

Lokaal Dienstencentrum De Schutterij

Kalender 2026

april - mei- juni

V.U. Katrien Claus, Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren 202411

DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Volg ons op Facebook
<https://www.facebook.com/LCDeSchutterij>
www.zorgpuntwaasland.be

DIENSTVERLENING

Openingsuren dienstencentrum

Maandag tot en met vrijdag
10.00 - 17.30 uur

Onthaal

Maandag tot en met donderdag
10.00 - 12.00 uur
12.30 - 14.00 uur
0477 90 16 82 of
Idc.deschutterij@zpw.be

Betaalwijze onthaal

Bankkaart / factuur / geldbeugel
(Cash betaling niet mogelijk)

Betaalwijze bar

Cash / bankkaart

Telefonisch/digitaal reserveren:

Enkel als je geldbeugel opgeladen
is of met factuur

Info/aanvragen

thuis- en woonzorg

Tel. 03 376 86 86
thuisenwoonzorg@zpw.be

Badkamer en/of wassalon

Reserveren via onthaal

Maaltijden

Maandag tot en met vrijdag:
van 12.00 - 13.00 uur
Prijs: € 7,50 Kansentarief: € 5,50

Gesloten op feestdagen.

Menu raadpleegbaar aan het
onthaal of op de website.
Inschrijven ten laatste donderdag
voor de week dat volgt.
Reserveer tijdig want vol = vol.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag
10.00 tot 12.00 uur
13.00 tot 15.30 uur
Prijs: € 6,40

Pedicure

2, 23 en 30 april
7, 21 en 28 mei
4, 11, 18 en 25 juni
Afspraak via onthaal.



Buurtteam

THUIS- &
WOONZORG

03 376 86 86

thuisenwoonzorg@zpw.be

Thuiszorg evolueert

in de buurt, dichterbij de mensen

Onze thuiszorg werkt buurtgericht. Dat betekent dat de verschillende teams van ZPW binnen dezelfde buurt nauw samenwerken. Ze kennen elkaar, stemmen regelmatig af en volgen zorgvragen samen op. Zo vermijden we versnippering en kunnen we sneller en gericht ondersteunen.

Jouw buurtteam

Het buurtteam zal op vaste momenten samen aanwezig zijn in het dienstencentrum. Door deze manier van werken ontstaan herkenbare buurtteams die weten wat er leeft en tijdig kunnen bijsturen.

- Centrumleider: Cindy Claeys
- Zorgtrajectbegeleider: Annelies Boon
- Wijkverantwoordelijke gezinszorg en poetsdienst: Aline Sabbe
- Woonassistent: Peggy Smets

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 zorgtrajectbegeleider, woonassistent of wijkverantwoordelijke

Nog geen cliënt of bewoner? Een nieuwe zorgaanvraag verloopt 3 via het nummer **03 376 86 86** of e-mail thuisenwoonzorg@zpw.be.



Iedereen draagt wel iets.

Zorg voor een ander, zorgen om jezelf, een hoofd dat niet stilvalt of een lichaam dat protesteert. Momenten waarop draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht zijn.

ATLAS is er voor mensen die zich tijdelijk of langdurig belast voelen door (mantel)zorg, door drukte, door emoties of door het leven zelf. Voor wie nood heeft aan rust, ondersteuning, ontmoeting of nieuwe energie.

ATLAS-activiteiten willen het gewicht mee helpen dragen. Met ruimte voor vertraging, verbinding, beweging en inzicht.

Het zijn activiteiten rond

- **rust en veerkracht:** ontspanning, milde beweging, vertragen en omgaan met zorgstress.
- **samen onderweg:** wandelen, fietsen en ontmoeten in een rustig tempo, met ruimte voor verbinding.
- **leren en inspireren:** infosessies en workshops met inzicht, herkenning en praktische tools.

👉 **Herken je jezelf** in deze omschrijving en kom je het ATLAS-logo tegen in onze kalender? Dan is die activiteit misschien wel iets voor jou.



want niemand hoeft
alles alleen te dragen.



Nieuw !

Stoelyoga



Stoelyoga is een toegankelijke vorm van yoga die zittend op een stoel en soms staand met steun wordt uitgevoerd. Ideaal voor wie minder mobiel is of behoefte heeft aan zachte bewegingen. Stoelyoga biedt vele voordelen voor zowel de fysieke als mentale gezondheid.

Geschikt voor alle leeftijden en perfect als je op zoek bent naar beweging zonder belasting. De oefeningen worden aangepast aan ieders niveau.

Geen voorkennis nodig, enkel makkelijke kledij.

Praktische info

Data : woensdag 01/04, 08/04, 15/04, 22/04, 29/04, 06/05, 13/05, 20/05, 27/05, 03/06, 10/06, 17/06, 24/06

Uur : 10u30 - 11u30

Deelname per les : 5 euro, K.P. 4 euro

Vooraf inschrijven via het onthaal, plaatsen zijn beperkt.



In samenwerking met yoga Lotus mind and body, lesgeefster Christine

Infosessie alles over bekkenbodem

De bekkenbodem speelt een belangrijke rol in ons dagelijks functioneren, maar krijgt vaak te weinig aandacht. Tijdens deze sessie kom je op een duidelijke en laagdrempelige manier te weten wat de bekkenbodem is, welke klachten kunnen voorkomen (zoals incontinentie, verzakkingen of pijn), en wat je zelf kan doen om deze spieren te versterken of te ontspannen.

Gespecialiseerde kinesitherapeute Nele Van Dooren van Renew Sinaai geeft uitleg, praktische tips en eenvoudige oefeningen die je meteen kan toepassen in het dagelijks leven. Er is ook ruimte om vragen te stellen. Deze sessie is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over zijn of haar lichaam, zowel preventief als bij bestaande klachten.

Praktische info

- **Donderdag 2 april 10u -11u30**
- Deelname : 4 euro, K.P. 3 euro, inclusief koffie/thee
- Vooraf inschrijven via het onthaal



Centrumraad



Tijdens de centrumraad stellen we het jaarverslag van het dienstencentrum voor en is er ruimte voor ideeën, suggesties en feedback. Jouw mening helpt ons om de werking verder te verbeteren. Welkom om mee te denken en te praten!

Praktisch:

Maandag 13 april om 14u

Deelname gratis

Op voorhand inschrijven is niet nodig.



Het Gesprek

Zin in een moment van écht contact?

Tijdens **Het Gesprek** komen we maandelijks samen in een kleine, gezellige groep om stil te staan bij een boeiend thema. Iedereen krijgt de ruimte om te delen, te luisteren en geïnspireerd te worden.

Of je nu graag vertelt, liever luistert of gewoon benieuwd bent naar andere meningen. Het Gesprek is er voor iedereen die houdt van fijne uitwisselingen en nieuwe inzichten.

Welkom om mee te praten!

Praktisch

Deelname: € 2, inclusief koffie/thee

Inschrijven aan het onthaal.

Maandag 27 april

Maandag 11 mei

Maandag 29 juni telkens van 14u tot 15u30



Schaak - initiatie



Zin om te leren schaken?

Ontdek op een leuke en eenvoudige manier de basis van het schaakspel! Eric Van den Brande toont hoe boeiend schaken kan zijn.

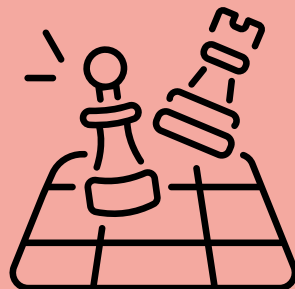
Kom samen met je kleinkind of gewoon alleen.
Geen ervaring nodig – vanaf 8 jaar welkom!

Praktisch:

Woensdag 15 april van 13u30 tot 16u30

Deelname : 5 euro, K.P. 4 euro (incl koffie/thee)

Vooraf inschrijven bij het onthaal



Bingo - namiddag

in samenwerking met het Buurthuis Sinaai

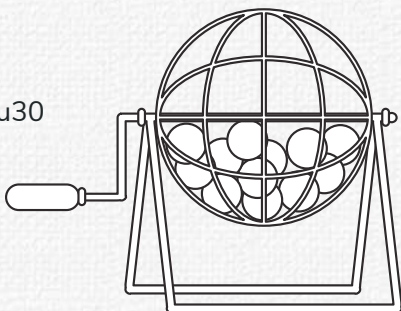
Tijdens de paasvakantie organiseren we een namiddag (Disney)- bingo in samenwerking met buurthuis Sinaai. We vormen teams van jong en oud en spelen samen om er een leuke middag van te maken. Een fijne manier om contact te maken tussen generaties en je mee te laten nemen in de fantasierijke wereld van de kinderen.

Praktisch:

Donderdag 9 april van 13u30 tot 15u30

Deelname : gratis

Vooraf aanmelden is niet nodig



Dans de lente in !



De lente staat voor de deur, en dat vieren we met muziek, sfeer en gezelligheid! Kom mee genieten van een fijne namiddag vol herkenbare melodieën van vroeger én nu.

Of je nu zin hebt om een dansje te wagen of liever rustig luistert en meedeint op de muziek: alles mag, niets moet.

DJ Eddy zorgt voor de perfecte muzikale mix en breidt de namiddag vlot en gezellig aan elkaar.

Iedereen welkom om samen de lente in te dansen... of gewoon om ervan te genieten.

Praktisch

Donderdag 16 april van 14u tot 16u30

Deelname 3 euro (K.P. 2 euro)

inschrijven via het onthaal



Duik in de
wereld van de
vrederechter

Kunnen we overeenkomen?

Wie ooit een burenruzie heeft meegemaakt over overhangende takken, geluidsoverlast of een haan die te vroeg kraait, weet hoe ingewikkeld zulke 'kleine' conflicten kunnen worden. Vaak belanden ze uiteindelijk bij de vrederechter, de meest nabije én laagdrempelige rechter in ons land.

Wat?

Dit is een organisatie van verschillende verenigingen. Er is de mogelijkheid om een drankje aan te kopen ter plaatse. Er zijn een beperkt aantal plaatsen. Snel inschrijven is belangrijk.

Tijdens 'Kunnen we overeenkomen?' neemt Dieter Van Outrive, plaatsvervangend vrederechter en bekend van het gelijknamige tv-programma, ons mee in de wereld van de vrederechter.

WANNEER

Vrijdag 24 april
Start: 19u30
Deuren open vanaf
19u

WAAR

LDC De Schutterij
Vleeshouwerstraat

INSCHRIJVINGEN

Prijs: 2€ / persoon
Inschrijven voor 10 april

Inschrijven bij het onthaal tijdens de
openingsuren van LDC De Schutterij 10

“Huis, Tuin en keukenongevallen”

Wat moet je doen wanneer iemand thuis een ernstige wonde heeft opgelopen? Kan jij de wonde verzorgen of moet je er een arts bij halen? Je leert wat je zelf kan doen en wanneer je professionele hulp moet inroepen.

Op **maandag 4 mei** komen Paul en Larry van Rode Kruis Sint-Niklaas een themales geven. Zij brengen oefenmateriaal mee om praktisch aan de slag te gaan.

PRAKTISCH

Maandag 4 mei van 13u30 tot 16u30

Deelname : 5 euro (K.P. 4 euro), inclusief koffie/thee

Op voorhand inschrijven aan het onthaal





in samenwerking met

Tuinieren, goed voor je lijf

Hoe goed is tuinieren voor jou?

Ben je iemand die de tuin niet goed durft in te gaan, of er net té enthousiast invliegt? In deze workshop ontdek je hoe tuinieren bijdraagt aan je gezondheid. We staan stil bij de voordelen van een moestuin: verse (bio)groenten en bijzondere kruiden, én bij hoe de bewegingen van het tuinieren je lichaam en geest kunnen versterken. Je leert hoe je die voordelen kan maximaliseren en welke bewegingen je beter vermijdt. De lesgever geeft praktische tips voor gezond tuinieren, zowel in volle grond als in potten of bakken.



Praktisch:

Donderdag 21 mei 14u tot 16u

Deelname : 4 euro (K.P. 3 euro), inclusief kruidenthee in de pauze.

Inschrijven aan onthaal



Wandeling

‘Trage wegen van Puivelde’

Ontdek de rust en stilte van Puivelde tijdens een wandeling begeleid door onze eigen vrijwilligers Gunter en Marleen.

Kies zelf je tempo: een route van 6 km (met Gunter) of een iets kortere van 4 km (met Marleen).

Een ideale gelegenheid om te genieten van de natuur en frisse lucht.

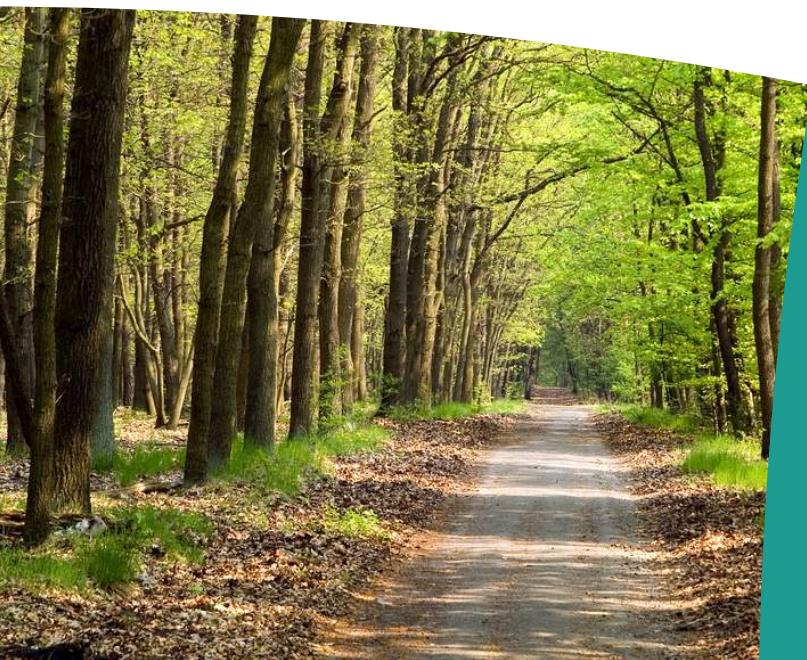
Deze route is niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Praktisch:

Donderdag 28 mei van 14u tot 16u

Deelname gratis, vooraf inschrijven bij het onthaal.

We verzamelen aan de kerk in Puivelde om 13u50 waar de wandeling start en eindigt.



Uitneembare kalender april 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
		1 Start stoelyoga 10u30-11u30 Kaartnamiddag	2 Bekkenbodemp infosessie 10u-11u30	3
6 Paasmaandag De Schutterij gesloten	7 Workshop crea	8 Kaartnamiddag	9 Activiteit i.s.m. Buurthuis Sinaai	10 ZOETE BABEL Uurtje wandelen
13 Centrumraad 14u-15u30	14 Au tir à L'arc	15 Schaakinitiatie 13u30-16u30 Kaartnamiddag	16 Dans de lente in ! 14u-16u30	17 Uurtje wandelen
20 Schoenenverkoop De Lelie 13u30-16u30	21 Crea café	22 Kaartnamiddag	23	24 Uurtje wandelen Digicafé Avondlezing "Kunnen we overeenkomen" 19u30
27 Het Gesprek Spelletjes	28	29 Kaartnamiddag	30	

Uitneembare kalender mei 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
				1 Dag van de arbeid De Schutterij gesloten 
4 EHBO huis, tuin, keuken ongevallen 13u30-16u30 	5 Crea workshop	6 Kaartnamiddag	7 	8 ZOETE BABBEL Uurtje wandelen
11 Het Gesprek Spelletjes	12 Au tir à L'arc	13 Kaartnamiddag	14 Hemelvaart De Schutterij gesloten	15 Uurtje wandelen
18 Spelletjes	19 Crea-café 	20 Kaartnamiddag	21 Workshop Tuinieren goed voor je lijf 14u-16u 	22 Uurtje wandelen Digicafé 
25 Pinksteren De Schutterij gesloten 	26	27 Kaartnamiddag 	28 Wandeling "Trage wegen van Puivelde" 14u-16u	29 Uurtje wandelen Dag van de Buren

Uitneembare kalender juni 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
1 Modeshow 	2 Workshop crea	3 Kaartnamiddag	4	5 Uurtje wandelen Veliig op de fiets 13u30 - 15u30
8 Spelletjes	9 Au tir à L'arc 	10 Kaartnamiddag	11 Bbq en cabaretnmiddag 	13 Uurtje wandelen
15 Spelletjes Wandeling "Schatten van Sinaai" 14u-16u	16 Crea café	17 Kaartnamiddag 	18	19 ZOETE BABBEL Uurtje wandelen 
22 Spelletjes Rust binnen handbereik 13u30-15u30 	23 Dag van de Mantelzorg Bezoek De Companjong 14u - 16u	24 Kaartnamiddag	25 	26 Ontbijt met een hart Uurtje wandelen Digicafé 
29 Spelletjes Het Gesprek	30			

❄️ Blijf trendy in De Schutterij ❄️

Comfortschoenen De Lelie komt terug!

Goed nieuws, comfortschoenen De Lelie organiseert opnieuw een schoenenverkoop in ons dienstencentrum.



Kom vrijblijvend passen en ontdek comfortabele, kwaliteitsvolle schoenen voor elke dag. Deze keer is de lente/zomercollectie aan de beurt. Even binnenstappen loont de moeite!

Praktisch:

Maandag 20 april doorlopend van 13u30 tot 16u

Deelname is gratis. Graag vooraf even aanmelden aan het onthaal.

Een week op voorhand kan je aan het onthaal al een flyer inkijken of meenemen om de collectie te ontdekken.

Modeshow in ons dienstencentrum !



Wie zegt dat alleen modellen op het podium mogen? Bezoekers showen de mooiste outfits – van chic tot kleurrijk en alles daartussen.

Tijdens de show kun je genieten van een kopje koffie of thee met iets lekkers én is er de mogelijkheid om de kleding die je mooi vindt te kopen.

Praktisch:

Maandag 1 juni om 14u30.

Deelname 4 euro, K.P. 3 euro (incl koffie/thee)

Vooraf inschrijven bij het onthaal



De reizende koekjesdoos !

De Reizende Koekjesdoos reist doorheen Sinaai!

NEW!

In het kader van Burendag op 29 mei introduceren we de reizende koekjesdoos! Deze speciale doos bevat lekkere koekjes en heeft één missie: Sinaai rondreizen en buren met elkaar verbinden.

Zo werkt het:

- Ontvang de doos en geniet van de koekjes die erin zitten.
- Vul de doos opnieuw met jouw favoriete koekjes.
- Geef de doos door aan iemand in je buurt die je genegen is.

Op deze manier reist de doos van huis tot huis en verspreidt hij zo warmte, plezier en lekkers door heel Sinaai!

 **Tip:** Als je de doos ontvangt, stuur dan een foto naar ons door. Zo kunnen we volgen waar de koekjesdoos zich bevindt en mee genieten van het avontuur!

Heb jij een bijzondere buur? ❤️

Kom op **29 mei** samen naar De Schutterij, koop een koffie/thee en je buur krijgt er gratis eentje aangeboden. Een perfecte gelegenheid voor een fijne babbel samen.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Veilig op de fiets

Fiets je graag? Een lesgever van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) leert je hoe je dat op een veilige manier kan doen.
Stad Sint-Niklaas biedt de workshop ' Fietsvaardig verkeerswaardig ' aan in de lokale dienstencentra i.s.m. Fietzersbond Sint-Niklaas.

- Je frist de kennis van de verkeersregels op.
- Je leert hoe je beter zichtbaar bent.
- Je oefent basisvaardigheden zoals veilig op- en afstappen, bochten nemen en correct remmen.
- Dit gebeurt in een veilige omgeving.

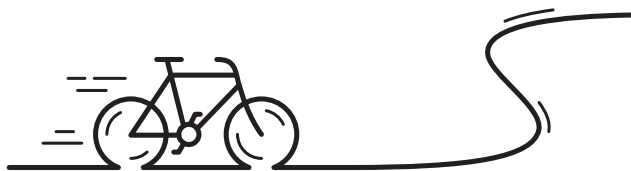
Praktisch:

Vrijdag 5 juni van 13u30 tot 15u30

Deelname 2 euro, inclusief koffie/thee

Vooraf inschrijven aan het onthaal

Breng zeker je eigen fiets mee !



Lekker genieten!

BBQ met aansluitend cabaretmiddag

We organiseren een gezellige BBQ, gevolgd door een cabaretmiddag met het occasioneel gezelschap van Marleen de Plukker en co. Reken op ambiance, humor en fijn gezelschap!

Praktisch:

Donderdag 11 juni

Je schrijft apart in voor beide activiteiten. Je kan dus deelnemen aan:

- enkel de BBQ om 12u, deelname 10 euro (K.P. 5,5 euro)
- enkel de cabaretmiddag om 14u, deelname 2 euro
- of beide activiteiten om 12u en 14u.



Voor de BBQ kan je inschrijven vanaf maandag 4 mei.

Ontbijt met een hart



Begin je dag met een ontbijt vol liefde! Een vers kopje koffie of thee, knapperige broodjes, zoet beleg en iets lekkers om jezelf te verwennen. Neem even de tijd om te genieten, te lachen en stil te staan bij de kleine geluksmomentjes van het leven.

Praktisch:

Vrijdag 26 juni van 8u30 tot 10u30

Deelname 10 euro (K.P. 9 euro)

Inschrijven bij het onthaal.



‘Verborgen schatten van Sinaai’

Sluit je aan bij stadgids Ann Pieter voor een betoverende wandeling doorheen het charmante en pittoreske Sinaai. Laat je verrassen door verborgen plekjes, historische hoekjes en bijzondere verhalen die je anders misschien nooit zou ontdekken.

Praktisch:

Maandag 15 juni van 14u tot 16u

Deelname : 2 euro

Inschrijven bij het onthaal.

We verzamelen om 13u50 aan het gemeentehuis van Sinaai (Dries) waar de wandeling zal starten en eindigen.



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Rust binnen handbereik



Wist je dat moeilijke momenten heel normaal zijn en iedereen er anders mee omgaat?

Psychologen Yanna Van Wesemael en Isabelle De Lange (Familiehulp vzw) geven hierover een infosessie.

Tijdens deze 2 uur durende sessie staan ze stil bij wat zo'n moeilijk moment kan zijn, welk effect dit heeft op ons lichaam en brein, waarom je soms toch vastloopt en hoe je hiermee kunt omgaan.

Iedereen is welkom !

Praktisch:

Maandag 22 juni van 13u30 tot 15u30

Deelname gratis, vooraf inschrijven bij het onthaal

Ontmoet De Companjong



Op de **Dag van de Mantelzorg** verwelkomen we met veel plezier De Companjong. Zij komen vertellen wie ze zijn en wat ze kunnen betekenen voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers.

De Companjong is een vereniging van en voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers in het Waasland. Ze doorbreken isolement met wandelingen, creatieve ateliers en uitstappen, verspreiden informatie en brengen mensen met elkaar in contact. Kom gerust luisteren, stel je vragen en ontdek hoe zij steun en verbondenheid kunnen bieden.

Praktisch:

Dinsdag 23 juni van 14u tot 16u

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro) incl. koffie/thee

Inschrijven kan bij het onthaal



Aanbod CVO FOCUS

Onze digi cursussen:

Reis slimmer met je smartphone

Leer hoe je je smartphone efficiënt gebruikt op reis en ontdek handige (gratis) apps voor plannen, navigeren, communiceren en je reiservaringen vastleggen.

Voorbeelden uit het programma:

- Google Maps: navigeren en offline kaarten gebruiken
- Komoot: wandel- en fietsroutes plannen
- WhatsApp: berichten en foto's delen met thuisfront
- Google Translate: taalbarrières overwinnen
- Polarsteps: digitaal reisdagboek maken

Kortom: ideaal voor wie goed voorbereid en zelfstandig op vakantie wil vertrekken!

Vanaf 24 april, elke dinsdagvoormiddag van 8u45 tot 11u30, geen les op 29 mei

Bovenstaande cursussen gaan door in
LDC De Schutterij.

Inschrijven kan online via de website
www.cvofocus.be

Reguliere activiteiten

Uurtje wandelen

Elke vrijdag van 14.00 tot 15.00 uur

Strek je benen want wandelen is gezond! We vertrekken aan De Schutterij. Gratis deelname.

Spelletjesnamiddag

Elke maandag van 13.30 tot 16.00 uur

Allerlei spellen beschikbaar in onze kast.
Gratis deelname

Kaartnamiddag

Elke woensdag vanaf 13.30 uur

De eerste woensdag van de maand is dit in samenwerking met de Landelijke Gilde.



Spaanse les

Elke donderdag van 18.30 tot 21.15 uur

Geen les tijdens de paasvakantie.

Reguliere activiteiten

Digipunt Enkel op afspraak

Afspraak kan gemaakt worden aan het onthaal
of telefonisch 0477 90 16 82.



In de Zoete Babbel ons maandelijks zoet momentje !

- 10 april
- 8 mei
- 19 juni

Telkens vanaf 14.30 uur

Deelname: 6,5 euro (K.P. 5,5 euro)

Inschrijven aan het onthaal tot ten laatste 3 dagen ervoor.

Au tir à L'arc Elke 2e dinsdag van de maand !

Frans babbelcafé elke keer rond een ander thema

Telkens van 14u tot 16u

Gratis deelname



Digicafé

Geen vorming of lessenreeks, maar een gezellig samenzijn waar we kennis uitwisselen rond digitaliteit

- Telkens de 4e vrijdag van de maand
- 14u tot 16u
- Deelname gratis, inschrijven op voorhand is niet nodig

Reguliere activiteiten

Crea met Marleen en Miet

Workshop – 1ste dinsdag van de maand

- 7 april
- 5 mei
- 2 juni

deelname gratis - start telkens om 13.30 uur

Crea café – 3de dinsdag van de maand

- 21 april
- 19 mei
- 16 juni

deelname gratis - start telkens om 13.30 uur



Het Gesprek

Elke maand komen we samen in een kleine, gezellige groep rond een boeiend thema. Luister, deel je gedachten of laat je gewoon inspireren door anderen.

- Maandag 27 april
- Maandag 11 mei
- Maandag 29 juni



We starten om 14u tot 15u30, vooraf inschrijven bij het onthaal

Team De Schutterij

Cindy Claeys
centrumleider



Cathérine Goossens
onthaalmedewerker



Annemie Ongena
Imcra Opdebeeck
Caroline Van Daele
service medewerkers



Kristien Baeyens
teamcoach buurt-
en mantelzorg