

Kalender april - mei - juni 2024

Dienstencentrum
De Schutterij



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum De Schutterij, Vleeshouwersstraat 8B, 9112 Sinaai. De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

www.zorgpuntwaasland.be
www.facebook.com/thuiszorgsintniklaas
ldc.deschutterij@zpw.be

WEETJES



Er zijn enkele **prijswijzigingen sinds 01/02/2024:**

- Maaltijd: € 7,5 en K.P. € 5,5
- Afhaalmaaltijd: € 6,4
- Cafetariaprijzen

We zijn nog steeds op zoek naar een servicemedewerker in De Schutterij. Ken je iemand of heb je zelf interesse? Spontaan solliciteren is mogelijk via de website van zorgpunt Waasland <https://zorgpuntwaasland.be/vacatures/>

Speciale maaltijden voor deze kalender:

- Donderdag 23 mei: BBQ
- Maandag 17 juni: Lokerse Paardenworsten

Tot en met 30 juni 2024 gaat de ontmoetingsruimte op dinsdag pas open om 11.45 uur.

De Schutterij is op volgende feestdagen gesloten:

- Maandag 1 april
- Donderdag 9 mei
- Maandag 20 mei

VACATURE

Servicemedewerker



Niveau E1-E3, contract onbepaalde duur, deeltijds

Als servicemedewerker in dienstencentrum De Schutterij sta je mee in voor de voorbereiding, de bereiding en de bediening van maaltijden in het dienstencentrum. Je staat in voor de schoonmaak van de keuken en het materiaal waarmee je werkt met het oog op een hygiënische ruimte die voldoet aan de HACCP normen.

Naast het maaltijdgebeuren en het onderhoud van de keuken/het keukenmateriaal, sta je ook in voor het onderhoud van de overige ruimten van het dienstencentrum. Je maakt van het dienstencentrum een propere plek waar het aangenaam vertoeven is. Tot slot ben je een harde werker die graag zelfstandig werkt en flexibel kan functioneren binnen in een klein team.

Ons aanbod:

- een boeiende job in een dynamische omgeving
- een aangename werksfeer
- maaltijdcheques (8 euro/dag) en een hospitalisatieverzekering
- een fietsvergoeding of gratis openbaar vervoer voor woon-werkverkeer

Dienstverlening

De Schutterrij

Openingsuren Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. vrijdag
van 10.00 - 17.30 uur

Onthaal De Schutterrij

Maandag t.e.m. donderdag
10.00 - 12.30 uur
13.00 - 14.00 uur
Vrijdag gesloten
0477 90 16 82 of
ldc.deschutterrij@zpw.be

Betaalwijze: GEEN CASH, enkel
factuur / bancontact / geldbeugel.

**Telefonisch reserveren: factuur /
geldbeugel.**

Eerste inschrijvingsdag is
dinsdag 2 april 2024

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag
van 12 - 13 uur
Prijs: € 7,5 en K.P. € 5,5
Dieet mogelijk op aanvraag.
Menu verkrijgbaar aan het onthaal of
raadpleegbaar op de website.
Inschrijven minimum 1 dag op
voorhand aan het onthaal.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag
van 10 - 12 uur en
13.00 - 15.30 uur
Prijs: € 6,4
Dieet mogelijk op aanvraag.

Badkamer

Maandag t.e.m. vrijdag
van 10.00 - 16.30 uur
Prijs: € 1,5 en K.P. € 1

Kapsalon

Weekdagen
Reservatie rechtstreeks bij
kapster Rani: 0497 76 91 62
kapster Els: 0474 49 49 47
Prijzen zijn te vinden op:
zorgpuntwaasland.be/vind je
verblijf//dienstencentrum-sinaai/

Pedicure

Donderdag 18 en 25 april
Donderdag 2, 16, 23 en 30 mei
Donderdag 6, 13, 20 en 27 juni
13.00 tot 15.00 uur
Reservaties aan het onthaal
Prijs: € 22

Digipunt

Maandag 8 april
Maandag 13 mei
Maandag 10 juni
11.00 tot 12.00 uur
Prijs: gratis

Info thuiszorg

Thuiszorgcentrum 't Punt
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Elke werkdag: 9.00 - 12.30 uur
Afspraak maken via 03 375 54 31

Jaarthema in de kijker: digitaliteit

Programmatie april, mei en juni:

- Digipunt
- Digicafé De Schutterrij
- Apps voor onderweg - korte module
- Digisessie: itsme
- Digisessie: taks-on-web
- Communiceren met de smartphone - korte module
- Digisessie: op reis met je smartphone
- Digisessie: digitale mobiliteit

Heb je thuis een probleem met internet, een computer of een ander digitaal toestel? In 2024 kan elke inwoner van St-Niklaas en deelgemeenten beroep doen op gratis hulp aan huis door studenten van BEEGO.

Wens je graag wat meer informatie, kom dan langs tijdens de openingsuren van De Schutterrij.



DIGITAAL

Digipunt & Digicafé



In De Schutterij willen we er graag voor zorgen dat iedereen mee is, ook digitaal. De computer, smartphone en tablet zijn niet meer weg te denken in deze tijden, maar wie niet digitaal mee is, dreigt uit de boot te vallen.

DIGIPUNT

Een infopunt waar je je vrij kan aanbieden bij een digitale vrijwilliger van De Schutterij

- Telkens de 2e maandag van de maand
- **8 april, 13 mei en 10 juni van 11.00 - 12.00 uur**

DIGICAFÉ

Geen vorming of een lessenreeks voor beginners, maar een gezellig samenzijn in De Schutterij waar we kennis uitwisselen. Breng je eigen toestel mee, praat en leer van elkaar onder begeleiding van een digicoach van het digipunt.

- Telkens de 4e vrijdag van de maand
- **26 april, 24 mei en 28 juni van 14.00 - 16.00 uur**

**Beiden zijn gratis activiteiten die doorgaan in de ontmoetingsruimte van De Schutterij.
Inschrijven aan het onthaal van de Schutterij.**

Apps voor onderweg

korte module i.s.m. CVO

FOCUS



Wandelen en fietsen met je smartphone

Kan je al goed overweg met je smartphone? Wil je praktisch aan de slag met apps om je wandelingen en fietstochten naar een hoger niveau te tillen? Wil je leren werken met wandel-en fietsapps? Dan is deze korte module zeker iets voor jou!

Het is noodzakelijk voor deze module dat je al goed kan werken met je smartphone en vlot apps kunt installeren, ordenen en verwijderen.

Praktisch:

- De lesdagen gaan door op maandagvoormiddag in De Schutterij van 8.45 tot 11.30 uur
- 15 april, 22 april, 29 april, 6 mei, 13 mei en 27 mei
- Deelname € 35 voor de gehele module, te betalen aan CVO Focus

Inschrijven:

- Online inschrijven vanaf maandag 25 maart via de website www.cvofocus.be
- Inschrijvingsmoment CVO Focus in De Schutterij maandag 15 april om 8.15 uur voor aanvang van de eerste les.

Digisessie ITSME

i.s.m. Seniornet



Met de app itsme op je smartphone kan je veilig laten weten wie je bent. Het is je digitale identiteit. Een waslijst aan wachtwoorden of een kaartlezer zijn niet langer nodig. Makkelijk inloggen, transacties bevestigen en documenten ondertekenen, doe je voortaan met itsme.

Breng bij voorkeur twee toestellen mee: je Iphone of Android Phone én indien mogelijk ook je laptop of tablet.

**Let op: de app dient al op je gsm geïnstalleerd te zijn.
Vraag hiervoor voorafgaand hulp in ons Digipunt op
maandag 8 april!**

- Donderdag 25 april van 14.00 - 16.30 uur
- Deelname € 3 , K.P. € 2 tasje koffie/thee inbegrepen
- Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij de inschrijving

#Digitaal Mee

Met de steun van de Stad Sint-Niklaas

Digisessie Tax on web



Online belastingbrief invullen

Weet je niet goed hoe eraan te beginnen om je belastingbrief online in te vullen via Tax on web?

Je krijgt meer informatie over Tax on web en waarop te letten bij het invullen van je belastingbrief.

Let wel in deze sessie wordt geen belastingadvies gegeven.

- **Dinsdag 30 april van 14.00 - 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 - tasje koffie/thee inbegrepen**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij de inschrijving**

#Digitaal Mee
Met de steun van de Stad Sint-Niklaas

Communiceren met de smartphone

CVO Focus



Bellen, sms'en, mailen en chatten met je smartphone - korte module

In deze cursus leer je al jouw contacten toevoegen, bewerken en contacteren. je leert bellen, een sms sturen, een mail opstellen en versturen en chatberichtjes versturen via WhatsApp. Je leert een google-account aanmaken om te kunnen mailen, een mail opstellen en versturen.

Wat je in deze korte cursus leert is nog maar het begin van de snelle evoluties in de digitale wereld. Je krijgt nog meer tips en trucjes zodat ook jij digitaal mee blijft.

Praktisch:

- De lesdagen gaan door op vrijdag van 8.45 tot 11.30 uur
- De cursus gaat door op 17, 24, 31 mei en 7, 14, 21 juni
- Deelname gratis voor de gehele module

Inschrijven:

- Online inschrijven vanaf maandag 25 maart via de website www.cvofocus.be
- Inschrijvingsmoment CVO Focus in De Schutterij maandag 15 april tussen 8.15 - 10 uur

#Digitaal Mee

Met de steun van de Stad Sint-Niklaas

Digisessie op reis met je smartphone

A photograph showing a black smartphone, a pair of white earbuds, and a vintage-style compass resting on an open map. The map features blue lines representing rivers and roads. The background is a solid teal color.

I.s.m. Seniornet

Ga je binnenkort op reis en wil je weten hoe je je smartphone optimaal kunt gebruiken tijdens je trip? Kom dan naar onze workshop!

Je leert hoe je met je smartphone de beste deals kan vinden voor accommodatie, vervoer en activiteiten. Je leert hoe je veilig kunt reizen met behulp van handige apps en hoe je je telefoon gebruikt als reisgids en vertaler!

- Donderdag 6 juni 2024 van 14.00 uur tot 16.30 uur
- Deelname € 3, K.P. € 2 - tasje koffie/thee inbegrepen
- Inschrijven aan het onthaal van de Schutterij
- Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving

Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt.

#Digitaal Mee
Met de steun van de Stad Sint-Niklaas

Digisessie digitale mobiliteit

Johan Hessels

Ontdek de vrijheid en efficiëntie van het gebruik van de digitale tools voor al je reisbehoeften. Met digitale mobiliteit kun je eenvoudig je reisplanning en -boekingen beheren via apps en platforms. Of je nu je vluchten wil boeken, hotelreserveringen wil maken of het openbaar vervoer wil inplannen, alles is binnen handbereik.

Johan geeft een overzicht van de apps De Lijn, NMBS, 4411, Google Maps, Blue-Bike, Lime, ShareMobility en zoveel meer.

- **Dinsdag 11 juni 2024 van 14.00 uur tot 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 - tasje koffie/thee inbegrepen**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**

#Digitaal Mee
Met de steun van de Stad Sint-Niklaas

Programmatische april - mei - juni

In deze maanden werken we in de thema's beweging, lokaal en mantelzorg

- Wandelbox - Logo Waasland
- Dorpsraad
- Uitstap Puyenbroeck - Wachtebeke
- Infosessie: lang zult u wonen met de woonscan
- Toneelvoorstelling 'Trap niet in de val'
- Infosessie erfrecht en zorgvolmacht
- Workshop stoelyoga
- Infosessie 'wat is een BOV-coach?'
- Beweessessies valpreventie
- Infosessie rond mobiliteit in Sinaai
- Muzikale BBQ
- Verkoop comfortschoenen
- Ontbijt met een hart
- Burendag
- Gezinswandeling in de Boudelo Fondatie te Sinaai
- Vertelwandeling
- Zomerevent De Schutterij
- Infosessie nadenken over later
- Infosessie kleine geluk van de mantelzorg
- Bezoekje met taart

(Groot)ouder en (klein)kind:

- Workshop bloemschikken
- Workshop juwelen maken
- Gezinswandeling in de Boudelo Fondatie te Sinaai

Wandelbox

Logo Waasland



Vanaf april kan je een wandelbox afhalen in De Schutterrij. De wandelbox met gevarieerde wandelroutes wordt ons ter beschikking gesteld door Logo-Waasland.

Aanbod:

- **Wandeling in het centrum van Sint-Nilkaas**
- **Wandeling Belsele / Sinaai**

Daarnaast hebben we ook nog twaalf andere wandelingen in zes omliggende Wase Logo gemeenten: Temse, Waasmunster, Stekene, Kruibeke, Beveren en Hamme.

Deze wandelingen zijn telkens:

- een korte route van ongeveer 3000 stappen (2-tal kilometer) met een duidelijke focus op toegankelijkheid
- een lange route van ongeveer 10.000 stappen (7-tal kilometer) met een focus op natuur

Praktische info:

- Ontlenen aan het onthaal van De Schutterrij
- Deelname gratis

Dorpsraad

Vzw Sinaai Leeft

Ben je graag op de hoogte van wat er reilt en zeilt in onze gemeente, neem dan zeker eens deel aan de Dorpsraad.

De dorpsraad is een open volksvergadering waaraan elke Sinaainaar kan deelnemen.

Vzw Sinaai Leeft nodigt u vriendelijk uit op hun dorpsraad op:

- Dinsdag 16 april 2024 om 20.00 uur
- Dinsdag 4 juni 2024 om 20.00 uur

Beide dorpsraden gaan door in de ontmoetingsruimte van De Schutterij.

De verslaggevingen van deze vergaderingen kan je altijd nalezen in 'INFO SINAAI' of zijn te raadplegen op de website: www.sinaaileeft.be

Inschrijven is niet nodig.

Uitstap Puyenbroeck Wachtebeke



Er even tussenuit naar Provinciaal domein Puyenbroeck. Daguitstap met begeleiding om te profiteren van het groen en de activiteiten op dit prachtig natuurdomein. Korte wandeling voor een frisse neus, een rondrit met het treintje en natuurlijk nagenieten op het terras van hetgeen de 'self' te bieden heeft. En dit alles in goed gezelschap.

Laat mobiliteitsproblemen jullie zeker niet in de weg staan want wij voorzien in rolstoelen met begeleiding.

- **Dinsdag 9 april 2024 vertrek aan De Schutterij om 10.45 uur, terug rond 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**
- **Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt**

Bij slecht weer wordt de uitstap verplaatst.

Infosessie lang zult u wonen met de woonscan



Sint-Niklaas

Is jouw woning comfortabel, veilig en voldoende energiezuinig voor de komende 30 jaar in je leven?

Kan je beter blijven wonen in je woning of zou je beter verhuizen? De woonscan helpt jou beslissen.

De stad biedt een gratis woonscan aan voor inwoners vanaf 50 jaar.

Tijdens dit infomoment leer je nadenken over volgende vragen:

Wat zijn haalbare kwalitatieve renovaties? Concrete tips rond badkamer, trap en tuin. Je krijgt inspirerende voorbeelden en kan in gesprek gaan met vakmensen.

- **Donderdag 18 april 2024 om 14.00 uur in OC Troelant**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven via het onthaal van De Schutterrij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit bij inschrijving te vermelden**

Locatie OC Troelant, Vleeshouwersstraat 4 te Sinaai

Initiatief van de Stad Sint-Niklaas

Toneelvoorstelling

Trap niet in de val



'Trap niet in de val' is een educatief toneelstuk over valpreventie bij ouderen gespeeld door 55-plussers. Het brengt op een ludieke manier de gevaarlijke punten in een woning onder de aandacht. Er zijn factoren in de woning, maar ook factoren eigen aan de oudere. Alle aspecten komen aan bod en zijn heel herkenbaar.

- **Vrijdag 19 april 2024 van 14.30 tot 16.00 uur**
- **Deelname is gratis**
- **Inschrijven via het onthaal van De Schutterij of bij je deelnemende vereniging / partner**

Locatie OC Troelant, Vleeshouwersstraat 4 te Sinaai

Na afloop is er een mogelijkheid tot een drankje in De Schutterij

In samenwerking met FeMma Sinaai en Belsele, Landelijke Gilde, Ferm, WZC Huize Den Dries, KWB duizend appels Sinaai Waasmunster en WZC Het Lindehof

Met steun van de Stad Sint-Niklaas

Infosessie erfrecht en zorgvolmacht



Als beslisten (later) niet meer lukt

Notaris Van der Veken komt ons wegwijs maken in de wetgeving rond erfrecht. Hij kan je zeggen waar je rekening mee dient te houden en wat belangrijk is om op voorhand in orde te hebben.

De infosessie erfrecht tracht onder meer een antwoord te geven op volgende vragen. Wie erft wat? Hoe vermijd ik ruzie over mijn erfenis? Hoe kan ik schenken? Hoe maak ik een testament? Hoe zit het met de erfbelasting? Wat is een zorgvolmacht?

- **Dinsdag 23 april om 14.30 - 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 - tasje koffie/thee inbegrepen**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer naar De Schutterij gewenst gelieve dit door te geven bij inschrijving**
- **Schrijf tijdig in, want de plaatsen zijn beperkt**

Workshop juwelen maken



Creatief met parels

Op algemeen verzoek organiseert het Caravanatelier een workshop juwelen maken.

Kom naar onze workshop juwelen, waarbij Sarah jullie op een interactieve manier 'parels van juwelen' laat maken. In de deelnameprijs zitten alle materialen voor drie juweeltjes, een drankje, goede doelen en nog meer gezelligheid inbegrepen.

- **Woensdag 24 april van 14.00 - 16.30 uur**
- **Inschrijven kan**
 - **aan het onthaal van De Schutterij of telefonisch 0477 90 16 82**
 - **of bij Sarah Van Goethem via sarahvangoethem@telenet.be**
- **Deelnameprijs bedraagt € 30/persoon, alles inbegrepen**
 - **Inschrijven per 2 kan voor de combiprijs van € 50**
- **Plaatsen zijn beperkt**

Ideale (groot)ouder en (klein)kindactiviteit op een woensdagnamiddag

Workshop stoelyoga



Stoelyoga is een milde vorm van yoga die beoefend wordt met een stoel. Sommige oefeningen voer je zittend uit. Bij staande oefeningen gebruik je de stoel als ondersteuning. Een ideale vorm van bewegen die lichaam en geest in balans brengt.

- **Maandag 29 april 2024 om 19.00 uur**
- **Deelname € 5, K.P. en leden FeMma € 2**

Inschrijven:

- **Voor FeMma leden kan je inschrijven bij Marianne, de.sy.marianne@gmail.com**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

Vergeet niet gemakkelijke kledij aan te trekken!

Stoelyoga is een gezond, dynamisch en effectief alternatief geworden om een inactieve levensstijl te vermijden

Infosessie 'Wat is een BOV-coach?'



BOV staat voor 'bewegen op verwijzing'

Wil je meer bewegen, maar weet je niet goed hoe of kan je het moeilijk volhouden?

Kom dan zeker eens langs naar onze infosessie 'wat is een BOV-coach?'

Coach Elisa legt je uit wat zij voor jou kan betekenen als het gaat over bewegen op maat, NIET sporten!

Iedereen heeft een ander beweegplan die bij hem/haar past om actiever te kunnen leven en je beter te voelen in je vel.

Kom zeker langs om te horen hoe zij dit doet en aanpakt.

- **Donderdag 2 mei 2024 om 14.00 - 16.00 uur**
- **Locatie: vergaderzaal, De Schutterij**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

KALENDER APRIL - MEI - JUNI

APRIL 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
1 GESLOTEN PAASMAANDAG	2	3 Crea Workshop met Marleen 13.30u Kaartnamiddag Landelijke Gilde 13.30u	4	5 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	6
8 Digipunt 11.00u Spelletjesnamiddag 14.00u	9 Uitstap Puyenbroeck 10.45u	10 Bloemschikken om 14.00u en 19.00u	11	12 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Zoete Babel 13.30u	13
15 Spelletjesnamiddag 14.00u Mandala 13.30u	16 Au tir à l'arc 14.00u Dorpsraad 20.00u	17	18 Creacafé met Marleen 13.30u Infosessie Woonscan 14.00u Muzieknamiddag HDD 14.30u	19 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Toneel 'Trap niet in de val' 14.30u Spelavond De Bokkensprong 19.00u	20
22 Spelletjesnamiddag 14.00u	23 Infosessie erfrecht en zorgvolmacht 14.30u	24 Workshop juuwelen 14.00u	25 Digisessie Itsme 14.00u	26 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Digicafé 14.00u	27 Möikky 19.00u
29 Spelletjesnamiddag 14.00u Initiatie Stoelyoga 19.00u	30 Digisessie Tax on web 14.00u				

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
		1 GESLOTEN Dag van de arbeid	2 Infosessie BOV- coach 14.00u Crea Workshop met Marleen 13.30u	3 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	4
6 Spelletjesnamiddag 14.00u	7 Au tir à l'arc 14.00u	8 Kaartnamiddag i.s.m. Landelijke Gilde 13.30u	9 GESLOTEN O.L.H. Hemelvaart Sneukeltocht Landelijke Gilde 11.00u	10 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Zoete babbel 13.30u	11 Mölkky 19.00u
13 Digipunt 11.00u Spelletjesnamiddag 14.00u Mandala 13.30u	14 Infosessie rond mobiliteit in Sinaai 13.30u	15	16	17 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Bingonamiddag HDD 14.30u Spelavond Bokkensprong 19.00u	18
20 GESLOTEN Pinkstermaandag	21 Beweegsessies Valpreventie 14.00u	22	23 Muzikale BBQ 12.00u	24 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Creacafé met Marleen 13.30u Digicafé 14.00u	25 Mölkky 19.00u
27 Spelletjesnamiddag 14.00u Comfortschoenen verkoop 13.30u	28 Beweegsessies Valpreventie 14.00u	29	30	31 Ontbijt met een hart 8.30u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Burendag	

KALENDER APRIL - MEI - JUNI

JUNI 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
3 Spelletjesnamiddag 14.00u	4 Beweegsessies Valpreventie 14.00u Dorpsraad 20.00u	5 Crea workshop 13.30u Kaartnamiddag i.s.m. Landelijke Gilde 13.30u	6 Digisessie op reis met je smartphone 14.00u	7 uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Zoete babbel 13.30u	8 Gezinswandeling Boudele Fondatie 9.00u Mölkky 19.00u
10 Digipunt 11.00u Spelletjesnamiddag 14.00u Mandala 13.30u	11 Digisessie Digitale mobiliteit 14.00u	12	13 Creacafé met Marleen 13.30u	14 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	15 Vertelwandeling 13.30u
17 Spelletjesnamiddag 14.00u Zomerevent De Schutterij 12.00u	18 Au tir à l'arc 14.00u	19	20 Infossessie nadenken over later 14.00u Muzieknamiddag Huize Den Dries 14.30u	21 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Spelavond De Bokkensprong 19.00u	22 Mölkky 19.00u
24 Spelletjesnamiddag 14.00u Infossessie kleine geluk van de mantelzorg 14.00u	25	26	27	28 Digicafé 14.00u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	29

Beweegsessies valpreventie



We maken in **drie sessies** tijd om rustige bewegingen aan te leren, die jij doorheen de dag kan maken zodat je nadien beter kan functioneren.

Het wordt makkelijker om op te staan uit bed, jouw zetel, jouw stoel of om een (korte) wandeling te maken of lang(er) rechtop te staan. We houden rekening met angst om te vallen, stijfheid, pijn, operaties. Je leert bewegingen op maat van jouw lichaam, om nog lang te kunnen genieten van de dingen die jouw leven de moeite waard maken.

De beweegsessies worden begeleid door Lies, kinesitherapeute en bewegingsconsulent van Praktijk voor zelfzorg en werkzaam in Lokeren en Sinaai.

Bovenal hebben we beweegplezier!

- **Dinsdag 21 mei, 28 mei en 4 juni van 14.00 - 16.00 uur**
- **Deelname € 11, K.P. € 9 per sessie**
- **Inschrijven via het onthaal van De Schutterrij**
- **Plaatsen zijn beperkt!**

Voor wie zin of nood heeft om zich beweeglijker en energiekeer te voelen

Infosessie rond mobiliteit in Sinaai



Het nieuw openbaar vervoerplan i.s.m. de Stad Sint-Niklaas

In deze infosessie wordt er algemene info gegeven over het nieuwe openbaar vervoersplan en komen volgende punten aan bod:

- Algemene info over het nieuwe openbaar vervoerplan, welke buslijnen zijn nu meest relevant vertrekkende vanuit Sinaai (ook naar buurgemeentes)
- Hoe werken de flexbussen en hoe regel je dat praktisch?
- Hoe best info inwinnen wanneer het niet goed lukt via de website? Wat is er aan telefonische dienstverlening?
- Wat zijn taxicheques? Wat zijn de voorwaarden en hoe koop ik deze aan?

- **Dinsdag 14 mei 2024 om 13.30 - 16.00 uur**
- **Deelname: gratis**
- **Graag op voorhand inschrijven via het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**

Muzikale BBQ

De Schutterij



Na een geweldige eerste editie, doen we het dit jaar nog eens over! Aanschuiven aan onze BBQ kan op donderdag 23 mei om 12.00 uur.

Na de BBQ voorzien we een muzikale namiddag verzorgd door onze vrijwilliger Dirk.
Iedereen kan een verzoeknummer aanvragen, meezingen kan zeker en graag!

- **Donderdag 23 mei 12.00 - 16.00 uur**
- **Deelname BBQ € 7,5 , K.P. € 5,5**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**

Sfeer en gezelligheid verzekerd!

Verkoop comfortschoenen



De Lelie is een gevestigde onderneming uit Hoboken die zich al 45 jaar bekommert om de voetproblemen van zijn klanten. Sinds 2014 zijn ze begonnen met het verkopen van pantoffels en comfortschoenen met uitneembare zolen. Ze verkopen de merken SOLIDUS en WALDLAUFER.

Het zomerassortiment bevat tal van sandalen, gesloten zomerschoenen en instekers die je ter plaatse kan passen en aankopen.

- **Maandag 27 mei van 13.30 - 16.00 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 (incl. tasje koffie en zoetje)**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**

De comfortschoenen zijn ter plaatse te passen en aan te kopen. Aankopen zijn te betalen met cash, bancontact of payconiq.

Ontbijt met een hart



Toon je hart en proef van onze lokale lekkernijen!

De heerlijke geur van verse koffie komt je tegemoet.

Kom genieten van een 'eerlijk' ontbijt waarbij de nadruk ligt op voornamelijk Snoase producten.

Dichtbij en veraf, gekend en misschien iets minder gekend, maar lekker is het zeker!

Na voorgaande successen doen we dit alles nog een keer opnieuw!

Schrijf je op voorhand in want de plaatsen zijn beperkt!

- **Vrijdag 31 mei 2024 van 8.30 - 10.30 uur**
- **Deelname € 10, K.P. € 9**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit door te geven bij inschrijving**

In samenwerking met onze lokale middenstand

Burendag

31 mei 2024



De Schutterij komt gezellig buren!

Weet je nog: bij goed weer je stoel buiten zetten en een praatje slaan met de buren? Ons jachtige leven heeft ervoor gezorgd dat we minder aandacht hebben voor onze buren.

De internationale burendag wil hierin verandering brengen. Door de muur tussen mensen weg te werken, bouwen we met zijn allen aan een zorgzame buurt. Wij willen hierin een belangrijke rol spelen: een goede buur zijn en een gekende ontmoetingsplaats zijn in je buurt.

Hou alvast midden mei jullie brievenbus in de gaten, want wie weet komen we dit jaar wel bij jullie BUREN.

Vul je gegevens, samen met die van je buur, in op de ontvangen kaart en kom samen genieten van een lekker ijsje.

Onze ijskar gespot? Kom dan samen met je buur genieten van een heerlijk - lokaal - ijsje en een toffe buurtbabbel!

Smelt je muur, kom langs met je buur!

Gezinswandeling

Festival IEDEREEN MEE

Het stiltegebied in Sinaai i.s.m. Natuurpunt Zuid en Lokeren

De Fondatie van Boudelo is één van de waardevolste natuurgebieden van het Waasland.

Gelegen ten zuiden van de Stekense Vaart in Sinaai.

Wil je op een aangename manier kennismaken met andere Natuurpunterts? Of heb je interesse om een bezoek te brengen aan een prachtig stukje natuur in Sinaai? Kom dan zeker met ons mee wandelen!!

Bovendien geven twee gidsen een boeiende uitleg voor klein en groot!

- Zaterdag 8 juni 2024
- Vertrek om 9.00 uur aan het kruispunt Cadzandstraat/ Aardreef
- Aankomst ten laatste om 12.30 uur
- Deelname is gratis
- Inschrijven via het onthaal van de Schutterij of via www.natuurpunt-zuid-waasland.

Kom alleen of met je gezin/familie genieten van een heerlijke wandeling in onze eigen prachtige Snoase natuur!

Vertelwandeling



I.s.m. FeMma en Landelijke Gilde

Tijdens deze wandeling brengen verhalenverteller Tom Van Mieghem en zijn muzikant de verhalen tot leven. Een mythe of oud volksverhaal voor volwassenen of een recenter werk wordt helemaal uitgediept tot het perfect past bij ons traject van Puivelde naar Sinaai.

- **Zaterdag 15 juni 2024**
- **Om 13.30 uur verzamelen we aan café de oude Beenhouwerij (kruisstraat 48, Puivelde)**
 - **Indien vervoer nodig naar Puivelde, graag doorgeven bij inschrijving**
- **Hier starten we met een lekkere koffie of thee**
- **Rond 16.30 uur komen we aan in De Schutterij, waar er een warme kop soep met boterhammen op jullie staat te wachten.**
- **Deelname € 12, K.P. € 10**
- **Inschrijven mogelijk bij FeMma, Landelijke Gilde en aan het onthaal van De Schutterij**

Een aanrader!

ZOMEREVENT

De Schutterij

i.s.m. 4YOU



Eetfestijn met muzikale bingo

Op maandag 17 juni vieren we met dienstencentrum De Schutterij de zomer!

Programmatie:

12.00 uur: Lokerse paardenworsten (inclusief soep en dessert)


14.00 uur: muzikale bingo met mooie lokale prijzen

Hou je van een rondje bingo en een streepje muziek? Meezingen kan zeker, de tekst wordt geprojecteerd op een groot scherm.

- **Maandag 17 juni 2024 van 12.00 - 16.00 uur**
- **Deelname € 18, K.P € 16 (inbegrepen eetfestijn en muzikale bingo)**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**
- **Schrijf je tijdig in, want de plaatsen zijn beperkt!**

Ambiance en zangplezier verzekerd!

Infosessie nadenken over later

A hand holding a pen is shown in the upper right corner, positioned over a corkboard. The corkboard features several large, light-colored question marks and a stylized human figure icon. The background is a mix of dark and light tones, suggesting a workshop or brainstorming session.

I.s.m. Leen Schoolmeesters: coach project 'Dag Opa'

In deze sessie gaan we op zoek naar de antwoorden op de vraag 'Hoe kunnen we zo lang mogelijk thuis blijven wonen?' Leen laat je kennismaken met het actuele aanbod gaande van de mogelijkheden buitenshuis (lokaal dienstencentrum), binnenshuis (woonmogelijkheden/aanpassingen, thuisverpleging, thuiszorg, gezinszorg, poetsdienst...) tot de mogelijkheden als het thuis niet meer lukt.

Na elke sessie maakt Leen Schoolmeesters uitgebreid tijd om jullie vragen te beantwoorden.

- **Donderdag 20 juni van 14.00 - 16.30 uur**
- **Deelname € 7, K.P. € 5**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**

Opgenomen in het aanbod van het festival IEDEREEN MEE

Infosessie het kleine geluk van de mantelzorgger door Helga Van Eetvelde i.s.m. Samana



Goed voor jezelf zorgen, hoe pak je dat aan?

Mantelzorgger zijn, is iets wat je overkomt: je partner, ouder, kind of vriend wordt ziek en jij neemt een deel van de zorg op je.

Mantelzorgger zijn, vergt ook heel wat van je.

Maar hoe doe je dat dan, goed voor jezelf zorgen? Deze fijne workshop, gebaseerd op het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorgger in Vlaanderen', biedt je tips en kleine methodiekjes om zelf aan de slag te gaan.

Met de tips leer je even terug 'verademen'. Simpele, kleine oefeningen sluiten aan bij jouw noden als mantelzorgger. Je leert je eigen behoeften aan rust, ontspanning, energie, contact of vrolijkheid kennen... Zo kom je zelf weer aan het roer te staan van je eigen leven. Een fijne, losse workshop vol tips en kleine praktische oefeningen.

- **Maandag 24 juni van 14.00 - 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven aan het onthaal van de Schutterrij**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving**

Bezoekje met een taartje

Mantelzorgers, jullie verdienen onze aandacht en waardering!

Mantelzorgers zetten zich dagdagelijks in voor een naaste persoon die zorg en ondersteuning nodig heeft. Soms lijkt wat je doet voor een ander zo vanzelfsprekend dat je er niet bij stil staat. Maar mantelzorg is waardevol en kent vooral een enorme veelzijdigheid.

Binnen de werking van De Schutterij grijpen wij graag deze gelegenheid aan om de mantelzorgers binnen onze gemeente beter te leren kennen en in gesprek te gaan.

Ben jij mantelzorger en wens jij graag een bezoekje? Maak je gegevens dan over aan de centrumleider van De Schutterij. We komen graag eens bij jullie langs. Je kan je centrumleider bereiken via wendy.blommaert@zpw.be of op het nummer 0477 90 16 82.

Zet jij de koffie klaar, wij zorgen voor de taart!

FeMma Sinaai Landelijke Gilde



Mölkky - FeMma

Op zaterdag van 19.00 - 21.00 uur op Den Dries
Deelname: € 2, leden FeMma en kanspas € 1

- 27 april
- 11 en 25 mei
- 8 en 22 juni

Sneukeltocht - Landelijke Gilde

De jaarlijkse sneukeltocht van de Landelijke Gilde gaat door op
donderdag 9 mei.

Een ontspannende leuke fietstocht langs landelijke wegen met
tussenstops waar speciale proevertjes gesneukeld kunnen
worden.

- Deelname: Volwassenen € 28, kind van 5 tot 12 jaar € 17 en
kind min 5 jaar is gratis
- Inschrijven voor 3 Mei op rekening BE47 7376 1800 0480
Landelijke Gilde Sinaai
- Meer info te verkrijgen via Landelijkegilde.sinaai@telenet.be

Daguitstap FeMma Belsele

17 mei



Aspergetocht en stadsbezoek Goes

Programmatie:

Op vrijdag 17 mei 2024 vertrekken we om 8.30 uur aan de kerk van Belsele en om 9.00 uur aan de Bushalte Hotel Serwir.

We rijden naar het Nederlandse Koewacht voor bezoek aan de aspergekwekerij. De eigenaar zelf geeft ons een rondleiding doorheen het bedrijf waar we kennis maken met de hele aspergeteelt vanaf het land tot de klant. Je kan er vrijblijvend asperges aankopen.

Daarna rijden we naar Philippine waar we een heerlijk aspergemenu gebruiken. Er is keuze uit 2 hoofdgerechten: aspergesoep met boerenbrood en roomboter met

- keuze 1 Asperges op “Vlaamse Wijze” met ei, hesp en krielaardappeltjes
- keuze 2 Varkenshaasje met groentjes en frietjes

Na de middag rijden we richting Goes, de beste binnenstad van Nederland.

Deelname: € 65 voor leden en hun huisgenoten, € 69 voor niet-leden. Vergeet niet je keuze van middagmaal mee te delen bij inschrijving! Inschrijven kan tot uiterlijk 3 mei via machteld.vanbellegem@telenet.be

Huize Den Dries



Overzicht activiteiten

Bingonamiddag

- Vrijdag 17 mei om 14.30 uur
- Deelname gratis, koffie te betalen

Muzikale namiddag

- Donderdag 18 april om 14.30 uur
- Donderdag 20 juni om 14.30 uur
- Deelname gratis, koffie te betalen

De activiteiten gaan door in de **cafetaria van Huize Den Dries**.

Gezellig burenl!

Bloemschikken

i.s.m. Florali



Woensdag 10 april kan je samen met je (klein)kind komen knutselen in De Schutterij. We versieren lege flesjes en bokalen en toveren ze om tot mooie vaasjes en vullen deze op met bloemetjes. Ideaal voor de feesttafel bij communie, lentefeest of bbq.

De workshop gaat door op woensdagnamiddag en woensdagavond.

- **Woensdag 10 april 2024**
- **Van 14.00 - 16.30 uur en van 19.00 - 21.30 uur**
- **Deelname € 25 , K.P. € 24 per volwassene**
- **€ 5 per kind onder begeleiding van een betalende volwassene**
- **Deelnameprijs ter plaatse betalen**
- **Alle materialen en een hapje zijn inbegrepen**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij of rechtstreeks bij Inge op het nummer 0479 47 89 21**
- **Inschrijven mogelijk tot vrijdag 5 april**

Ideale (groot)ouder en (klein)kindactiviteit in de paasvakantie!

In de zoete babbel



Geen betere manier dan onze 'Zoete Babbel' om gezellig te keuvelen en bij te praten!

Wij zorgen alvast voor de koffie of thee, met verrassingsgebak geleverd door onze gespecialiseerde streekleveranciers.

Daarom nodigen wij iedereen uit om deel te nemen en plaats te nemen aan onze gastentafel!

- **Vrijdag 12 april vanaf 13.30 uur**
- **Vrijdag 10 mei vanaf 13.30 uur**
- **Vrijdag 7 juni vanaf 13.30 uur**
- **Deelname € 4, K.P. € 3**
- **Inschrijven noodzakelijk aan het onthaal van De Schutterij. Respectievelijk ten laatste op vrijdag 5 april, 3 mei en 31 mei**
- **Diabeet op aanvraag**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit door te geven bij inschrijving**

Gegarandeerd dat je humeur een 'boost' krijgt en je energiepeil weer opgekrikt wordt.

Creatief met Marleen



Aan alle creatievelingen kom naar het creacafé!

Iedereen is welkom met zijn breipriem, stopnaald of lijm en schaar, want creatief zijn is gezelliger bij elkaar.

- Maandag 18 april, vrijdag 24 mei en donderdag 13 juni
- **Deelname is gratis**

Crazy borduurwerken? In onze workshop met Marleen realiseer je het allemaal!

- Woensdag 3 april, donderdag 2 mei en woensdag 5 juni
- **Deelname is gratis**

Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij.

Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving.

Mandala



Creatief ontspannen met kleur en vorm - met Davina

Een fijne en gezellige namiddag. Makkelijke opdrachten, leuke thema's, maar vooral ook ruimte om te doen hoe het voor jou het aangenaamst voelt, op jouw manier.

Stimulerend voor de concentratie, creativiteit, rust en harmonie.

Welkom om mee te genieten van dit maandelijks kleurrijke moment met elke maand een andere opdracht.

- **Maandag 15 april: lente**
- **Maandag 13 mei: krullekes en bollekes**
- **Maandag 10 juni: knippen, scheuren en plakken**
- **Van 13.30 tot 15.30 uur**
- **Deelname € 6, K.P. € 5**
- **Inschrijven via het onthaal van De Schutterij**

Alle materiaal wordt voorzien. Wie graag eigen kleur- en tekengerief meebrengt, is daar uiteraard vrij in.

REGULIERE ACTIVITEITEN

- **Uurtje wandelen (i.s.m. FeMma)**
 - Elke vrijdag van 14.00 - 15.00 uur, gratis
- **Spelletjesnamiddag De Schutterij**
 - Elke maandag van 13.30 - 16.00 uur, gratis
- **Kaartnamiddag (i.s.m. Landelijke Gilde)**
 - Elke eerste woensdag van de maand
 - woensdag 3 april, 8 mei en 5 juni
 - Telkens van 13.30 - 17.00 uur
 - Deelname gratis
- **Spellenclub De Bokkensprong**
 - Elke derde vrijdagavond van de maand
 - vrijdag 19 april
 - vrijdag 17 mei
 - vrijdag 21 juni
 - Telkens vanaf 19.00 uur
 - Deelname € 2, tenzij lid van de club
- **Au Tir à l' arc**
 - dinsdag van 14.00 - 16.00 uur
 - dinsdag 16 april
 - dinsdag 7 mei
 - dinsdag 18 juni
 - Telkens van 14.00 - 16.00 uur
 - Deelname € 4, kansenpas € 3
- **Tai chi - Tao-Do vzw**
 - Elke vrijdag van 11.00 - 12.00 uur in sporthal Ter beke
 - Niet in vakantieperiodes

Activiteit in de kijker

In organisatie van LDC Den Aftrap
en WZC De Gerda

A graphic featuring a vibrant rainbow arching over four dark silhouettes of people holding hands. Above the silhouettes, the word 'AMBASSADORS' is written in large, multi-colored letters, each letter matching a color from the rainbow. The background is a light, warm tone.

AMBASSADORS

Week van de Diversiteit

Van maandag 13/05 t.e.m. vrijdag 17/05 (IDAHOT) vieren het WZC De Gerda en LDC Den Aftrap samen een 'week van de Diversiteit'!

Elke dag worden er kleine activiteiten gehouden waarbij elke bezoeker of bewoner zich meer bewust zal worden van de diversiteit en kleur in onze omgeving.

Deze samenwerking met PAARS en De Rainbow Ambassadors wordt tijdens de LGBTQ-bingo op dinsdag 14/05 nog eens extra in de verf gezet!

- **Dinsdag 14 mei, 14.00 u. - 16.00 u.**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08**
of via ldc.denaftrap@zpw.be.

De tweemaandelijks activiteitenkalender van LDC Den Aftrap zijn in LDC De Schutterij verkrijgbaar.

Warme dagen



De warme dagen komen er weer aan. Het dienstencentrum in jouw buurt kan tijdens de hitte voor de nodige verkoeling zorgen.

Hierbij alvast enkele tips:

- Eet lichte maaltijden en laat water primeren.
- Eet voldoende groeten en fruit. Dit zijn extra vitaminen voor je lichaam.
- Bewaar inspanningen voor de koelere momenten van de dag.
- Blijf zo veel mogelijk in de schaduw. Ga naar het bos en het park om te wandelen.
- Verplaats je naar een koele plaats zoals een bibliotheek, dienstencentrum De Schutterij, overdekt koopcentrum of kerk.

Zorgen doen we voor elkaar!

Team De Schutterij:



Wendy Blommaert

centrumleidster De Schutterij

Vleeshouwersstraat 8B, 9112 Sinaal



Cathérine Goossens

onthaalmedewerker De Schutterij

Vleeshouwersstraat 8B, 9112 Sinaal

Tel. 0477 90 16 82