

# Kalender

## Januari - Februari 2025

Dienstencentrum De Griel

**DIENSTENCENTRA**

Samenwerken | Je maakt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender kan vanaf 02-01-2025.

In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren-Waas.

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

Volg ons op Facebook:

[www.facebook.com/Ldcdegriel](https://www.facebook.com/Ldcdegriel)

[www.zorgpuntwaasland.be](http://www.zorgpuntwaasland.be)

# DIENSTVERLENING

## Openingsuren

Maandag t.e.m. vrijdag:

10.00 - 17.00 uur

Zaterdag en zondag gesloten

## Onthaal dienstencentrum

Inschrijven voor activiteiten kan:

Maandag t.e.m. donderdag:

10.00 - 12.30 uur

13.00 - 14.00 uur

**03 375 66 94 of**

**Ldc.degriël@zpw.be**

Het onthaal van dienstencentrum De Griel is vanaf 1 november tot en met 31 januari uitzonderlijk gesloten op vrijdag.

## Betaalwijze:

**Geen cash**

Enkel factuur/bancontact/  
geldbeugel.

Telefonisch reserveren:

factuur/geldbeugel

## Ontmoetingsruimte De Griel

Samen genieten van een goede  
babbel en een verfrissend drankje.  
Iedereen is welkom.

Open van maandag t.e.m. vrijdag:

14.00 - 17.00 uur.

## Buurtrestaurant De Griel

Open van maandag t.e.m.

zaterdag:

11.30 - 13.30 uur.

Tarieven (soep + menu):

€ 9,70 standaard tarief

€ 7,50 verminderd tarief

Menu's beschikbaar via de website  
[www.buurtrestaurant.be](http://www.buurtrestaurant.be) of in het  
restaurant

## Kapsalon

Reservatie rechtstreeks bij:

Nancy Soetens

0475 53 66 33

## Pedicure

Reservatie rechtstreeks bij:

Hilde De Bruyne

0497 38 87 51

## Info thuiszorg

Vragen over hulp en zorg aan  
huis?

Oude Zandstraat 92

9120 Beveren

03 750 92 92

[oost@zpw.be](mailto:oost@zpw.be)

# Inhoud kalender

**In deze kalender vind je alle activiteiten van DC De Griel en info over onze algemene dienstverlening.**

## **Waarom inschrijven voor een activiteit?**

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!

## **Inschrijven is verplicht tenzij anders vermeld.**

Het onthaal van dienstencentrum De Griel is vanaf 1 november tot en met 31 januari uitzonderlijk gesloten op vrijdag.

## **Dienstencentrum De Griel is gesloten op:**

- Woensdag 1 januari: Nieuwjaar

## **Buurtrestaurant De Griel is gesloten op:**

- Woensdag 1 januari: Nieuwjaar

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

# Nieuwjaarswensen voor jou

**Alweer een nieuw jaar**



**Valt het mee of wordt  
het zwaar?**

**Een vrolijk en gelukkig jaar  
Zonder zorgen weliswaar  
Dat wensen we elkaar**



**Het wordt een nieuw begin  
We vliegen er weer eens in  
Met nieuwe moed  
Met geluk en voorspoed**

**Gezond en vrolijk  
Zien we het nieuwe jaar  
tegemeet!**

# Vrijwilliger in de kijker: Reginald Vermander

Ik ben Reginald Vermander, Gin voor de vrienden. Ik word in mei 72 jaar en in 1970, een tijd van verandering, werd ik 17 jaar. In 1980 trouwde ik met Ketels Nicole en wij werden in de loop van de jaren ouders van 6 kinderen en een pleegzoon. Ik heb 7 kleinkinderen waarvan ééntje in Tokyo woont.

Mijn hobby's zijn wandelen, boeken lezen, geschiedenis, reizen en lekker eten. Ook van de natuur kan ik enorm genieten in elk seizoen. Ik ben ook lid van VSIB senioren inspraak Beveren.

Sinds 2016 neem ik al deel aan initiatieven van het dienstencentrum in Beveren. Ook de andere dienstencentra zou ik graag eens bezoeken. Ondertussen ben ik al 3 jaar vrijwilliger in dienstencentrum De Griel voor activiteiten zoals tekenen, kleuren, schilderen en wandelen. Ik help ook graag mee tijdens de buurtgerichte initiatieven. Zo zie je me regelmatig bij de herkenbare buurtkar van het dienstencentrum staan. Jullie zijn allen van harte welkom bij alle activiteiten.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Dienstencentra

samenwerken | je buurt versterken

DC De Griel zet in op het creëren en ondersteunen van warme buurten in Beveren omdat eenzaamheid in onze maatschappij blijft toenemen. Eenzaamheid heeft een grote invloed en leidt onder andere tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet.

