

Kalender

april - mei - juni 2025

Dienstencentrum De Schutterrij



DIENTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar



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

Inschrijven mogelijk vanaf 24 maart 2025.

Volg ons op Facebook
www.zorgpuntwaasland.be

Weetjes



Dankjewel! Jullie steun was bijzonder hartverwarmend!

Met onze actie “wensen voor alle mensen” mochten 1757 kaartjes vele huiskamers verwarmen! Met onze verwenkoffies en schoenenverkoop mochten we dan weer 920 euro overmaken aan 'de warmste week'!

Tot en met 30 juni 2025 gaat de ontmoetingsruimte op dinsdag pas open om 11.45 uur.

De Schutterij is op volgende feestdagen gesloten:

- maandag 21 april
- donderdag 1 mei
- donderdag 29 mei
- maandag 9 juni

Speciale maaltijden voor deze kalender

- donderdag 22 mei muzikale BBQ
- vrijdag 13 juni Zomerevent

Een afspraak bij onze kapster Bettina maak je rechtstreeks op het nummer: 0479 93 36 66.

De zitmomenten van het welzijnshuis in Sinaai en Belsele hangen uit aan² het onthaal van De Schutterij.

DIENSTVERLENING

De Schutterrij

Openingsuren

Ontmoetingsruimte

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

Onthaal

Maandag t.e.m. donderdag:
10.00 - 12.30 uur en
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

De eerste inschrijvingsdag is
maandag **24 maart 2025**.

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag
van 12.00 - 13.00 uur
Prijs: € 7,5 en K.P.* € 5,5

Dieet mogelijk op aanvraag. Menu
verkrijgbaar aan het onthaal of
raadpleegbaar op de website.
Inschrijven min. 1 dag op voorhand
aan het onthaal.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. Vrijdag van 10.00 -
12.00 uur en 13.00 - 15.30 uur
Prijs: € 6,4
Dieet mogelijk op aanvraag.

Badkamer

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren
van 10.00 - 16.30 uur.
Prijs: € 1,5 en K.P. € 1 per half uur.
Inschrijven kan aan het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10.00 - 16.00 uur.
Wassen: € 3, drogen: € 3
Jetons voor het wassalon zijn te
verkrijgen aan het onthaal.

Pedicure

Donderdag 3 en 24 april
Donderdag 8, 15, 22 mei
Donderdag 5, 12, 19 en 26 juni
van 13.00 - 15.00 uur
Reservaties aan het onthaal
Prijs: € 22

Kapsalon

Afspraak rechtstreeks op het
nummer 0479 93 36 66

Digipunt

Maandag 14 april, 12 mei en 16
juni van 11.00 - 12.00 uur of op
afspraak

Info Thuiszorg

Thuiszorg 't Punt
Lamstraat 23.9100 Sint-Niklaas
Elke werkdag: 9.00 - 12.30 uur
Afspraak maken via 03 375 54 31

***K.P.: kansenas**

Digibank - Beego



Digibank

Heb je geen computer thuis? Heb je een (extra) computer nodig voor school, een cursus of om werk te zoeken? Via de Digibank, een samenwerking van het stadsbestuur van de Stad Sint-Nikaas en vzw Den Azalee, kan je gratis een laptop lenen als je inwoner bent van Sint-Niklaas of de deelgemeenten.

Daarnaast moet je:

- een kansenas hebben of
- een traject of opleiding volgen die erkend is door de Digibank.

Wil je een toestel ontlenu of meer info?

Contacteer de Digibank via 0471 35 18 92, digibanken@sint-niklaas.be of kom langs bij het infopunt Kringwinkel, Heistraat 115, Sint-Niklaas.

Beego - digitale hulp aan huis

Heb je thuis een probleem met internet, een computer of een ander digitaal toestel? In 2025 kan elke inwoner van St-Niklaas en deelgemeenten beroep doen op gratis hulp aan huis door studenten van BEEGO.



Programmatische



Digitaliteit

- digipunt en digicafé De Schutterrij
- digisessie: digitale agenda
- digisessie: betaal ik niet teveel voor mijn energie?
- digisessie: kunstmatige (artificiële) intelligentie
- CVO Focus - korte cursus fiets-en wandelapps

Mantelzorg

- natuurwandeling Puivelde
- infosessie over het maken en het nalaten van een testament



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Digitaliteit

Digipunt en 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 digihelper.

*Sinaai: in dienstencentrum De Schutterij

- telkens de 2e maandag van de maand
- 14/4 , 12/5 en 16/6
- van 11.00 - 12.00 uur

*Belsele: in WZC het Lindehof

- wekelijks op woensdagvoormiddag
- van 9.00 - 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
- van 14.00 - 16.00 uur

Digisessie

Digitale agenda



Wil je steeds je agenda bij de hand hebben zonder dat je continu je papieren exemplaar moet meesleuren?
Dan is deze digisessie op je lijf geschreven!

We downloaden en experimenteren met de digitale agenda waarin je afspraken kan noteren en opslaan. Je kan anderen uitnodigen, meldingen instellen over afspraken en van het ene naar het andere overschakelen terwijl alles up-to-date blijft.

Vergeet zeker niet je opgeladen smartphone mee te brengen!

- **dinsdag 1 april 2025 van 14.00 - 16.30 uur**
- **deelname € 3, K.P. € 2**
- **inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!**

#Digitaal Mee

Met de steun van de stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Digisessie

Betaal ik niet teveel voor mijn energie?



In samenwerking met Senionet

Er zijn vandaag zoveel energieleveranciers en allen hebben ze verschillende prijzen. Daarnaast worden de heffingen van de overheden aanzienlijk verhoogd. En dan komt de vraag: wat zal ik nu meer moeten betalen voor mijn energieverbruik?

In samenwerking met de VREG heeft seniornet deze workshop gemaakt die daarin klaarheid moet scheppen.

In deze workshop gaan we aan de slag met een online test om na te gaan voor welke leverancier je het best kan kiezen en wat je jaarverbruik zou kosten.

- donderdag 24 april 2025 van 14 tot 16.30 uur
- deelname € 3, K.P. € 2
- Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- wat meebrengen?
 - laatste jaarafrekening van je energieleverancier
 - USB-stick of e-mail om de resultaten mee naar huis te nemen
 - tablet, smartphone of laptop

#Digitaal mee

Met de steun van de Stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Digisessie

Kunstmatige (Artificiële) intelligentie

Stel je een computer voor die kan leren, redeneren en problemen oplossen, net als een mens. Dat is in essentie wat kunstmatige intelligentie is. AI-systemen worden getraind op enorme hoeveelheden data om patronen te herkennen en voorspellingen te doen.

In deze voordracht van Senionet krijgen we inzicht in wat dit allemaal betekent en leren we er zelf (gratis) gebruik van maken door een paar eenvoudige vragen te laten beantwoorden door Copilot of Gemini.

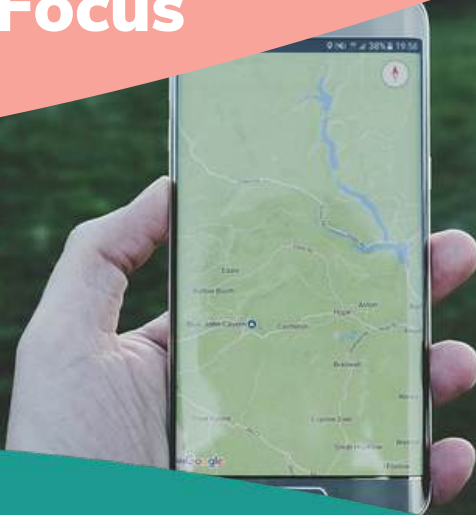
- dinsdag 1 juli 2025 van 14 tot 16.30 - 17 uur
- deelname € 3, K.P. € 2
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

#Digitaal mee

Met de steun van de Stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Fiets- en wandelapps

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.

- vrijdag 9 mei tot 20 juni 2025
- elke vrijdagvoormiddag van 8.45 - 11.30 uur
- deelname is gratis
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

#Digitaal mee

Met de steun van de Stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Programmatie

april - mei - juni

In deze maanden werken we rond de thema's
bewegen, lokaal en mantelzorg

- modeshow Amakami
- lezing: omgekeerd ouderschap
- comfortschoenenverkoop
- lente uitstap Puyenbroeck
- centrumraad
- beweegsessies valpreventie
- groepssessie: omgaan met stress
- bezoek Polkenhoeve
- infomoment Adaptez
- lentefeest FeMma Sinaai
- gelukstraining
- warme buur(t) - burendag Katharinastraat
- muzikale BBQ
- circus in de zorg - WZC Huize Den Dries
- zomerevent De Schutterij
- ontbijt met een hart



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Modeshow Amakami



In samenwerking met de lokale middenstand

Amakami is een kledingwinkel voor dames (maat 34-50) gelegen in Eksaarde. Het is een gezellige zaak waar je terecht kan voor moderne en betaalbare kleding.

Om jullie kennis te laten maken met de collectie gaan we om 14.30 uur van start met een modeshow.

De kledij wordt uitgestald en kan ter plaatse gepast en aangekocht worden.

Schrijf je op voorhand in, want de plaatsen zijn beperkt!

- maandag 31 maart 2025 van 14.00 tot 16.30 uur
- deelname € 3, K.P. € 2 (incl. tasje koffie en zoetje)
- inschrijven via het onthaal van De Schutterij

“Een geweldige jurk kan je eraan herinneren wat mooi is aan het leven”

Lezing omgekeerd ouderschap



Lezing omgekeerd ouderschap door Prof. Luc Van De Ven

In deze lezing stappen we af van de klassieke ouder-kind relatie. De rollen keren om en nu wordt van het kind/de kinderen verwacht dat zij de beslissingen overwegen en nemen.

Die ommekeer in de zorgtaken kan voor spanningen zorgen tussen de helpende hand en de zorgbehoevende of tussen broers en zussen.

Vanuit de praktijkervaring bekom je een onderbouwde, levensechte invulling van dat omgekeerde ouderschap.

- woensdag 2 april 2025 om 19 uur
- deelname € 5, K.P. € 4
- inschrijven via het onthaal van De Schutterij

Comfortschoenen- verkoop



De Lelie is een gevestigde onderneming uit Hoboken die zich al 45 jaar bekommert om de voetproblemen van zijn klanten. Zij zijn intussen ook al gekend bij velen onder jullie.

Het is tijd om al eens te kunnen proeven van de zomer met hun zomerassortiment van sandalen, gesloten zomerschoenen en instekers die je ter plaatse kan passen en aankopen. Betalen kan cash, met bancontact of met payconiq. De verkoop is zowel voor dames als heren!

- maandag 14 april 2025 van 13.30 tot 16 uur
- deelname € 3 , K.P. € 2 (incl. tas koffie/thee)
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij

Elke voet verdient een passend schoentje!

Lente uitstap Puyenbroeck



Er even tussenuit naar Provinciaal Domein Puyenbroeck te Wachtebeke: een daguitstap met begeleiding om te profiteren van het groen en de activiteiten op dit prachtig natuurdomein. We doen een korte wandeling voor een frisse neus, een rondrit met het treintje en we genieten natuurlijk na op het terras...en dit alles in goed gezelschap!

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

- **woensdag 23 april 2025 vertrek aan De Schutterij om 10.45 uur, terug rond 16.30 uur**
- **deelname € 3,5 (ticket treintje)**
- **inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **plaatsen zijn beperkt!**

In het vervoer naar Puyenbroeck gaan we carpoolen. Kan je rijden en heb je nog plaats in je auto, geef dit dan zeker door bij inschrijving. Voor de chauffeurs wordt er een kleine vergoeding voorzien.

Bij slecht weer wordt de uitstap verplaatst.

Centrumraad

De Schutterij



Kom naar onze centrumraad en laat je stem horen!

In onze centrumraad krijgen jullie een blik achter de schermen van onze werking en krijgen jullie de gelegenheid om jullie adviezen, opmerkingen en suggesties te formuleren. Omdat jullie inbreng noodzakelijk is om onze werking bij te sturen en af te stemmen op onze gemeente, trachten wij zoveel mogelijk bezoekers, verenigingen en vrijwilligers rond onze tafel samen te brengen.

- maandag 28 april 2025 om 14 uur
- deelname is gratis
- Laat je je aanwezigheid even weten aan het onthaal van De Schutterij via 0477/90 16 82 of ldc.deschutterij@zpw.be.

Beweegsessie valpreventie



We maken in 5 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 29 april, 13 mei, 27 mei, 10 juni en 24 juni 2025 van 14 tot 16 uur**
- **deelname € 11, K.P. € 9 per sessie**
- **inschrijven via het onthaal van De Schutterrij**
- **De plaatsen zijn beperkt!**

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

Omgaan met stress

Trustpunt

Stress management

Stress is een natuurlijke reactie op uitdagende situaties, maar te veel stress kan schadelijk zijn voor onze gezondheid en welzijn. Gelukkig zijn er effectieve manieren om stress te beheren en een evenwichtiger leven te leiden. In dit **groepstraject** willen we samen op zoek gaan naar handvaten en nemen we jullie mee in de wereld van stresshantering.

De sessies bieden een harmonieuze combinatie van diverse invalshoeken en technieken, waaronder mindfulness, creatieve therapie, ontspanning- en relaxatietechnieken, en nog veel meer.

- woensdag 30 april, 7 mei, 14 mei en 21 mei 2025
- telkens van 10 tot 11u30
- deelname € 10 voor de 4 sessies, betaling cash bij de eerste sessie
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- De plaatsen zijn beperkt!

trust
punt
groepspraktijk

Bezoek Polkenhoeve



De Polkenhoeve in Stekene is een aspergekwekerij. Het bezoek duurt ongeveer 2 à 3 uur en omvat een uitgebreide rondleiding met info over het volledige groeiproces van een asperge, een historisch momentje van dit bedrijf, ontvangst met koffie, proeven van hun lekkere aspergesoep en voor ieder een hoeve-ijsje.

- **woensdag 7 mei 2025 vertrek aan De Schutterij om 13.15 uur, terug rond 17.30 uur**
- **deelname € 15 (inbegrepen: rondleiding, lokale lekkernij, koffie en een zoetje)**
- **inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

In het vervoer naar de Polkenhoeve gaan we carpoolen. Kan je rijden en heb je nog plaats in je auto, geef dit dan zeker door bij inschrijving. Voor de chauffeurs wordt er een kleine vergoeding voorzien.

APRIL 2025

Maandag	Dinsdag	woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
31/3 14u Modeshow Amakami	1 13.30u Workshop crea 14u Digisessie digitale agenda	2 14u Kaartnamiddag 19u Avondlezing omgekeerd ouderschap	3	4 14u Uurtje Wandelen	5 10 u Stoelyoga
7 13.30u Mandala's 14u Spelletjesnamiddag	8	9 14u en 19u Workshop bloemschikken	10	11 14u Uurtje wandelen 19u Bokkensprong	12
14 11u Digipunt 13.30u Comfortschoenen- verkoop	15 13u30 Creacafé	16	17	18 14u Uurtje wandelen en zoete babbel	19 10 u Stoelyoga
21 GESLOTEN	22 14u Au Tir à l'arc	23 10.45u Lente uitstap Puyenbroeck	24 14u Betaal ik niet teveel voor mijn energie?	25 14u Uurtje wandelen, Digicafé en BingoNM Huize Den Dries	26 10 u Stoelyoga
28 14u Spelletjesnamiddag Centrumraad	29 14u Beweegsessie valpreventie	30 10u sessie omgaan met stress			

MEI 2025

Maandag	Dinsdag	woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
			1 GESLOTEN	2 14u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma	3 10u stoelyoga 19u mólkky
5 14u Spelletjesnamiddag	6 13.30u Workshop crea	7 10u sessie stressmanagement 13.30u Kaartnamiddag 13.15u Bezoek Polkenhoeve	8 14u Infomoment AdapteZ	9 8.45u start Fiets-en wandelapps 14u Uurtje Wandelen/ zoete babbel/ natuurwandeling 19u Bokkensprong	10 10u stoelyoga
12 11u Digi punt 13.30u Mandalá's 14u Spelletjesnamiddag	13 14u Beweegsessie valpreventie 18.30u Lentefeest FeMma	14 10u sessie stressmanagement 14u en 19u Workshop Bloemschikken	15	16 14u Uurtje Wandelen en Gelukstraining	17 19u mólkky
19 14u Spelletjesnamiddag	20 13.30u Creacafé 14u Au Tir à l'arc	21 10u sessie stressmanagement	22 12u BBQ 14.30u Muzikale NM Huize Den Dries	23 14u Uurtje Wandelen en digicafé Daguitstap FeMma	24 10u stoelyoga
26 14u Spelletjesnamiddag	27 14u Beweegsessie valpreventie	28	29 GESLOTEN	30 14u Uurtje Wandelen	31 19u mólkky

JUNI 2025

Maandag	Dinsdag	woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
2 13.30u Mandala's 14u Spelletjesnamiddag	3 13.30u Workshop crea 14u Infosessie nalaten en opstellen testament	4 13.30u Kaartnamiddag 14u burendag	5	6 14u Uurtje Wandelen en zoete babbel	7 10 u Stoelyoga
9 GESLOTEN	10 14u Beweegsessie valpreventie	11 Circus Huize Den Dries	12	13 12u Zomerevent 14u Uurtje Wandelen 19u Bokkensprong	14 10u stoelyoga 19u mólkky
16 11u Diggpunt 14u Spelletjesnamiddag	17 13.30u Creacafé 14u Au Tir à l'arc	18	19	20 14u Uurtje Wandelen	21 10u stoelyoga
23 14u Spelletjesnamiddag	24 14u Beweegsessie valpreventie 14.30u Bingo namiddag Huize Den Dries	25	26	27 8.30u Ontbijt met een hart 14u Uurtje Wandelen en Digicafé	28 10u stoelyoga 19u mólkky
31 14u Spelletjesnamiddag					

Infomoment Adaptez



Slimme aanpassingen voor langer thuiswonen

Adaptez is specialist in woonaanpassingen en badkamers. Hun missie is om senioren en mensen met een mobiliteitsbeperking zorgeloos, veilig én langer te laten wonen in hun bestaande woning. Dit realiseren ze dankzij slimme aanpassingen die resulteren in veilig(er) wonen. Op deze namiddag komen ze o.a. hun Assistep voorstellen. Een mooi voorbeeld van hoe een kleine aanpassing het verschil kan maken.

- donderdag 8 mei 2025 van 14 tot 16 uur
- deelname is gratis
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij

Blijf actief en onafhankelijk

Natuurwandeling

Festival iedereen mee

Natuurwandeling Puivelde/Belsele gegidst door Natuurpunt i.s.m. FeMma

Wil je op een aangename manier kennismaken met andere Natuurpunters?

Of heb je interesse om een bezoek te brengen aan een prachtig stukje natuur in Puivelde en Belsele?

Kom dan zeker met ons mee wandelen!

Bovendien geven 2 gidsen een boeiende uitleg voor klein en groot!

- vrijdag 9 mei 2025
- vertrek om 14 uur aan het kruispunt Koutermolenstraat en Kouterstraat Belsele
- deelname is gratis
- inschrijven via het onthaal van De Schutterij of via www.natuurpunt-zuid-waasland

Lentefeest FeMma



Het wordt terug een sfeervolle avond.

We starten met koffie of thee en een fruitig gebakje.

Bovendien kan je een hele avond genieten van een muzikaal optreden van Jurgen die het zingen afwisselt met leuke melodietjes op de saxofoon. Meezingen en misschien wel dansen? Tijdens de pauze kan iedereen een drankje naar keuze aankopen aan de bar.

- **dinsdag 13 mei 2025 om 18.30 uur**
- **deelname € 18, FeMma leden/ K.P. €15**
- **inschrijvingen op het nummer 0472 43 19 51 of sonja.de.vogel@skynet.be**
- **rekeningnummer FeMma BE26 7835 5082 2429 (vermeld zeker je naam en lentefeest in de mededeling!)**
- **inschrijven is verplicht VÓÓR 1 mei**

Gelukstraining



Gelukkig zijn, kan je dat leren?

Kristien Baeyens, teamcoach Buurt-en Mantelzorg Zorgpunt Waasland, neemt jullie graag mee voor een gelukstraining.

Tijdens de interactieve training kom je te weten welke factoren jouw geluk wel of niet bepalen. Samen met Kristien gaan jullie op zoek naar wat je gelukkiger kan maken en krijg je concrete tips om zelf mee aan de slag te gaan.

- vrijdag 16 mei 2025 van 14 tot 16 uur
- deelname € 3, K.P. € 2 (incl koffie/gebak en zoetje)
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- De plaatsen zijn beperkt.

JA, geluk is maakbaar!

Muzikale BBQ

met DJ Eddy



Onze muzikale BBQ is ondertussen een jaarlijkse afspraak geworden in De Schutterrij. Aanschuiven aan onze BBQ kan op donderdag 22 mei om 12 uur.

Na de BBQ voorzien we een muzikale namiddag verzorgd door onze eigen plaatselijke DJ Eddy.

- donderdag 22 mei 2025 om 12 uur
- deelname BBQ € 7,5, K.P. € 5,5
- deelname muzikale namiddag € 2,5, K.P. € 1,5
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- De plaatsen zijn beperkt, dus wees er snel bij om in te schrijven!

Sfeer en gezelligheid verzekerd



Maken en nalaten van een testament



Testament

Infosessie

Wanneer je overlijdt, bepaalt de wet wie je erfgenamen zijn. Maar je hebt ook een zekere vrijheid om de verdeling van jouw nalatenschap zelf in te vullen. Dat kan met een testament. Een testament opmaken is de beste manier om je nalatenschap te regelen zoals jij dat wenst.

In deze infosessie vertellen we wat meer over het Belgisch erfrecht en over het nalaten met een testament.

Wat kun je in een testament nalaten en wat niet? Waarop moet je letten wanneer je jouw testament opmaakt? Hoe kun je er zeker van zijn dat jouw testament gevonden wordt? En nog veel meer!

- dinsdag 3 juni 2025 om 14 uur
- deelname is gratis
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- De plaatsen zijn beperkt.

Gebracht door Natasja Vermeulen, notarieel jurist bij de organisatie Kom op tegen Kanker.

Warme Buur(t)

Burendag



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 dag van de buren wil hier verandering in brengen. Door de muur tussen mensen weg te werken, bouwen we met zijn allen aan een zorgzame buurt. Dienstencentrum De Schutterij wil hierbij een belangrijke rol spelen. We willen ook een goede buur zijn en een gekende ontmoetingsplaats worden in jouw buurt. Het dienstencentrum is er immers voor iedereen!

Kom woensdag 4 juni van 14 tot 16 uur samen met je buur genieten van een heerlijke - Mon BIJOU - pannenkoek en een toffe buurtbabbel!

Warme buur(t) locatie: Katharinastraat.

Circus in de Zorg

Huize Den Dries



Het circus komt!

En dit keer wel heel dichtbij. Want Circus in de Zorg zet zijn circustent met liefde neer in de tuinen van WZC Huize Den Dries. De circustalenten nemen je mee in een verhaal vol magie, liefde en avontuur en doen jullie even alles vergeten!

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

- woensdag 11 juni 2025 om 13.30 uur (start voorstelling)
- deelname € 8, Kind € 6
- de voorstelling is rolstoeltoegankelijk, graag melden bij inschrijving
- kaarten te koop aan het onthaal van De Schutterij of bij de deelnemende partners: FeMma, Landelijke Gilde, Raak, Ferm en WZC Het Lindehof
- Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

Met de steun van de stad Sint-Niklaas #IedereenMee

Zomerevent

De Schutterrij



Eetfestijn met een vleugje Spanje

Op vrijdag 13 juni vieren we met het dienstencentrum de zomer! We hebben er dit jaar voor gekozen om de temperaturen te doen stijgen tot Spaanse hoogte. We bieden u dan ook een overheerlijke paella aan en trakteren u op een voorstelling van de Spaanse dans.

Programmatie:

12 uur Paella (met soep en dessert)

14.30 uur Spaanse dans

- vrijdag 13 juni 2025 om 12 uur
- deelname € 21, K.P. € 19 (incl. eten en optreden)
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- Wees er snel bij, want de plaatsen zijn beperkt!

In samenwerking met catering 4YOU

Ontbijt met een



Kom genieten van een heerlijk lokaal ontbijt!

Start je dag goed en kom naar ons ontbijt met een hart!

Wij verwennen je met een uitgebreid ontbijtbuffet boordevol lekkers van lokale handelaars en heerlijke Snoase producten.

Van vers gebakken brood tot lokale kaas, verse jus, en meer: er is voor ieder wat wils.

Mis het niet en kom samen met vrienden, familie of je burens genieten van een heerlijke ochtend vol lekkers!

- vrijdag 27 juni 2025 van 8.30 tot 10.30 uur
- deelname € 10, K.P. € 9
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt.

In samenwerking met onze lokale middenstand

Huize Den Dries, Landelijke Gilde FeMma

Je kan nog steeds je foto met Warme William inzenden voor de wedstrijd naar Idc.deschutterij@zpw.be



Huize Den Dries

Bingonamiddag

- vrijdag 25 april 2025 om 14.30 uur
- dinsdag 24 juni 2025 om 14.30 uur

Muzikale namiddag

- donderdag 22 mei 2025 om 14.30 uur

Landelijke Gilde - sneukeltocht

- donderdag 29 mei 2025
- deelname volwassene € 30, kind (van 5 tot 12 jr) € 17, kind - 5 jaar is gratis
- vertrek vanaf 11 uur in zaal Ter Beke/ Troelant
- inschrijven vóór 22 mei op rekening BE47 7376 1800 0480
- meer info via Landelijkegilde.sinaai@telenet.be

FeMma Sinaai - Mölkky

- op zaterdag van 19 tot 21 uur op Den dries
- deelname € 2 , leden FeMma en K.P. € 1
- 3, 17 en 31 mei
- 14 en 28 juni



Daguitstap

FeMma Belsele



Vrijdag 23 mei 2025

Diksmuide, via Damme naar Brugge tot in Sluis

Programmatie:

Vertrek om 8u aan het Serwir hotel en om 8.30 uur aan de kerk van Belsele.

Bij aankomst in Diksmuide brengen we een bezoek aan een ambachtelijk chocoladebedrijf van de Westhoek. Er worden heel wat interessante chocoladewetjes uitgewisseld en je ontdekt welke chocolade bij jou past. Lunch: lekker driegangenmiddagmaal op restaurant.

Na het middagmaal rijden we naar Brugge voor een mooie boottocht met 'De Lamme Goedzak' van Brugge naar Damme.

Na een korte pauze in Damme, rijden we verder naar Sluis waar de dag wordt afgesloten met winkelstraatjes en/of met nog een drankje en hapje. Er wordt voorzien terug te zijn rond 20 uur.

De prijs is € 65 voor leden en hun huisgenoten, € 70 voor niet-leden. Inschrijven uiterlijk tot 12 mei of tot de bus vol is. Betalen kan op het rekeningnummer BE80 7835 5021 6177 FeMma Belsele.

Stoelyoga



Stoelyoga is een milde vorm van yoga die je zittend beoefent op een stoel. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van de spieren en gewrichten, het verbeteren van de concentratie en motoriek.

De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag van 10 tot 11 uur.

- 5, 19 en 26 april
- 3, 10, 24 mei
- 7, 14, 21 en 28 juni
- deelname € 7, K.P. € 5
- 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.

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 18 april vanaf 13.30 uur
- vrijdag 9 mei vanaf 13.30 uur
- vrijdag 6 juni vanaf 13.30 uur

Praktisch:

- deelname € 6, K.P. € 5
- inschrijven noodzakelijk aan het onthaal van De Schutterij ten laatste op vrijdag 11 april, 2 mei en 30 mei
- diabetes 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**
- **Bloemschikken**



Workshop en creacafé met Marleen

Workshop:

- dinsdag 1 april, 6 mei en 3 juni vanaf 13.30 uur
- deelname is gratis
- breng zeker volgende zaken zelf mee naar de workshop voor het maken van de rozen: 2 WC-rolletjes, papier, lijm schaar en potlood

Creacafé:

- dinsdag 15 april, 20 mei en 17 juni vanaf 13.30 uur
- **deelname is gratis**

Bloemschikken i.s.m. Florali

- woensdag 16 april en 14 mei 2025 van 14.00 - 16.30 uur
- woensdag 16 april en 14 mei 2025 van 19.00 - 21.30 uur
- deelname € 30 en K.P. € 29
- deelnameprijs is ter plaatse te betalen
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij of rechtstreeks bij Inge op het nummer 0479 47 89 21

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

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 maandelijksse kleurrijke moment met elke maand een andere opdracht.

- maandag 7 april
- maandag 12 mei
- maandag 2 juni
- van 13.30 - 15.30 uur
- deelname € 6, K.P. € 5
- inschrijven via het onthaal van De Schutterrij

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 - 15 uur, gratis
- **Spelletjesnamiddag De Schutterij**
 - elke maandag van 13.30 - 16 uur, gratis
- **Petanquenamiddag**
 - elke dinsdagnamiddag van 14 tot 16 uur, gratis
 - bij droog weer
 - Petanquebaan ligt aan sporthal Ter Beke
- **Kaartnamiddag (i.s.m. Landelijke Gilde)**
 - elke eerste woensdag van de maand
 - woensdag 2 april, 7 mei, 4 juni
 - telkens van 13.30 - 17 uur
 - deelname gratis
- **Spellenclub De Bokkensprong**
 - elke tweede vrijdagavond van de maand
 - vrijdag 11 april, 9 mei en 13 juni
 - telkens vanaf 19 uur
 - deelname € 2, tenzij lid van de club
- **Au Tir à l' arc**
 - dinsdag 22 april, 20 mei en 17 juni
 - telkens van 14 - 16 uur
 - deelname € 4, kansenpas € 3
- **Tai chi - Tao-Do vzw**
 - elke vrijdag van 11 - 12 uur in Sporthal Ter Beke
 - niet in vakantieperiodes



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Team De Schutterij



Centrumleider
Wendy Blommaert



Onthaler - planner
Cathérine Goossens
0477 90 16 82



Servicemedewerkers
Annemie Ongena, Imcra Opdebeeck,
Caroline Van Daele (van links naar
rechts)



Teamcoach Buurt- en Mantelzorg
Kristien Baeyens