

# Dienstencentrum Den Dissel

## Kalender

april - mei - juni 2026



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

[www.zorgpuntwaasland.be](http://www.zorgpuntwaasland.be)  
[www.facebook.com/thuiszorgsinniklaas](https://www.facebook.com/thuiszorgsinniklaas)

# Dienstverlening

## Openingsuren

Maandag t.e.m. donderdag:

10 - 17.30 uur

Vrijdag: 10 - 14 uur

## Onthaal Den Dissel

Maandag tot vrijdag

10 - 12.30 uur en 13 - 14 uur.

Woensdag gesloten.

Alle weekdays telefonisch

bereikbaar via 03 780 57 06 of

ldc.dendissel@zpw.be

## Betaalwijze aan het onthaal:

Betaling ter plaatse via bancontact of geldbeugel.

## Telefonisch reserveren:

Betaling via geldbeugel.

Factuur mogelijk vanaf € 10.

## Annuleren activiteiten:

Kosteloos annuleren kan tot de dag voor de activiteit tot 14 uur. Daarna wordt de activiteit aangerekend.

## Maaltijden

Maandag tem vrijdag:

van 12 - 13 uur.

Menu aan het onthaal of

raadpleegbaar op de website.

Prijs: € 7,50, K.P. € 5,50.

**Kosteloos annuleren** kan tot 10 uur

's morgens. Daarna wordt de maaltijd aangerekend.

## Ontmoetingsruimte

Zaterdag t.e.m. donderdag

van 13.30 - 17.30 uur.

Vrijdag gesloten.

## Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag

van 10.30 - 12 uur en 13 - 14.30 uur.

Prijs: € 6,40.

Dieet mogelijk op aanvraag.

## Badkamer met hoog-laagbad

Prijs € 1,50 en K.P. € 1.

Inschrijven via het onthaal.

## Kapsalon

Maandag, dinsdag, donderdag en

vrijdag van 9 - 12 uur.

Reservatie rechtstreeks bij de kapster.

Prijzen vind je terug in het kapsalon.

## Info thuiszorg en woonzorg

Voor al je vragen over thuis- en

woonzorg kan je terecht op het

telefoonnummer 03 376 86 86

of via [thuisenwoonzorg@zpw.be](mailto:thuisenwoonzorg@zpw.be).

## Info eerstelijnspsycholoog

Eerste gesprek gratis

Vanaf tweede gesprek € 11, V.T. € 4.

Meer info via 03 760 00 60.

K.P. = kansenpastarief

V.T. = verhoogde tegemoetkoming

**Eerste inschrijvingsdag** voor deze kalender is maandag 23 maart 2026.

Inschrijven kan ook in dienstencentra Den Aftrap, 't Lammeken en De Schutterrij.

Beste bezoeker,

De lente staat voor de deur en dat voel je ook in Den Dissel. In deze kalender vind je opnieuw een mix van ontmoeting, ontspanning, beweging en inspiratie. Van quiz en muziek tot workshops, infosessies en buurtactiviteiten: er is voor elk wat wils.

We blijven inzetten op wat voor ons het verschil maakt: mensen samenbrengen. In het dienstencentrum, op ons binnenplein of in de buurt. Want een warme buurt bouw je niet alleen, maar samen.

Blader gerust door het programma, noteer wat je aanspreekt en schrijf je tijdig in.

Tot binnenkort in Den Dissel!

Erika, Els, Wendy en Shayna



## Sluitingsdagen

### Opgelet!

Het onthaal en restaurant van Den Dissel zijn op volgende data gesloten:

- 6 april: Paasmaandag
- 1 mei: Feest van de Arbeid
- 14 mei: Hemelvaartsdag

# Buurtteam Nieuwkerken



THUIS- &  
WOONZORG

03 376 86 86

[thuisenwoonzorg@zpw.be](mailto: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: Erika Droogendijk
- Zorgtrajectbegeleider: Karen De Dauw
- Wijkverantwoordelijke gezinszorg: Nic Lauwers
- Wijkverantwoordelijke poetsdienst: Anke Smet
- Woonassistent: Tineke Bellemans

### Wat betekent dit voor jou?

- Onze teams werken samen rond jouw zorgvraag
- Betere afstemming tussen zorg en dienstverlening
- Wie al begeleiding krijgt, kan nog steeds rechtstreeks terecht bij zijn of haar zorgtrajectbegeleider, woonassistent of wijkverantwoordelijke

**Nog geen cliënt of bewoner?** Wil je info, advies of thuis- en woonzorg aanvragen? Bel **03 376 86 86** of e-mail **[thuisenwoonzorg@zpw.be](mailto:thuisenwoonzorg@zpw.be)** .

