

Kalender januari - februari 2025

Lokaal dienstencentrum
Den Aftrap



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze
kalender is mogelijk vanaf 02/01/2025.

Inhoud kalender:

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

In deze kalender vind je alle activiteiten van LDC Den Aftrap. De algemene dienstverlening (maaltijden, wassalon, ...) vind je in een apart magazine.

OPGELET!

Er worden **GEEN** maaltijden geserveerd op:

- **Woensdag 1 januari 2024: Nieuwjaarsdag**

Waarom inschrijven?

Als dienstencentrum vragen we vaak om je in te schrijven voor een activiteit. Dit doen we om te kijken of een activiteit kan doorgaan, zoals een infosessie of workshop, maar ook omdat onze zitplaatsen beperkt zijn. Inschrijven kan vaak nog tot de dag zelf (indien niet wordt dit vermeld), dus laat gerust aan de balie weten dat je er bent!

Gelukkig 2025!

Een nieuw jaar is weer gestart,
een nieuw jaar, het blijft apart.

Je denkt te weten hoe het zal verlopen,
of het ook zo gaat, is alleen maar te hopen.

Nieuwe ervaringen komen zeker weer voorbij,
koester de mooiste want dat maakt je blij.

Vergane dromen en nieuwe dromen,
we zullen ze allemaal weer tegenkomen.

Hoe je dit komende jaar ook al hebt bedacht,
geniet juist van wat je niet verwacht.

**Warme groeten van team
LDC Den Aftrap**



Gezocht:

- **Vrijwilligers om huisbezoeken af te leggen bij mensen die een bezoekje thuis kunnen gebruiken.**
- **Vrijwilligers om onze crea-activiteiten en vrijwilligster Linda te ondersteunen.**

Bij vragen of interesse staan Joke en Jessy voor je klaar!

Ken jij de dienstverlening van LDC Den Aftrap?

- driegangenmaaltijd om 12 uur
- 2 badkamers te huur per half uur
- was - en droogmachine
- kapster aan lagere prijs



Woensdag = crea-namiddag

Wil je graag een georganiseerde crea-woensdag?
Schrijf je dan nu in!

- **Woensdagnamiddag, 14 - 16 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**



Warme wensen voor alle mensen!

Samen toveren we onze wijk om tot de WARMSTE wijk.

Zoek van 1 december tot en met 5 januari onze sneeuwman-brievenbussen en post hierin een kaartje (zonder adres) met warme wensen. Wij zorgen ervoor dat ze op een andere plek (straat, wijk, organisatie) terechtkomen waar ze andere harten kunnen verwarmen.

- voor De Voorzet (Gerdapark)
- aan de Sint-Jozefkerk te Tereken
- aan Ortho-Shoe (Knaptandstraat 143)
- aan inloopcentrum Den Durpel
- aan lagere school De Watertoren
- in de hal van WZC De Gerda
- voor apotheek Thielen (Pater Segersstraat)
- in de bibliotheek van St-Niklaas



Contactkoor "Vergeet-me-liedjes"

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.

'Samen zingen voor een grotere verbondenheid'. 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 van 14 - 15 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven is niet noodzakelijk.**



Verloren maandag

Kom maandag 13 januari tussen 14u en 16u je bestelde worstenbrood en/ of appelbol afhalen aan (de rechtse kant van) de bar in de ontmoetingsruimte.

Je kan ook gerust ter plaatse genieten van je gebak of worstenbrood met een drankje!

- **Maandag 13 januari, 14 - 16 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: prijs per appelbol of worstenbrood is € 3,50 , KP: € 3,00**
- **Inschrijven kan tot en met vrijdag 10 januari.**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.**



AHAA

Actief en gezond

ouder worden

Een gezonde levensstijl is belangrijk om allerlei ziekten en beperkingen te voorkomen!

Tijdens dit wekelijks programma 'Actief en gezond ouder worden voor iedereen' werken we samen met de groep rond thema's zoals motivatie, waarden en gedragsverandering, gezond bewegen en gezonde voeding, mentale gezondheid, slaap, stress, sterke kanten en talenten.

Kortom, een totaalpakket voor mensen vanaf 65 jaar!

