerste wandeling hebt gemist: je hoeft deel 1 niet gevolgd te hebben om volop van deze wandeling te genieten.

Sluit je aan bij stadsgids Ann Pieter voor een betoverende wandeling door het charmante en pittoreske Sinaai. Laat je verrassen door verborgen plekjes, historische hoekjes en boeiende verhalen die je anders misschien nooit zou ontdekken.

Praktisch:

Dinsdag 27 oktober van 14u tot 16u

Deelname : 2 euro

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)

We verzamelen om 13u50 aan het gemeentehuis in Sinaai (Dries) waar de wandeling zal starten en eindigen



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Rouw, een reis door de wereld



Lezing door Leen Schoolmeesters

Rouwcoach Leen Schoolmeesters, bekend van het initiatief Dag Opa, neemt je mee op een boeiende wereldreis langs verschillende culturen en hun omgang met afscheid, verlies en rouw. Van kleurrijke herdenkingen in Mexico tot verstilde rituelen in Japan: ontdek hoe mensen overal ter wereld betekenis geven aan het afscheid van een dierbare. Deze inspirerende lezing biedt verrassende inzichten, nieuwe perspectieven en een warme kijk op een thema dat ons allemaal raakt.

Praktisch:

Donderdag 29 oktober van 14u tot 16u

Deelname : 4 euro (K.P. 3 euro), inclusief koffie/thee

Voraf inschrijven bij het onthaal of telefonisch



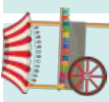
ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar



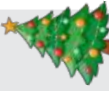
Uitneembare kalender okt 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
			1 	2 "Liefde kent geen leeftijd" 
5 Schoenenverkoop De Lelie	6 Workshop crea 	7 Kaartnamiddag	8 Adempauze voor mantelzorgers Cybercrime	9 Gelukswandeling met BOTS
12 Dans de herfst in 	13 Au tir à L'arc	14 Stoelyoga Kaartnamiddag	15 Mossel festijn 	16 Zoete Babbel 
19 Het gesprek	20 Crea Café	21 Kaartnamiddag 	22 Qi-Chong	23 Buurtkar Digicafé Kippenkaarting
26 Modeshow 	27 Wandeling Schatten van Sinaai	28 Stoelyoga Kaartnamiddag	29 Adempauze voor mantelzorgers Rouw, een reis door wereld	30 

Uitneembare kalender november 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
2	3 Crea workshop	4  Kaartnamiddag	5 Brazilië door de ogen van Paul	6 
9 Zorgpunt Waasland, meer dan je denkt !	10  Au tir à L'Arc	11 GESLOTEN Wapenstilstand	12 Adempauze voor mantelzorgers	13 Zoete Babbel 
16 De kracht van voeding bij het ouder worden	17 Crea café 	18 Kaartnamiddag	19 Wegwijs in de financiële tegemoetkomingen	20 Paling in 't groen
23 Centrumraad	24 Buurtkar op de Dries 	25 Stoelyoga Kaartnamiddag 	26 Herfstwandeling met Gunter en Marleen	27 Digicafé
30 Het gesprek				

Uitneembare kalender december 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
	1 Workshop crea	2 Kaartnamiddag	3 Kwaliteitsvol leven na je pensioen	4 Nieuwe zaalnamen, oude verhalen Kippenkaarting
7 Heel Sinaai bakt 	8  Au tir à L'arc	9 Stoelyoga Kaartnamiddag	10 	11 Ontbijt met een hart
14 Optreden Werner Janssenswillen	15 Crea café	16 Kaartnamiddag	17  Kerstmaaltijd Kerstsamenzang	18  Zoete Babbel
21 Het Gesprek Spelletjes	22	23 Stoelyoga Kaartnamiddag	24 Kerstavond	25  Kerstmis De Schutterij gesloten
28 Spelletjes	29 Warme wensen sorteermiddag 	30 Kaartnamiddag	31 Oudjaar	HAPPY Newyear

Brazilië door de ogen van Paul



Ga mee op reis naar Brazilië
zonder uw koffers te pakken!



Tijdens deze boeiende namiddag vertelt **Paul Verschelden** over zijn jaren als ontwikkelingswerker in Brazilië, waar hij tussen 1969 en 1984 woonde en werkte.

Aan de hand van persoonlijke verhalen, sfeervolle foto's en typisch Braziliaanse live muziek krijgt u een unieke inkijk in het dagelijkse leven, de cultuur en de bijzondere ervaringen die hij er beleefde.

Om de Braziliaanse sfeer helemaal compleet te maken, sluiten we af met een heerlijke caipirinha, het nationale aperitief van Brazilië.

Een warme en inspirerende reis vol herinneringen, ontmoetingen en zuiderse gezelligheid. Van harte welkom!

Praktisch:

Donderdag 5 november van 14u tot 16u

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro) inclusief caipirinha

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)



Zorgpunt Waasland: meer dan je denkt

Ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen

Het thema van de seniorenmaand 2026 is “Hoe kan ik je helpen”.

Heb jij vragen over ondersteuning, zorg, activiteiten of dienstverlening in jouw buurt? Tijdens deze infosessie maak je kennis met het buurtteam en ontdek je wat Zorgpunt Waasland kan betekenen voor senioren die actief in het leven staan, maar ook voor wie af en toe wat extra hulp kan gebruiken. We geven een overzicht van het aanbod, beantwoorden je vragen en tonen waar je terecht kunt voor advies, ondersteuning en ontmoeting

Praktisch:

Maandag 9 november van 13u30-15u30

Deelname is gratis

Graag vooraf inschrijven bij ons onthaal of telefonisch



Centrumraad

Heb je ideeën, suggesties of dromen voor lokaal dienstencentrum De Schutterij? Dan horen we die graag! De centrumraad komt twee keer per jaar samen om mee na te denken over de werking van het dienstencentrum en toekomstige initiatieven.

Bezoekers, vrijwilligers en partnerverenigingen spelen daarbij een belangrijke rol. Met jouw ervaringen, ideeën en voorstellen kunnen we samen bouwen aan een nog bruisender aanbod en nieuwe activiteiten die aansluiten bij wat leeft in de buurt.

Iedereen is van harte welkom om mee te denken en zijn of haar stem te laten horen. Samen maken we van De Schutterij een warme ontmoetingsplek voor iedereen!

Praktisch:

Maandag 23 november, start om 14u

Deelname gratis, inclusief koffie/thee

Iedereen welkom, vooraf inschrijven is niet nodig



De kracht van voeding bij het ouder worden

Naar aanleiding van de Werelddag Diabetes verwelkomen we Lieselotte Thyssen, diëtiste, diabeteseducator en Sanacoach uit Sint-Niklaas, voor een inspirerende infosessie over gezonde voeding.

Hoe kun je via voeding langer gezond, fit en actief blijven? Welke voedingskeuzes ondersteunen een goede gezondheid op latere leeftijd? En wat is de link tussen voeding en diabetes? Tijdens deze toegankelijke lezing geeft Lieselotte praktische tips en heldere uitleg waarmee je meteen aan de slag kunt. Deze infosessie is niet alleen interessant voor mensen met diabetes, maar voor iedereen die bewust wil omgaan met voeding en gezondheid.

Praktisch:

Maandag 16 november van 14u tot 16u

Deelname : 4 euro (K.P. 3 euro) inclusief koffie/thee

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)



Wegwijs in de financiële tegemoetkomingen



Wanneer een chronische ziekte of aandoening je leven treft, weet je vaak te laat waar je recht op hebt. Tijdens deze informatiesessie krijg je een helder en duidelijk overzicht van de wettelijke voorzieningen door een maatschappelijk werker van CM. Ook is er ruimte om vragen te stellen, zodat je je weg vindt in het doolhof van financiële steun en premies.

Voor wie?

Voor mensen met een chronische ziekte of aandoening en hun mantelzorger, die op zoek zijn naar informatie over tegemoetkomingen bij chronische ziekte.

Praktisch:

Donderdag 19 november van 14u tot 16u

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro) inclusief koffie/thee

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar





Nieuwe zaalnamen, oude verhalen

Feestelijke inhuldiging van onze nieuwe zaalnamen

Dienstencentrum De Schutterij krijgt nieuwe zaalnamen, geïnspireerd op het rijke verleden van de schutterij in Sinaai. Tijdens een feestelijke namiddag huldigen we deze namen officieel in. **George Tallier van de heemkundige kring neemt ons mee in de geschiedenis van de schutterij** en vertelt ons meer over de betekenis achter deze bijzondere namen. Kom mee genieten van een gezellige en leerrijke namiddag, samen met een feestelijk drankje.

Praktisch:

Vrijdag 4 december van 14u tot 16u

Deelname : gratis

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Langs de liniewegel van Eksaarde



Deze herfstwandeling in Eksaarde brengt je langs rustige wegen en mooie natuur, met onderweg een passage aan de Kruiskapel. Je kunt kiezen tussen een kortere lus van 4,5 à 5 km, begeleid door Marleen, of een langere route van 8 km, begeleid door Gunter. Zo is er voor iedereen een afstand op maat om samen te genieten van een gezellige wandeltocht.

Praktisch:

Donderdag 26 november van 14u tot 16u

Verzamelen om 13u50 aan de kerk van Eksaarde

Deelname gratis

Zorg voor aangepast schoeisel en breng een flesje water mee voor tussendoor.

Vooraf inschrijven bij het onthaal of telefonisch, vermeld welke route je wil doen.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Kwaliteitsvol leven tijdens je pensioen

Gezonde  BUURT
samen met 

Ga je binnenkort met pensioen, ben je net met pensioen gegaan of geniet je al een tijdje van je pensioen? Dan heb je misschien meer tijd en zoek je een nieuwe daginvulling 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 een gezondheidsconsulent je mee in de wereld van positieve gezondheid. Wat kan positieve gezondheid voor jou betekenen en hoe kan jij meer levenskwaliteit ervaren?

Praktisch:

Donderdag 3 december van 14u tot 16u

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro) inclusief koffie/thee

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Heel Sinaai bakt



Tijdens de koude wintermaanden is er niets gezelliger dan samenkomen rond een tafel vol lekkers.

Het idee is eenvoudig: wie graag bakt, brengt een zelfgemaakt gebak mee. Samen creëren we een heerlijk dessertbuffet waar iedereen kan proeven, genieten en recepten kan uitwisselen.

Bovendien maken alle baksels kans op de titel “Het bakpareltje van Sinaai”. De bezoekers mogen hun favoriete lekkernij kiezen en de winnaar krijgt een leuke attentie.

Bak je graag iets? Laat het ons weten bij je inschrijving, zodat we een gevarieerd buffet kunnen samenstellen. Bakkers mogen gratis deelnemen aan deze activiteit.

Liever enkel komen proeven en genieten van de sfeer? Ook dan ben je van harte welkom!

Samen maken we van deze winterse namiddag een warm moment, waar mensen elkaar ontmoeten, verhalen delen en niemand alleen hoeft te zijn.

Praktisch:

Maandag 7 december van 14u tot 16u

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro) inclusief koffie/thee, bakkers gratis

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)



Muzikale namiddagen



Werner Janssenswillen

In de aanloop naar de feestdagen verwelkomen we graag Werner Janssenswillen.

Al vele jaren treedt hij op in heel Vlaanderen en weet hij met zijn warme stem en een mix van bekende meezingers en tijdloze klassiekers zijn publiek te bekoren.

Praktisch:

Maandag 14 december van 14u tot 16u

Deelname : 5 euro (K.P. 4 euro)

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch (met opgeladen geldbeugel)



Kerstsamenzang



Ook dit jaar sluiten we onze kerstmaaltijd traditioneel af met een gezellige kerstsamenzang.

Samen met het gelegenheidsgezelschap zingen we, onder begeleiding van Marleen De Plukker, de mooiste kerstliederen. Marleen brengt ook enkele warme teksten die uitnodigen om even stil te staan bij Kerstmis.