# ATLAS



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.

## ATLAS



want niemand hoeft  
alles alleen te dragen.



# Den Dissel in jouw buurt

## Buurtkar

Regelmatig trekt de buurtkar eropuit in Nieuwkerken. Kom je langs bij de buurtkar, dan trakteren wij je graag op een drankje en/of hapje en een leuke babbel.

De buurtkar gaat op ronde op volgende data:

- dinsdag 21/04 vanaf 10 uur: Peperstraat
- dinsdag 19/05 vanaf 10 uur: Berkenhof
- woensdag 10/06 vanaf 14 uur: Wallenhof

We blijven per locatie zolang het gezellig is en er belangstelling is. Dat kan korter of langer zijn. Afhankelijk van de respons bezoeken we één of meerdere locaties. Bij slecht weer rijdt de kar niet uit.



## Buitenspeeldag

Op **woensdag 22 april** vieren we de buitenspeeldag en maken we de nieuwe namen bekend van onze binnenpleintjes.

Jong en oud zijn vanaf 14 uur welkom voor een gezellige namiddag vol buitenspelen. Kom meegenieten, spelen en ontmoeten op onze nieuwe ontmoetingsplek!

Gratis deelname.

## Dag van de buren

Op vrijdagdag 29 mei is de jaarlijkse 'Dag van de Buren'. Dan nodigen we iedereen uit op het dorpsplein voor een lekker ijsje en een fijne babbel. Kom langs, neem plaats aan één van onze tafeltjes en leer (nieuwe) buren kennen.

Iedereen welkom – jong en oud!

**Datum:** vrijdagdag 29 mei

**Locatie:** Dorpsplein Ten Bos

**Uur:** 15 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis





# Muzieknamiddag

met Ronny Van Brussel

Deejay en entertainer Ronny verwent je deze namiddag met je favoriete nummers. Onmogelijk om op je stoel te blijven zitten. De dansvloer is gepend! Ambiance verzekerd.

**Datum:** donderdag 2 april

**Uur:** 14 - 16 uur

**Deelname:** gratis, vooraf inschrijven is niet nodig.

# Blokkenquiz

Zin in een leuke en uitdagende quiznamiddag?

Doe dan mee met de blokkenquiz en geniet van een middag vol plezier, competitie en gezelligheid. Wie weet kroon jij jezelf tot quizkampioen van de maand!

**Datum:** donderdag 9 april

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** € 2,50, K.P. € 2,00

**Vooraf inschrijven** aan het onthaal.



# Harmonie De Toekomst

Op zondag 19 april kunnen jullie genieten van een optreden van harmonie De Toekomst. Laat jullie omverblazen door deze straffe muzikanten.

**Datum:** zondag 19 april

**Uur:** 14 uur

**Deelname:** gratis, inschrijven niet nodig.



## Bijen, hoornaars en honing

Bijen en hoornaars zijn onmisbaar voor onze tuinen: ze spelen een grote rol in de bestuiving en leveren waardevolle producten zoals honing en bijenwas. Tegelijk vormt de opmars van de Aziatische hoornaar een groeiend gevaar voor bijen en biodiversiteit.

Graag nodigen wij uit voor een boeiende voordracht waarbij onze spreker zal ingaan op deze insecten, hun belang én de uitdagingen waar we vandaag voor staan.

