

ATLAS



voorjaar-zomer 2026



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Aanbod van de lokale dienstencentra rond
mantelzorg, draagkracht en mentaal welzijn.



voor wie alles soms wat weegt

Iedereen draagt wel iets.
De zorg voor een ander.
De zorgen om jezelf.
Een hoofd dat nooit stilstaat,
een lichaam dat soms protesteert.

Atlas is er voor mantelzorgers en voor mensen die even wat minder draagkracht voelen. Voor wie zorg, drukte of emoties soms zwaar doorwegen – en die nood hebben aan ondersteuning, rust of verbinding.

Niet om het gewicht te vergroten, maar om het samen wat lichter te maken. Met momenten van ontspanning, ontmoeting, beweging, informatie en inspiratie.

Want niemand hoeft alles alleen te dragen.





De wereld van **ATLAS**

in één oogopslag

ATLAS LEREN & INSPIREREN

p. 4

Infosessies en workshops die je sterker maken in je rol als mantelzorger of in periodes van emotionele of fysieke draaglast. Voor wie inzicht, houvast of praktische steun kan gebruiken. Met heldere uitleg, herkenbare verhalen en tools die je meenemen naar morgen.

ATLAS ONTMOETEN & VERBINDEN

p. 10

Elkaar ontmoeten en samen op weg gaan — soms letterlijk, soms figuurlijk. Wandelen of fietsen in een rustig tempo, of juist tijd maken voor verbinding bij een tas koffie of een kleine groepsactiviteit. Momenten om te delen, te luisteren of gewoon samen te zijn. Herkenning en warmte staan centraal.

ATLAS RUST & VEERKRACHT

p. 12

Voor wie nood heeft aan vertraging, ademruimte en zachtheid. In deze activiteiten staat ontspanning centraal: milde beweging, mindful stilstaan, leren omgaan met zorgstress, en momenten die je veerkracht versterken.

ATLAS



leren & inspireren infosessies

Leven met een visuele beperking



Licht en Liefde bouwt mee aan een samenleving waarin blinde en slechtziende mensen een volwaardige plaats kunnen innemen. Dat doen ze door te informeren en te sensibiliseren. Een beperking mag immers geen reden zijn om mensen uit te sluiten.

Tijdens deze infosessie komen verschillende thema's aan bod, zoals soorten slechtziendheid, hulpmiddelen en hoe slechtziendheid wordt beleefd in het dagelijks leven. Je leert ook hoe je iemand met een visuele beperking op een respectvolle en correcte manier kan helpen.

Deze namiddag wordt begeleid door een ervaringsdeskundige.

Den Aftrap
Sint-Niklaas

dinsdag 12 mei om 14 uur
€ 5



Schrijf je in voor deze activiteiten
via het lokale dienstencentrum in je buurt.
De contactgegevens vind je achteraan op dit boekje.

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.

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

Den Aftrap
Sint-Niklaas

dinsdag 9 juni om 14 uur
€ 5

Mijn leven als mantelzorger

Mantelzorger zijn, je kiest er zelf niet voor. Je wordt er meestal in gegoooid. Vaak is het een heel gepuzzel om je agenda te regelen. Al te vaak moet de zelfzorg wijken voor andere dringende taken. Hoe hou je deze balans in evenwicht? Verwacht je aan info rond premies, zelfzorg, ondersteuning ... De infosessie wordt gegeven door Leen Schoolmeesters van Dag Opa in samenwerking met Avansa Centraal Vlaanderen.



De Rui
Haasdonk

maandag 15 juni om 14 uur
gratis

Den Birkenblok
Vrasene

maandag 22 juni om 14 uur
gratis

Zelfzorg voor mantelzorgers



In gesprek met Nina Mouton

Zorgen voor een partner, ouder, kind of familielid vraagt veel. Je staat altijd “aan”, houdt alles in het oog en probeert tegelijk werk, gezin en jezelf draaiende te houden. Die onzichtbare mentale en emotionele last weegt zwaar. Geen wonder dat je vaak moe bent.

Tijdens deze avond gaan we in gesprek met Nina Mouton en enkele mantelzorgers. In een open panelgesprek delen zij hun ervaringen, twijfels en inzichten over zelfzorg in het dagelijkse zorgen.

Deze avond wordt georganiseerd in samenwerking met de stad Sint-Niklaas.

Den Dissel
Nieuwkerken

maandag 22 juni om 19.30 uur
gratis

Ontmoet De Companjong

De Companjong is een vereniging van en voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers in het Waasland. Ze doorbreken isolement met wandelingen, creatieve ateliers en uitstappen. Ze verspreiden informatie en brengen mensen met elkaar in contact.

Tijdens deze infosessie komen ze vertellen wie ze zijn en wat ze kunnen betekenen voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers.



De Schutterij
Sinaai

dinsdag 23 juni om 14 uur
€ 3

Ontwikkelen van veerkracht

In deze voordracht kijken we welke eigenschappen belangrijk zijn bij het ontwikkelen van gezonde veerkracht, zoals een gezond zelfbeeld, gezonde zelfzorg, kunnen relativeren, ... De voordracht wordt gegeven door Frank Desmet, osteopaat, stressconsulent en slaapcoach.

Een voordracht met steun van Avansa Centraal Vlaanderen.

't Lammeken
Sint-Niklaas

vrijdag 26 juni
14 - 16.30 uur
€ 5

Verbondenheid vs. eenzaamheid

Het belang van een sociaal netwerk

Niemand staat graag alleen. Een netwerk van mensen om je heen kan steun, veiligheid en verbondenheid geven. Dat is belangrijk voor alleenstaanden, maar ook voor gezinnen. Hoe bouw je zo'n netwerk op? En hoe zorg je dat het sterk genoeg is wanneer je het nodig hebt?

Een infosessie met steun van Avansa Centraal Vlaanderen.

Den Dissel
Nieuwkerken

dinsdag 28 juli om 13.30 uur
€ 3

Wegwijs in mantelzorg



Welke financiële ondersteuning bestaat er?

Zorg je voor een partner, familielid of buur en heb je vragen over je rechten of ondersteuning?

Tijdens deze infosessie krijg je heldere info over financiële steun, premies en het juiste statuut.

We delen ook tip om goed voor jezelf te zorgen.

Een infosessie in samenwerking met mantelzorgvereniging Coponcho.

Den Haesaert
Melsele

maandag 29 juni om 14 uur
€ 2

Levenswensen



Iedereen kan ernstig ziek worden of een ongeval krijgen. Weet je omgeving wat jij belangrijk vindt als zoiets gebeurt?

Welke keuzes zou je maken in zo'n situatie? Daarover praten met je naasten noemen we vroegtijdige zorgplanning.

In deze workshop maak je kennis met de levenswenskaarten.

Aan de hand van 37 kaarten met korte uitspraken kan je nadenken over wat voor jou belangrijk is bij een ernstige ziekte of wanneer het levenseinde nadert.

Je krijgt ook praktische tips om thuis, samen met anderen, verder na te denken en het gesprek aan te gaan.

Den Aftrap
Sint-Niklaas

woensdag 15 juli om 14 uur
€ 5

Slaap... wel!

Tips voor een betere nachtrust

Kan je moeilijk inslapen of word je 's nachts vaak wakker?
Tijdens deze sessie kom je meer te weten over hoe slaap werkt
en waarom die zo belangrijk is voor je gezondheid.
Je krijgt praktische inzichten en bruikbare handvatten om je
nachtrust te verbeteren. Ontdek wat een goede slaap kan
betekenen voor je welzijn.

Den Aftrap
Sint-Niklaas

maandag 17 augustus
om 14 uur
€ 5

Dag van de Mantelzorg dinsdag 23 juni

Eén dag per jaar
is te weinig,
maar vandaag
zeggen we het
extra hard:

bedankt, mantelzorgers.

**Gun mantelzorgers
een “Dahadikeffenodig”
moment.**

Ontdek hoe op
www.mantelzorgers.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



ATLAS



ontmoeten & verbinden

Wandeling in Puivelde

Ontdek de rust en stilte van Puivelde tijdens een begeleide wandeling langs trage wegen. Je kan kiezen tussen een route van 6 km of een iets kortere van 4 km. Een ideale gelegenheid om te genieten van de natuur en frisse lucht.

Deze route is niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

De Schutterij

vertrek en aankomst
aan de kerk van
Puivelde

donderdag 28 mei

om 13.50 uur verzamelen
gratis

Rolstoelvriendelijke wandeling

Pasar organiseert een wandeling langs monumenten en bezienswaardigheden rondom de dorpskern van Nieuwkerken. De wandeling bedraagt 4 à 5 kilometer over toegankelijke wegen en is geschikt voor buggy's en rolstoelen.

Den Dissel

Nieuwkerken

dinsdag 23 juni

vertrek om 14 uur
gratis

Tip!



10

Verschillende van onze dienstencentra organiseren regelmatig wandelingen en fietstochten. Het aanbod vind je op www.zorgpuntwaasland.be/activiteiten

Bedank je mantelzorger

Woon je nog zelfstandig en is dat dankzij iemand die zich op regelmatige basis inzet om jou daarbij te helpen?

Vraag dan een uitnodiging aan voor jullie gratis wafel. Je kan hiervoor terecht bij iemand van het buurtteam van

Beveren-centrum.

Bedank op die manier jouw mantelzorger en kom samen in LDC De Vuurkorf genieten van deze verwennenrij.

De Vuurkorf
Beveren

dinsdag 23 juni om 14.30 uur
gratis voor genodigden

High Tea voor mantelzorgers

Tijdens deze high tea willen we de mantelzorgers van

Haasdonk bedanken voor hun inzet, zorg en warme betrokkenheid. Geniet samen van een kopje thee of koffie, lekkere hapjes en een fijn samenzijn.

De Rui
Haasdonk

donderdag 9 juli om 14 uur
€ 4

Bedankt 
mantelzorgers!
[#dagvandemantelzorg](#)



ATLAS



rust & veerkracht

Rust binnen handbereik

Tijdens deze infosessie staan de eerstelijnspsychologen Isabelle De Lange en Yanna Van Wesemael stil bij: Wat is een moeilijke periode? Wat doen stress en spanning met jou? Waarom lopen sommige mensen vast? Hoe kan je hiermee omgaan? Je krijgt praktische handvatten aangereikt en er is aandacht voor zelfzorg en veerkracht.

Den Dissel
Nieuwkerken

dinsdag 28 april
13.30 - 15.30 uur - gratis

Den Aftrap
Sint-Niklaas

dinsdag 5 mei
13.30 - 15.30 uur - gratis

't Lammeken
Sint-Niklaas

vrijdag 12 juni
13.30 - 15.30 uur - gratis

De Schutterij
Sinaai

maandag 22 juni
13.30 - 15.30 uur - gratis



Rust in je hoofd met mandala's



Tijdens deze workshop 'mandala kleuren' nodigen we je uit om bewust te vertragen en te ontspannen.

Het inkleuren van mandala's werkt bijna meditatief:

herhalende patronen brengen rust in je hoofd, kleuren helpen je gevoel te uiten en je aandacht komt vanzelf in het hier en nu. Laat je creativiteit stromen en ga opgeladen weer naar huis.

Houtmere
Zwijndrecht

donderdag 4 juni
9 - 11.30 uur
€ 2

Meditatie

Meditatie brengt je van doen naar zijn. Door eenvoudige technieken zoals ademhaling, lichaamsbewustzijn en gerichte aandacht kom je tot diepe innerlijke rust.

Regelmatige meditatie helpt je om stress los te laten, helderder te denken en meer aanwezig te zijn in het moment. Een waardevolle pauze voor je hoofd en je hart.

De Rui
Haasdonk

maandag 15 juni om 10 uur
gratis

Houtmere
Zwijndrecht

maandag 22 juni om 14 uur
€ 2

Oefengroep mindfulness

De mindfulness oefengroep komt elke week bijeen om samen te mediteren. Er wordt gefocust op lichaam en ademhaling en er is ook ruimte om ervaringen uit te wisselen tussen de deelnemers.

Den Dissel
Nieuwkerken

elke woensdag
10 - 12 uur
€ 3

Zit je met iets? Blijf er niet alleen mee zitten!

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat is heel normaal.

Boosheid, verdriet, verwerking van een relatiebreuk, angst, rouw ... zijn heel normale gevoelens. Toch is het goed om er niet alleen mee te blijven zitten en uit te reiken naar mensen in je omgeving om hierover te praten.

Maar als je klachten blijven aanhouden, en je er niet uit geraakt met de mensen die je omringen, praat er dan over met een psycholoog.

Bij een eerstelijnspsycholoog is het eerste gesprek vrijblijvend en gratis. Daarna beslis je zelf of je verder wil. Vanaf het tweede gesprek betaal je € 11, of € 4 bij verhoogde tegemoetkoming. Je kan bij een eerstelijnspsycholoog terecht voor kortdurende begeleiding (maximaal 8 gesprekken). Een verwijfsbrief van de huisarts is niet nodig.

Meer info via

www.psy-ovl.be/wat-is-eerstelijnspsychologische-zorg



De eerstelijnspsychologen van Familiehulp zijn regelmatig aanwezig in de lokale dienstencentra. Indien jij je moeilijk kan verplaatsen, komen ze ook bij jou thuis.

- **Regio Sint-Niklaas:** Isabelle De Lange
isabelle.de.lange@familiehulp.be of 03 760 00 60
- **Regio Beveren-Kruibeke-Zwijndrecht:** Bente De Leenheer
bente.de.leenheer@familiehulp.be of 0476 61 11 54

De tip van ATLAS



meet5

een app om mensen te leren kennen

Meet5 is een app die helpt bij het ontmoeten van nieuwe mensen in het echte leven via gezamenlijke activiteiten. Gebruikers kunnen zich aanmelden voor groepsactiviteiten zoals wandelen, etentjes of concerten, of zelf activiteiten organiseren. De app is gericht op het maken van vriendschappen in plaats van daten en er zijn zowel gratis als betaalde functies (Premium) beschikbaar.

Hoe het werkt:

- Download de app, maak een profiel aan met je interesses en meld je aan voor activiteiten die je leuk lijken.
- De app organiseert groepsactiviteiten van vier tot twaalf personen, gericht op een ontspannen en veilige manier om nieuwe mensen te ontmoeten.
- Het doel is om nieuwe mensen te leren kennen met dezelfde interesses.



Even stilstaan. Even ademen. Samen verder gaan.

ATLAS  is een initiatief van de
lokale dienstencentra van Zorgpunt Waasland.

LDC Den Aftrap , Sint-Niklaas

Gerdapark 14
9100 Sint-Niklaas
ldc.denastrap@zpw.be
Tel. 0473 19 04 08

LDC De Vuurkorf, Beveren

Oude Zandstraat 103
9120 Beveren
ldc.devuurkorf@zpw.be
Tel. 03 375 66 94

LDC 't Lammeken, Sint-Niklaas

Lamstraat 23
9100 Sint-Niklaas
ldc.tlammeken@zpw.be
Tel. 0477 93 10 32

LDC De Rui, Haasdonk

Pastoor Verwilghenplein 25A
9120 Haasdonk
ldc.derui@zpw.be
Tel. 0471 44 65 22

LDC Den Dissel, Nieuwkerken

Turkyen 4/0003
9100 Nieuwkerken
ldc.dendissel@zpw.be
Tel. 03 780 57 06

LDC Den Birkenblok, Vrasene

Oude Dorpsstraat 15
9120 Vrasene
ldc.denbirkenblok@zpw.be
Tel. 0471 62 68 29

LDC De Schutterij, Sinaai

Vleeshouwersstraat 8B
9112 Sinaai
ldc.deschutterij@zpw.be
Tel. 0477 90 16 82

LDC Den Haesaert, Melsele

Hazaarddam 10
9120 Melsele
ldc.denhaesaert@zpw.be
Tel. 0471 82 15 48

LDC Houtmere, Zwijndrecht

Houtmere 27
2070 Zwijndrecht
ldc.houtmere@zpw.be
Tel. 03 375 54 33