

Kalender 2024 september - oktober

Lokaal Dienstencentrum
Den Aftrap

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit
deze kalender is mogelijk vanaf 02/09/'24.



Inhoud kalender:

september - oktober

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

In september en oktober werken we weer met een thema!

September is de wereldmaand Dementie!

Samen met het woonzorgcentrum De Gerda staan er allerlei activiteiten op de planning, thema: Voetbal! Deze activiteiten gaan door in het dienstencentrum voor en door personen met dementie.

Oktober staat in teken van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

In 2024 en 2025 is het thema: Omgaan met moeilijke perioden.

Als moeilijke momenten zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord.

De 'geluksdriehoek' informeert en inspireert om bewuster om te gaan met 'geluk'.

(zie de pagina hiernaast)

De geluksdriehoek

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden.

- Het bouwblok 'Goed omringd zijn' verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen.
- Het bouwblok 'Je goed voelen' gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen.
- Het derde bouwblok is 'Jezelf kunnen zijn'. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf.

De oranje bol

Onder de driehoek zie je een oranje bol. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.



Activiteiten WZC - LDC

Dementie

Heel de maand september kun je de tentoonstelling van oude foto's en prenten over de begin- en gloriejaren van Sportkring Sint-Niklaas in de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum bezoeken.

Vrijdag 6 september kijken we samen naar een oude maar bijzondere voetbalwedstrijd op groot scherm (in de ontmoetingsruimte) en eten we een hotdog!

Op **maandag 23 september** worden de bewoners van woonzorgcentrum De Gerda zelf voetballers en wordt er een potje zitvoetbal gespeeld in de ontmoetingsruimte. De bezoekers van het dienstencentrum worden opgeroepen om de enthousiaste supporters te zijn!

Meer info volgt via affiches in het WZC en het dienstencentrum.



Activiteiten WZC - LDC

Dementie

Op donderdag 19 september serveert de keuken opnieuw een FINGERFOOD maaltijd!

Voor personen met dementie is eten niet altijd eenvoudig of fijn. Eten met de handen en/of met kleine porties wordt vaak wel als aangenaam ervaren, ook bevordert dit de zelfstandigheid van de persoon. Om hier even bij stil te staan, willen we graag allemaal tezamen genieten van een maaltijd waar we mogen eten met onze handen!

Op vrijdag 27 september gooien we met zijn allen de beentjes los tijdens een nostalgische Thé Dansant.

- **Vrijdag 27 september, 14.30 - 16 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



Meditatie en relaxatie



Herken je jezelf in een van volgende uitspraken?

- Je bent een blij persoon, rustig, creatief en vol interesse en je wil trainen om dit zo te houden.
- Je wil wat werken aan je concentratie, je vermogen tot luisteren aanscherpen, jezelf en anderen aanmoedigen.
- Je zoekt zin en betekenis in het leven.
- Je zou graag wat beter kunnen omgaan met stress, lijden en verdriet OF je wil je bekwamen om te troosten en te ondersteunen.

Deze cursus 'meditatie en relaxatie' is voor iedereen toegankelijk. Voorkennis is niet vereist. De meeste oefeningen worden gegeven terwijl deelnemers rustig neerzitten op een stoel. Lesgever: Theo Linthout, master in de sofrologie.

- **Reeks van 10 sessies, start 9 sept. t.e.m. 25 november**
- **Maandag van 14.30 u. - 15.30 u. (NIET op 28/10 en 11/11)**
- **Locatie: zaal Stip & Goal / Tribune**
- **Deelname: € 20, K.P. € 15 (voor 10 sessies)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.**

Wandeling Curiosum

Rondleiding 'Onvergetelijk'

Voor mensen met dementie en hun begeleiders

Cursiosum is een bijzonder huis, vol echte herinneringen en bijzondere objecten. Terwijl de gids ons van kamer naar kamer loodst, delen we interactief verhalen. Alle zintuigen worden gestimuleerd om herinneringen naar boven te brengen, waardoor we opnieuw verbinding maken met het verleden en de persoon.