Vroeger zat men bij goed weer buiten om een praatje te slaan met de burens. Samen willen wij dit gevoel van samenhang terugbrengen. Dit doen we op verschillende manieren:

- We ondersteunen buurtbewoners die zelf een initiatief willen uitwerken.
- We bieden activiteiten aan voor de Beverenaars.
- We werken samen met lokale partners, zowel voor buurtgerichte initiatieven als in het dienstencentrum.
- We zetten in op herkenbaarheid van de zorg in jouw buurt. We staan steeds paraat om jou het beste door te verwijzen.
- We komen naar jou toe met buurtgerichte acties.



Naast bovenstaande acties staan we steeds open om op andere manieren samen te werken in/met de buurt. Heb je een idee of verdere vragen, aarzel niet en contacteer ons.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Help jij DC De Griel groeien?

## Wil jij je mee inzetten voor een warme buurt?

Momenteel zijn wij op zoek naar vrijwilligers met een hart voor de volgende initiatieven:

### Huisbezoekvrijwilligers

Ga in opdracht van het dienstencentrum op huisbezoek bij buurtbewoners die nood hebben aan een bezoek en een gezellige babbel, maar nog moeilijk in het dienstencentrum geraken. Een huisbezoekvrijwilliger is vooral empathisch, kan goed luisteren en is discreet. Er wordt in samenspraak bepaald hoe vaak je op huisbezoek gaat.

### Buurtgerichte vrijwilligers

Wil jij je steentje bijdragen om een warmere en gezelligere buurt te creëren? Wij zoeken enthousiaste vrijwilligers die ons willen helpen tijdens de creatieve, buurtgerichte initiatieven! Met de buurtkar trekken we (sporadisch) samen de buurt in om de onderlinge verbinding te versterken en de buurt nog levendiger te maken! Ben jij degene die we zoeken? Contacteer ons voor meer informatie.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# VERWENMOMENTEN IN BUURTRESTAURANT DE GRIEL

## Januari

Vrijdag 10/01 – Nieuwjaar

- ➔ Nieuwjaarsmenu met gratis dessert
- ➔ Nieuwjaarsreceptie in samenwerking met dienstencentrum De Griel om 14.30 uur

## Februari

Vrijdag 14/02 – Valentijn

- ➔ Verwenmoment Valentijn met gratis zoete attentie



de  
**GRIEL**  
buurtrestaurant

met  
**sense**



# Digibank



## Heb je geen computer thuis? Of heb je een (extra) laptop nodig voor een cursus, opleiding of om werk te zoeken?

Via de **Digibank**, een samenwerking van het stadsbestuur van Sint-Niklaas en vzw Den Azalee, kan je gratis een laptop lenen, ook als je inwoner bent van het Waasland. Daarnaast moet je:

- een UiTPAS hebben met kansentarifief

OF

- een traject of opleiding volgen die erkend is door de Digibank

## Wil je hierover meer info of eventueel een toestel ontlennen?

Contacteer de Digibank via het nummer 0471 35 18 92.

Of bereik ze via mail op het volgende mailadres:

[digibanken@sint-niklaas.be](mailto:digibanken@sint-niklaas.be)

# Stoelyoga



## Wegens het succes van de initiatielessen in september en oktober nemen we stoelyoga op in ons aanbod.

Of je nu al ervaring hebt met yoga of het voor het eerst probeert, deze aangepaste yogasessies zijn speciaal ontworpen voor senioren en kunnen volledig zittend op een stoel worden uitgevoerd. Dit is een geweldige manier om je flexibiliteit, kracht en algehele welzijn te verbeteren, zonder dat je je zorgen hoeft te maken over te intensieve fysieke inspanningen.

### Wat kun je verwachten?

- Oefeningen voor betere mobiliteit, flexibiliteit en balans
- Verlichting van spanningen en stress
- Positieve effecten voor lichaam en geest
- Een rustige en veilige omgeving met persoonlijke begeleiding

**Data:** 8 en 22 januari  
5 en 19 februari

**Uur:** 14u15

**Deelname:** € 4 per les    K.P. € 3 per les

**Waar:** zaal Cuberdon

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriel@zpw.be](mailto:Ldc.degriel@zpw.be).

# Samen klinken op het nieuwe jaar!

## Hef samen met het buurtrestaurant en het dienstencentrum het glas op het nieuwe jaar!

Op **10 januari** is iedereen welkom voor een feestelijke maaltijd en een nieuwjaarsreceptie.

### Maaltijd (van 11u30 tot 13u30)

- Een feestelijke maaltijd met gratis dessert in het buurtrestaurant.
- Het buurtrestaurant werkt niet met inschrijvingen.

### Nieuwjaarsreceptie (van 14u30 tot 17u00)

**Wat:** Nieuwjaarsreceptie met een hapje en een drankje. Tijdens de receptie maken we tijd om wensen met elkaar te delen op een leuke, interactieve manier. Zo hopen we elkaar te inspireren voor een gelukkig en verbonden jaar!

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriel@zpw.be](mailto:Ldc.degriel@zpw.be).

**Waarom inschrijven:** Gelieve in te schrijven **voor 3 januari** zodat wij kunnen inschatten hoeveel hapjes we moeten bestellen. Wij houden rekening met enkele extra personen, maar kunnen enkel hapjes aanbieden zolang de voorraad strekt.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Verloren Maandag

Het nieuwe jaar zetten we al goed in, want op maandag 13 januari vieren we "Verloren Maandag". Deze dag kan je komen smullen van een heerlijke appelbol of worstenbrood.

**! Vergeet bij jouw inschrijving niet te vermelden wat je wenst te bestellen: een appelbol of een worstenbrood.**

**Data:** maandag 13 januari

**Uur:** 14u30

**Deelname:** € 3 (koffie/thee niet inbegrepen)

**Waar:** ontmoetingsruimte De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be).

**Inschrijvingen voor Verloren Maandag worden afgesloten op maandag 3 januari.**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Pilates



**Zin in beweging? Ontdek de voordelen van Pilates! Wegens het succes van de initiatieles in oktober nemen we pilates op in ons aanbod.**

Pilates is een geweldige manier om de gezondheid te bevorderen, de mobiliteit te verbeteren en pijn te verlichten. Het helpt bij het behouden van een actieve levensstijl, verhoogt de energie en vermindert stress.

## **Wat kun je verwachten?**

- Oefeningen die de spieren versterken en de gewrichten ontlasten.
- Verbetering van de flexibiliteit en houding.
- Focus op ademhaling en ontspanning.
- Ondersteuning van een instructeur die rekening houdt met uw persoonlijke behoeften.

**Data:** 15 en 29 januari  
12 en 26 februari

**Uur:** 13u30

**Deelname:** € 6 per les    K.P. € 4,5 per les

**Waar:** zaal Cuberdon

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriel@zpw.be](mailto:Ldc.degriel@zpw.be).

# Infosessie: Wapen jezelf tegen fraude!

Fraude is een groeiend probleem, en het is belangrijk om goed voorbereid te zijn en je te wapenen tegen de verschillende vormen van oplichting die je dagelijks kunt tegenkomen. Daarom nodigen wij jou uit voor een informatieve sessie waarin we handvatten bieden om jezelf beter te beschermen tegen fraude.

Febelfin legt uit hoe je veilig digitaal bankiert en ook:

- Hoe gaan fraudeurs te werk?
- Hoe herken je verdachte mails of sms'en?
- Wat is phishing?
- Wat zijn de andere fraudevormen?

**Datum:** vrijdag 17 januari

**Uur:** 14.00 - 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** zaal cuberdon

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriell@zpw.be](mailto:Ldc.degriell@zpw.be).



**febelfin**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# Café misverstand

in samenwerking met De Bron,  
De Stroom, De Notelaar...

Met prijsuitreiking voor deelnemers winterse  
buurthappening (13/12/2023).

Zeven personen van de Bron en de Stroom steken op woensdag 29 januari de handen uit de mouwen in de ontmoetingsruimte van De Griel. Tijdens café misverstand zetten we bezoekers niet enkel in bloemetjes tijdens de prijsuitreiking, maar uitzonderlijk worden alle dranken naar tafel gebracht. (Bestellingen moeten wel nog aan de kassa worden doorgegeven).

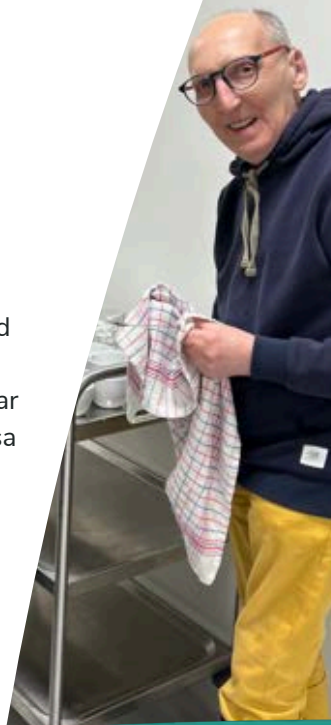
**Datum:** woensdag 29 januari

**Uur:** 14.00 - 17.00 uur (prijsuitreiking om 15.00 uur)

**Deelname:** gratis

**Waar:** ontmoetingsruimte De Griel

**Inschrijven:** is niet noodzakelijk. Iedereen is welkom.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# UITNEEMBARE KALENDER JANUARI

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
		1 Feestdag Nieuwjaarsdag	2 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	3 Gym 10u00
6	7 Tekenen 13u00	8 Stoelyoga 14u15	9 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	10 Gym 10u00 Nieuwjaarsreceptie 14u30
13 Verloren Maandag 14u30 Handwerk +Patchwork 13u30	14 Tekenen 13u00 Koken met Tieneke 13u00	15 Pilates 13u30	16 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	17 Gym 10u00 Infossessie: wapen jezelf tegen fraude 14u00
20 Bingo 14u30	21 Tekenen 13u00	22 Stoelyoga 14u15 Zorgbib 14u00	23 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	24 Gym 10u00
27 Handwerk +Patchwork 13u30	28 Tekenen 13u00 Koken met Tieneke 13u00	29 Pilates 13u30 Café Misverstand 14u00	30 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	31 Gym 10u00
16				



# UITNEEMBARE KALENDER FEBRUARI

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
3 Tournée Minérale in jouw buurt 14u30	4 Tekenen 13u00 Koken met Tieneke 13u00	5 Stoelyoga 14u15	6 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	7 Gym 10u00
10 Bingo 14u30 Handwerk +Patchwork 13u30	11 Tekenen 13u00	12 Pilates 13u30 Jukeboxcafé 14u30	13 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	14 Gym 10u00 Sjouke voor een Chouke
17 Donell's kledingverkoop + modeshow 13u00	18 Tekenen 13u00 Koken met Tieneke 13u00	19 Stoelyoga 14u15	20 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30 Praatcafé Dementie 14u00	21 Gym 10u00 Lichtpuntes in de winter
24 Handwerk +Patchwork 13u30	25 Tekenen 13u00 Zoeten Babbel 14u30	26 Pilates 13u30 Zorgbib 14u00	27 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	28 Gym 10u00

# Tournée Minérale in jouw buurt



**Kom met je burens naar de buurtkar en geniet van een gezellige middag om de Tournée Minérale in te luiden!**

Dit is de ideale gelegenheid om bij te praten, nieuwe mensen te leren kennen en samen te genieten van een ontspannen sfeer, zonder alcohol.

Wat kun je verwachten?

- **Rad van Fortuin:** Test je kennis en geluk met het Rad van Fortuin, boordevol leuke weetjes en verrassingen!
- **Lekkere mocktail:** Geniet van een mocktail en verwen je smaakpapillen zonder een druppel alcohol.

**Datum:** maandag 3 februari

**Uur:** 14.30 - 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** skatepark Diederik Van Beverenlaan

**Inschrijven:** is niet noodzakelijk. Iedereen is welkom.



**GENIET VAN BUBBELS  
ZONDER HOOFDPIJN  
ACHTERAF**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# Jukebox café

Muziek heeft een positief effect op ons welzijn: het maakt ons vrolijk, roept herinneringen op en helpt gevoelens een plaats te geven.

Daarom kan je op woensdag 12 februari in DC De Griel verzoeknummertjes aanvragen. Heb jij een liedje waar je vrolijk van wordt? Een liedje waar je niet op kan stilzitten? Wil je iemand bedanken met een lied? Kom langs en deel jouw verzoeknummer met ons. Tijdens deze muzieknamiddag is gezelligheid en sfeer gegarandeerd.

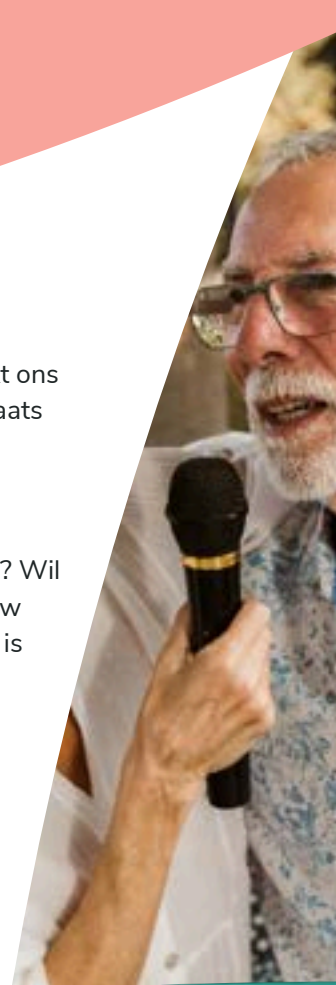
**Datum:** woensdag 12 februari

**Uur:** 14.30 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** ontmoetingsruimte De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be).



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Sjoeke voor een chouke

Wil je een buur, een vriend of een geliefde bedanken, maar ben je al een tijdje op zoek naar een gepaste manier om dat te doen?

Dienstencentrum De Griel helpt je graag om iemand anders te bedanken op een zoete manier. Daarom brengt De Griel, in samenwerking met bakkerij Van De Perre, op vrijdag 14 februari een éclair tot aan de deur.

**Reserveren:** via het onthaal, 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be)

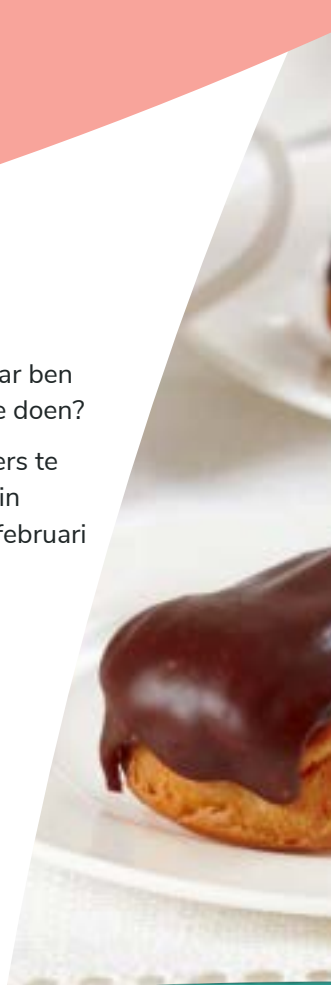
Vermeld bij inschrijving zeker:

- je eigen naam
- naam en adres van de persoon die je wil bedanken
- een boodschap die je hem/haar toestuurt

**Reserveren kan t.e.m. woensdag 5 februari.**

**Deelname:** €2,50

Op vrijdag 14/02 zal het team van De Griel, in jouw naam, de smakelijke verrassing aan de gelukkige ontvanger aan huis bezorgen.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Donelli's

kledingverkoop + modeshow

Geen zin naar een moeizame zoektocht naar kledij in de winkels en heb je toch nog iets nodig? Donelli's komt op maandag 17 februari opnieuw langs met een leuke collectie. Je bent meer dan welkom om eens een kijkje te komen nemen.

**Datum:** maandag 17 februari

**Start kledingverkoop:** 13.00 uur in zaal Cuberdon

**Start modeshow:** 14.30 uur in de ontmoetingsruimte

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be).



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Praatcafé Dementie

Regio Waasland

Het Praatcafé Dementie is een tweemaandelijksse bijeenkomst voor familieleden en vrienden van mensen met dementie. Elke keer staat een ander thema centraal. Er wordt een deskundige uitgenodigd rond een bepaald aspect van dementie.

Het Praatcafé Dementie wil een plaats zijn waar mensen steeds opnieuw met hun vragen en twijfels terecht kunnen. Dit is een gratis initiatief. Je bent van harte welkom!

**Donderdag 20 - 02 - 2025**

**Leven met jongdementie:**

**Wat is het en waar kan je terecht?**

Door Laure Vervaet

Verantwoordelijke dagverzorgingscentrum Ter Schorre

**Locatie:** DC De Griel, Oude Zandstraat 103, Beveren

**Tijdstip:** 14.00 - 16.00 uur

**Praatcafé dementie regio waasland is een initiatief van:**

- Zorgpunt Waasland
- WZC Huize Vincent
- Samen Ouder VZW
- Familiehulp
- Lokaal Bestuur Beveren
- Vitaz
- Helan vertw. DMW
- ECD Meander
- Zorg Stekene
- Lokaal Bestuur Sint-Niklaas



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar



# Lichtpuntjes in de winter

## Sneukeltocht

In samenwerking met De Bron, De Stroom, De Notelaar, De Sloester, buurtrestaurant De Griel, Hof Ter Welle, Grootenbosch,

De wintermaanden kunnen soms grauw en donker aanvoelen, daarom gaan we samen op zoek naar de lichtpuntjes die ons omringen.

Doe mee aan een unieke korte sneukeltocht en ontdek hoe we door middel van creativiteit, gesprekken en kleine gebaren het leven een beetje lichter kunnen maken.

Samen zorgen we voor een warme sfeer, waarin we kleine momenten van geluk en verbinding vieren.

Elke stopplaats biedt daarnaast ook een versnapering of drankje aan.

**Datum:** vrijdag 21 februari

**Deelname:** gratis

**Startplaats:** Ingang dienstencentrum De Griel

**Startmomenten:** 13.30, 14.00, 14.30 of 15.00 uur.

**Inschrijvingen worden afgesloten op 6 februari:**

Via het onthaal van DC De Griel,

Oude Zandstraat 103,

9120 Beveren

03 375 66 94

Ldc.degrieland@zpw.be



**HOF TER WELLE**  
THUIS IN BUZONDERE JEUGDZORG

**Samen Ouder**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar



# Zoeten babbel

Verwen jezelf met een zoet gebak en een gezellige babbel.  
Geniet van een heerlijk stuk taart/gebak in de ontmoetingsruimte van dienstencentrum De Griel.

**Datum:** dinsdag 25 februari

**Uur:** 14.30 - 16.00 uur

**Deelname:** € 4 (koffie/thee niet inbegrepen)

**Waar:** ontmoetingsruimte De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be).

**! Inschrijvingen voor de zoeten babbel op 25 februari worden afgesloten op woensdag 19 februari.**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar



# Reguliere activiteiten

- Tekenen
  - Elke dinsdag van 13 tot 16 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Babelutte  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Wandelclub: wandeling via boswegen (5 tot 8 km)
  - Elke woensdag om 9.30 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: vertrek aan inkomhal dienstencentrum De Griel
- Turnen
  - Elke donderdag van 10 tot 11 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Cuberdon  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren



# Reguliere activiteiten

- Aquarel schilderen
  - Elke donderdag van 10.00 - 13.00 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Babelutte  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Fietstocht
  - Elke donderdag van 13.30 - 15.30 uur
  - Deelname: gratis
  - Start: inkomhal dienstencentrum De Griel
- Brei-atelier (in samenwerking met Okra)
  - Elke donderdag van 13.30 - 16.00 uur
  - Deelname: gratis (eigen materiaal mee te brengen)
  - Waar: zaal Cuberdon  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Gym
  - Elke vrijdag van 10.00 - 11.00 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Cuberdon  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren



# Fietstocht

Samen verkennen we enkele niet zo gekende wegen in de buurt met de fiets.

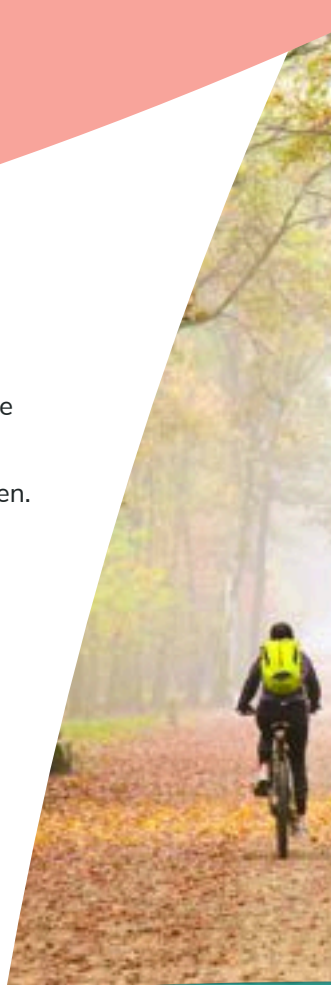
Onderweg houden we af en toe halt om op adem te komen. De fietsroutes bestaan uit fietslussen tussen de 30 à 40 kilometer.

**Datum:** elke donderdag (bij goed weer)

**Uur:** vertrek om 13.30 uur vanaf DC De Griel

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be)



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Brei-atelier

in samenwerking met Okra

Waarom zou je alleen thuis zitten met brei- of haakwerk, als je ook gezellig samen met andere mensen aan de slag kunt?

Elke donderdag komt een gezellig groepje samen in het dienstencentrum om samen te breien. Is breien niks voor jou? Geen probleem! Je mag gerust iets anders creatiefs doen zoals diamond painting, borduren, ... Het maakt ons niet uit, want hoe meer gezelligheid, hoe beter.

**Datum:** elke donderdag

elke eerste donderdag van de maand kan je kaarten

**Uur:** 13.30 - 16 uur

**Deelname:** gratis (eigen materiaal mee te brengen)

**Waar:** zaal Cuberdon

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriel@zpw.be](mailto:Ldc.degriel@zpw.be)



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Koken met Tieneke

Samen koken is niet alleen gezellig, het kan ook leerzaam zijn! Steek samen met Tieneke en Marina de handen uit de mouwen en creëer elke workshop een ander gerecht. Op het einde genieten jullie samen van wat jullie maakten.

**Opgelet:** Schrijf je ten laatste twee werkdagen op voorhand in zodat we weten hoeveel aankopen we moeten doen

**Datum:** dinsdag 14 en 28 januari  
dinsdag 4 en 18 februari

**Uur:** 13.00 uur

**Deelname:** de kostprijs van de ingrediënten wordt verdeeld onder het aantal deelnemers

**Waar:** vanuit de inkomhal van De Griel gaan we samen naar de keuken van De Notelaar.

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriel@zpw.be](mailto:Ldc.degriel@zpw.be)



# Bingo

Wie doet er niet graag mee aan dit populaire kansspel? Het kansspel waarbij elke speler een eigen formulier met rijen nummers heeft. Elke speler tekent hierop de nummers af die door de speelleider willekeurig worden getrokken en omgeroepen. Dit gaat door tot een speler een complete rij afgetekende nummers heeft en "Bingo" roept.

Een gezellige namiddag waar je je mag laten leiden door de sfeer.

**Datum:** maandag 20 januari en maandag 10 februari

**Uur:** 14.30 - 16.30 uur

**Deelname:** € 0,50 voor twee kaarten (cash te betalen op het moment zelf) K.P. € 0,30

**Waar:** Ontmoetingsruimte DC De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degriel@zpw.be](mailto:Ldc.degriel@zpw.be)

# Handwerk & patchwork

in samenwerking met Femma

Handwerken, borduren, breien, haken of patchwerken : je doet het graag, maar liefst niet alleen.

Kom dan 2 keer per maand naar dienstencentrum De Griel op maandagnamiddag tussen 13.30 en 16.00 uur. Een aantal fervente en ervaren handwerkers verwelkomen je graag in hun groepje. Hulp bij je handwerkjes, nieuwe ideeën, een lach en een gezellige babbel, je vindt het er allemaal. Van harte welkom.

Hopelijk tot dan?  
Het Femma handwerkteam

**Datum:** maandag 13 en 27 januari, 10 en 24 februari

**Uur:** 13.30 uur

**Deelname:** € 2 (voor koffie of thee met gebak)

**Waar:** zaal Babelutte

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [Ldc.degrieland@zpw.be](mailto:Ldc.degrieland@zpw.be)



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

“EEN PLEK WAAR JE TERECHT KAN  
MET AL JOUW VRAGEN OVER ZORG,  
DAAR MAKEN WIJ EEN PUNT VAN.”



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

## Team De Griel



**Vanessa Van De Vyver** (links)  
**Centrumleider DC De Griel**  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren  
Tel. 0470 99 32 70

**Marleen Van Raemdonck** (rechts)  
**Onthaler - planner DC De Griel**  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren  
Tel. 0470 99 32 77



**Kristien Baeyens**  
**Teamcoach buurt- en mantelzorg**  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren

**DIENSTENCENTRA**

samenwerken|je buurt versterken