Samen zingen brengt mensen dichterbij elkaar en zorgt voor een warme start van de feestdagen. Zing mee of geniet gewoon van de gezellige sfeer.

Praktisch:

Donderdag 17 december 14u tot 16u

Deelname : gratis

Inschrijven bij het onthaal of telefonisch

Let op voor de kerstmaaltijd schrijf je apart in !



#verbinding

Warme wensen

Ze komen er weer aan, onze sneeuwmanbrievenbussen!

Je kan ze vanaf 1 december in het straatbeeld vinden.

Warme wensen, wat is dat eigenlijk?

Schrijf een wenskaart voor een onbekende die dat sprankeltje kan gebruiken tijdens de feestdagen en deponeer ze in één van de brievenbussen! Wij zorgen ervoor dat je wenskaart bij de juiste persoon terecht komt.

Wat schrijf je?

Enkele tips: Wat is jouw boodschap voor iemand die zich alleen voelt? Uit welke woorden put jij energie als je dat duwtje nodig hebt? Of misschien ken je wel een mooi gedicht?

Ken je zelf mensen die we blij kunnen maken met een wenskaart? Neem dan zeker contact op met het dienstencentrum.

Wil je de wenskaartjes mee helpen sorteren? Schrijf dan alvast dinsdag 29 december om 14 uur in je agenda. Het sorteren gaat door in het dienstencentrum.



Reguliere activiteiten

Uurtje wandelen

Elke vrijdag van 14.00 tot 15.00 uur

Strek je benen want wandelen is gezond! We vertrekken aan De Schutterij. Gratis deelname.

Spelletjesnamiddag

Elke maandag van 13.30 tot 16.00 uur

Allerlei spellen beschikbaar in onze kast.
Gratis deelname

Kaartnamiddag

Elke woensdag vanaf 13.30 uur

De eerste woensdag van de maand is dit in samenwerking met de Landelijke Gilde.



Spaanse les

Spaans 1 : elke maandagavond van 18u30 tot 21u15

Spaans 4 : elke donderdagavond van 18u30 tot 21u15

Start 7 en 10 september 20226.



Reguliere activiteiten

Digipunt

Enkel op afspraak

Afspraak kan gemaakt worden aan het onthaal of telefonisch 0477 90 16 82.

In de Zoete Babbel

ons maandelijks zoet momentje !



- 16 oktober
- 13 november
- 18 december

Telkens vanaf 14.30 uur

Deelname: 6,5 euro (K.P. 5,5 euro)

Inschrijven aan het onthaal tot ten laatste 3 dagen ervoor.

Digicafé

Geen vorming of lessenreeks, maar een gezellig samenzijn waar we kennis uitwisselen rond digitaliteit

- Telkens de 4e vrijdag van de maand
- 14u tot 16u
- Deelname gratis, inschrijven op voorhand is niet nodig

Au tir à L'arc

Elke 2e dinsdag van de maand !

Frans babbelcafé elke keer rond een ander thema

Telkens van 14u tot 16u, gratis deelname



Reguliere activiteiten

Crea met Marleen en Miet

Workshop – 1ste dinsdag van de maand

- 6 oktober
- 3 november
- 1 december

Deelname gratis - start telkens om 13.30 uur

Crea café – 3de dinsdag van de maand

- 20 oktober
- 17 november
- 15 december

Deelname gratis - start telkens om 13.30 uur



Het Gesprek

Elke maand komen we samen in een kleine, gezellige groep rond een boeiend thema. Luister, deel je gedachten of laat je gewoon inspireren door anderen.

- Maandag 19 oktober
- Maandag 30 november
- Maandag 21 december

We starten om 14u tot 15u30, vooraf inschrijven bij het onthaal



Team De Schutterij

Cindy Claeys
centrumleider



Cathérine Goossens
onthaalmedewerker



Annemie Ongena
Imcra Opdebeeck
Caroline Van Daele
service medewerkers



Kristien Baeyens
teamcoach buurt-
en mantelzorg