- **Woensdag 4 september, 13.30 uur**
(14 uur aan het museum)
- **Locatie: Hal, Den Aftrap (om samen te wandelen naar het museum)**
- **Deelname: gratis, max. 15 deelnemers!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



Poëzie-workshop

Altijd al interesse gehad in poëzie of gewoon nieuwsgierig?

Kom maandag 9 september luisteren en samenwerken met Caroline en Ellen! Zij bezorgen ons een introductie tot de kunst van de poëzie, tonen ons wat allemaal mogelijk is en laten ons onze creativiteit en artistieke talenten verder ontwikkelen!

- Maandag 9 september, 14 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 3, K.P. € 2, incl. koffie of thee
- Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.

Contactkoor "Vergeet-me-liedjes"

Het contactkoor op vrijdag 13 september zal ondersteund worden door leden van het koor Fine-tuned! Kom zeker kijken en meezingen!

De 'Vergeet-me-liedjes' is een koor waar personen met dementie volwaardig lid zijn. Ze kunnen samen met familie en sympathisanten liedjes zingen en herontdekken uit hun jeugd.

Een muziektherapeute begeleidt het koor. Dit project is een samenwerking tussen Koor en Stem, Familiegroep Dementie, De Companjong regio St-Niklaas en Zorgpunt Waasland.

- **2de vrijdag van de maand, 14 - 15 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**



Warme Maandagen Okra Tereken



Iedereen is welkom op de 'Warme Maandagen' in samenwerking met Okra Tereken.

Kom naar de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum en word daar ontvangen met een gratis tasje koffie en stukje cake door de leden van Okra Tereken.

Wat kun je verwachten? Een warme babbel met vrienden en vriendinnen, een spel- en praatcafé, knutsel- en kaartpartners en een digicafé met elke maand een ander thema.

Okra Tereken organiseert elke maand een 'Warme Maandag'. Zet volgende data maar al in je agenda:
16 september, 14 oktober, 18 november en 23 december.

Iedereen welkom zonder inschrijving tijdens de openingsuren van de bar: 13.30 - 17.00 uur.

Seniorenreis 2024

Sint-Niklaas - Breda

Alle Sint-Niklase senioren zijn van harte welkom op de jaarlijkse seniorenreis.

Deze keer is de bestemming **Breda**.

De inschrijvingen starten op 26 augustus op het stadhuis (14 - 16.30 uur).

Er zijn zes dagen voorzien waarop de seniorenreis plaatsvindt, met telkens één bus per dag.

Op dinsdag 17, donderdag 19 en vrijdag 20 september vertrekt de reis vanuit het centrum (H.Heymanplein, Sinbad of 't Bau-Huis).

Per persoon kunnen max. 2 kaarten worden aangekocht.

Ook personen met een rolstoel, stok of rollator kunnen mee op deze reis!

Meer info: 03 778 37 26



S-Plus Muziekquiz



Muziekquiz in samenwerking met S-Plus (afdeling Sint-Niklaas): Plussers met pit!

Maggy Philips zal als quizmaster alles in goede banen leiden tijdens deze quiz voor jong en oud.

Een fijne quiz met prijzen voor de winnaars!

Geen fan van quizen? Hou dan al **dinsdag 5 november** vrij in je agenda voor hun **herfstbingo** in LDC Den Aftrap.

- **Dinsdag 24 september, 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 2 (te betalen ter plaatse)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.**

In't kort!



Kledingverkoop

Kom op maandag 30 september

Carmen's

Collections seizoensgebonden en leeftijdsloze damescollectie bewonderen en kopen tussen 10 - 16 uur.

Er is de mogelijkheid om de kledij te passen en betalen kan zowel cash als met bankcontact.

Vanaf oktober opnieuw op woensdag pannenkoeken en/of wafels te koop!



Tentoonstelling Aquarel

Vrijwilligster Vroni De Cleen stelt haar hobby tentoon!

Kom gedurende de maand oktober kijken naar 'De natuur in aquarel' in de ronde gang van LDC De Aftrap.

Wil jij ook graag tentoonstellen in LDC Den Aftrap? Vraag Jessy of Joke om meer informatie!



UITNEEMBARE KALENDER SEPTEMBER - OKTOBER

| SEPTEMBER | 2024 | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Za/Zo |
|---|--------------------------------------|---|----------------------------|---|---------|
| Maandag | Dinsdag | | | | |
| 2 | 3 | 4 Bezoek Curiosum + rondleiding 13.30 uur | 5 | 6 Voetbal op groot scherm! | 7 - 8 |
| 9 Poëzie-workshop 14 uur Start cursus Meditatie 14.30 uur | 10 | 11 | 12 | 13 Contactkoor 'Vergeet-me-liedjes' 14 uur | 14 - 15 |
| 16 Warme maandag Okra Tereken 13.30 uur | 17 | 18 | 19 Fingerfood 12 uur | 20 | 21 - 22 |
| 23 Zaalvoetbal WZC De Gerda | 24 S-Plus Muziekquiz 14 uur | 25 | 26 | 27 Thé Dansant 14.30 uur | 28 - 29 |
| 30 Kledijverkoop Carmen's Collections 10 - 16 uur | | | | | |

| OKTOBER | 2024 | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---------|--|--|
| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Za/Zo | | |
| | 1 | 2 De zoete babbel 14 uur | 3 Panelgesprek Seniorenadviesraad 14 uur | 4 | 5 - 6 | | |
| 7 Infosessie: Erfrecht en testamenten 14 uur | 8 | 9 Geluksvogelpik 14 uur Start pannenkoeken Muziekkwis Ronny 13.30 uur | 10 Geluksvogelpik 14 uur | 11 Contactkoor 'Vergeet-me-liedjes' 14 uur Geluksvogelpik 14 uur | 12 - 13 | | |
| 14 Warme Maandagen Okra Tereken 13.30 uur | 15 Herdenkingsmoment WZC De Gerda (bar = gesloten) Infosessie: Snelle energiebesparing 14 uur | 16 | 17 | 18 Optreden GEENO + appelcake 14 uur | 19 - 20 | | |
| 21 | 22 | 23 Centrumraad 14 uur | 24 Okra Academie 14 uur | 25 | 26 - 27 | | |
| 28 | 29 Infosessie: De kost van je gezondheid 14 uur | 30 | 31 | | | | |

De zoete babbel



Wegens groot succes bij de collega's van andere dienstencentra van Zorgpunt Waasland, stelt LDC Den Aftrap voor: De zoete babbel!

Een gezellige namiddag waar er tijd is voor een lekker stukje taart (met koffie, thee, ...) en voor een babbel! Leer eens nieuwe mensen kennen van het woonzorgcentrum of de buurt.

Inschrijven is verplicht aangezien we voor iedereen een zitplaats willen voorzien en de (verrassings)taart moeten bestellen! Breng zeker je inschrijvingsbewijs mee!

In samenwerking met de bakkerij van **De Witte Hoeve**.

- **Woensdag 2 oktober, 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 6, K.P. € 5**
(1 stuk taart + non-alcoholisch drankje)
- **Inschrijven kan tot vrijdag 27 september aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Panelgesprek Seniorenadviesraad

Senioren in gesprek over de gemeenteraadsverkiezingen

De stedelijke seniorenadviesraad van Sint-Niklaas gaat in gesprek met de lokale politieke partijen. Vind jij het ook belangrijk dat senioren actief oud kunnen worden in onze stad? De partijen vertellen wat zij belangrijk vinden en hoe ze actie willen ondernemen voor senioren.

Dit is een neutrale activiteit waarbij alle partijen uitgenodigd worden. Het doel is senioren meer voeling te geven met de lokale politieke standpunten in kader van de aankomende gemeenteraadsverkiezingen.

Er wordt deze namiddag een drankje en hapje aangeboden door de Seniorenadviesraad van Sint-Niklaas.

