

Activiteitenkalender

Lokaal Dienstencentrum Den Birkenblok
oktober - november - december 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.

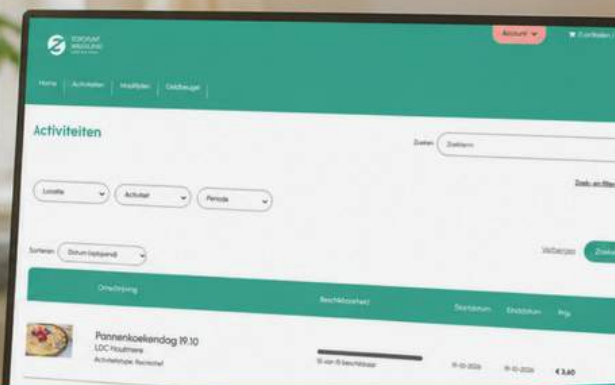
Gesloten op feestdagen

Wapenstilstand 11 november
Kerstdag 25 december
Nieuwjaar 1 januari 2027



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

NIEUW



WEBSHOP dienstencentra ZPW



Vanaf nu kan je via onze online WEBSHOP:

- Maaltijden boeken
- Inschrijven voor activiteiten en workshops
- Je digitale geldbeugel opladen

**BENIEUWD?
SCAN & LEES ONZE
BROCHURE**



Of kom gerust eens langs voor wat uitleg!

Volg ons op Facebook
www.zorgpuntwaasland.be

DIENTSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken


**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



10-daagse van de Geestelijke Gezondheid



Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles 'te kloppen'. Heerlijk!

Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee.

Omdat we niet om deze moeilijke momenten en perioden heen kunnen, is het belangrijk dat we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Dit is noodzakelijk want als moeilijke momenten zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dat kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische klachten en/of problemen.



De 10-daagse van de geestelijke gezondheid vindt plaats van 1 tot en met 10 oktober 2026. Het centrale jaarthema is 'Goed omringd zijn', met extra aandacht voor de kracht van een sterk sociaal netwerk.

Kijk verder in onze kalender en ontdek ons volledige programma.

**KOM ZEKER NAAR ONZE GEZELLIGE EN
INFORMATIEVE MIDDAG OVER:
LICHAAMSVERZORGENDE PRODUCTEN OP
BASIS VAN KRUIDEN EN EEN BETERE
NACHTRUST.**

U krijgt informatie over

Diverse producten op basis van kruiden: zalf, olie en balsems
aanpasbare hoofdkussens voor een betere lighouding waardevolle tips voor een **betere en gezonde nachtrust.**



Commandant van Laethemstraat 12 2660 Hoboken www.confortplan.be



Meer dan 40 jaar ervaring in slapen en welzijn

Belgische topkwaliteit zonder dat u zich moet verplaatsen

Snelle levering zonder voorschotten!

Leuke attentie voor elke bezoeker

LICHAAMSVERZORGING, HOOFDKUSSENS, BEDBODEMS, MATRASSEN, DEKBEDDEN.

Er is gelegenheid om producten uit te proberen en advies te vragen!

Ondervind hoe kleine veranderingen en een gezonde slaaproutine bijdragen tot jouw fitheid en welzijn.



**MAANDAG 5 OKTOBER 2026
LDC DEN BIRKENBLOK
AANVANG 14 U TOT 16 U**

**GRATIS
ACTIVITEIT!**

Confortplan
alles voor een gezonde slaap

Commandant van
Laethemstraat 12 2660
Hoboken 03/248 09 37
info@confortplan.be
www.confortplan.be

Geestelijke gezondheid

Sessie lachyoga

Lachyoga combineert speelse lach oefeningen met eenvoudige ademhalingstechnieken. Door bewust te lachen, zonder reden, stimuleer je je lichaam om stress los te laten, je stemming te verbeteren en je energie te verhogen. Iedereen kan meedoen: je hebt geen yoga-ervaring nodig.

Tijdens de sessie wisselen lachen, beweging en ontspanning elkaar af, waardoor je je lichter, vrolijker en meer verbonden voelt.

- **Donderdag 1 oktober, 15 - 16.15 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 5 (€ 4 KP)
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Geestelijke gezondheid

Stellingenspel thema geluk

Het stellingenspel Geluk is een interactieve en leuke activiteit waarbij je nadenkt over wat geluk voor jou betekent. Aan de hand van verschillende stellingen worden gesprekken en discussies op gang gebracht. Er zijn geen goede of foute antwoorden; het doel is om verschillende meningen, ervaringen en inzichten met elkaar te delen.

- **Donderdag 8 oktober, 14 - 16 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 2 (€ 1.50 KP)
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

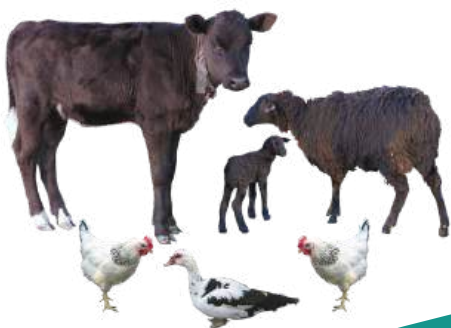


Zorgboederij 't Zwaenenhof

Valerie brengt haar zorgboederij 't Zwaenenhof, een vrolijke bende dieren, mee naar Vrasene!

Kom van dichtbij kennismaken met kippen, konijnen, pony's en andere boerderijvrienden.

Er is tijd om te kijken, vragen te stellen én te knuffelen met de dieren. Plezier en verwondering verzekerd voor jong en oud.



- **Woensdag 7 oktober, 14 u**
- Site LDC Den Birkenblok
- Vrije toegang

Herfstwandeling

Er is iets magisch aan een wandeling in de herfst. De natuur verandert in een kleurrijk schilderij van rood, oranje en goud, terwijl de frisse lucht uitnodigt om naar buiten te gaan.

Een herfstwandeling is niet alleen mooi om te zien, maar biedt ook tal van voordelen voor lichaam en geest. De koele temperaturen maken wandelen extra aangenaam. Je hoeft niet te puffen in de zomerhitte en kunt volop genieten van de omgeving. Tijdens een wandeling kom je even los van de drukte van alledag, waardoor stress wordt verminderd en je hoofd tot rust komt.

- **Vrijdag 9 oktober, 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



Even horen...



Vanuit LDC Den Birkenblok bieden we vaste belmomenten aan voor iedereen die het fijn vindt om de dag te beginnen met een vriendelijk woord, een luisterend oor of gewoon even nood heeft aan contact.

De eerste kennismaking gebeurt met de centrumleider. Daarna nemen onze betrokken vrijwilligers het belmoment over. Zij zorgen voor een warm gesprek of een luisterend oor, afgestemd op wat jij nodig hebt.

Onze vaste belmomenten zijn op dinsdag- en vrijdagvoormiddag tussen 10 uur en 11 uur. Past dit niet dan bekijken we samen of een ander moment mogelijk is.

Soms doet één telefoontje meer dan je denkt!

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

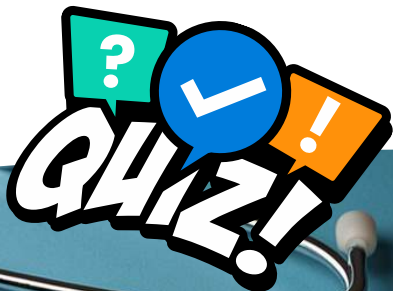


Gezondheidsquiz

**Weet jij waarom je huis verluchten
ook in de winter belangrijk blijft?
Ken jij de feiten en fabels over het griepvaccin?
Ontdek het tijdens onze Gezondheidsquiz!**

Verwacht een leuke mix van vragen, verrassende inzichten
en handige gezondheidstips voor de koude maanden.

- **Vrijdag 16 oktober, 14 - 16 u**
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 1 per persoon (max 4 per groepje)
- Inschrijven via de balie, telefonisch 0471 62 68 29
of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Wafelplezier

15 oktober,
12 november en 10 december

**“Geniet van puur wafelplezier,
vers, knapperig en onweerstaanbaar lekker!”**

**Met veel liefde klaargemaakt door één
van onze vrijwilligers.**



- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- 14 - 17 uur
- Deelname: € 3,50 per wafel
- Vrije toegang
- Inschrijven aan de balie tegen respectievelijk 12/10, 9/11, 7/12

Iedereen welkom!

Infosessie

Rust binnen handbereik

Tijdens deze infosessie staan de eerstelijnspsychologen Bente De Leenheer en Isabelle De Lange 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.

- Eenmalige groepssessie
- Informatie geven, inzicht bieden en handvaten geven.
- Veilige sfeer is belangrijk! Delen mag, maar moet niet. Perfect om gewoon te komen luisteren

- Dinsdag 20 oktober, 13.30 - 15.30 u
- Kapel LDC Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



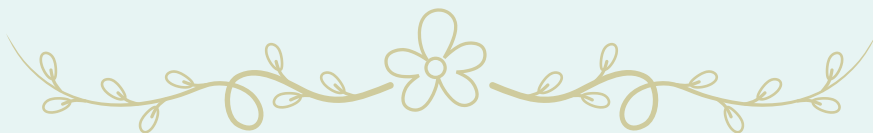
We staan stil bij welke gegevens je naasten allemaal nodig hebben. Hoe kunnen ze dit veilig noteren en bewaren? Leen Schoolmeesters legt uit welke mogelijkheden er zijn met het online leven. Wil jij na je overlijden nog verder leven online? Er staan duizenden foto's op onze smartphone en nog meer op onze sociale media. Wat doe je met al die mails in je mailbox? Wat moet er met je facebook gebeuren na je overlijden?

- 



Kalender oktober 2026

DO 01	Lachyoga 15.00 - 16.15 Ontmoetingsruimte	VR 16	Gezondheidsquiz 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 02	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	DI 20	Info: Rust binnen handbereik 13.30 - 15.30 Kapel
MA 05	Confortplan 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	DI 20	Open kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte
DI 06	Open kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	DO 22	Info: Draailboek naasten en digitale nalatenschap 13.30 - 15.30 Kapel
WO 07	Zorgboederij 't Zwaenenhof 14.00 - 17.00 site LDC Birkenblok	VR 23	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
DO 08	Stellingspel 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	DI 27	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 09	Herfstwandeling 10.00 Vertrek Den Birkenblok	WO 28	Digipunt 13.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 09	Muziekmiddag 14.00 - 16.30 Ontmoetingsruimte	WO 28	POTKAST! 14.00 Cauwenplein
DO 15	Wafelplezier 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte		



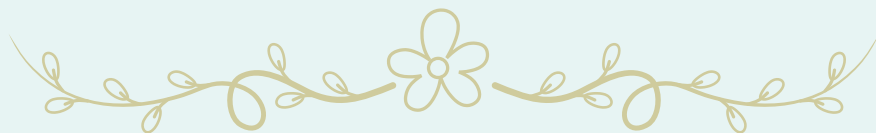
Wekelijks terugkerende activiteiten

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 november 2026

DI 03	Open kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	DI 17	Bingo! 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 06	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DI 17	Open kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte
MA 09	Info: Verlies en rouw bij mantelzorger 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 20	Optreden Alain Dolen 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
WO 11	GESLOTEN WAPENSTILSTAND	Di 24	Info: Mijn leven als mantelzorger 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok
DO 12	Wafelplezier 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO 25	Digipunt 13.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 13	Zangyoga 10.00 vertrek aan LDC Birkenblok		



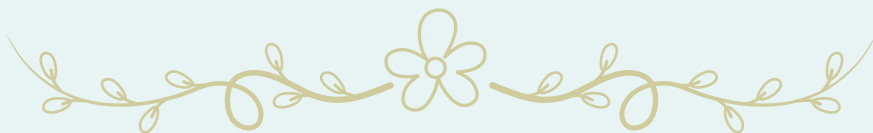
Wekelijks terugkerende activiteiten

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 december 2026

DI 01	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte	WO 16	Infosessie: Phishing 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DO 03	Workshop wenskaarten maken 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	VR 18	Winterbar 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte
VR 04	Zangyoga 10.30 - 11.30 Ontmoetingsruimte	WO 23	Digipunt 13.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
VR 04	Dansmiddag 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	WO 23	POTKAST! 14.00 Smishoekplein
WO 09	Centrumraad 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte	VR 25	GESLOTEN KERSTDAG
DO 10	Wafelplezier 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DI 29	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 Ontmoetingsruimte
MA 14	Kerststukken maken 14.00 - 17.00 Ontmoetingsruimte	DI 29	Bingo 14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte
DI 15	Open Kunstatelier 19.00 - 21.30 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.

POTKAST

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

Iedereen is welkom!

- 28/10 Cauwenplein
- 23/12 Smishoekplein



Wil je dat we eens langkomen in jouw buurt? Laat het ons zeker weten
***Wij blijven zolang het weer het toelaat en er bezoekers zijn.**

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 en 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.

Infosessie

Rouw en verlies bij mantelzorg



Na een intensieve zorg staat je als mantelzorger vaak een dubbel verlies te wachten: afscheid van een persoon, maar ook afscheid van een manier van leven.

Tijdens deze infosessie maken we kennis met de verschillende vormen van rouw. Je kan bijvoorbeeld, zowel tijdens als na de zorg geconfronteerd worden met verlies. In deze interactieve uiteenzetting kan je als mantelzorger ervaringen uitwisselen, stilstaan bij je eigen rouwproces en met behulp van enkele tips op zoek gaan naar een nieuwe zingeving.

- **Maandag 9 november, 14 - 16 u**
- Kapel LDC Den Birkenblok
- Deelname: €2 (€ 1.50 KP)
- Inschrijven aan de balie **voor 4/11**, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Infosessie

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?

- **Inhoud: Wat is een mantelzorger?**
- **Waar lopen mantelzorgers tegenaan?**
- **Welke hulp is er voor mantelzorgers?**
- **Welke premies zijn er?**
- **Waar kan je terecht voor ondersteuning?**
- **Diverse woonvormen (bv. kangoeroe-wonen)**
- **Zelfzorg in mantelzorg**
- **Jong-mantelzorgers**



- **Dinsdag 24 november, 14 -16 u**
- **Kapel LDC Den Birkenblok**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven voor 17/11 aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be**

Optreden Alain Dolen



Geniet van een sfeervol muzikaal optreden van Alain Dolen. Met zijn warme stem en gevarieerd repertoire brengt hij een gezellige mix van bekende meezingers en mooie luisterliedjes. Alain weet als geen ander het publiek te betrekken en zorgt voor een aangename en ontspannende sfeer.

Kom langs en beleef een namiddag vol muziek, gezelligheid en ambiance. Iedereen is van harte welkom!

- Vrijdag 20 november, 14 - 17 u
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname € 3 (€ 2 KP)
- Inschrijven via de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be

LIVE
MUSIC



Centrumraad

Tijdens deze centrumraad blikken we terug op het afgelopen jaar. Wat hebben we allemaal verwezenlijkt? Wat kan er beter?

Haal vanaf 25/11 je kaartje op bij de balie, beantwoordt de vragen en hang deze op ons bord. Tijdens de centrumraad gaan we samen in gesprek over de antwoorden.

- **Woensdag 9 december, 14 - 16 u**
- Ontmoetingsruimte 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



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.

- Woensdag 16 december, 14 - 16u
- Kapel Den Birkenblok
- Deelname gratis
- Inschrijven aan de balie, telefonisch 0471 62 68 29 of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be



Warme wensen voor alle mensen

Sta jij er wel eens bij stil dat één op de twee
Vlamingen zich soms eenzaam voelt?

De koude en donkere eindejaarsperiode kan dit gevoel
versterken. Laat je dorpsgenoten dus weten dat je
aan hen denkt.

Hoe? Schrijf je warme wens(en) op een
anoniem kaartje en stop het in een
sneeuwmanbrievenbus. Wij zorgen ervoor dat
alle ingezamelde kaartjes bij één van je burens
terecht komt. Wie weet ontvang je zelf ook wel
hartverwarmende post. Leuk, toch?

**In de maand december verschijnen
onze sneeuwmannen opnieuw in
het straatbeeld. Je vindt hen aan:**

- De kerk
- LDC Den Birkenblok
- De Spar
- De bareel van de
Cauwenstraat

Als er volgens jou iemand een kaartje
verdient, geef het adres dan door via
onze balie of ldc.denbirkenblok@zpw.be.

Tekeningen, knutselwerkjes en onbeschreven
kaartjes zijn ook welkom. Geef ze rechtstreeks af
aan de balie van het dienstencentrum.



Winterbar

Vrijdag 18 december

We nodigen je graag uit voor een sfeervolle winterbar in ons dienstencentrum, waar gezelligheid en verbinding centraal staan.

Schuif gezellig aan, geniet van een warm drankje, maak een praatje en ontmoet bekende en nieuwe gezichten. Want de mooiste wintermomenten ontstaan wanneer we samen zijn, samen lachen en tijd maken voor elkaar.

Laat de winterse gezelligheid je omarmen met warme drankjes, fijne ontmoetingen en een hartelijke sfeer.

Kom samen genieten in onze gezellige Winterbar!

- Vrijdag 18 december, 14 - 17 uur
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: gratis
- Vrije toegang

Workshop wenskaarten maken

Ben jij creatief of wil je het graag eens proberen?
Tijdens deze gezellige workshop leer je stap voor stap hoe je je eigen, unieke wenskaarten maakt.

Wij voorzien alle nodige materialen, jullie zorgen voor sfeer en gezelligheid. Laat je creativiteit stromen en verras vrienden en familie met een handgemaakte kaart vol liefde en aandacht!

- Donderdag 3 december, 14 - 17 uur
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Deelname: € 3 (€ 2,50 kansentarieff)
- Inschrijven verplicht voor 30/11 via de balie of mail ldc.denbirkenblok@zpw.be of tel. 0471 62 68 29



Kerststukken

Verenigingen uit het dorp zeggen het met een bloemetje. Ferm, Samana, De Gezinsbond en Markant komen bloemstukjes maken voor de bewoners van Huize Elisabeth. Kom je hen een handje helpen?

- Maandag 14 december 14 - 17 uur
- Ontmoetingsruimte LDC Den Birkenblok
- Gratis, vrije toegang
- Meer informatie bij Hilde Waterschoot op nummer 0479 72 81 92



Wekelijkse activiteiten

Steekje los

Elke maandag 14 - 17 u, deelname gratis

Laat je creativiteit de vrije loop tijdens een leuke namiddag samen zijn.



Stoelyoga

Elke maandag 09.30 - 10.30 u, deelname €5 (€ 4 KP) per les

Christine van Lotus Mind & Body neemt jullie mee in het verhaal van yoga.



Lijndans

Elke woensdag 09.30 - 10.30 u, deelname €1,80 per les

Samen leer je stap voor stap de danspassen aan. Eén proefles gratis.



Knabbel & Babbel

Elke woensdag 14 - 17 u, vers gebak aan €2,50

Geniet van een fijne babbel en een heerlijk stuk vers gebak.



Open kunstatelier

Tweewekelijks dinsdag 19 u,

deelname gratis, graag vooraf aanmelden

Ontplooï je creativiteit onder toezicht van Hilde Waterschoot.



Wekelijkse activiteiten

Bingo!

Dinsdag 27/10, 17/11 en 29/12 van 13 - 16 u

Speel gezellig mee en win een mooie prijs, deelname € 1 per kaart.



Digipunt

Woensdag 28/10, 25/11 en 23/12 van 13 - 16 u

De digicoach helpt je op weg of zoekt samen met jou naar een oplossing.



Zangyoga

Vrijdag 2/10, 13/11 en 4/12 van 10.30 - 11.30 u

Zangyoga is een bijzondere combinatie van zang en yoga.



Dansmiddag

Vrijdag 23/10, 6/11 en 4/12 van 14 - 17 u

Gooi je dansbenen los op ons aanstekelijke dansdeuntjes.



Muziekmiddag

Vrijdag 9/10 en 20/11 van 14 - 16.30 u

- 9 oktober: laat je stem horen en zing mee met alle klassiekers
- 20 november: Optreden Alain Dolen zie pagina 20



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