

Kalender

# LDC Den Haesaert

maart - april 2025

**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Hazaarddam 10 - 9120 Melsele  
[www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra](http://www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra)

# Info kalender

In deze kalender vind je een overzicht van alle activiteiten die in maart en april zullen doorgaan in/door LDC Den Haesaert.

De inhoud van deze kalender is steeds onderhevig aan wijzigingen.

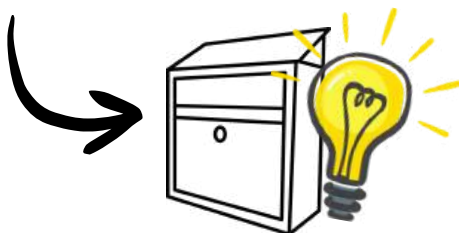
## Waarom vooraf inschrijven?

Wil je ook deelnemen aan 1 van de activiteiten? Schrijf je dan zeker tijdig in!

Zo ben je zeker van je plaats, weten wij of we de activiteiten kunnen laten doorgaan en voor hoeveel personen we plaats moeten voorzien.

Inschrijven kan van maandag tot vrijdag aan het onthaal (woensdag gesloten) van 10:00 - 14:00 uur

Heb je een idee voor een nieuwe activiteit of infosessie? Deponeer het idee dan in onze ideënbuis (aan de inkom).



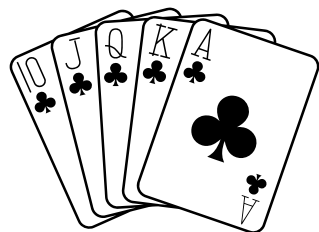
# Wekelijkse activiteiten

## De rummiclub

### Elke maandag

Heb je ook zin om samen te komen spelen? Wil je eens wisselen van Rummikub-partner? Ken je het spel niet, maar heb je er al wel eens van gehoord en wil je het graag leren? Of wil je gewoon wat sfeer komen opsnuiven?

Iedereen is welkom bij de rummiclub om gezellig mee een spel te spelen.



## De kaartvrienden

### Elke woensdag

Speelde je vroeger in een kaartvereniging of met vrienden en wil je dit opnieuw doen? Heb je nooit gekaart maar wil je dit graag leren? Iedereen is welkom.

Vanaf januari leggen wij de kaarten klaar en kan iedereen komen kaarten. Alle spelletjes kunnen worden gespeeld van Wiezen tot hartenjagen, alles is mogelijk.

## Haak- en breiclub

### Elke donderdag

Elke donderdag komt een gezellig groepje samen in het dienstencentrum om samen te breien/haken.

Is dit niks voor jou?

Geen probleem! Je mag gerust aansluiten met een andere hobby voor een gezellige namiddag. Het maakt ons niet uit, want hoe meer gezelligheid, hoe beter.



## Ben jij **DIGITAAL** mee?

Elke 2e woensdag van de maand

In ons digipunt staat een vrijwilliger klaar om je gratis te helpen met al je digitale vragen. Wil je iets doen op je computer of smartphone, maar weet je niet goed hoe? Dan gaan we samen op zoek naar een oplossing.

**Woensdag 12 februari, 12 maart**

**09 april, 14 mei, 11 juni**

**9u- 11u45 vrije inloop**

**GRATIS**



 Kom naar het  
**DIGIPUNT**



Gefinancierd door  
de Europese Unie  
NextGenerationEU





# Complimentenweek

## 3 tot 7 maart



Jij bent het  
zonnetje  
in huis

Jij kan  
luisteren  
als de beste

Jij brengt  
mensen  
samen

Jij bent  
super  
creatief

Jij straalt  
positiviteit  
uit

Jij laat  
mensen  
lachen

In onze complimentenboom hangen lieve en warme woorden, klaar om geplukt te worden.

**Neem een compliment, geef het aan iemand die je wilt bedanken, en tover een glimlach op hun gezicht.**

Samen verspreiden we positiviteit en maken we de wereld een beetje mooier!





Onze vrijwilligers zijn  
**GOULD**  
waard!



Zet jij onze vrijwilligers mee in de bloemetjes?

6

Geef hen een mooi compliment tijdens de week van de vrijwilliger van 3/3 tot 7/3

# Bloemschikken

4 maart & 1 april

**Elke eerste dinsdag van de maand.**

Kom mee bloemschikken in Den Haesaert en toon jouw groene vingers. Wij voorzien het materiaal en helpen waar nodig. Breng gerust zelf spulletjes mee die je graag in je bloemstuk wil verwerken.

Is het stuk dat we maken niet jouw ding? Breng dan zelf een potje mee en maak een eigen creatie.



**Dinsdag 4 maart en 1 april**

**Uur: 14.00 - 15.30 uur**

**Deelname: € 10 of K.P. € 8**

**Inschrijven kan tot 3 dagen voor de activiteit.**



# Infosessie Gezonde voeding

## Maandag 17 maart

Wil jij meer grip krijgen op je gezondheid? Kom naar onze infosessie "Gezonde voeding"! Een expert van Wit-gele kruis komt meer info geven rond hoe je met kleine of grotere ingrepen jouw voedingspatroon kan aanpassen om gezonder te leven.

Datum: maandag 17 maart

Uur: 14.00 - 16.00 uur

Prijs: € 4 - K.P. € 3

Vooraf inschrijven aan het onthaal.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar





# Bertha in je buurt

De lente, de bloemetjes bloeien, de vogeltjes zingen en Bertha komt buiten!

Vanaf de start van de lente komen we met het dienstencentrum weer naar jou toe. Zie je Bertha staan in jouw wijk, straat of buurt? Kom een kijkje nemen wat er te doen is.

## “Chocomelk op het Plein.”

Op 25 maart starten we met het uitdelen van een gratis kop warme chocolademelk. Kom ook langs en sla een babbeltje met jouw burens!

**Dinsdag 25 maart**  
**14.00 - 15.30 uur**

Pleintje tussen Albrecht Rodenbachlaan  
en Alfons van Puymbroecklaan

Zie je Bertha staan, dan komt  
Den Haesaert binnenkort  
naar je buurt.



GECONVENTIONEERD GROEPSAANBOD

# Hartcoherentie & stress



## 4 GROEPSESSIES

Het menselijk lichaam heeft het vermogen om zich snel aan te passen, ook in stressvolle periodes. Maar wat als stress chronisch wordt? Wat als we uitgeput zijn, veel piekeren, last krijgen van prikkelbaarheid, en fysieke stressklachten beginnen ervaren? Omgaan met stress vraagt veel van ons lichaam en de bron is niet onuitputtelijk. In 4 sessies van anderhalf uur staan we stil bij de signalen van stress en oefenen we gezonde manieren om een evenwicht te vinden. We focussen in het bijzonder op het trainen van hartcoherentie, omwille van het aantoonbaar positief effect op ons herstel. Dit aanbod is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar.



Check de website voor de  
meest actuele data!

Je schrijft je steeds in voor de  
hele reeks



Den Haesaert,  
Hazarddam 8, 9120  
Melsele

INSCHRIJVEN  
SCAN  
ME 

[www.katrienkiekeman.be](http://www.katrienkiekeman.be)  
[www.hetbellehuis.be](http://www.hetbellehuis.be)



2,5 euro per sessie (RIZIV)



GECONVENTIONEERD GROEPSAANBOD

# Piekeren



## 7 GROEPSESSIES

Piekeren is een onaangename metgezel. Het is een gemoedstoestand waarbij je langdurig in een negatief denkpatroon vastzit. Het neemt veel tijd in beslag, het vraagt veel energie, en het heeft een grote invloed op de levenskwaliteit. Middenin een piekerbui ben je er vaak van overtuigd dat je een oplossing zal vinden voor het probleem of de zorg. Maar het tegenovergestelde is waar. Je blijft vastzitten en krijgt last van neerslachtige en sombere gevoelens. In een kleine groep gaan we hier dieper op in. We kunnen piekeren niet helemaal uit ons leven bannen, maar we kunnen er wel anders mee omgaan. Via psycho-educatie, oefeningen (cognitieve gedragstherapie, mindfulness, positieve psychologie) en gedragsexperimenten leren we anders denken, voelen, en doen. Dit programma is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar.



Check de website voor de meest actuele data!  
Je schrijft je steeds in voor de hele reeks.



Den Haesaert,  
Hazarddam 8 9120  
Melsele



2,5 euro per sessie, gratis  
intakegesprek (RIZIV)

INSCHRIJVEN  
SCAN  
ME



[www.katrienkiekeman.be](http://www.katrienkiekeman.be)  
[www.hetbellehuis.be](http://www.hetbellehuis.be)



# Optreden Elexir

## Donderdag 3 april

Op zoek naar een heerlijke muzikale uitstap? Kom genieten van een spetterend optreden van de band Elexir in ons dienstencentrum! Met hun gevarieerd repertoire brengen ze de perfecte mix van bekende melodieën en sfeervolle nummers. Neem plaats, zing mee, en geniet van een gezellige middag vol muziek en samenzijn.

**Datum: donderdag 3 april**

**Uur: 14.00 - 16.00 uur**

**Prijs: € 6 of € 4,5 met K.P.**

Vooraf inschrijven



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar



# Paas Bingo

## 7 april

### Elke 2 maanden

Wat is er leuker dan samen een spel te spelen? Alleen is maar alleen, maar samen is het altijd plezanter. Breng je beste maatje, buur of partner mee voor een spelletje bingo in goed gezelschap.

**Datum:** maandag 7 april



**Uur:** 14.00 - 16.00 uur

**Deelname:** € 2 of K.P.€ 1,50 per 2 kaarten

Vooraf inschrijven aan het onthaal.





**BINGO!**

# Uitneembare kalender maart 2025

Ma	Di	Woe	Do	Vr
<b>3</b> 13:30-15:30 Rummi-Club  COMPLIMENTENWEEK Julie zijn geweldigi 	<b>4</b> 9:00-10:30 geconventioneerd groepsaanbod 14:00-15:30 Bloemschikken 13:30-14:30 Infosessie VL-otago	<b>5</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden	<b>6</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub	<b>7</b>
<b>10</b> 13:30-15:30 Rummi-Club	<b>11</b> 9:00-10:30 geconventioneerd groepsaanbod 13:30 - 14:30 VL-Otago	 <b>12</b> 09:00 - 11:45 DIGIPUNT 14:00-16:00 De Kaartvrienden	<b>13</b> 09:00-11:45 Smartphone cursus 13:30-15:30 Brei- & haakclub	<b>14</b>
<b>17</b> 13:30-15:30 Rummi-Club 14:00 - 16:00 Gezonde voeding	<b>18</b> 9:00-10:30 & 11:00 -12:30 geconventioneerd groepsaanbod 13:30 - 14:30 VL-Otago	<b>19</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden	<b>20</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub	<b>21</b>
<b>24</b> 13:30-15:30 Rummi-Club	<b>25</b> 9:00-10:30 & 11:00 -12:30 geconventioneerd groepsaanbod 13:30 - 14:30 VL-Otago 14.00 -15.30 Chocomelk op het Plein	<b>26</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden	<b>27</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub	<b>28</b>
<b>31</b> 13:30-15:30 Rummi-Club				



# Uitneembare kalender april 2025

Ma	Di	Woe	Do	Vr
	<b>1</b> 9:00-10:30 & 11:00 -12:30 geconventioneerd groepsaanbod 14:00-15:30 Bloemschikken 13:30 - 14:30 VL-Otago	<b>2</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden	<b>3</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub 14:00 - 16:00 Optreden ELIXIR  	<b>4</b>
<b>7</b> 13:30-15:30 Rummi-Club 14:00 - 16:00 Paas Bingo 	<b>8</b> 9:00-10:30 & 11:00 - 12:30 geconventioneerd groepsaanbod	<b>9</b> 09:00 - 11:45 DIGIPUNT 14:00- 16:00 De Kaartvrienden	<b>10</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub 13:00 - 16:00 Orthopedische schoenen verkoop	<b>11</b>
<b>14</b> 13:30-15:30 Rummi-Club	<b>15</b> 9:00-10:30 & 11:00 - 12:30 geconventioneerd groepsaanbod	<b>16</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden	<b>17</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub	<b>18</b>
GESLOTEN	<b>22</b> 9:00-10:30 & 11:00 - 12:30 geconventioneerd groepsaanbod	<b>23</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden 14:00 Valpreventie in de buurt	<b>24</b> 13:30-15:30 Brei- & haakclub 14:00 Wandelen tegen vallen	<b>25</b> 09:30 - 11:30 Pasantbijt 
<b>28</b> 13:30-15:30 Rummi-Club 14:00 - 16:00 PFAS infosessie	<b>29</b> 9:00-10:30 & 11:00 - 12:30 geconventioneerd groepsaanbod	<b>30</b> 14:00-16:00 De Kaartvrienden		

# Comfortschoenen verkoop

Donderdag 10 april

Op donderdag 10 april komt comfortschoenen UBC De Lelie opnieuw langs in LDC Den Haesaert. Diverse modellen beschikbaar, van sandaal tot dichte schoen en pantoffel voor dames en heren. Schoenen voor brede voeten, steunzolen en kleine maten, ze hebben het allemaal.

Kom vrijblijvend een kijkje nemen, passen en indien gewenst aankopen.

**Datum: donderdag 10 april**

**Uur: 13.00 - 16.00 uur**

**Prijs: gratis toegang**



# Valpreventie

April

## Een tegen allen, allen tegen vallen.

Jezelf beschermen tegen het vallen is natuurlijk elke dag belangrijk maar in de maand april zetten we dit thema even extra in de kijker.

Deze tips kunnen je alvast helpen het valrisico te verminderen.

- Blijf actief.
- Maak je huis valveilig.
- Doe de geneesmiddelencheck.
- Laat je ogen checken.
- Draag stevige en passende schoenen.
- Zet in op goede en gezonde voeding.



## Blijf dagelijks in beweging

met deze eenvoudige oefeningen



Op 1 been staan



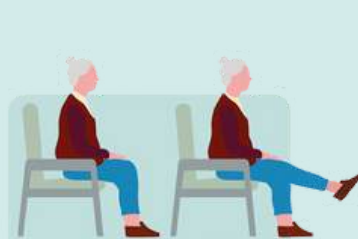
Opstaan en zitten



Zijwaarts stappen



Tandemstand



Been uitstrekken



# Valpreventie

in de buurt

## Woensdag 23 april

De buurtkar trekt eropuit!

Met tips en informatie over valpreventie komen we naar jou toe, direct in jouw buurt.

Ontdek eenvoudige manieren om valrisico's te verkleinen en blijf veilig in beweging.

Tegelijk is het een mooie kans om burens te ontmoeten, samen te praten en elkaar te ondersteunen.

Laten we samen werken aan een veilige én verbonden buurt!

**Waar:** pleintje aan Kapel van Gaverland

**Uur:** 14.00 - 15.30 uur



# Wandel tegen vallen

## Donderdag 24 april

Wandelen is ideaal om fit en gezond te blijven en je kan ook nog eens genieten van wat de mooie natuur ons te bieden heeft. Wandelen is goed voor het lichaam en de geest en helpt ook nog eens om vallen te voorkomen. Niets als voordelen dus!

### Tip:

Vraag in ons dienstencentrum naar onze wandelingen doorheen Melsele en ontvang een map om zelf, of met een groep op stap te gaan.

Datum: donderdag 24 april

Uur: 14.00 - 16.00 uur

Prijs: € 2 of € 1,5 met K.P.

(ware drank inbegrepen)

Voraf inschrijven



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar



# Paasontbijt

## Vrijdag 25 april



De heerlijke geur van verse koffie en koffiekoeken komt je tegemoet.

Kom genieten van een heerlijk ontbijtbuffet in goed gezelschap, waarbij de nadruk ligt op voornamelijk streekproducten.

Inbegrepen in het ontbijtbuffet:

- Koffie/thee
- Koffiekoek/pistolet
- Charcuterie
- Yoghurt
- Eitje
- Fruit



**Deelname: € 10 - K.P € 8**

In samenwerking met onze lokale middenstand  
Vooraf inschrijven aan het onthaal.  
De plaatsen zijn beperkt!







Infosessie

# Laat angst om te vallen je leven niet bepalen

Woensdag 30 april

De vorming bevat oefeningen, stellingen, vragen en antwoorden over valpreventie waarbij er dieper wordt ingegaan op valangst. Ouderen en/of mantelzorgers krijgen informatie over het voorkomen, de gevolgen en de belangrijkste risicofactoren van een val. Verder krijgen de deelnemers ook een aantal nuttige tips om toekomstige valpartijen te vermijden.

Datum: woensdag 30 april

Uur: 14.00 - 16.00 uur

Prijs: € 4 of € met K.P. € 3

Voraf inschrijven



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar



# Vooruitblik

## Dag van de Buren

### 23 mei

Samen sterker, samen gezelliger!

Het is dé kans om je buren beter te leren kennen en samen een gezellige tijd door te brengen. Laten we samen de sfeer in onze buurt versterken en een onvergetelijke dag maken. Iedereen is welkom – trek je buren mee en zorg dat je erbij bent!

Houd de kalender van mei-juni in de gaten voor meer info!



# Huisbezoekvrijwilliger NIEUW!



Voel je je soms eenzaam en heb je nood aan een gezellige babbel of wat gezelschap? Dan kan je vanaf nu een bezoekje aanvragen van onze huisbezoekvrijwilliger.

## **Wat kun je verwachten?**

Onze huisbezoekvrijwilliger komt naar jou toe. Of je nu wilt praten over alledaagse dingen, herinneringen wilt delen of gewoon wat gezelschap zoekt, onze vrijwilliger biedt een luisterend oor en brengt wat warmte in je dag.

## **Hoe aanvragen?**

Vraag je huisbezoekvrijwilliger aan via 0478 68 04 28 of [ldc.denhaesaert@zpw.be](mailto:ldc.denhaesaert@zpw.be).



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# DigiBANK

Iedereen digitaal mee!

Heb je geen computer thuis? Heb je een extra computer nodig voor school of een cursus die je volgt, of om werk te zoeken?

Via de **digibank** kan je GRATIS een laptop lenen.

## Voorwaarden:

- Een UIT-pas met kansentarifief hebben
- Een opleiding of cursus volgen die erkend is door de digibank

## Contact:

Contacteer via 0471 35 18 92 of  
digibanken@sint-niklaas.be

Er kan ook een afspraak worden gemaakt bij een dienstencentrum bij jou in de buurt.

## Schenk je oude toestel.

Heb je thuis nog een laptop, tablet of smartphone liggen die je niet meer gebruikt. Schenk je toestel dan aan de digibank. De data op je toestel worden professioneel verwijderd! Zo krijgt jou toestel een tweede leven.

**(Schakel de vergrendeling op voorhand uit,  
anders is het toestel onbruikbaar.)**



# DIENSTVERLENING

## Openingsuren Dienstencentrum

Maandag tot en met vrijdag  
10.00 - 17.30 uur

## Onthaal Den Haesaert

Maandag tot en met vrijdag  
(woensdag gesloten)  
10.00 - 12.00 uur en 12.30 -  
14.00 uur

Aan het bureau in de  
ontmoetingsruimte kan je terecht  
voor inschrijvingen voor  
activiteiten en maaltijden.

Elke weekdag bereikbaar  
via 0471 82 15 48 of  
ldc.denhaesaert@zpw.be

## Betaalwijze onthaal:

Bankkaart / factuur / geldbeugel  
(Cash betaling niet meer mogelijk)

## Betaalwijze bar:

Cash / bankkaart

## Telefonisch / digitaal reserveren:

Enkel na opladen geldbeugel

\*K.P.:Uitpass met kansentarieef

## Maaltijden

Maandag tot en met vrijdag:  
van 12.00 - 13.00 uur  
Prijs: €7,50 K.P. €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.

## Woonassistent

Elke woensdag en donderdag:  
14.00 - 17.00 uur  
Afspraak maken via:  
0471 66 89 77 of  
kristel.heyndrickx@zpw.be

Ontdek  
onze pagina



**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken

# MEER WETEN?

## Volg onze werking

### De kalender

Bevat praktische informatie over de algemene werking van het dienstencentrum en geplande activiteiten die doorgaan op de site of in de buurt.



### Website Zorgpunt Waasland



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

Algemene informatie over onze werking, maandelijkse kalender, activiteiten, ms ....

### Een praatje met een medewerker

Telefonisch of tijdens de openingsuren van de ontmoetingsruimte.

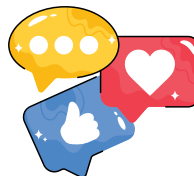


### Via e-mail

Laat je e-mail adres achter bij het onthaal. Zo ontvang je digitaal steeds de meest recente informatie.

### Sociale media

facebook DC Den Haesaert  
Hoplr  
Uit-databank



# Team Den Haesaert



**Kristien Baeyens**

**Teamcoach buurt- en mantelzorg**

**Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas**



**Michiel Van Duyse**

**Centrumleider Den Haesaert**

**Hazaarddam 10, 9120 Melsele**

**Tel. 0478 68 04 28**

**Idc.denhaesaert@zpw.be**



**Tess Van Bauwel**

**Onthaler – planner Den Haesaert**

**Hazaarddam 10, 9120 Melsele**

**Tel. 0471 82 15 48**

**Idc.denhaesaert@zpw.be**



**Wendy Van Vlerken en Petra De Keyser**

**Servicemedewerkers Den Haesaert**

**Hazaarddam 10, 9120 Melsele**