Toegang is gratis. Respect voor elkaar is belangrijk.

- Donderdag 3 oktober, start 14.30 + tijd voor vragen
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis, incl. hapje en drankje
- Inschrijven kan aan de balie,
via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be

Muziekkwis met Ronny

Om de 2 maanden komen de vrijwilligers met een leuke kwis naar het dienstencentrum!

Zin om mee te doen? Schrijf je zeker in want bij te weinig deelnemers wordt de kwis geannuleerd.

- **Woensdag 9 oktober, 13.30 - 16.30 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 2,50, K.P. € 2, altijd prijs**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08**
- **of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Let op! Je kan je in beide dienstencentra inschrijven voor de kwissen.

**Kwissen in LDC 't Lammeken:
vrijdag 6 september: Algemene kenniskwis
vrijdag 8 november: Blokkenkwis**



Erfrecht en testamenten



Veel mensen zitten met duizend-en-één vragen als het gaat om nalatenschappen, erfrecht en testamenten.

De behoefte aan heldere, objectieve en betrouwbare antwoorden is erg groot. Notarieel jurist **Natasja Vermeulen** komt langs voor een leerrijk uurtje over alles waar mensen mee worstelen als ze denken aan het levenseinde en wat er daarna gebeurt, inclusief de mogelijkheid tot vragen stellen.

- **Maandag 7 oktober, 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftap**
- **Deelname: € 2, K.P. € 1,50 (incl. koffie of thee)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



Kom op
tegen Kanker

De geluksvogelpik



Tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheid zet dienstencentrum Den Aftrap in op het op een ludieke manier mentaal welzijn bespreekbaar te maken....

De geluksvogelpik bevat 20 opdrachten, onderverdeeld in 4 categorieën: denk, doe, duo, quiz.

Speel samen met de centrumleider (en andere bezoekers) een gezellig spelletje 'vogelpik' en verras jezelf en anderen tijdens de opdrachten.

- **Woensdag 9 - donderdag 10 - vrijdag 11 oktober, 14 - 15 uur**
- **Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven is niet nodig, spring gerust eens binnen!**

Snelle energiebesparing

Samen met Fluvius en Interwaas worden er in het najaar verschillende infomomenten voorzien om 'snelle energiebesparingen' te bekomen!

Wat betekent dit? Dat dit infomoment zal gaan over financiële besparingen en slimme tips! Kleine aanpassingen in je huis, tuin, ... die je honderden euro's per jaar kunnen doen besparen op je energiefactuur. In anderhalf uur geeft een energiespecialist praktische info over het energieverbruik van huishoudtoestellen, verwarming, verlichting en de digitale meter.

- **Dinsdag 15 oktober, 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
De sessie gaat enkel door met een minimum van 10 deelnemers!
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



Optreden GEENO + appelcake

Inclusief een lekker stukje appelcake!

Geeno brengt bij zijn optredens een variatie aan nummers van vroeger en nu - de mooiste songs - liedjes die herinneringen oproepen en waarmee iedereen kan meezingen. Hij brengt liedjes waar men op kan dansen of geboeid naar kan luisteren...



Alle nummers worden live gezongen, begeleid door instrumentale muziek.

Alle nummers worden gebracht op een manier die iedereen zal aanspreken.

- **Vrijdag 18 oktober, 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 6, K.P. € 4,50 (inclusief stuk cake)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Oproep: Centrumraad



De centrumraad is een adviesorgaan dat 2 keer per jaar vergadert over de werking van lokaal dienstencentrum Den Aftrap.

De centrumraad doet graag een beroep op de ideeën van zijn bezoekers, vrijwilligers en leden van de ouderenverenigingen om zijn werking verder uit te bouwen en om nieuwe initiatieven te nemen. Als lid van de centrumraad kan je advies uitbrengen over de algemene werking, de activiteiten en het beleid van het lokaal dienstencentrum.

Het thema en op welke manier we dit in oktober zullen bespreken, blijft nog een verrassing.

- **Woensdag 23 oktober, 14 uur**
- **Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis, inclusief koffie en cake**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Okra Academie: Puccini

Puccini, een muzikale beeldenbabbel, door Herman Cole

Muzikale beeldenbabbel in aanloop naar de 100ste sterfdag van operacomponist Giacomo Puccini, geboren in Lucca (zusterstad van Sint-Niklaas) op 22 december 1858 en overleden te Brussel op 29 november 1924. In zijn rijkelijk geïllustreerd optreden zijn hoofdzakelijk vrouwenstemmen te horen. En dat is niet toevallig: Puccini had met vrouwen - in zijn werk én in zijn leven - een bijzondere band. Sommige critici beschrijven hem ronduit als 'één van de meest vrouwonvriendelijke componisten die ooit geleefd hebben.'

- **Donderdag 24 oktober, van 14 - 16.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 6 (incl. koffie en cake) te betalen bij aanvang van de voordracht.**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Infosessie: de kost van je gezondheid

Bespaar jij wel eens op medische zorgen?

Begrijpelijk, maar niet nodig. Er bestaan verschillende maatregelen om je medische kosten onder controle te houden.

Wat kan je doen om jouw gezondheid betaalbaar te houden?

Tijdens deze infosessie krijg je uitleg en concrete tips.

- **Dinsdag 29 oktober, 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08**
- **of via ldc.denafttrap@zpw.be.**



In 't kort! Vooruitblik



S-Plus Herfstbingo

Dinsdag 5 november
start 14 uur
Ontmoetingsruimte
LDC Den Aftrap

Bonangana Werelddessertenbuffet

Donderdag 7 november
14 - 16 uur
Ontmoetingsruimte
LDC Den Aftrap



Optreden VL@S koppeldansen

Dinsdag 19 november
start 14 uur
Ontmoetingsruimte
LDC Den Aftrap



Dienstverlening

Den Aftrap

Openingsuren:

Algemeen

Maandag t.e.m. vrijdag:
10.00 - 17.30 u.

Dienstencentrum

Inschrijven bij onthaler -
planner Jessy Smet:
0473 19 04 08

Maandag t.e.m. vrijdag:
10 - 12.30 u. en 13 - 14 u.

Betaalwijze:

factuur/ bancontact/ geldbeugel

Telefonisch reserveren:

factuur/ geldbeugel

Inschrijven voor activiteiten en
dienstverlening van Den Aftrap
kan ook in 't Lammeken.

**De eerste inschrijvingsdag is op
maandag 2 september 2024.**

Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. zondag:
van 13.30 - 17.30 u.

Donderdag gesloten!

Info thuiszorg

Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Elke werkdag: 9.00 - 12.30 u.

Afspraak maken via 03 778 55 55.

Nieuw

Voor al je vragen via mail, nu 1 adres:
ldc.denaftap@zpw.be

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag:

van 12 - 13 u., **gesloten op
feestdagen in de week.**

€ 7,50 voor een driegangmenü,
*K.P. € 5,50 voor het menü.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren
van 10 - 14 uur. Af te halen in de
centrale keuken.

Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur

Gebruik: € 1,50, *K.P. € 1
per half uur.

Inschrijven kan aan het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur

Jetons voor het wassalon zijn te
verkrijgen aan het onthaal.

Wassen: € 3, drogen: € 3

Kapster Elise

Elke donderdag,

afspraak maken kan via
0488 22 86 86.

*K.P.: kansenpas

Team Buurt- en Mantelzorg



Kristien Baeyens
teamcoach



Joke Van Driessche
centrumleider Den Aftrap

Gerdapark 14,
9100 Sint-Niklaas

0472 63 27 47



Jessy Smet
onthaler-planner Den Aftrap

Gerdapark 14,
9100 Sint-Niklaas

0473 19 04 08



**Sonja Van Assel en
Yorrick Amelijnc**
servicemedewerkers

VU: Maxime Callaert, Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren.

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken