

Lokaal Dienstencentrum De Schutterij

# Kalender 2026

juli - aug - sept



**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Volg ons op Facebook  
<https://www.facebook.com/LDCDeSchutterij>  
[www.zorgpuntwaasland.be](http://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

Kom langs bij het buurtteam.

## 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

Vanaf 1 juli kan je rechtstreeks  
een afspraak maken bij pedicure

Katrien op het nummer

0479 57 03 31

16 juli van 11.00 tot 15.00 uur

20 aug van 11.00 tot 15.00 uur

Lieve bezoekers,



De warme zomermaanden staan voor de deur en dat betekent niet alleen zon en vakantiegevoel, maar ook tijd maken voor ontspanning, ontmoeting en samen genieten. Met veel plezier stellen we jullie onze nieuwe activiteitenkalender voor de maanden juli, augustus en september voor.

In ons aanbod vind je ontspannende activiteiten met aandacht voor beweging, gezellig samenzijn, creativiteit en genieten van kleine dingen. Of je nu graag actief bezig bent, nieuwe mensen ontmoet of liever rustig creatief aan de slag gaat: er is voor ieder wat wils.

Daarnaast zijn we trots om vanaf juni de buurtkar van Zorgpunt Waasland te introduceren. Vanaf nu trekken we elke maand met de buurtkar door Sinaai, want een warme buurt bouw je niet alleen, maar samen. We hopen onderweg veel mensen te ontmoeten, fijne gesprekken te voeren en kleine verbindende momenten te creëren.

De zomer is voor velen een fijne periode, maar niet iedereen beleeft deze maanden even zorgeloos. Ken jij iemand die zich vaak alleen voelt, weinig bezoek krijgt of nood heeft aan wat extra aandacht en sociaal contact? Laat het ons gerust weten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat niemand uit de boot valt en dat iedereen zich verbonden en welkom voelt.

Blader gerust door het programma, noteer wat je aanspreekt en schrijf je tijdig in. Tot binnenkort in LDC De Schutterij !

Cindy, Cathérine, Annemie, Caroline en Imcra





# Ons buurtteam

**Op zoek naar info, vragen of advies over thuis- of woonzorg? Weet je het allemaal niet zo goed en heb je nood aan ondersteuning?**

Kom vrijblijvend naar het spreekuur van het buurtteam in jouw gemeente. Een afspraak maken is niet nodig. De zorgtrajectbegeleider luistert, denkt mee en zoekt samen met jou naar wat best past bij jouw situatie. Loopt de zorg wat moeilijker? Ook dan kan je bij de zorgtrajectbegeleider terecht. Zo maken we thuis blijven wonen zo lang mogelijk haalbaar met zorg op maat. Is thuis wonen niet langer mogelijk? Ook dan zijn wij er voor jou!

Ook de wijkverantwoordelijke, woonassistent en centrumleider zijn er voor hun cliënten, bewoners, familie en gebruikers. Je kan bij hen terecht tijdens het buurtteam na afspraak, tel. 03 376 86 86 of thuisenwoonzorg@zpw.be.

De thuiszorg van Zorgpunt Waasland werk vanaf nu buurtgericht, dichterbij de mensen. Ook het lokaal dienstencentrum De Schutterij maakt deel uit van deze werking.

**Het buurtteam verwelkomt je om de twee weken (even weken) op maandagvoormiddag in ons dienstencentrum van 9 tot 11.30 uur.**



Scan de qr-code voor de data.

Van links naar rechts op de foto:

Cindy Claeys, centrumleider - Annelies Boon, zorgtrajectbegeleider -  
Peggy Smets, woonassistent - Aline Sabbe, wijkverantwoordelijke  
gezinszorg en poetsdienst

# Eerstelijns- psychologische zorg



## Zit je met iets ? Blijf er niet alleen mee zitten

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat is heel normaal.

Boosheid, verdriet, verwerking van een relatiebreuk, angst, rouw, ... zijn heel normale gevoelens. Toch is het goed om er niet alleen mee te blijven zitten en uit te reiken naar mensen in je omgeving om hierover te praten.

LDC De Schutterij werkt samen met Trustpunt (Dries, Sinaai) :

- Het eerste gesprek is gratis en vrijblijvend.
- Vanaf het tweede gesprek betaal je: € 11 per gesprek, € 4 bij verhoogde tegemoetkoming
- Bij een eerstelijnspsycholoog kan je terecht voor kortdurende begeleiding (maximaal 8 gesprekken).
- Een verwijsbrief van de huisarts is niet nodig.
- De gesprekken kunnen plaatsvinden in De Schutterij of bij Trustpunt.

Wil je graag langskomen voor gesprek ? Maak dan vooraf een afspraak. Dat kan telefonisch op 0496 30 57 86 of via de website <https://trustpunt-sinaai.be/contacteer-trustpunt>.

# Dans de zomer in !



Zin in de zomer met wat beweging ? Kom langs voor een gezellige namiddag met muziek, sfeer en een danspasje (of meerdere).

Je hoort bekende liedjes van vroeger en nu.

Zin om te dansen? Doen!

Blijf je liever rustig zitten en meegenieten, ook dat is zeker goed.

DJ Eddy zorgt voor de muziek en houdt alles vlot op gang. Iedereen is welkom om erbij te zijn en de zomerse sferen te proeven.

## Praktisch

**Vrijdag 3 juli** van 14u tot 16u30

Deelname 3 euro (K.P. 2 euro)

Inschrijven via het onthaal (telefonisch met opgeladen geldbeugel).





# Zomerkwissen



Zin in een zomerse middag vol plezier, hersenkrakers en gezonde competitie? Kom dan mee kwissen !

Bezoeker Jurgen stelt een gevarieerde zomerkwis samen voor iedereen die graag zijn kennis test.

Het is een laagdrempelige quiz, iedereen kan meedoen en ervaring is niet nodig. Schrijf je in en kom mee kwissen in LDC De Schutterij. Meedoen is belangrijker dan winnen.

## Praktisch

**Maandag 6 juli** om 14u

Deelname: 2,50 euro, K.P. 2 euro (altijd prijs !)

Vooraf inschrijven kan aan het onthaal of telefonisch met opgeladen geldbeugel.



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar



# Vive la France !!



Vier op 14 juli samen met ons de Franse nationale feestdag in LDC De Schutterrij.

Geniet van gezellige live accordeonmuziek in Franse sfeer en volg ondertussen de spannende bergetappe van de Tour de France (Aurillac – Le Lioran).

Een ontspannen namiddag vol muziek, koers en gezellig samenzijn in Franse sferen.



## Praktische info

- **Dinsdag 14 juli** 14u -16u
- Deelname : 5 euro, K.P. 4 euro (inclusief koffie/thee en een zoete versnapering)
- Inschrijven via het onthaal (telefonisch met opgeladen geldbeugel).



# Crèmerie

## De Schutterij

Kom langs voor een “scepje geluk” en wat verkoeling op de warme zomerdagen.

Even eruit , genieten... en jezelf eens verwennen met iets lekkers.

Je kan kiezen uit de volgende ijscoupes (coupe 3 bollen):

- Coupe aardbei
- Coupe bresilienne
- Coupe dame blanche

Graag je keuze melden bij inschrijven.

### Praktisch

**Donderdag 23 juli** van 14u tot 16u

Deelname 5 euro (K.P. 4 euro)

Inschrijven via het onthaal  
(telefonisch met opgeladen  
geldbeugel).



# Dogdancing



In samenwerking met Lut De Block van hondenklasje Fire 'n Ice uit Sinaai organiseren we een demo dogdancing. Tijdens deze namiddag zullen meerdere honden aanwezig zijn die samen met hun begeleider tonen wat deze bijzondere hondensport inhoudt.

Dogdancing is een sport die oorspronkelijk uit de Verenigde Staten komt. Hond en mens voeren hierbij op muziek ritmische bewegingen en oefeningen uit. Door training leert de hond verschillende bewegingen aan, die uiteindelijk gecombineerd worden tot een mooie en speelse choreografie.

## Praktisch:

**Maandag 27 juli** om 14u, deze demo gaat door buiten voor LDC De Schutterij, er zullen stoelen voorzien worden.

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven kan aan het onthaal.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Muziek **BINGO**

Herken de liedjes, zing mee en streep af!  
Bij muziekbingo vervangen we de cijfers door herkenbare meezingers. Heb je een volle rij?  
Dan maak je kans op een leuke prijs.

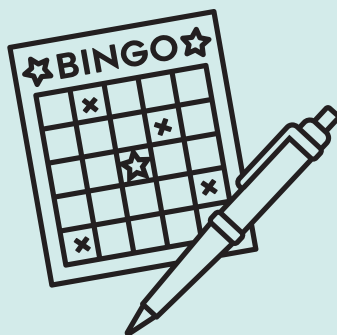
Gezelligheid, muziek en plezier verzekerd – iedereen welkom en muzikale kennis is niet nodig!

## **Praktisch:**

**Donderdag 6 augustus** om 14u

Deelname: 2,5 euro, K.P. 2 euro (iedereen prijs!)

Vooraf inschrijven aan het onthaal



# Zomeractiviteiten samen met het Buurthuis

Ook deze zomer organiseren we samen met het buurthuis opnieuw leuke activiteiten voor jong en oud! Iedereen is van harte welkom.

## Woensdag 9 juli om 14u

Natuurspeurtocht rond de LDC De Schutterrij



## Maandag 11 augustus om 14u

Volksspelen: een gezellige namiddag vol traditionele volksspelen en plezier voor iedereen.

Deelname aan beide activiteiten is gratis. Vooraf aanmelden is niet nodig.

## Het gesprek

t

### 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 20 juli**

**Maandag 31 augustus**

**Maandag 28 september** telkens van 14u tot 15u30



# De buurtkar

**NEW!**

## Nieuw in Sinaai: onze BUURTKAR gaat op pad !

We trekken de buurt in met onze gezellige buurtkar van Zorgpunt Waasland.

Niet alleen met een kopje koffie/thee of fris en iets lekkers erbij, maar vooral met tijd, aandacht en fijne ontmoetingen. ❤️

Met onze buurtwerking willen we mensen samenbrengen, burens dichterbij elkaar brengen en zorgen voor meer verbondenheid in de wijk.

Een gezellige babbel, nieuwe gezichten leren kennen of gewoon even genieten van een goede babbel, iedereen is welkom!

Je vindt ons deze zomer in de buurt van de **Godelievestraat**.

Zie je onze buurtkar staan?

Kom gerust even langs voor een praatje, een drankje en een fijne kennismaking met dienstencentrum De Schutterij en de buurtwerking.

### Praktisch

**Dinsdag 25 augustus & dinsdag 15 september** van 14u tot 16u.

Buurt Godelievelaan

☔ Bij hevige regen blijft onze buurtkar binnen.

We kijken ernaar uit jullie te ontmoeten!



**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken

  
**ZORG PUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# Yoga Nidra



## Ontspanning voor iedereen

Yoga Nidra is een vorm van diepe ontspanning en meditatie, ook wel “slaapyoga” genoemd. Je ligt comfortabel en wordt stap voor stap begeleid naar een diepe rust, terwijl je bewust wakker blijft. Het helpt om stress te verminderen, beter te slapen en meer innerlijke rust te vinden.

Lauren Ongena laat ons kennismaken met Yoga Nidra, een rustige liggende oefening zonder fysieke inspanning. Deze vorm wordt volledig liggend uitgevoerd en niet vanop een stoel. Daardoor is ze geschikt voor iedereen, ook voor mensen met minder mobiliteit of lichamelijke klachten.

### PRAKTISCH

**Donderdag 20 aug** van 13u30 tot 14u15

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro), inclusief koffie/thee na de sessie.

Breng een dekantje / sjaal mee om je lekker warm te houden tijdens de sessie

Voraf inschrijven bij het onthaal



**ATLAS**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

## “Samen bollen we de zomer uit”

Samen met WZC Den Dries organiseren we een rolstoelwandeling van 3 à 4 km in een rustig tempo.

Bij voorkeur breng je je eigen rolstoel mee.

Heb je er geen? Dan kan je eventueel gratis een rolstoel lenen bij het fietspunt van Den Azalee. Vraag gerust meer info aan het onthaal.

Kom je alleen? Laat het ook even weten aan het onthaal, dan zorgen wij voor een duwer voor je rolstoel.

### **Praktisch:**

#### **Vrijdag 21 augustus**

De wandeling vertrekt om 14u aan de ingang van WZC Den Dries, of om 13u45 aan LDC De Schutterrij. Van daaruit wandelen we samen richting Den Dries. We komen rond 15u30–15u45 terug aan bij LDC De Schutterrij, waar we afsluiten met een verfrissend drankje.









Deelname is gratis (drankje is op eigen kosten).



# Uitneembare kalender juli 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
		1 Kaartnamiddag	2	3 14u Dans de zomer in 
6 14u Zomerkwis 	7 Workshop crea 	8 Kaartnamiddag	9	10 Uurtje wandelen ZOETE BABEL 14u30 - 16ul 
13	14  14u Vive la France	15 Kaartnamiddag	16	17 Uurtje wandelen
20 Het gesprek	21 GESLOTEN wegens Nationale Feestdag 	22 Kaartnamiddag	23 Crèmerie De Schutterrij 14u - 16u 	24 Uurtje wandelen Digicafé 
27 Dog dancing 14u 	28	29 Kaartnamiddag	30	31

# Uitneembare kalender augustus 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
3 	4	5  Kaartnamiddag	6  14u Muziekbingo	7  ZOETE BABBEL Uurtje wandelen
10	11 Crea workshop 	12 Kaartnamiddag	13	14
17 Spelletjes	18 Crea workshop 	19 Kaartnamiddag	20  Yoga Nidra 13u30	21  Rolstoelwandeling 14u - 15u30 Uurtje wandelen
24 Spelletjes	25 Buurtkar 14u - 16u Crea-café 	26 Kaartnamiddag	27 	28 Intuïtief schilderen 14u - 15u30 Uurtje wandelen Digicafé
31 Het gesprek				

# Uitneembare kalender september 2026

Ma	Di	Woe	Do	Vr
	1 Workshop crea 	2 Stoelyoga Kaartnamiddag	3	4 Uurtje wandelen
7 Rondleiding Den Azalee 14u - 15u30	8	9 Stoelyoga Kaartnamiddag	10 Lezing over dementie 10 - 11u30 Afvalkwis MIWA 14u - 16u 	11 ZOETE BABEL Uurtje wandelen 
14 Alles over slaap 14u- 16u Spelletjes 	15 Crea café	16 Stoelyoga Kaartnamiddag 	17	18 Opfrissing van de wegcode 14u - 16u Uurtje wandelen
21 Spelletjes	22	23 Stoelyoga Kaartnamiddag	24 Infosessie erfrecht en zorgvolmacht 14u - 16u 	25 Uurtje wandelen Digicafé
28 Spelletjes Het Gesprek	29 Salondansers VI@S 14u - 16u30 	30 Stoelyoga Kaartnamiddag		

# Workshop Intuïtief schilderen

In het kader van het Ambachtelijk Weekend in het Waasland (15 en 16 augustus 2026) laten we ons inspireren door creativiteit en ambacht.

Tijdens deze activiteit maak je kennis met “Intuïtief schilderen”, onder begeleiding van Karine De Witte. Je schildert hierbij zonder vast plan of regels, vertrekkend vanuit je gevoel. Het draait niet om het resultaat, maar om het plezier van het creatief bezig zijn en het tot rust komen.

Een ontspannen moment om te ontdekken, te voelen en te schilderen vanuit jezelf.

## **Praktisch:**

**Vrijdag 28 augustus** van 14u tot 15u30

Deelname : 7 euro (K.P. 5 euro), inclusief materialen  
Graag een schortje meebrengen.

Inschrijven aan onthaal (telefonisch met opgeladen geldbeugel)




# Warm weer? Wij staan voor je klaar !



Tijdens warme dagen is voldoende drinken en regelmatig rusten heel belangrijk. In LDC De Schutterij willen we mee zorgen voor ieders comfort en gezondheid, zeker wanneer de temperaturen stijgen. Daarom stellen wij ons dienstencentrum open als een toegankelijke en verkoelende plek voor iedereen in de buurt.

## Bij ons kan je tijdens de openingsuren terecht om:

- Je herbruikbare drinkfles gratis bijvullen 
- Even ontsnappen aan de hitte in een koele ruimte
- Op adem komen met een verfrissend drankje en een vriendelijke babbel

De Schutterij wil een laagdrempelige stopplaats zijn voor zowel buurtbewoners als fietsers en wandelaars.

Ons dienstencentrum is er voor iedereen. Zeker op warme dagen willen we een veilige en toegankelijke plek bieden waar je even kan pauzeren. Of je nu komt voor een korte stop of een langere rustpauze: je bent welkom.

## LDC De Schutterij



Gratis  
water-  
tappunt voor  
bezoekers,  
fietsers en  
wandelaars

# Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

## ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen die je kunt contacteren bij problemen.



Een hitteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

## WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

## DRINK VOLDOENDE



Drink MEER dan gewoonlijk. OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral WATER. Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

## HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

## HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewering maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Iverbouw je woning hittebestendig.

# Week van de “duurzaamheid”

**MIWA**  
VOOR MINDER AFVAL



## Rondleiding Den Azalee

Ontdek de werking van Kringwinkel Den Azalee in Sint-Niklaas tijdens een boeiende rondleiding. Je leert hoe hergebruik en maatschappelijke betrokkenheid samenkomen.

### Praktisch:

- **Maandag 7 september** van 14u tot 15u30.
- Je kan rechtstreeks naar Den Azalee gaan of duurzaam met de fiets vanaf LDC De Schutterrij.
- Samenkomst om 13u50 aan Den Azalee (rondleiding start om 14u)
- Fietstocht: verzamelen om 13u aan LDC De Schutterrij, fietshelm is verplicht
- Deelname: € 2,50 per persoon
- Gelieve vooraf in te schrijven aan het onthaal
- Vermeld bij inschrijving of je rechtstreeks komt of met de fiets meerijdt.



## Afvalkwis Miwa

Wil je wat meer te weten komen over recycleren, afvalverwerking, de nieuwe regels rond het afval sorteren en zoveel meer? Schrijf je dan in voor de afvalkwis in samenwerking met MIWA.

Na afloop gaat iedereen naar huis met nieuwe kennis en handige info. De winnaars krijgen een leuke prijs!

### Praktisch:

- **Donderdag 10 sept** van 14u tot 16u
- Deelname : 2 euro inclusief koffie/thee
- Inschrijven aan het onthaal of telefonisch met opgeladen geldbeugel.



# Kennismaking met dementie en omgaan met personen met dementie



In het kader van de “Maand van de Dementie” organiseren we in samenwerking met de Alzheimer Liga Vlaanderen, een boeiende en toegankelijke lezing over dementie.

Wat is dementie precies? Hoe herken je de signalen?

En hoe ga je op een warme en respectvolle manier om met iemand met dementie?

Tijdens deze lezing krijg je heldere uitleg, praktische tips en meer inzicht in de leefwereld van personen met dementie.

Deze infosessie richt zich tot familieleden, mantelzorgers, vrijwilligers en iedereen die meer wil weten over dementie. Iedereen welkom!



## Praktisch:

**Donderdag 10 september** van 10u-11u30

Deelname : 3 euro (K.P. 2,5 euro), inclusief koffie/thee

Graag vooraf inschrijven aan het onthaal



# Alles over slaap

Sandra Pirrera, klinisch psychologe, en schrijfster van het boek "Slaapwel" neemt ons deze middag mee in de wereld van de slaap.

Deze voordracht omvat ;

- een korte inleiding over slaap
- hoe onze nachtrust verandert met het ouder worden en wat we hier tegen kunnen doen
- de meest voorkomende slaapstoornissen en hun behandeling (slaapapneu, rusteloze benen maar vooral slapeloosheid)
- gebruik van medicatie, slaaptherapie, anti-piekergedachten, nachtelijke toiletbezoeken, de relatie met pijn, eenzaamheid en uiteraard tips voor een betere nachtrust.

## Praktisch:

**Maandag 14 september** van 14u tot 16u

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

Voraf inschrijven bij het onthaal



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar



# Workshop

## Opfrissing van de wegcode

Het verkeersreglement wijzigde de laatste jaren ingrijpend. Daarom zorgen we tijdens deze workshop voor een stevige opfrissing van de verkeersregels.

Deze workshop kadert bovendien binnen de “**Week van de Mobiliteit**”, die plaatsvindt van 16 tot 21 september.

Dit programma herhaalt de belangrijkste verkeersregels voor weggebruikers. Onderwerpen zoals de openbare weg, voorrang, manoeuvres, stilstaan en parkeren, veiligheidsmaatregelen en belangrijke begrippen komen aan bod. Ook de recentste wijzigingen in de wegcode worden overzichtelijk uitgelegd.

### Praktisch:

**Vrijdag 18 september** van 14u tot 16u

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

Voraf inschrijven bij het onthaal of telefonisch met opgeladen geldbeugel



**VSV**  
veilig verkeer



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar



# Infosessie rond erfrecht en zorgvolmacht



Als mantelzorgers ben je vaak bezig met praktische en medische zaken voor de persoon voor wie je zorgt. Maar wat als er jou zelf plots iets overkomt, of als je niet meer in staat bent beslissingen te nemen? En hoe weet je zeker dat alles voor de persoon waarvoor je zorgt goed geregeld is? Een notaris geeft in deze sessie duidelijke uitleg over de zorgvolmacht en erfrecht. Je leert waar je best op let, welke keuzes belangrijk zijn en hoe je alles stap voor stap goed kan regelen. Zo krijg je meer gemoedsrust voor de toekomst.

## Praktisch

**Donderdag 24 september** van 14u tot 16u

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

Vooraf inschrijven aan het onthaal of telefonisch met opgeladen geldbeugel



# Salondansers VI@s

De Vlaamse actieve senioren-afdeling Sint-Niklaas komen deze namiddag een demonstratie stijldansen geven in ons dienstencentrum.

Deze middag gaat bestaan uit 2 delen. Eerst krijgen we een presentatie van enkele klassieke stijldansen. Na de pauze kan iedereen aansluiten om mee te dansen met de lichtere dansklassiekers. De dansers begeleiden jullie hierin, ook mensen die minder mobiel zijn kunnen aansluiten door deze deskundige ervaring van het VI@s.

## Praktisch

**Dinsdag 29 september** 14u tot 16u30

Deelname : 3 euro (K.P. 2 euro)

Graag vooraf inschrijven aan het onthaal



**VI@s**  
Vlaamse actieve senioren vzw

**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken

# Aanbod CVO FOCUS

## Onze digi cursussen:

### **DigiBoost – Opfrissing Android & Windows**

**Dinsdagvoormiddag vanaf 8 september**

Heb je al ervaring met Android of Windows en wil je mee blijven met de nieuwste digitale evoluties? In deze DigiBoost ontdek je de nieuwste functies, privacy- en beveiligingsinstellingen van Android en Windows 11, samen met handige tips om slimmer, veiliger en efficiënter te werken.

Lesgever Ellen

### **DigiBoost – Digitaal op eigen benen**

**Dinsdagvoormiddag vanaf 8 september**

Loop je soms vast bij onverwachte meldingen, updates of digitale instellingen? In deze praktische en vraaggestuurde cursus leer je veelvoorkomende digitale problemen zelfstandig oplossen, zodat je met meer vertrouwen, inzicht en digitale durf je eigen toestellen blijft gebruiken.

Lesgever Marc

Beide modules duren 12 weken.

Bovenstaande cursussen gaan door in  
LDC De Schutterrij.

Inschrijven kan online via de website

[www.cvofocus.be](http://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**

In samenwerking met CVO Focus. Start terug op 10 september.

# 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 juli
- 14 augustus
- 11 september

Telkens vanaf 14.30 uur

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

Inschrijven aan het onthaal tot ten laatste 3 dagen ervoor.

## 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

- juli
- augustus
- september

deelname gratis - start telkens om 13.30 uur

### Crea café – 3de dinsdag van de maand

- juli
- augustus
- september

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 20 juli
- Maandag 31 augustus
- Maandag 28 september

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

# Team

## De Schutterrij

**Cindy Claeys**  
centrumleider



**Cathérine Goossens**  
onthaalmedewerker



**Annemie Ongena**  
**Imcra Opdebeeck**  
**Caroline Van Daele**  
service medewerkers



**Kristien Baeyens**  
teamcoach buurt-  
en mantelzorg