De sessies worden begeleid door Pieterjan Verschelden (docent Odisee, verpleegkundige) en 2 psychologen.

- **Eerste infosessie op woensdag 22 januari, daarna 9 keer vanaf woensdag 05/02, telkens van 9.45 tot 11.45 uur**
- **Locatie: zaal Stille ruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan de balie van het dienstencentrum, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@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 13 januari t.e.m. 24 maart
- Maandag van 14u30 - 15u30 (NIET 03/02)
- Locatie: zaal Tribune
- Deelname: € 20, K.P. € 15 (voor 10 sessies)
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denaftap@zpw.be.

Warme maandagen Okra Tereken



Iedereen is welkom op de 'Warme Maandagen' in samenwerking met Okra Tereken op maandag 20 januari en maandag 17 februari.

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

Wat kun je verwachten? Een warme babbel met vrienden en vriendinnen, een spel- en praatcafé, kaartpartners en een digicafé met elke maand een ander thema. (De 'Warme Maandagen' zullen doorgaan tot en met de maand juni.)

Iedereen welkom zonder inschrijving tijdens de openingsuren van de bar: 13.30 - 17 uur.

Nieuwjaarsreceptie Den Aftrap



Vrijdag 24 januari klinken we in LDC Den Aftrap op het nieuwe jaar samen met alle bezoekers, buurtbewoners, vrijwilligers en medewerkers.

Na de lunch volgt er een optreden van 'Herinneringen... een one woman show met Elly'.

- Vrijdag 24 januari van 10.30 tot 12.00 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denafttrap@zpw.be.



Infosessie Huidhonger

Op huidhonger staat geen leeftijd of jaartal. Van de eerste zucht tot de laatste adem: iedereen heeft tot op zekere hoogte nood aan menselijk contact, verbondenheid en aanraking.

Els Messelis is gerontoloog, maatschappelijk werker & (co-)auteur van meerdere boeken rond ouder worden.



- **Dinsdag 21 januari, start om 14u**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 5, K.P. € 3.50**
- **Inschrijven kan aan de balie,**
- **via 0473 19 04 08**
of via ldc.denastrap@zpw.be.

Geef of krijg je graag eens een warme knuffel? Vraag naar de bijhorende sticker in het dienstencentrum of woonzorgcentrum!

Knuffelweek 2025

Kom jij langs op dinsdag 21 januari voor een warme knuffel van Warme William?



Warme William Wedstrijd

Hé, hallo! Ik ben Warme William. Jij ook?

Een Warme William is iemand die écht naar je luistert als je met iets zit.

Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Praten over je kleine of grote problemen helpt om je weer beter in je vel te voelen. Maar dat kan alleen met iemand die écht naar je luistert. Zo iemand is jouw Warme William!

Onze Warme William-bank staat gedurende januari en februrari nog voor de deur van het dienstencentrum, daarna gaat hij op reis.

Wedstrijd:

Maak in januari een leuke, gekke, toffe foto met William op de bank en stuur hem naar Idc.denaftap@zpw.be. De 3 leukste krijgen begin februari een bon voor 2 gratis drankjes!



Mocktailproeverij voor Tournée Minérale



Samen met VL@S organiseert LDC Den Aftrap een mocktailproeverij!

Op woensdag 29 januari kunnen er verschillende mocktails van **The Mocktail Club** gratis geproefd worden (vanaf 15u) in de ontmoetingsruimte van dienstencentrum Den Aftrap. Na het proeven zal er worden gevraagd om de 'beste' mocktail te kiezen.

De 3 beste mocktails zullen dan verkocht worden tijdens Tournée Minérale!

- woensdag 29 januari, start om 15u
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis
- Inschrijven is niet noodzakelijk.

Buurtdrink Baenslandwijk

Na de gezellige sneukeltocht van 20/11/'24 wordt iedereen van harte uitgenodigd op vrijdag 31 januari 2025 in de patio van het Welzijnshuis tijdens een gezellig samenzijn in de late namiddag!

Leer verschillende organisaties uit de Baenslandwijk beter kennen en geniet ondertussen van een gratis drankje en pannenkoek.

Meer info volgt via affiches in de deelnemende organisaties, in dienstencentrum Den Aftrap en in het Welzijnshuis.

UITNEEMBARE KALENDER JANUARI- FEBRUARI

JANUARI	2025	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
Maandag	Dinsdag	1 Nieuwjaarsdag	2	3	4 - 5
6	7	8 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur	9	10 Contactkoor "Vergeet-me-liedjes" 14 - 15 uur	11 - 12
13 Verloren Maandag 14 - 16 uur Start reeks 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	14	15 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur	16	17	18 - 19
20 Warme maandag Okra Tereken 13.30 - 17 uur 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	21 Knuffeldag Infosessie: Huidhonger 14 uur	22 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur Infosessie AHAA 9.45 - 11.45 uur	23	24 Nieuwjaarsreceptie Den Aftrap 10.30 - 12 uur Optreden Ely 14 uur	25 - 26
27 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	28	29 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur Mocktailproeverij 15 uur	30 Cultuursmakers: Van Noord- naar West-Afrika 14 uur	31 Buurtdrink in het Welzijnshuis!	1 - 2 februari

FEBRUARI		2025		Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/So	Za/So	Za/So
3 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	4 Toneel: De geschiedenis van Sinnekloas, onvolledig 14 uur	5 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur Start AHAA 9.45 - 11.45	6	7 Blokkenkwis 13.30 uur	8 - 9	8 - 9	8 - 9
10 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	11	12 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur Sjoeke voor een chouke 13.30 - 17.00 uur	13	14 Contactkoor "Vergeet-me-liedjes" 14 - 15 uur	15 - 16	15 - 16	15 - 16
17 Warme maandag Okra Tereken 13.30 - 17.00 uur 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	18	19 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur	20	21	22 - 23	22 - 23	22 - 23
24 'Meditatie en relaxatie' 14.30 - 15.30 uur	25 Infosessie: Uw online medisch dossier 14 uur	26 Kaarten WZC - LDC 10 - 11.30 uur Crea 14 - 16 uur	27	28 Dansnamiddag Carnaval 14.30 uur	1 - 2 maart Complimentendag	1 - 2 maart Complimentendag	1 - 2 maart Complimentendag

Infosessie: Van Noord- naar West-Afrika

Cultuursmakers stelt voor:

Doorwinterde wereldreiziger Dominiek Druart droomde ervan om een avontuurlijke tocht te ondernemen van onbekend Noord-Afrika tot onbemind West-Afrika. In deel 1 werpt hij een blik op Tunesië en Marokko. Daarna volgt een rondreis door Senegal, het swingende hart van Afrika. Na de pauze starten we met Gambia, de glimlach van West-Afrika en verder de West-Afrikaanse tuin Guinee-Bissau tot Sierra Leone. Dominiek besluit met Ivoorkust, een land met een eigen identiteit en met de grootste basiliek ter wereld!

- **Donderdag 30 januari, start om 14u**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 7, ter plaatse te betalen!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**



Tournée Minérale

1 - 28 februari

Ga de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol!

Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontzeggen: je wint er vooral bij. Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de dagelijkse routine.

Het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het heeft ook impact op je veiligheid en op je gedrag.



Ontdek in de bar van LDC Den Afttrap de alcoholvrije alternatieven tijdens deze maand! EN krijg bij elk 0,0% bier een gratis snackje.



Toneel



De geschiedenis van Sinnekloas, onvolledig

- Welke keizer bezoekt Sinnekloas?
- Waarom waren er bloederige rellen op de markt...
en op welke markt?
- Wat is de haestighe sieckte?
- Draagt een dzjubedeziken een karo-em?

Na de voorstelling weten jullie alle antwoorden!

'De geschiedenis van Sinnekloas, onvolledig' wordt een middag genieten van fratsvolle, wijsleuke en revuerijke taferelen uit de plaatselijke histoire en dit gebracht door het Waas Toneelteam. Een team bestaande uit personen met een kwetsbaarheid.

- Dinsdag 4 februari, start om 14u
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 6, K.P. € 4,50
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denastrap@zpw.be.

KWISSEN voor iedereen!

Blokkenkwis

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.

- **Vrijdag 7 februari, 13.30 - 16.30 uur**
- **Locatie: zaal Stip&Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 2,50, K.P. € 2, altijd prijs**
- **Inschrijven kan 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.

Maar ook in LDC 't Lammeken:

- **Vrijdag 3 januari: Muziekkwis**
- **Vrijdag 7 maart: Algemene kenniskwis**



KWIS

Een sjoeke voor een chouke

Wil jij een buur, een vriend of een geliefde op een unieke manier bedanken?

Bestel dan een éclair via het dienstencentrum. Je kan deze op 12/02 afhalen of gezellig samen opeten in de ontmoetingsruimte.

Breng je diegene waar je het chouke voor bestelde mee, dan krijgen jullie beiden een gratis koffie of thee!

LDC Den Aftrap werkt hiervoor samen met de bakkerij van **de Witte Hoeve**.

- **Woensdag 12 februari, tussen 13.30 - 17.00 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 2,50 voor 1 éclair, kansenpas € 2**
- **Inschrijven voor vrijdag 7 februari!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Uw online medisch dossier



De laatste jaren zijn er heel wat digitale projecten uitgerold rond de medische informatie van burgers. Denk maar aan de informatie over vaccinaties, het globaal medisch dossier bij de huisarts, het medicatieschema, ...

Tijdens deze infosessie wordt er in het eerste deel bekeken welke gegevens er allemaal digitaal beschikbaar zijn en wat de meerwaarde is voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers van de beschikbaarheid van deze gegevens. Na de pauze wordt er bekeken welke informatie er beschikbaar is op de beveiligde website 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens kunnen geraadpleegd worden.

- **Dinsdag 25 februari, start 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via ldc.denastrap@zpw.be.**

Dansnamiddag Carnaval



Eind februari vieren we carnaval samen met
woonzorgcentrum De Gerda en zingen we:

Het is 'senioren'carnaval

Van overal komen senioren naar het bal

Voor het 'senioren'carnaval

Ik heb een gekke bril op en twee gele schoenen aan

Ik ben om te gaan dansen op een tafeltje gaan staan

.....

- **Vrijdag 28 februari, start 14.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
of via ldc.denafttrap@zpw.be.**

Kansenpas (vernieuwen)

Een kansenpas, voor wie?

Iedereen die recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming in het stelsel van de ziekte- en invaliditeitsverzekering. Voor iedereen met een bescheiden inkomen en hoge schuldenlast die een attest kan voorleggen van OCMW, CAW Waasland of een schuldbemiddelaar.

Vanaf 1 januari 2025 kan je de kansenpas vernieuwen in het Welzijnshuis of online via de website van de stad Sint-Niklaas.

Welzijnshuis Sint-Niklaas
Abingdonstraat 99
9100 Sint-Niklaas

BELANGRIJK!

Kom nadien met je nieuwe kansenpas ook langs in LDC Den Aftrap. Zo kunnen we hem direct vernieuwen in ons systeem.

Kansenpas 202



Naam: GOEGBUUR L
Adres: Abingdonstraat 9
9100 Sint-Niklaas
Geboortedatum:
RRN: 01.12.34 567-80

Complimentendag 1 maart

Een compliment geven is eenvoudig en klein, maar kan een grote impact hebben. Het geeft een goed gevoel om er een te krijgen, maar ook om te geven. En wanneer je je goed voelt, gaat alles makkelijker en is alles leuker.

Elk jaar is het op 1 maart complimentendag. Kom op deze dag even langs in het dienstencentrum om een zoet complimentje uit te delen of te ontvangen!

Een dag waarop iedereen aangemoedigd wordt om extra waardering te tonen aan collega's, burens, zorgverleners, familie, vrienden, vrijwilligers ... Maar complimentjes zijn natuurlijk op elke dag van het jaar leuk.



Dienstverlening

Den Aftrap

Openingsuren:

Algemeen

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

Dienstencentrum

Inschrijven bij de 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
donderdag 2 januari 2025.**

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 voor een driegangenmenu,
*K.P. € 5.

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 donderdagvoormiddag,
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 Amelijncx**
servicemedewerkers

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

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken