

Activiteitenkalender

Lokaal Dienstencentrum Den Birkenblok
juli - augustus - september 2026

DIENTSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Facebook: Dienstencentrum Den Birkenblok
www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra

Dienstverlening Den Birkenblok

Oude Dorpsstraat 15, 9120 Vrasene

OPENINGSUREN

Dienstencentrum

Werkdagen 10 - 17 uur

Info en inschrijven:

- **telefonisch:** 0471 62 68 29
- **mail:** ldc.denbirkenblok@zpw.be
- **balie:** 10 - 12.30 uur en
13 - 14 uur
of op afspraak

Ontmoetingsruimte

Vrije toegang op werkdagen
10.30 - 17.30 uur

Warme maaltijd

Werkdagen 12 - 13 uur
€ 7,50 (€ 5,50 KP)

Betaalwijze

- aan de balie: bancontact, geldbeugel, factuur
- bij telefonische reservatie: factuur of geldbeugel
- aan de bar: bancontact en cash

Info thuis- en woonzorg

telefoon: 03 376 86 86

e-mailadres:

thuisenwoonzorg@zpw.be

Of kom langs bij het buurtteam in het dienstencentrum in je buurt.

Gesloten op feestdagen

Vlaamse feestdag 11 juli

Nationale feestdag 21 juli

O.L.V. Hemelvaart 15 augustus



**Zie je dit embleem
schrijf je dan zeker in!**



Buurtteam Vrasene

THUIS- &
WOONZORG

03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be



Het buurtteam zal elke donderdagvoormiddag van 9 tot 12 uur samen aanwezig zijn in het dienstencentrum. Door deze manier van werken ontstaan herkenbare buurtteams die weten wat er leeft en tijdig kunnen bijsturen.

- **Centrumleider: Annabel Banic**
- **Wijkverantwoordelijken gezinszorg en poetsdienst: Anke Smet**
- **Zorgtrajectbegeleider: Lotte Vermoessen**
- **Woonassistent: Katrijn Smet**

Wat betekent dit voor jou?

- Onze teams werken samen rond jouw zorgvraag
- Betere afstemming tussen zorg en dienstverlening
- Wie al cliënt of bewoner is, kan nog steeds rechtstreeks terecht bij zijn of haar woonassistent of wijkverantwoordelijke, wel op afspraak.

Nog geen cliënt of bewoner? Kom langs op het spreekuur (geen afspraak nodig), bel 03 376 86 86 of e-mail thuisenwoonzorg@zpw.be.

Tour de France

**Tijdens Tour de France laat Den Birkenblok zich
van zijn sportiefste kant zien.**

**Spring op onze fiets en rij enkele kilometers mee.
Samen fietsen we de ronde van het Waasland.**

Dagelijks worden de gefietste kilometers op onze kaart aangeduid.
Hoe ver raken we met Den Birkenblok?

- 4 juli t.e.m. 26 juli
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Vrije inloop



Workshop Bloemschikken

**Heb je zin in een creatieve en gezellige activiteit?
Kom dan meedoen met onze workshop
bloemschikken in het dienstencentrum!**

Samen creëren we prachtige bloemstukken onder begeleiding van een ervaren lesgever. Of je nu beginner bent of al ervaring hebt, iedereen is welkom. Het is niet alleen een fijne manier om je creativiteit te uiten, maar ook om nieuwe mensen te ontmoeten en samen een gezellige tijd te beleven.

- **Vrijdag 10 juli, 14 - 16 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 20 (€ 15 KP)
- Inschrijven **VOOR 7/07** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Ochtendwandeling

**Begin de dag met frisse lucht, beweging en fijn gezelschap!
Het dienstencentrum organiseert wekelijks een gezellige
ochtendwandeling voor iedereen die graag actief blijft en
nieuwe mensen ontmoet.**

Tijdens de wandeling genieten we samen van de rust in de ochtend, een leuke babbel onderweg en de natuur of omgeving in de buurt. Iedereen wandelt op eigen tempo, zodat het voor iedereen aangenaam blijft. De wandelingen zijn laagdrempelig en geschikt voor zowel ervaren wandelaars als mensen die gewoon graag eens buiten komen.

Bij slecht weer gaat de wandeling niet door.

- **Elke vrijdag, 10 - 11 u**
- Vertrek aan LDC Den Birkenblok
- Deelname: gratis
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



ijssalon

Goed weer betekent lekkere ijsjes.

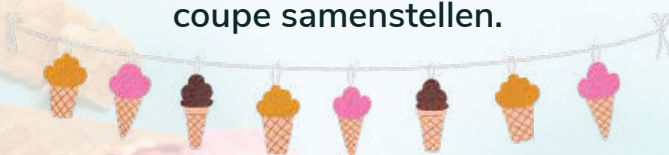
Tijdens de zomermaanden openen we de deuren van ons ijssalon.

1 x per maand kan je komen genieten van lekkere coupes.

Kies jij voor een Dame Blanche of toch eerder voor een coupe aardbei?

Of liever een combinatie van de twee?

Dat kan want ook dit jaar kan je zelf je coupe samenstellen.



- Vrijdag 24 juli
- Vrijdag 21 augustus
- Donderdag 24 september
- 14 - 17 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok

Jaarmarkt Vrasene

Kom genieten van de sfeer op de jaarmarkt.

Terwijl je langs de kraampjes wandelt en de sfeer opsnuift, kan je genieten van een verfrissend drankje op ons buitenterras. Laat je 's morgens verwonderen door de acrobaten op de site.

In de namiddag kan je de dansbenen losschudden op de muziek van Borderline. Aanvang 13 uur.

Borderline is een glimmende Wurlitzer jukebox van vlees en bloed die je meevoert door de pop en rockhits van de jaren 60, 70 en 80. Met hits van onder anderen: Neil Diamond, The Beatles, The Stones en zo veel meer.

- **Woensdag 15 juli**
- Op site van LDC Den Birkenblok
- Buitenbar open 9.30 - 17 u
- Acrobaten start 10.30 u
- Optreden Borderline 13 - 17 u





JAARMARKT VRASENE: WOENSDAG 15 JULI 2026 - 9u tot 14u

In het centrum van Vrasene, met amusement voor jong en oud. Tientallen runderen, paarden en pony's worden door een professionele jury op verschillende vlakken beoordeeld.

De bezoeker kan ook genieten van kermis, straattheater, oude ambachten en andere activiteiten. Een brede mix aan handelaars en marktkramers brengen hun producten aan de man. Geniet van goede koopjes en smakelijke lekkemijen. Bovendien kan men een hapje en drankje consumeren bij de plaatselijke horeca of bij de jeugdbeweging in OC 't Klooster.

STRAATTHEATER

Lombric Spaghetti - Spectacle GUM OVER (Fr) - 10u30u (45min)

Terrein Huize Elisabeth - Oude Dorpsstraat 19

De act is een absurde en visuele straattheaterperformance vol fysieke humor, clowneske situaties en speelse chaos. De voorstelling draait rond een excentriek personage dat op een komische en soms ongemakkelijke manier worstelt met alledaagse objecten zoals werktuigen en hekken. Zonder veel tekst creëert de act een mix van mime, slapstick en interactieve momenten met het publiek, waardoor een surrealistische en energieke sfeer ontstaat.



Theater Coper - ELDDREKI (B)

Oude Dorpsstraat - 9.30u tot 10.00u / 10.30u tot 11.00u / 11.30u tot 12.00u

Elddreki komt speciaal uit IJsland om ons Drakenplein te bezoeken. Durf jij het aan hem te ontdekken en uit te zoeken of hij echt zo gevaarlijk is? ELDDREKI is een majestueuze draak van maar liefst drie meter hoog en vier meter lang. Hij paradeert statig tussen het publiek, draait zijn vurige kop, laat stoom ontsnappen en brult met indrukwekkende klanken. Bovendien wordt hij begeleid door een theatrale verteller die het publiek meeneemt in een meeslepend verhaal. Samen creëren ze een act die zowel visueel als inhoudelijk een blijvende indruk nalaat.

Dirk van 't sirk - CIRCUS TIERLANTIJN (B) Huize Elisabeth en Oude Dorpsstraat -

9.30u tot 10.00u / 10.30u tot 11.00u / 11.30u tot 12.00u

Circus Tierlantijn is een mobiel, volautomatisch mini-circus en poppentheater dat jonge kinderen verwondert. De act brengt een nostalgische en magische sfeer met kleine circusfiguren, bewegende onderdelen en speelse verrassingen in een compacte mobiele installatie. Kinderen kunnen plaatsnemen op een kleine tribune en worden meegenomen in de charmante miniatuurwereld vol fantasie, humor en visuele poëzie.



TENTOONSTELLING



-Ludo Giels – ASSEMBLAGEKUNST -Het OPEN KUNSTATELIER VRASENE

Kapel OC 't Klooster, Ingang - Brugstraat 11

Publieke openingstijden:

zondag 12 juli – 10.30u tot 16.00u

woensdag 15 juli – 10.00u tot 16.00u (jaarmarkt)

zondag 19 juli – 13.00u tot 16.00u

Vrije toegang met gelegenheid om iets te drinken.

Globale organisatie: Jaarmarktcomité, Orde Van Braderick, Plaatselijke Cultuurraad en Feestcomité Vrasene. Met de steun van gemeente BKZ.

Kookworkshop

Gewonnen brood

Wat doe je met een overgebleven croissant? Of een oudbakken pistolet? Of gooi je dat broodkorstje altijd weg omdat niemand dat lust?

Brood staat met stip op nummer 1 als meest weggegooid voeding. In deze workshop krijg je inspiratie om de restjes te redden. In een handomdraai tovert Renate Coen deze restjes om in een smakelijke maaltijd. Je krijgt een receptenbundel zodat je de recepten zeker niet vergeet.

Breng potjes mee zodat je een maaltijd mee kan nemen naar huis.

- Dinsdag 11 augustus, 14 - 16.30 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 15 (K.P € 12)
- Inschrijven **VOOR 4/08** aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Samen op trot

De dienstencentra van onze gemeente slaan de handen in elkaar en gaan er maandelijks samen op uit naar interessante plekken in de omgeving.

Seniorenmiddag Beveren

Vrijdag 28/08 van 14 - 17 u

- Bezoek aan Beverse Feesten
- Deelname € 2 (€ 1,50 KP) inclusief drankje
- Inschrijven **voor 21/08** aan het onthaal

Petanquen in Zwijndrecht

Woensdag 2/09 van 14 - 17 u

- Petanquewedstrijd aan LDC Houtmere
- Deelname € 2 (€ 1,50 KP) inclusief drankje
- Inschrijven **voor 25/08** aan het onthaal

Heb je problemen
met vervoer?
Contacteer ons dan bekijken
wij hoe we dit
kunnen oplossen.



Inschrijven aan de balie,
telefonisch 0471 62 68 29 of mail
ldc.denbirkenblok@zpw.be



Seniorenfashion modeshow

Kom genieten van een gezellige en stijlvolle modeshow in ons dienstencentrum! Tijdens dit evenement worden verschillende outfits gepresenteerd door enthousiaste modellen.

Na de show krijgt u bovendien de kans om de getoonde kleding zelf te bekijken én meteen aan te kopen. Een leuke namiddag vol mode, inspiratie en ontmoeting die je zeker niet wil missen!



- Donderdag 27 augustus,
- 14 - 16 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Vrije toegang



ZOMERBAR

We sluiten de zomer graag samen met jullie af tijdens een gezellige middag vol sfeer, lekkere drankjes en zoete verwennerij!

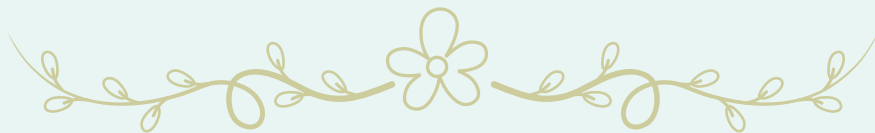
Neem je vrienden, familie of buren mee en geniet samen van de laatste zomerse vibes in een ontspannen en gezellige sfeer.

- Vrijdag 4 september, 14 - 17 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Vrije toegang



Kalender juli 2026

VR 03	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	DI 21	GESLOTEN Nationale Feestdag
VR 03	Muziekmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO 22	POTKAST! 14.00 Cauwenplein
VR 10	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok	VR 24	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok
VR 10	Workshop bloemschikken 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 24	Ijssalon 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
DI 14	Spel en plezier! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	DI 28	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
WO 15	JAARMARKT	DI 28	Spel en plezier! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 17	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok	VR 31	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok
VR 17	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	VR 31	Muziekmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte



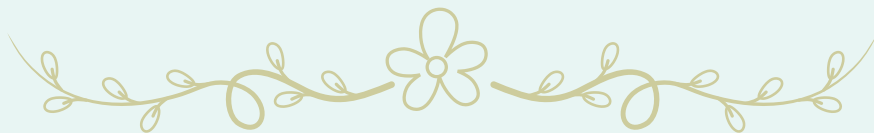
Wekelijks terugkerende activiteiten

MA	Stoelyoga 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte	WO	Lijndansen 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte
MA	Steekje los / Kaarten 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO	Knabbel & babbel 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte

De inhoud van de kalender is onder voorbehoud van wijzigingen.

Kalender augustus 2026

VR 07	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok	Di 18	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DI 11	Spel en plezier 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 21	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok
DI 11	Workshop Gewonnen brood 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 21	Ijssalon 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
DI 11	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	DI 25	Spel en plezier! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 14	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok	DI 25	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte
VR 14	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	WO 26	POTKAST! 14.00 Kerkplein
VR 14	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DO 27	Modeshow / Kledingverkoop 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
ZA 15	Ambachtelijk Weekend	VR 28	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok
ZO 16	Ambachtelijk Weekend	VR 28	Senioren namiddag 13.00 - 17.00 Beverse Feesten



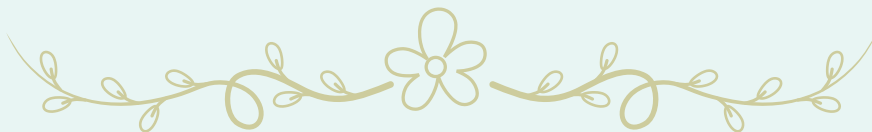
Wekelijks terugkerende activiteiten

MA	Stoelyoga 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte	WO	Ljindansen 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte
MA	Steekje los / Kaarten 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO	Knabbel & babbel 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte

De inhoud van de kalender is onder voorbehoud van wijzigingen.

Kalender september 2026

WO 02	Petanquen in Zwijndrecht 14.00 - 17.00 LDC Houtmere	VR 18	Ochtendwandeling 10.00 Vertrek LDC Den Birkenblok
VR 04	Ochtendwandeling 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok	VR 18	Liedjes uit de oude doos 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
VR 04	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	DI 22	Spel en plezier! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 04	Zomerbar 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DI 22	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte
ZO 06	Dorpsontbijt 08.00 - 11.30 LDC Den Birkenblok	WO 23	Digipunt 13.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DI 08	Spel en plezier! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	WO 23	POTKAST! 14.00 Smishoekplein
DI 08	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	DO 24	Ijssalon 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
VR 11	Ochtendwandeling 10.00 Vertrek LDC Den Birkenblok	VR 25	Ochtendwandeling 10.00 Vertrek LDC Den Birkenblok
DI 15	Geheugenspel 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 25	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
WO 16	Door de lens van vroeger 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	DI 29	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte



Wekelijks terugkerende activiteiten

MA	Stoelyoga 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte	WO	Ljndansen 09.30 - 10.30 Ontmoetingsruimte
MA	Steekje los / Kaarten 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO	Knabbel & babbel 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte

De inhoud van de kalender is onder voorbehoud van wijzigingen.

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**.
Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoofddeksel.



Zoek
verfrissing op.



Kles voor lichte,
loszittende kledij.



Doe inspanningen op
koelere momenten.



Zoek een plekje in
de schaduw op om
te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je
zonnewering
maximaal.



Zet je ramen en deuren
open zolang het buiten
koeler is dan binnen.



Een hittestlag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

Infosessie phishing

Tijdens deze infosessie geeft de lokale politie een heldere en praktische uitleg over phishing en zoekertjesfraude. Je leert hoe oplichters te werk gaan, welke signalen je kunt herkennen en hoe je jezelf beter kunt beschermen.

Aan de hand van concrete voorbeelden krijg je inzicht in veelvoorkomende fraudevormen, zowel online als via berichten en telefoongesprekken. Daarnaast krijg je tips om veilig te surfen, verdachte situaties te melden en financiële schade te voorkomen.

De sessie is toegankelijk voor iedereen en biedt ruimte voor vragen en uitwisseling van ervaringen.

- Datum en tijd volgen nog.
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



September = maand van dementie

Programma

Dinsdag 15 september

Geheugenspel

Herken jij voorwerpen als je ze enkel kan voelen? Kan je ontdekken wat er voor je staat als je enkel de geur kan waarnemen? Tijdens dit spel gebruiken we andere zintuigen om onze hersenen aan het werk te zetten.

Start 14 u, Deelname € 2 (€ 1,50 KP)

Woensdag 16 september

Door de lens van vroeger!

Samen terugblikken met foto's van vroeger brengt herinneringen opnieuw tot leven. Breng zelf foto's mee van vroeger, in kleine groep gaan we samen in gesprek en halen we herinneringen op naar de tijd van toen.

Start 14 u, Deelname € 2 (€ 1,50 KP)

Vrijdag 18 september

Liedjes uit de oude doos

We halen samen herinneringen op door te zingen en te dansen op liedjes van vroeger.

Start 14 - 17 u

In Vlaanderen kampen naar schatting 100.000 mensen met dementie en de aandoening zal de komende jaren meer en meer mensen treffen.

In september staan we stil bij deze aandoening. Een hele maand waarin extra aandacht wordt gevraagd voor dementie en de impact ervan op mensen en hun families. We organiseren verschillende activiteiten om het bewustzijn te vergroten en steun te bieden aan mensen die met de ziekte te maken hebben.



Inschrijven VOOR 14/09
aan de balie,
mail ldcdebirkenblok@zpw.be
of 0471 62 68 29.
Wie tijdig inschrijft,
ontvangt een leuke attentie.



Ambachtelijk weekend

In het Waasland zit “go with the flow” in ons DNA, en zeker in dat van onze makers. Ambacht ontstaat hier niet volgens een vast plan, maar groeit al doende. Materialen geven richting, ideeën krijgen vorm onderweg en elke stap brengt iets nieuws. Het is een manier van werken met ruimte voor intuïtie, experiment en wat zich aandient.

Tijdens het Ambachtelijk Weekend krijg je een unieke inkijk in dat proces. In het Waasland en Zeeuws-Vlaanderen openen makers hun deuren en zie je hoe hun werk tot leven komt. Kom langs, laat je inspireren en steek vooral zelf de handen uit de mouwen!

- Zaterdag 15 augustus 12.00-18.00
- Zondag 16 augustus 10.00-18.00
- LDC Den Birkenblok
- Vrije inloop

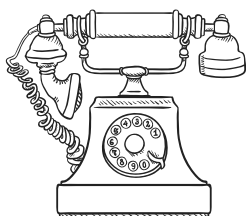


Even horen...



hoe het met je gaat, waar je mee zit of hoe het weer vandaag zal zijn. Tijdens onze wekelijkse belmomenten praten we over wat jij wil.

Ben jij iemand of ken je iemand die een babbeltje kan gebruiken, laat het ons weten. Vanaf oktober starten wij met onze belmomenten.



- **Start oktober**
- **vaste belmomenten op dinsdag- en vrijdagvoormiddag van 10 tot 11 uur**
- **Kan je op deze momenten niet? We zoeken samen naar een passend moment.**

Heb jij een passie, talent of hobby die je graag met anderen deelt? Of krijg je energie van mensen samenbrengen en begeleiden? Dan zijn wij op zoek naar jou!

In ons dienstencentrum zorgen vrijwilligers mee voor een warme, bruisende ontmoetingsplaats waar iedereen zich welkom voelt. Of je nu graag een creatieve workshop organiseert, een bewegingsactiviteit begeleidt, een kaartnamiddag opzet, een praatgroep trekt of nieuwe ideeën wilt uitwerken: jouw inzet maakt een wereld van verschil.

Ervaring is niet noodzakelijk. Enthousiasme, betrokkenheid en zin om samen iets moois te realiseren zijn voor ons het belangrijkste. Wij ondersteunen je graag bij de voorbereiding en uitvoering van activiteiten.

Heb jij een idee voor een activiteit of wil je graag een bestaande activiteit begeleiden? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. Samen zorgen we voor ontmoetingen die mensen verbinden en inspireren. Jouw tijd, jouw talent, jouw engagement – samen maken we het verschil!

POTKAST

Neem eens de tijd voor een gezellige buurtbabbel met een tas koffie. Vanaf 14 uur kan je ons op volgende dagen terugvinden met onze potkast.

Iedereen is welkom!

- 22/07 Cauwenplein
- 26/08 Kerkplein
- 23/09 Smishoekplein



***Wij blijven zolang het weer het toelaat en er bezoekers zijn.**



Crea wordt Steekje los

Onze creaclub op maandagnamiddag krijgt een gloednieuwe naam! Met deze nieuwe naam willen we niet alleen jullie talenten laten schitteren, maar ook andere geïnteresseerden warm maken om mee aan te sluiten. Hoe meer zielen, hoe meer creativiteit!

- Iedere maandag, 14 - 16 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Vrije toegang, iedereen welkom!

Dorpsontbijt

Op 6 september organiseert Vrasene 888 weer een heerlijk buurtontbijt. Dit zal in twee shiften gebeuren om zoveel mogelijk mensen de kans te geven om deel te nemen.

SHIFT 1: 08.00-9.30 uur

SHIFT 2: 10.00-11.30 uur

Inschrijven verplicht, meer informatie rond inschrijven volgt.



- Zondag 6 september
- Shift 1: 08.00-09.30 u
- Shift 2: 10.00-11.30 u
- LDC Den Birkenblok

Activiteiten van onze partners

Ben je graag op de hoogte van wat er te doen is in Vrasene? Neem dan zeker eens een kijkje op de website www.vrasene.be. Hier vind je ook alle linken van de lokale verenigingen terug voor meer informatie.



Elke eerste dinsdag van de maand tussen 15 tot 16 u is er een LEIF-medewerker aanwezig in ons dienstencentrum om je duidelijk advies te geven over zorgplanning en wilsverklaringen.

Weet je al wat je wil? Ook dan ben je welkom. De medewerker helpt je graag bij het invullen van alle nodige formulieren.

Wekelijkse activiteiten

Steekje los

Elke maandag 14 - 17 u

Creatief bezig zijn is een manier om jezelf uit te drukken en nieuwe ideeën tot leven te brengen. Creativiteit biedt eindeloze mogelijkheden. Crea is voor iedereen en het resultaat is iets persoonlijks en vaak verrassends!

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Deelname gratis

Open kunstatelier

Tweewekelijks op dinsdag 19 u

Ontplooi je creativiteit onder toeziend oog van Hilde Waterschoot. Je werkt op je eigen tempo, op je eigen niveau en binnen je eigen interesse. Welkom op 11/08, 25/08, 8/09 en 22/09.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Graag vooraf aanmelden, deelname gratis

Knabbel en babbel

Elke woensdag 14 - 17 u

We serveren heerlijk verse gebak in combinatie met geestige of inspirerende buurtgesprekken. Wij voorzien de knabbel, jullie de babbel?

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Verse gebak aan € 2,50



Wekelijkse activiteiten

Stoelyoga

Elke maandag 09.30 - 10.30 u

Het is een meerwaarde in ieders leven, welke leeftijd of welke yogastijl dan ook. Christine van Lotus Mind & Body neemt jullie mee in het verhaal van yoga! Kom tot jezelf, adem dieper en voel je energie weer stromen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname € 5 (KP € 4) per les

Lijndans

Elke woensdag 09.30 - 10.30 u

Lijndansen is een dansvorm waarbij dansers in rijen of lijnen staan en gelijktijdig dezelfde passen uitvoeren. Samen leer je stap voor stap de danspassen aan. Wie wenst kan één gratis proefles volgen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname: € 1,80 per les.

Spel en plezier!

Tweewekelijks op dinsdag 14.00 - 16.00 u

Om de twee weken organiseren wij leuke activiteiten waar iedereen aan kan deelnemen. We wisselen diverse activiteiten af naar interesse: wandelen, kubben, cricket, sjoelen, ... Je mag zelf ook voorstellen doen.

LDC Den Birkenblok of op verplaatsing

Iedereen welkom!

Maandelijkse activiteiten

Digipunt

Woensdag 23/09 van 13 - 16 u

Samen met Interwaas slaan wij de handen in elkaar. We vinden het belangrijk dat iedereen digitaal mee is! De digicoach helpt je op weg of zoekt samen met jou een antwoord op jouw digitale vragen.

Breng je eigen smartphone, laptop of tablet mee en de nodige kabeltjes. Hou ook je paswoorden, pincodes en logins bij de hand.

Buren zonder muren

Datum voor september volgt nog

Collectief moment van Familiehulp. Zij zorgen voor bezigheid, begeleiding en een flinke portie gezelligheid. Een leuke manier om het dienstencentrum en andere buurtbewoners te leren kennen.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname: € 1,82 per uur, inschrijven en facturatie via
Familiehulp 03 760 00 60

Bingo

Dinsdag 28/07, 18/08 en 28/09 van 13 - 16 u

Met groot enthousiasme organiseren enkele buurtbewoners een bingomiddag voor jullie. De cijfertjes vliegen jullie om de oren en worden gevolgd door een beloning van de prijzentafel.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok

Deelname € 1 per kaart

Maandelijks activiteiten

Zangyoga

Vrijdag 3/07, 14/08 en 4/09 van 10.30 - 11.30 u

Zangyoga is een bijzondere combinatie van zang en yoga, waarbij de kracht van geluid en ademhaling wordt gebruikt om zowel het lichaam als de geest te ontspannen en te versterken.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Deelname gratis.

Dansmiddag

Vrijdag 17/07, 14/08 en 25/09 van 14 - 17 u

Chachacha, rumba, jive of toch liever de indianendans?
Gooi je dansbenen nog eens los op deze dolle middag vol aanstekelijke dansdeuntjes.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Vrije toegang, iedereen welkom!

Muziekmiddag

Vrijdag 3/07, 31/07 en 18/09 van 14 - 17 u

- 3 juli: laat je stem horen en zing mee met alle klassiekers
- 31 augustus: karaoke namiddag
- 18 september: liedjes uit de oude doos.

Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Vrije toegang, iedereen welkom!

Team LDC Den Birkenblok

Kim Daelman

Onthaler - planner

ldc.denbirkenblok@zpw.be

Tel. 0471 62 68 29

Annabel Banic

Centrumleider

annabel.banic@zpw.be

Tel. 0475 80 58 28



Liesbeth Verherbruggen en Wendy Druppel
servicemedewerkers



Kristien Baeyens

Teamcoach buurt- en mantelzorg