

# Kalender maart - april 2025

Lokaal dienstencentrum Den Aftrap



**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender  
is mogelijk vanaf 03/03/2025.



De inhoud van deze kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

In deze kalender vind je alle activiteiten van LDC Den Aftrop. De algemene dienstverlening (maaltijden, wassalon, ...) vind je in een apart magazine.

### Waarom inschrijven?

Als dienstencentrum vragen we vaak om je in te schrijven voor een activiteit. Dit doen we om te kijken of een activiteit kan doorgaan, zoals een infosessie of workshop, maar ook omdat onze zitplaatsen beperkt zijn. Inschrijven kan vaak nog tot de dag zelf (indien niet wordt dit vermeld), dus laat gerust aan het onthaal weten dat je er bent!



# Wat is er te doen in maart en april?

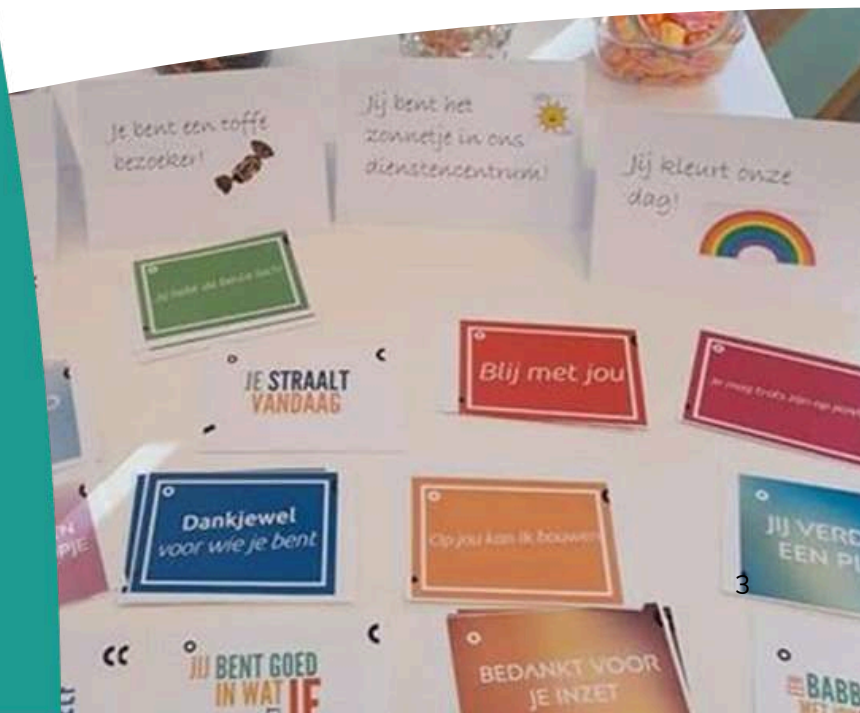
De volgende maanden zetten we volop in op je mentale en fysieke gezondheid!

**Belangrijke data + gekoppelde activiteit:**

- **1 maart: Complimentendag**
- **8 maart: Internationale vrouwendag :**  
**7/03 Film: Altijd al anders**
- **20 maart: Internationale dag van het geluk**  
**21/03 Workshop: De maakbaarheid van het geluk**
- **21 maart: Internationale dag tegen racisme en discriminatie**
  
- **21 - 27 april: Week van de valpreventie**  
**2/04 Workshop: Blijf niet met je rug en nek zitten**  
**25/04 Thé Dansant WZC**  
**16/05 Toneel: Trap niet in de val!**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar



# Tentoonstelling 'd Academie Beeld

**De leerlingen van het atelier van Ingrid De Volder tonen hun werk.**

Het is een gevarieerde tentoonstelling met tekeningen van zowel beginnende als gevorderde studenten.

Laat u verrassen door de verscheidenheid aan stijlen, tekenmaterialen, technieken en thema's!

**Gedurende de maanden maart en april te zien in de ronde gang van het dienstencentrum!**



# Café: 't Blij weerzien'

Iedereen leert het dienstencentrum op een andere manier kennen: via de maaltijden, de activiteiten of omdat het in woonzorgcentrum De Gerda ligt. We leren elkaar kennen en bouwen vriendschapsbanden op, maar door gebeurtenissen van het leven (ziekte, verlies, ...) raken we elkaar soms even kwijt.

**Met café 't blij weerzien' willen we iedereen graag terugvinden.  
Kwam jij vroeger naar de bar?  
Ken je iemand die je graag wil terugzien?  
Spreek ze aan! Neem ze mee!**

- Elke 1ste dinsdag van de maand, 14 - 16 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis, inclusief koffie/thee
- Inschrijven is niet nodig.



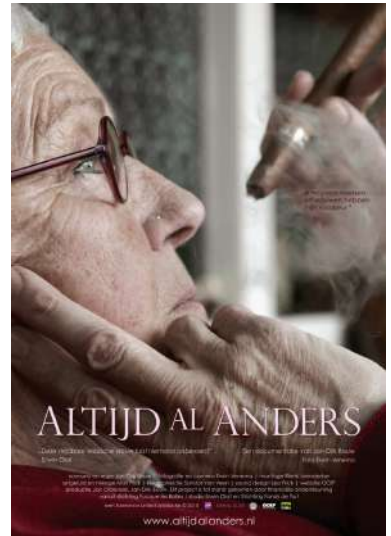
ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Film: Altijd al anders

Documentaire van cineast Jan-Dirk Bouw over het leven van Nanda die van vrouwen houdt.

Nanda is een oudere lesbische dame die in een serviceflat woont. De documentaire toont haar persoonlijk gevecht tegen discriminatie en vóór acceptatie. Nanda vecht niet alleen voor haar eigen rechten, maar ze brengt een groep bijeen en gaat over tot actie.

+ nabespreking/ infomoment!



- **Vrijdag 7 maart, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis, incl. koffie en cake**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**



# Seniorengids

## LDC 't Lammeken



Senior, vanaf wanneer ben je dat nu eigenlijk?

Je bent toch maar zo oud als je je zelf voelt?

Eens je de kaap van 65 bereikt hebt en zeker wanneer je minder gaat werken of op pensioen gaat, verandert er wel wat in je leven.

Ben je benieuwd naar wat er allemaal in de seniorengids staat?

Er komt iemand van de Dienst Welzijn van de stad Sint-Niklaas een woordje uitleg geven en je krijgt een vernieuwde seniorengids mee naar huis.

- **Dinsdag 11 maart, start om 14 uur**
- **LDC 't Lammeken, zalen Merino/Mohair**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven via de balie of via 0477 93 10 32.**

# De Zijderoute, oude karavaanroutes



De oude karavaanroutes trokken vanuit Zuid-Siberië, dwars door westelijk China en Kirgistan.

We zetten nu deze tocht van 17.000 km. verder door Centraal Azië en reizen vandaag door Tajikistan en langs Afghanistan, Zuid-Kirgistan, Oezbekistan en Turkmenistan.

In de Ferganavallei is de “zijderoute” ontstaan.

Vervolgens trekken we langs wondermooie oasesteden in de woestijnen van Oezbekistan die enorme rijkdom vergaarden als etappeplaatsen op de oude handelsroutes.

- Donderdag 13 maart, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).

Cultuur  
smakers



# Contactkoor “Vergeet-me-liedjes”

De ‘Vergeet-me-liedjes’ is een koor waar personen met dementie volwaardig lid zijn. Ze kunnen samen met familie en sympathisanten liedjes zingen en herontdekken uit hun jeugd.

‘Samen zingen voor een grotere verbondenheid’. Een muziektherapeute begeleidt het koor. Dit project is een samenwerking tussen Koor en Stem, Familiegroep Dementie, De Companjong regio St-Niklaas en Zorgpunt Waasland.

- 2de vrijdag van de maand van 14 - 15 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- Deelname: gratis
- Inschrijven is niet nodig.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar



# Warme Maandagen

## Okra Tereken

**Iedereen is welkom op de 'Warme Maandagen' in samenwerking met Okra Tereken op maandag 17 maart en maandag 28 april.**

Kom naar de ontmoetingsruimte van het dienstencentrum en word daar ontvangen met een gratis tasje koffie en iets lekkers door de leden van Okra Tereken.

Wat kun je verwachten? Een warme babbel met vrienden en vriendinnen, een spel- en praatcafé, kaartpartners en een digicafé met elke maand een ander thema. (De 'Warme Maandagen' zullen doorgaan tot en met de maand juni.)

**Iedereen welkom zonder inschrijving tijdens de openingsuren van de bar: 13.30 - 17 uur.**



# MIWA afvalquiz

**DRANKKARTONS**

**een goede recyclage**

- ✓ **Duw plastic flessen plat, zet de dop erop en win plaats in de zak.**
- ✓ **Verwijder de plastic folie van schaatstjes en gooi ze los van elkaar in de zak.**
- ✓ **Trek volledig bedekkende folies van de fles en gooi ze los van elkaar in de blauwe zak.**

- ✗ **Verpakkingen met kindveilige dop**
- ✗ **Verpakkingen met minstens een van deze pictogrammen**
- ✗ **Verpakkingen van motorolie en smeermiddelen, van pesticiden, van lijm, van verf en vernis, siliconenkits**
- ✗ **Verpakkingen met een grotere inhoud dan 8 liter**
- ✗ **Piepschuim**
- ✗ **Andere voorwerpen**

**Huis-aan-huisinzameling of via recyclagepark**

**NIET TOEGELATEN**

- ✓ **Plastic folie verwijderen van tijdschriften**
- ✓ **Samenbinden met natuurkoord of verzamelen in een stevige kartonnen doos**

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 afvalquiz in LDC Den Aftrap, in samenwerking met MIWA!**

Tijdens deze quiz krijgen de deelnemers 24 meerkeuzevragen over afval voorgeschoteld, die ze individueel of in groep beantwoorden. Tijdens de correctieronde vernemen de deelnemers de correcte antwoorden en extra achtergrondinformatie.

- **Dinsdag 18 maart, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis, minimum 10 deelnemers!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# “De maakbaarheid van het geluk”

Deze namiddag bekijk je in hoeverre je je eigen geluk zelf kan beïnvloeden (of niet) en wat je dan precies kan doen. De workshop is gebaseerd op een wetenschappelijke studie, maar er wordt heel creatief en interactief mee omgegaan...

Door Kristien Baeyens.

- **Vrijdag 21 maart, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2,50, incl. gadget**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# Op stap met Warme William

**Een Warme William is iemand die echt naar je luistert. Het is iemand die je uitnodigt voor een goede deugddoende babbel.**

Want iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. En dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaarstaat. Een persoon die je kan vertrouwen en indien nodig kan helpen, je doorsturen, je informatie geven...

In de lente trekt de centrumleidster alleen en/of samen met vrijwilligers op pad in de buurt om nieuwe mensen te leren kennen en het dienstencentrum gekender te maken.

**Centrumleidster Joke komt op  
bezoek bij jou samen met  
William Junior,  
een kleine geluksbeer  
die ook even bij jou kan blijven  
als je dat nodig hebt!**



# Centrumraad

Tijdens de eerste centrumraad van het nieuwe jaar bespreken we met bezoekers, vrijwilligers en leden van verschillende ouderverenigingen het jaarverslag van 2024.

Ook zal het meerjarenplan (2023 - 2025) bekeken worden dat de centrumleider heeft opgesteld voor LDC Den Aftrap, want het einde is in zicht!

- **Dinsdag 25 maart, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis, incl. koffie/thee en een stukje cake**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Leven als vrouw onder de Taliban



In augustus 2021 nam de Taliban de macht weer over in Kaboel.

Mensenrechten worden er sindsdien dagelijks geschonden, en vooral vrouwen zijn de dupe van het extremistische regime.

Mariyam leefde tot haar dertiende onder het eerste Taliban bewind.

In deze lezing reflecteert ze over het dagdagelijkse leven in Kaboel vanuit de invalshoek van een vrouw die aan het regime kon ontsnappen.

Ze neemt het publiek mee naar de straten van de Afghaanse hoofdstad en bespreekt hoe thema's als diversiteit, vrouwenrechten en klimaatverandering allesbehalve vanzelfsprekend zijn. Toch vinden mensen nieuwe manieren om het regime te overleven.

Door Mariyam Safi.

- Donderdag 27 maart, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).



# Kalender maart 2025

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
03/03 -	04/03 Café 't Blij Weerzien 14 - 16 uur	05/03 -	06/03 -	07/03 Film: Altijd al anders start 14 uur
10/03 Meditatie en relaxatie 14.30 - 15.30 uur	11/03 -	12/03 -	13/03 Cultuurmakers start 14 uur	14/03 Contactkoor 'Vergeet-me-liedjes' 14 - 15 uur
17/03 Warme Maandag Okra Tereken 13.30 - 17.30 uur Meditatie en relaxatie 14.30 - 15.30 uur	18/03 MIWA afvalquiz start 14 uur	19/03 -	20/03 -	21/03 Workshop Geluk start 14 uur
24/03 Meditatie en relaxatie 14.30 - 15.30 uur	25/03 Centrumraad start 14 uur	26/03 -	27/03 Okra Academie start 14 uur	28/03 Circus Circalissa start 14 uur
31/03 Meditatie en relaxatie 14.30 - 15.30 uur				
Elke woensdag: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur en crea van 14 - 15 uur.				



# Kalender april 2025

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	<b>01/04</b> Café 't Blij Weerzien 14 - 16 uur	<b>02/04</b> Infosessie rug- en neklachten start 14 uur	<b>03/04</b> -	<b>04/04</b> Muziekkwis 13.30 - 16.30 uur
<b>07/04</b> -	<b>08/04</b> Infosessie verkeersregels start 14 uur	<b>09/04</b> -	<b>10/04</b> Okra Academie start 14 uur	<b>11/04</b> Contactkoor 'Vergeet-me-liedjes' 14 - 15 uur
<b>14/04</b> -	<b>15/04</b> Lentebingo S-Plus start rond 13.30 uur	<b>16/04</b> -	<b>17/04</b> -	<b>18/04</b> -
<b>21/04</b> Paasmaandag Enkel open in de namiddag!	<b>22/04</b> -	<b>23/04</b> -	<b>24/04</b> Cultuurmakers start 14 uur	<b>25/04</b> Thé Dansant start 14.30 uur
<b>28/04</b> Warme Maandag Okra Tereken 13.30 - 17.30 uur Meditatie en relaxatie 14.30 - 15.30 uur	<b>29/04</b> -	<b>30/04</b> Infosessie Rijgeschiktheid start 14 uur	<b>01/05</b> -	<b>02/05</b> -
<b>Elke woensdag: Kaarten en spelletjes spelen met het WZC van 10.00 tot 11.30 uur en crea van 14 - 15 uur.</b>				

# Circus Ciralissa

Een show met poëzie, magie, illusie en komedie,  
een echte aanrader!

Mis deze ervaring niet, want Ciralissa werkt met  
professionele artiesten van Belgiums got talent,  
Cirque du Soleil,...

Een voorstelling voor alle leeftijden!

De show duurt 1 uur met een korte pauze  
tussenin en achteraf is er voldoende tijd om  
foto's te nemen.



- **Vrijdag 28 maart,**  
start om 14 uur
- **Locatie:** Ontmoetingsruimte, LDC
- **Deelname:** € 6, K.P. € 4,50
- **Inschrijven** kan aan de balie,  
via 0473 19 04 08 of via  
[ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).

# Kwissen voor iedereen!

## Muziekkwis

Om de 2 maanden komen de vrijwilligers met een leuke kwis naar het dienstencentrum!

Zin om mee te doen? Schrijf je zeker in want bij te weinig deelnemers wordt de kwis geannuleerd.

- Vrijdag 4 april, 13.30 - 16.30 uur
- Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap
- Deelname: € 2,50, K.P. € 2, altijd prijs
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).

Let op! Je kan je in beide dienstencentra inschrijven voor de kwissen.



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

**IK NEEM MIJN VALRISICO  
ONDER DE LOEP  
EN BESPREEK HET**

**WEEK VAN DE  
VALPREVENTIE**

**21 TOT 27 APRIL 2025**



Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Vlaanderen  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

logo  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

GEZOND  
LEVEN

De nieuwe Week van de Valpreventie gaat door van 21 tot en met 27 april 2025. Dit jaar is de slogan:

**'Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het'.**

Moedig jij anderen mee aan om valpreventie bespreekbaar te maken? Een val heeft namelijk vaak meerdere oorzaken. Veel van die oorzaken worden nog over het hoofd gezien.

Deze campagne wordt georganiseerd door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's.

**Neem de brochure  
in het dienstencentrum  
en doe de checklist!**

*Veilig op stap met de rollator*

Gebruik je een rollator? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw rollator.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



Valpreventie.be

Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

# Blijf niet met je rug en nek zitten



Tijdens deze interactieve workshop geeft een deskundige je info over de functie van de nek en de rug. Je verneemt wat de meest voorkomende klachten zijn en je krijgt praktische tips om rug- en nekklachten te voorkomen.

- **Woensdag 2 april, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2,50**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftrap@zpw.be](mailto:ldc.denaftrap@zpw.be).**

# Verjaardagsfeest WZC De Gerda en LDC Den Aftrap



**In april worden WZC De Gerda en LDC Den Aftrap  
8 jaar, een fijn moment om samen te vieren!**

Kom langs voor een hapje en een drankje  
en vergeet zeker die dansschoenen niet!

**Wat en wanneer vind je terug  
in het dienstencentrum  
op de affichekast!**

**P.S: Misschien komt er wel een zanger langs....**

# Verkeersregels in je buurt

De lesgever frist de kennis van de verkeersregels op via concrete verkeerssituaties. Er is ook de mogelijkheid om lokale verkeerssituaties te bespreken. Het programma bestaat uit drie delen:

- Ken je de verkeerstekens en de tekens van bevoegde personen?
- Hoe zit het met voorrang en rijden op de baan?
- Je auto parkeren of stilstaan?

- **Dinsdag 8 april, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Afttrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2,50, minimum 10 deelnemers!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# Florence Nightingale



In 2020 vierden we het 200ste geboortjaar van Florence Nightingale. Zij had vele verdiensten naast het feit dat ze verpleegster was tijdens de Krimoorlog en bekend staat als The Lady with the Lamp. Met haar lamp ging ze 's avonds bij de gewonde soldaten langs, die haar als een engel vereerden.

Ze was echter ook een uitstekende wetenschapper en heeft meer levensgered door haar hervorming van de gezondheidszorg dan door haar schitterend werk in het fronthospitaal.

Door Magda Michielsens.

- Donderdag 10 april, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).





# Lentebingo S-Plus



In samenwerking met S-Plus nodigen wij jullie graag uit voor een ontspannen namiddag in de ontmoetingsruimte van LDC Den Aftrap.

Speel je graag mee met vrienden of liever alleen?

Kom je enkel iets drinken, allen welkom! Tijdens de bingo zijn er kleine prijsjes te winnen!

- **Dinsdag 15 april, start om 13.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 0,50 per kaartje, ter plaatse te betalen**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08  
of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

## Venetië, een reisreportage



Een virtueel bezoek aan, indien niet de mooiste, dan toch de meest unieke stad van de wereld.

Een stukje geschiedenis, een beetje cultuur, praktische informatie en een culinaire wandeling inbegrepen.

Luc Bosmans, geboren in 1951, is apotheker, amateurfotograaf, Italianista & Venezianista.

- Donderdag 24 april, start om 14 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC
- Deelname: € 7, incl. koffie en cake, ter plaatse te betalen
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).

Cultuur  
*smakers*

# Thé Dansant WZC



**Vrijdag 25 april is het weer tijd voor de volgende Thé Dansant!**

Doe je mooiste kleren aan en zet je dansschoenen maar al klaar. Het thema van deze namiddag houden we nog even geheim, maar zal zeker op tijd geafficheerd worden in het dienstencentrum!

- **Vrijdag 25 april, start om 14.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).**

# Meditatie en relaxatie



## Herken je jezelf in een van volgende uitspraken?


- Je bent een blij persoon, rustig, creatief en vol interesse en je wil trainen om dit zo te houden.
- Je wil wat werken aan je concentratie, je vermogen tot luisteren aanscherpen, jezelf en anderen aanmoedigen.
- Je zoekt zin en betekenis in het leven.
- Je zou graag wat beter kunnen omgaan met stress, lijden en verdriet OF je wil je bekwamen om te troosten en te ondersteunen.

**Deze cursus 'meditatie en relaxatie' is voor iedereen toegankelijk. Voorkennis is niet vereist. De meeste oefeningen worden gegeven terwijl deelnemers rustig neerzitten op een stoel.**

**Lesgever: Theo Linthout, master in de sofrologie.**

- **Reeks van 10 sessies, start 28 april t.e.m. 7 juli**
- **Maandag van 14u30 - 15u30 (NIET 09/06)**
- **Locatie: zaal Tribune, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 20, K.P. € 15 (voor 10 sessies)**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).**

# Maak rijgeschiktheid bespreekbaar



Arts-geriater Mark Lutin vertelt over rijvaardigheid van 70-plussers en patiënten met jongdementie en licht toe hoe hij samen met hen en hun naasten op zoek gaat naar gepaste antwoorden voor behoud van mobiliteit.

- Hoe mobiel zijn ouderen nu?
- Bezorgdheid over rijvaardigheid: niet op basis van leeftijd.
- Wat zijn de veelvoorkomende knelpunten bij ouderen op de weg?
- Van begeleiden naar een rijstop tot zoeken naar vervoersalternatieven.

- **Woensdag 30 april, start om 14 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2,50, minimum 10 deelnemers!**
- **Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

# NLP

## Getuigenis Martien De Meulenaer:

In april volgde ik 2 halve dagen:  
een kennismaking met NLP.

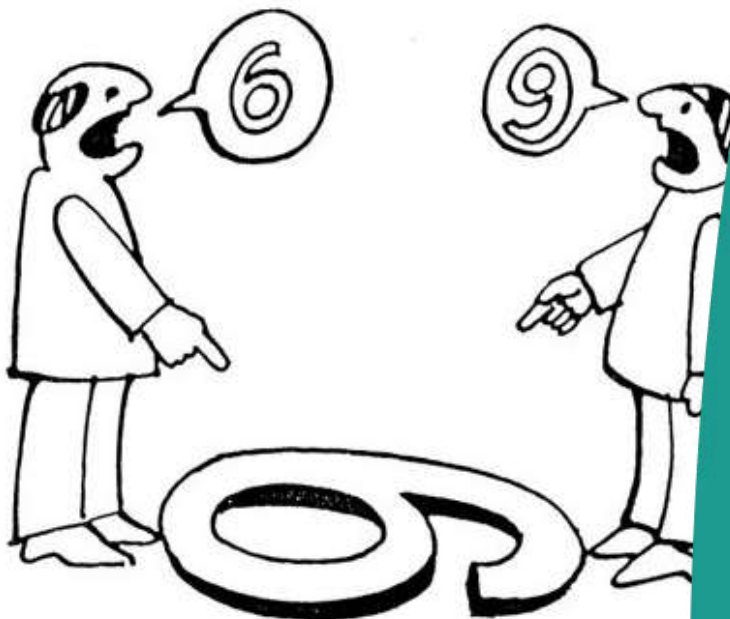


NLP is een manier om na te denken over jezelf, over wat je wil, hoe je daar wil geraken en wat je tegenhoudt. We mochten hier in kleine groepjes over nadenken en door reacties van anderen kan je nieuw of beter inzicht krijgen in je eigen gedrag.

Er werden veel voorbeelden en oefeningen gegeven waardoor de materie heel duidelijk was. De lesgever was gedreven en stond open voor vragen en bedenkingen.

Ik vond het in elk geval boeiend en leerrijk: een aanrader!

**Volgende sessie: zaterdagen 17 en 24 mei, namiddag!**  
**Deelname: € 10, K.P. € 7,5 voor 2 sessies.**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

# ONS TEAM



**Onthaler-planner**  
**Jessy Smet**  
**0473 19 04 08**

**Centrumleider**  
**Joke Van Driessche**  
**0472 63 27 47**



**Servicemedewerkers**  
**Yorrick Amelijnck**  
**Sonja Van Assel**



**Teamcoach**  
**Kristien Baeyens**

**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken

# Openingsuren

## Algemeen

Maandag t.e.m. vrijdag:  
10 - 17.30 uur.

## Dienstencentrum

Inschrijven bij onthaler - planner  
Jessy Smet: 0473 19 04 08  
Maandag t.e.m. vrijdag:  
10 - 12.30 uur  
en 13 - 14 uur.

## Nieuw

**Voor al je vragen via mail, nu 1  
adres: [ldc.denastrap@zpw](mailto:ldc.denastrap@zpw).**



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

## Betaalwijze:

factuur/ bancontact/ geldbeugel  
Telefonisch reserveren: factuur/  
geldbeugel

**Inschrijven voor activiteiten en  
dienstverlening van Den Astrap kan ook  
in 't Lammeken.**

**De eerste inschrijvingsdag is op  
maandag 3 maart 2025.**

## Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. zondag: 13.30-17.30 uur.

**Donderdag gesloten!**

## Info thuiszorg

Thuiszorgcentrum 't Punt,  
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas  
Elke werkdag: 9 - 12.30 uur  
of na afspraak: 03 778 55 55.

## Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag: van 12 - 13 uur,  
gesloten op feestdagen in de week.  
€ 7,50 voor een driegangenu,  
\*K.P. € 5,50 voor het menu.

## Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren van 10  
- 14 uur. Af te halen in de centrale  
keuken.

## Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur.  
Gebruik: € 1,50, \*K.P. € 1 per half uur.  
Inschrijven kan aan het onthaal.

## Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur.  
Wassen: € 3, drogen: € 3  
Jetons voor het wassalon zijn te verkrijgen  
aan het onthaal.

## Kapster Elise

Elke donderdag, afspraak maken kan  
via 0488 22 86 86.