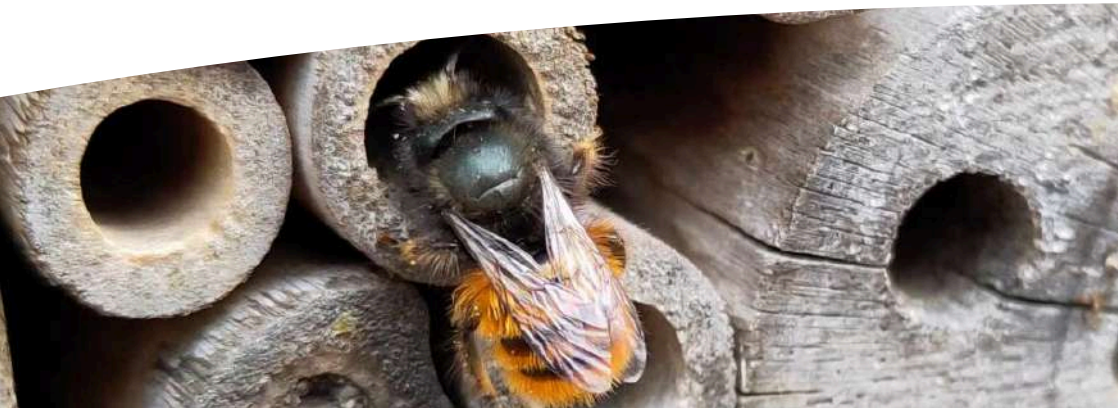
Een leerrijke avond voor elke tuinliefhebber!

**Datum:** vrijdag 24 april

**Uur:** 20 - 21.30 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal. De plaatsen zijn beperkt.



# Dansgroep Explozion

De kinderen en tieners van dansgroep Explozion laten het beste van zichzelf zien in een verrassend en energiek dansoptreden.

Iedereen van harte welkom!

**Datum:** zaterdag 25 april

**Uur:** 14.30 uur

**Deelname:** gratis



## Centrumraad

De centrumraad wordt twee keer per jaar georganiseerd.

De werking van het dienstencentrum wordt besproken en de aanwezigen kunnen advies uitbrengen.

Iedereen is van harte welkom: bezoekers, verenigingen, partners, vrijwilligers ...

Zoals steeds blikken we kort terug op de voorbije periode, nieuwe en lopende projecten worden toegelicht, en er is uitgebreid ruimte voor jouw bijdrage en suggesties.

Bouw je graag mee aan een warme buurt in Nieuwkerken?

Schrijf je dan snel in.

Wie graag vooraf het jaarverslag van 2025 doorneemt, kan een exemplaar opvragen bij het onthaal.

**Datum:** maandag 27 april

**Uur:** 14 - 15.30 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal.

Dienstencentrum  
Den Dassel

# Rust binnen handbereik

Iedereen maakt wel eens een moeilijke periode door. Maar wat gebeurt er dan eigenlijk in ons hoofd en lichaam? En hoe ga je daar best mee om?

Tijdens deze infosessie staan de eerstelijnspsychologen Isabelle De Lange en Yanna Van Wesemael stil bij:

- wat een moeilijke periode is,
- wat stress en spanning met je doen,
- waarom sommige mensen vastlopen,
- en hoe je hiermee kan omgaan.

Je krijgt praktische handvaten aangereikt en er is aandacht voor zelfzorg en veerkracht.  
Iedereen welkom.

**Datum:** dinsdag 28 april

**Uur:** 13.30 - 15.30 uur

**Deelname:** gratis

**Vooraf inschrijven** via het onthaal.



# Nood aan een luisterend oor?

## Psychologische ondersteuning in Den Dissel

Ik ben Isabelle De Lange, eerstelijnspsycholoog. Misschien kwam je me al tegen in Den Dissel.

Voel je je al een tijd minder goed in je vel? Blijf je piekeren? Heb je last van somberheid, angst of slaapproblemen?

Je kan bij mij terecht voor kortdurende begeleiding (maximaal 8 gesprekken). Een verwijfsbrief van de huisarts is niet nodig. Samen bekijken we wat jij nodig hebt om opnieuw meer rust en evenwicht te vinden.

Het eerste gesprek is vrijblijvend en gratis. We bespreken je vragen en verwachtingen en kijken of het klikt. Daarna beslis je zelf of je verder wil. Vanaf het tweede gesprek betaal je € 11, of € 4 bij verhoogde tegemoetkoming.

De gesprekken gaan overdag door op verschillende locaties in Sint-Niklaas, onder andere in Den Dissel.

Wil je een afspraak maken?

Mail naar [isabelle.de.lange@familiehulp.be](mailto:isabelle.de.lange@familiehulp.be)  
of spreek de centrumleider aan.

Wacht niet tot het te zwaar wordt.

Hulp vragen is zorg dragen voor jezelf.



**EERSTELIJNS  
PSYCHOLOGISCHE ZORG**

# Programma LDC Den Dissel

## APRIL



**DO 02** Muzieknamiddag met  
Ronny Van Brussel  
14 - 16 uur | Fie Kapel

**ZA 25** Dansgroep Explosioz  
14.30 - 15.30 uur | Fie Kapel

**DO 02** Handwerkcafé Studio Steek  
19 - 21.30 uur | De Siska

**MA 27** Centrumraad  
14 - 15.30 uur | De Siska

**DO 09** Blokkenquiz  
14 - 16.30 uur | De Siska

**DI 28** Rust binnen handbereik  
13.30 - 15.30 uur | Gouden Leeuw

**DI 14** De Chanterie  
10 - 11.15 uur | De Siska

### Wekelijks terugkerende activiteiten

**VR 17** Handwerkcafé Studio Steek  
13.30 - 16 uur | De Siska

**MA** Yogalates  
11 - 12 uur | De Siska

**ZO 19** Harmonie De Toekomst  
14 - 16 uur | Fie Kapel

**WO** Mindfulness oefengroep  
10 - 12 uur | De Siska

**DI 21** Buurtkar  
10 - 12 uur | Peperstraat

**DO** Digipunt (vrije inloop)  
14 - 15.30 uur | Fie Kapel

**WO 22** Buitenspeeldag  
14 - 16 uur | Binnenpleintjes

**VR** Stoelyoga  
9.30 en 10.45 uur | De Siska

**VR 24** TuinHier  
20 - 21.30 uur | Fie Kapel

**VR** Digipunt (enkel op afspraak)  
9.30 - 11.30 uur | Fie Kapel

Op 6 april zijn het onthaal en het restaurant van Den Dissel gesloten.  
De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

# Programma LDC Den Dissel MEI



<b>DO 07</b>	Barbecue 12 - 14 uur   Fie Kapel	<b>VR 22</b>	Handwerkcafé Studio Steek 13.30 - 16 uur   De Siska
<b>DO 07</b>	Handwerkcafé Studio Steek 19 - 21.30 uur   De Siska	<b>VR 29</b>	Dag van de buren 15 - 16.30 uur   Dorpsplein
<b>VR 08</b>	Optreden Rode Flamingo's 14 - 16.30 uur   Fie Kapel	<b><u>Wekelijks terugkerende activiteiten</u></b>	
<b>MA 11</b>	Workshop: Veilig op de fiets 13.30 - 15.30 uur   Gouden Leeuw	<b>MA</b>	Yogalates 11 - 12 uur   De Siska
<b>DI 12</b>	De Chanterie 10 - 11.15 uur   De Siska	<b>WO</b>	Mindfulness oefengroep 10 - 12 uur   De Siska
<b>ZA 16</b>	Creanamiddag Gezinsbond 14 - 17 uur   De Siska	<b>DO</b>	Digipunt (vrije inloop) 14 - 15.30 uur   Fie Kapel
<b>DI 19</b>	Buurtkar 10 - 12 uur   Berkenhof	<b>VR</b>	Stoelyoga 9.30 en 10.45 uur   De Siska
<b>DI 19</b>	Welness uit je keukenkast 14 - 15.30 uur   De Siska	<b>VR</b>	Digipunt (enkel op afspraak) 9.30 - 11.30 uur   Fie Kapel
<b>DI 21</b>	Dans - en muzieknmiddag 14 - 16.30 uur   Fie Kapel		

Op 14 en 25 mei zijn het onthaal en het restaurant van Den Dissel gesloten.  
De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

# Programma LDC Den Dissel JUNI



---

**DO 4**      Handwerkcafé Studio Steek  
19 - 21.30 uur | De Siska

---

**VR 5**      Zomerbar  
14 - 19 uur | Fie Kapel

---

**DI 9**      De Chanterie  
10 - 11.15 uur | De Siska

---

**WO 10**    Buurtkar  
14 - 16 uur | Wallenhof

---

**DO 11**    Algemene kennisquiz  
14 - 16.30 uur | De Siska

---

**VR 19**    Handwerkcafé Studio Steek  
13.30 - 16 uur | De Siska

---

**MA 22**    In gesprek met Nina Mouton  
19.30 - 21 uur | Fie Kapel

---

**DI 23**    Rolstoelvriendelijke wandeling  
14 - 16 uur | Den Dissel

---

## Wekelijks terugkerende activiteiten

**MA**      Yogalates  
11 - 12 uur | De Siska

**WO**      Mindfulness oefengroep  
10 - 12 uur | De Siska

**DO**      Digipunt (vrije inloop)  
14 - 15.30 uur | Fie Kapel

**VR**      Stoelyoga  
9.30 en 10.45 uur | De Siska

**VR**      Digipunt (enkel op afspraak)  
9.30 - 11.30 uur | Fie Kapel

# Barbecue

We nodigen iedereen uit de buurt van harte uit voor onze jaarlijkse barbecue! Kom gezellig samen en geniet van het heerlijk uitgebreid buffet en de gezellige sfeer.

**Datum:** donderdag 7 mei

**Uur:** 12 - 14 uur

**Deelname:** € 10,00, K.P. € 5,50

Vanaf 20 april kan je hiervoor inschrijven aan het onthaal.



# Rode Flamingo's



De Rode Flamingo's zijn weer in het land! Vanuit het zonnige Spanje brengen zij de allerleukste meezingers naar Den Dissel.

Dat wordt een middag vol ambiance, sfeer en gezelligheid. Met hun gekke verkleedpartijen zorgen zij voor een feestje waar je nog lang van zult nagenieten.

**Datum:** vrijdag 8 mei

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis, inschrijven is niet nodig.

# Veilig op de fiets!

## workshop

Voel je je soms onzeker op de fiets in het verkeer? Of wil je je fietsvaardigheden nog eens opfrissen? Stad Sint-Niklaas organiseert samen met Fietzersbond Sint-Niklaas de workshop 'Fietsvaardig verkeerswaardig'.

Een lesgever van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde leert je hoe je veilig en zelfzeker verplaatst in het verkeer. Deze workshop is voor iedereen die opnieuw met meer vertrouwen wil fietsen.

### Inhoud van de workshop

- Je frist je kennis van de verkeersregels op.
- Je leert hoe je beter zichtbaar bent in het verkeer.
- Je oefent basisvaardigheden zoals veilig op- en afstappen, bochten nemen en correct remmen.

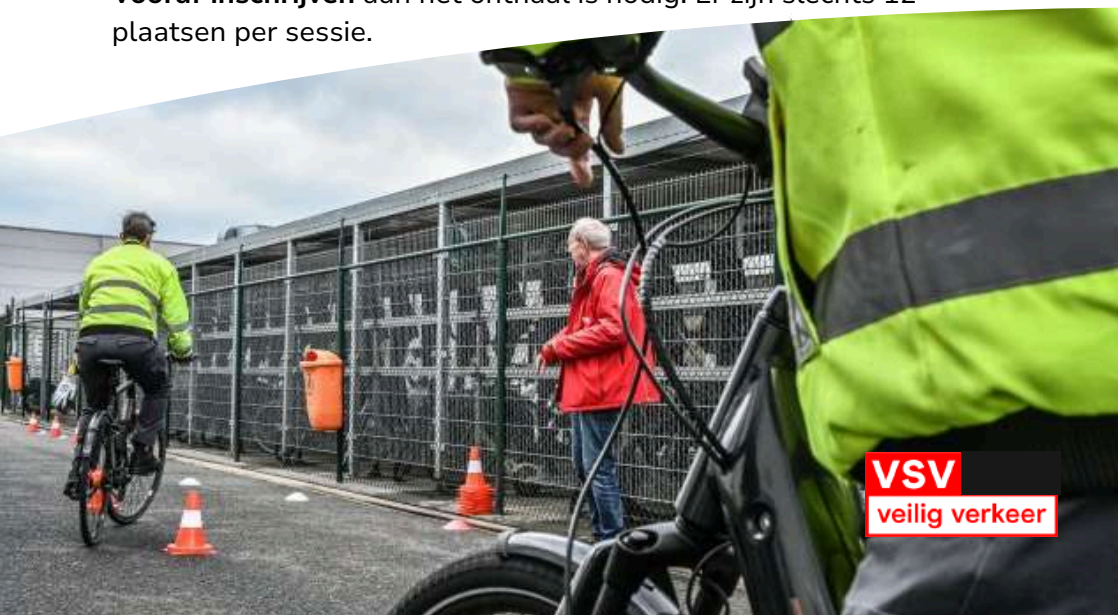
Dit alles gebeurt in een veilige omgeving op je **eigen fiets**.

**Datum:** maandag 11 mei

**Uur:** 13.30 – 15.30 uur

**Deelname:** € 2,00 (inclusief drankje tijdens de activiteit)

**Vooraf inschrijven** aan het onthaal is nodig. Er zijn slechts 12 plaatsen per sessie.



# Creanamiddag i.s.m. de Gezinsbond

Nadat we vorig jaar een plantenhanger en een kerstboom in macramé maakten, gaan we deze keer een nieuwe uitdaging aan.

We maken een uil die een echte eyecatcher zal zijn in je interieur. Deze activiteit is geschikt vanaf 12 jaar.

**Datum:** zaterdag 16 mei

**Uur:** 14 - 17 uur

**Deelname:** € 15,00

**Inschrijven verplicht** want de plaatsen zijn beperkt.

- mail naar [gezinsbond.nieuwkerken@gmail.com](mailto:gezinsbond.nieuwkerken@gmail.com) of stuur een berichtje op 0498 15 69 77.
- je inschrijving is in orde na overschrijving van €15 op rekeningnummer BE94 2930 3626 4214.



# Welness uit je keukenkast

## Workshop

Ontdek hoe je met eenvoudige ingrediënten een bodyscrub, lippenbalsem of gezichtsmasker maakt. We verbinden zelfzorg met duurzaamheid en gezelligheid.

De workshop wordt gegeven door Evelien Caeldries van Familie Oliefant i.s.m. Avansa Centraal Vlaanderen.

**Datum:** dinsdag 19 mei

**Uur:** 14 - 15.30 uur

**Deelname:** € 5,00, K.P. 4,00.

**Meebrengen:** glazen bokaal met deksel (vb. confituurpotje), washandje en handdoek.

**Vooraf inschrijven** via het onthaal. De plaatsen zijn beperkt.



# Dans- en muzieknamiddag

Kom langs op onze dans- en muzieknamiddag en laat je meevoeren door de vrolijke klanken met hits van vroeger en nu.

**Datum:** donderdag 21 mei

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis





# ZOMERBAR

VRIDAG 5 JUNI | 14 - 19 UUR

Iedereen welkom voor muziek,  
sfeer en gezelligheid.

Zomerse hapjes en drankjes  
aan democratische prijzen!



# Infosessie Handypark

Sinds kort kunnen houders van een parkeerkaart voor personen met een handicap gebruikmaken van HandyPark. Dit is een gebruiksvriendelijk platform en parkeer-app waarmee je met je gratis parkeerrecht kan parkeren op betalende parkeerplaatsen.



Wil je meer weten over HandyPark? Heb je hulp nodig bij de registratie of installatie? Kom dan langs op deze infosessie.

**Datum:** datum nog te bepalen

**Uur:** 14 - 15.30 uur

**Deelname:** gratis. Vooraf inschrijven.

## Algemene kennisquiz

Onze vaste quizmasters hebben weer een uitdagende algemene kennisquiz in elkaar gestoken. Ga jij deze keer met de wisselbeker lopen?

**Datum:** donderdag 11 juni

**Uur:** 14 - 16.30 uur

**Deelname:** € 2,50, K.P. € 2,00

**Vooraf inschrijven** aan het onthaal.



# Zelfzorg voor mantelzorgers

in gesprek met Nina Mouton  
i.s.m. stad Sint-Niklaas

Zorgen voor een partner, ouder, kind of familielid vraagt veel. Je staat altijd “aan”, houdt alles in het oog en probeert tegelijk werk, gezin en jezelf draaiende te houden. Die onzichtbare mentale en emotionele last weegt zwaar. Geen wonder dat je vaak moe bent.

Tijdens deze avond gaan we in gesprek met Nina Mouton en enkele mantelzorgers. In een open panelgesprek delen zij hun ervaringen, twijfels en inzichten over zelfzorg in het dagelijkse zorgen.

We staan stil bij vragen zoals:

- Wat is échte zelfzorg, voorbij wellness en lijstjes?
- Hoe geef je je grenzen aan zonder schuldgevoel?
- Hoe blijf je zorgen zonder jezelf te verliezen?
- Hoe vind je ademruimte in een druk leven?
- Hoe ga je van overleven naar opnieuw leven?

Deze avond draait om herkenning, verbinding en mildheid voor jezelf. Geen perfecte oplossingen, wel eerlijke verhalen en concrete handvaten. Want zorgen mag zwaar zijn. En jij hoeft het niet alleen te dragen.

**Datum:** maandag 22 juni

**Uur:** 19.30 - 21 uur, onthaal vanaf 19 uur

**Deelname:** gratis, vooraf inschrijven aan het onthaal.



# Rolstoelvriendelijke wandeling

i.s.m. Pasar Nieuwkerken

Pasar organiseert op de dag van de mantelzorg(er) een wandeling langs monumenten en bezienswaardigheden rondom de dorpskern van Nieuwkerken.

De wandeling start om 14 uur aan Den Dissel en bedraagt 4 à 5 kilometer. De volledige route gaat over toegankelijke wegen en is geschikt voor buggy's en rolstoelen.

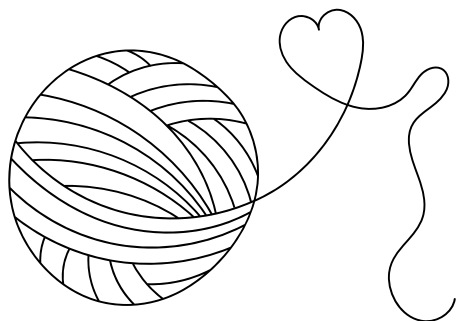
Om de wandeling af te sluiten, kan je nog genieten van een heerlijk ijsje in onze ontmoetingsruimte.

**Datum:** dinsdag 23 juni

**Uur:** vertrek om 14 uur aan Den Dissel

**Deelname:** gratis, vooraf inschrijven aan het onthaal.





Elke maand komen we samen om te breien, haken, naaien, borduren, macramé te knopen, kleine herstelwerkjes te doen ... kortom: alles wat met handwerk of creativiteit te maken heeft.

**Data:**

- donderdagavond van 19.00 - 21.30 uur: 02/04, 07/05 en 04/06
- vrijdagmiddag van 13.30 - 16.00 uur: 17/04, 22/05 en 19/06

**Deelname:** € 3,00, K.P. 2,30. Je brengt je eigen project en materiaal mee. Inschrijven via het onthaal.

# de Chanterie

## Samen zingen o.l.v. Thérèse Foubert

**Wat mag je verwachten:**

Wij zingen eenstemmig, a capella, in verschillende talen, verschillende muziekgenres, verschillende thema's ... en wij houden rekening met jouw inbreng.

**Data:** dinsdag 14/04, 12/05 en 09/06

**Uur:** van 10 tot 11.15 uur in zaal De Siska

**Deelname:** gratis

Iedereen welkom, wel **vooraf inschrijven** aan het onthaal.



# Yogalates

Yogalates is een combinatie van yoga en pilates, en biedt de voordelen van beide disciplines. De lessen zijn toegankelijk voor elk niveau.

**Data:** elke maandag, uitgezonderd feestdagen.

**Uur:** 11.00 - 12.00 uur

**Deelname per sessie:** € 5,00, K.P. € 4,00

**Vooraf inschrijven** via het onthaal, plaatsen zijn beperkt.



# Mindfulness oefengroep

De mindfulness oefengroep komt elke woensdagvoormiddag bijeen om samen te mediteren. Er wordt gefocust op lichaam en ademhaling en er is ook ruimte om ervaringen uit te wisselen tussen de deelnemers.

**Data:** elke woensdag

**Uur:** 10 - 12 uur

**Deelname per sessie:** € 3,00, K.P. € 2,30.



# Stoelyoga

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen.

**Data:** vrijdag 8/05, 15/05, 22/05, 29/05, 12/06, 19/06, 26/06.

**Uur sessie 1:** 9.30 - 10.30 uur

**Uur sessie 2:** 10.45 - 11.45 uur

**Deelname per sessie:** € 6,50, K.P. € 5,00

De inschrijvingen starten op vrijdag 20/03 om 9 uur.



# Digipunt

## Gratis hulp en advies bij digitale vragen

Hulp, uitleg of advies nodig bij digitale vragen? Onze digihelper staat gratis voor je klaar in het digipunt. Zo helpen we bijvoorbeeld met inloggen op overheidswebsites, een app zoals itsme® installeren, tips over online bankieren, een foutmelding oplossen, informatie opzoeken op internet ...

De vrijwilliger van het Digipunt is aanwezig in Den Dissel op:

- **donderdagnamiddag** van 14 - 15.30 uur in de cafetaria, zonder afspraak
- **vrijdagvoormiddag** in het wisselkantoor, enkel via afspraak

**03 778 66 66**

**digipunt@sint-niklaas.be**



Als je een afspraak maakt, vragen we enkele gegevens om jou beter te kunnen helpen : naam, postcode, e-mailadres en/of telefoonnummer en natuurlijk de vraag die je hebt.

Lukt het niet om zelf een afspraak te maken via bovenstaand nummer, dan kan je ook terecht aan het onthaal van Den Dissel.

# Digibank



Iedereen  
**UP-TO-DATE**

Via de **Digibank**, een samenwerking van het stadsbestuur van Sint-Niklaas en vzw Den Azalee, kan je gratis een laptop lenen als je inwoner bent van Sint-Niklaas of een van de deelgemeenten.

Daarnaast moet je:

- een kansepas hebben, of
- een traject of opleiding volgen dat erkend is door de Digibank.

## Wil je een toestel ontleneren? Wil je meer info?

Contacteer de Digibank via 0471 35 18 92 of [digibanken@sint-niklaas.be](mailto:digibanken@sint-niklaas.be)

of kom langs: infopunt Kringwinkel, Heistraat 115, Sint-Niklaas.

We kunnen ook een afspraak maken in een dienstencentrum bij jou in de buurt.

# Digitale hulp aan huis

Heb je thuis een probleem met internet, een computer of een ander digitaal toestel? Heb je een digitale vraag maar kan je je moeilijk verplaatsen naar een Digipunt? Elke inwoner van Sint-Niklaas en de deelgemeenten kan gratis hulp aan huis krijgen. De **studenten van BEEGO** komen hiervoor langs bij jou thuis.

## Bij welke problemen kunnen zij jou helpen?

Computerproblemen, printers installeren, smartphones, tablets, smart-tv's, internet instellen, virussen, e-mailproblemen en nog veel meer!

## Wil je een student van BEEGO bij je thuis laten komen?

Maak een afspraak via: 03 778 66 66 of mail naar [digitaalmees@sint-niklaas.be](mailto:digitaalmees@sint-niklaas.be).



# DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken



**Erika Droogendijk**  
Centrumleider

**Els Van Vossel**  
Onthaalmedewerker



**Wendy Cathoir & Shayna Defloor**  
Servicemedewerkers



**Kristien Baeyens**  
Teamcoach buurt- en mantelzorg