

Dienstencentrum Den Dissel

Kalender maart - april 2025

In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum Den Dissel, Turkyen 4/0003, 9100 Nieuwkerken-Waas.

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



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

www.zorgpuntwaasland.be
www.facebook.com/thuiszorgsintniklaas

Dienstverlening

Openingsuren

Maandag t.e.m. donderdag:

10 - 17.30 uur

Vrijdag: 10 - 14 uur

Onthaal Den Dissel

Maandag tot vrijdag (woensdag gesloten) aan het bureau in de ontmoetingsruimte.

10 - 12.30 uur en 13 - 14 uur.

Alle weekdays telefonisch

bereikbaar via 03 780 57 06 of

ldc.dendissel@zpw.be

Betaalwijze 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 € 1,5 en K.P. € 1.

Inschrijven aan 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

Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas.

Elke werkdag: 9 - 12.30 uur.

Afspraak maken via: 03 778 55 55.

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 10 februari 2025.

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

Programma

Maart - april

Buurtgerichte activiteiten

- Buurtbabbels bij de buurtkar

Occasionele activiteiten

- 01/03 Complimentendag
- 04/03 Optreden 'De Rode Flamingo's'
- 08/03 Optreden dansgroep Explozion
- 11/03 Film: Heart of gold - Neil Young
- 13/03 Infosessie: MijnGezondheid.be
- 14/03 TuinHier: Dahlia's in de tuin
- 18/03 Demonstratie salondansen VI@S
- 24/03 Donelli's kledingverkoop
- 31/04-04/04 Tentoonstelling: Nieuwkerken in oude postkaarten
- 04/04 TuinHier: kamerplanten stekken en vermeerderen
- 10/04 Blokkenquiz
- 16/04 Verkoop Nancy Confortplan
- 22-25/04 Week van de valpreventie
- 29/04 Bezoek Bagynhof
- 29/04 Victoria: verkoop juwelen

Reguliere activiteiten

- Stoelyoga
- Mindfulness oefengroep
- Handwerkcafé Studio Steek
- Digipunt - Digibank
- Gezelschapsspelen
- Huisbezoek

Op Paasmaandag 21 april is het onthaal en restaurant van Den Dissel gesloten.



Complimentendag

1 maart 2025

Het klinkt zo vanzelfsprekend...

...een complimentje geven als iets goed gaat. En toch doen we het misschien nog te weinig. Een schouderklopje, waardering of ondersteuning voor wat we doen, een welgemeende dankjewel: het kan soms echt het verschil maken.

Iedereen, ook jij, verdient van tijd tot tijd een welgemeend compliment.

Zet je vriend, vriendin, partner, familielid, collega ... op 1 maart 2025 (maar liefst ook doorheen het jaar) dus zeker eens in de bloemetjes!

En vergeet niet: **jij bent fantastisch!**



Neem hier je complimentje



Met jou is het altijd knallen!

Jij bent voor mij als confetti op een feestje!

Jij doet me stralen!
#sparkle

Je enthousiasme werkt aanstekelijk!

Jouw knuffels zijn de beste!

Jij verdient een schouderklopje!

Je mag trots zijn op jezelf!

Week van de vrijwilliger

1 - 9 maart 2025



Ons compliment gaat naar ...

Nancy, Hilde, Sonja, Anita, Luc, Betty, Tina, Annemie, Luc, Rita, Natacha, Dany, Sarah, Els, Leo, Eric, Luc, Annette, Erik, Rita, Hilde, Wendy, Ronny, Betty, William, Els ...

Je hebt hen vast en zeker al ontmoet in Den Dissel. Je komt ze tegen in onze bar, tijdens activiteiten, op wandel in de buurt, op huisbezoek ... Het zijn stuk voor stuk pareltjes die zich vrijwillig inzetten en waar we telkens weer op kunnen rekenen. Zonder hen zou Den Dissel niet kunnen draaien.

Dank jullie wel!



Vrijwilliger, jij bouwt onze wereld!

Week van de vrijwilliger 2025



Buurtgerichte activiteiten



NIEUWKERKEN (WAAS)

Buurtbabbels

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. Iedereen is welkom en neem gerust je burens mee!

Je vindt ons terug op volgende data:

- dinsdag 25 maart - Peperstraat, Gyselstraat
- woensdag 23 april - speelpleintje Wallenhof

Bij slecht weer rijdt de kar niet uit en zoeken we naar een alternatieve datum.

Heb je graag dat de buurtkar ook eens naar jouw buurt komt? Laat het ons weten via 03 780 57 06 of Idc.dendissel@zpw.be

Rode Flamingo's

Optreden

Vanuit het zonnige Spanje naar het mooie Nieuwkerken: de Rode Flamingo's brengen hun energie, gezelligheid en de allerleukste Nederlandstalige meezingers naar Den Dissel.

Met hun fantastische sfeer, gezellige ambiance en te gekke verkleedpartijen zorgen ze voor een feestje waar je nog lang van zult nagenieten.

Mis het niet. Zet je feesthoed op, trek je mooiste outfit aan en kom genieten van deze fantastische show!

Datum: dinsdag 4 maart

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis

Inschrijven is niet nodig.



Dansgroep Explozion

Optreden

De demo-teams van dansgroep Explozion zijn al volop aan het trainen voor hun optreden in onze cafetaria op zaterdag 8 maart.

Deze dansgroep van eigen bodem, bekend om zijn energieke en creatieve dansstijl, zal ons trakteren op een dynamisch en enthousiast optreden.

Kom deze jonge dansers aanmoedigen en laat je verrassen door al het moois dat zij brengen.

We hopen jullie daar te zien!

Datum: zaterdag 8 maart

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis

Inschrijven is niet nodig.



Film: Neil Young

'Heart of Gold'

We trekken ons filmregister nog eens open en voorzien een muzikale namiddag in cinema Den Dissel.

Op het programma staat het concert van Neil Young, met zijn iconische album 'Heart of Gold'. De Canadese zanger bracht dit nummer uit in 1972 en dit werd direct een wereldwijde nummer 1- hit.

Young is twee keer genomineerd in de Rock & Roll Hall of Fame en heeft meerdere prijzen ontvangen. Dit dankzij zijn hits zoals 'Down by the river', 'Harvest Moon' en 'Rockin' in the free world'.

Kom mee genieten van dit prachtige concert!

Datum: dinsdag 11 maart

Uur: 14 - 16.30 uur

Kostprijs: € 3,50, K.P. 2,70, inclusief 1 alcoholvrij drankje en 1 snack.

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be. Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.



MijnGezondheid.be

Infosessie

Via de website mijngezondheid.be krijg je toegang tot jouw persoonlijke gezondheidsinformatie.

In deze infosessie krijg je meer info over hoe je gebruik maakt van de website, welke gezondheidsgegevens je er kan terugvinden, welke gegevens gedeeld worden met zorgverleners en waar je recht op hebt.

Deze sessie wordt georganiseerd i.s.m. vzw De Maakbare Mens.

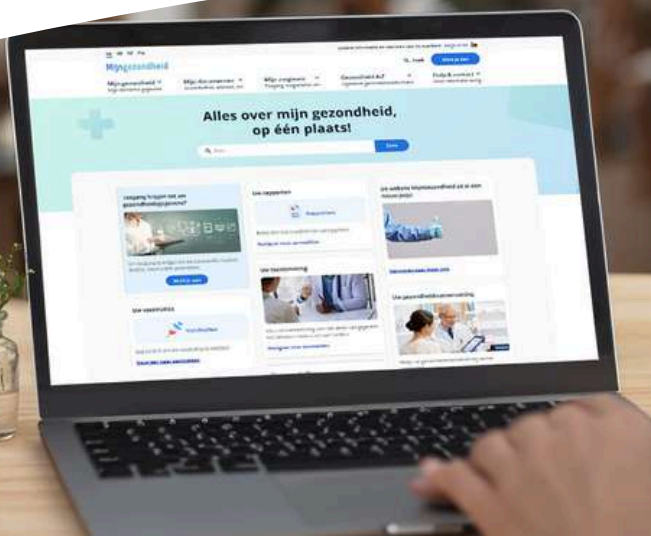
Het is aanbevolen om een laptop of smartphone met ItsMe mee te brengen om te kunnen oefenen, maar ook als je dit niet hebt, kan je deelnemen aan deze sessie.

Datum: donderdag 13 maart

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt. Inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



Dahlia's in de tuin

Infosessie

Tot voor enkele jaren waren dahlia's ouderwetse planten, maar nu zijn ze aan een echte revival toe. Dat is onder meer te wijten aan de vele nieuwe cultivars met hun rijke kleuren en veelzijdige bloemvormen. Ook de zeer lange bloeiperiode, van juni tot de eerste nachtvorst, wordt door velen gewaardeerd. Gastspreker Dirk Chevalier, een ervaren dahlialiefhebber, neemt ons mee in de kunst van het kweken, verzorgen en combineren van dahlia's in de tuin. Je krijgt praktische tips over het planten, stekken en beschermen van deze bijzondere zomerbloeiërs, zodat je tuin in de late zomer en het najaar een ware bloemenzee wordt.

Of je nu al dahlia's in je tuin hebt of overweegt ze te gaan planten, deze lezing biedt volop inspiratie en handige weetjes.

Datum: vrijdag 14 maart

Uur: 19.30 - 21.30 uur

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



Salondansen

Dansnamiddag

Op dinsdag 18 maart komen de salondansers van VI@s langs voor een schitterende demonstratie.

De dansers starten met een presentatie van enkele klassieke stijldansen. Na de demonstratie is het jouw beurt! In het tweede deel wordt iedereen van harte uitgenodigd om mee te dansen op lichtere dansklassiekers. Je hebt geen ervaring nodig, enkel zin in een leuke en energieke namiddag!

Kom en geniet van prachtige dansen en muziek. Laat je betoveren door de klassieke stijldansen die deze getalenteerde dansers voor jullie hebben voorbereid.

Datum: dinsdag 18 maart

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis, vooraf inschrijven is niet nodig.



VI@s
Vlaamse actieve senioren vzw

Donelli's

Kledingverkoop

Op maandag 24 maart organiseert Donelli's een kledijverkoop van de nieuwste voorjaars- en zomercollectie! Vanaf 10 uur kunnen geïnteresseerden door de kledingrekken snuisteren en de allernieuwste mode ontdekken. Om 14 uur volgt een modeshow, waar de mooiste stukken in actie te zien zijn.

Of je nu op zoek bent naar iets nieuws voor je garderobe of gewoon komt genieten van de modeshow, iedereen is welkom! Kom gezellig langs en laat je inspireren door de frisse, stijlvolle collectie!

Datum: maandag 24 maart

Uur: 10 - 16.30 uur

Plaats: ontmoetingsruimte Fie Kapel en De Siska

Betalen kan cash of met bancontact.

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Nieuwkerken in oude postkaarten

Tentoonstelling



Norbert Van Der Weken stelt zijn unieke verzameling oude postkaarten van Nieuwkerken tentoon in de ontmoetingsruimte van Den Dissel.

Deze indrukwekkende collectie, waar hij jarenlang met passie aan heeft gewerkt, neemt je mee op een reis door het verleden van Nieuwkerken.

Ontdek historische beelden en bijzondere momenten vastgelegd op postkaarten van weleer. Een must-see voor liefhebbers van de lokale geschiedenis!

Kom langs en bewonder deze bijzondere verzameling.

Datum: zaterdag 29 maart t.e.m. donderdag 3 april

Uur: dagelijks van 13.30 - 17 uur

Plaats: Ontmoetingsruimte Fie Kapel

Gratis te bezoeken. Inschrijven is niet nodig.



Dorp en Statiestraat, Nieuwkerken

Kamerplanten stekken en vermeerderen Workshop

Leer hoe je jouw favoriete kamerplanten eenvoudig kunt vermeerderen!

Tijdens deze workshop krijg je praktische tips over het stekken van verschillende plantensoorten.

We laten zien hoe je stekken snijdt, verzorgt en laat wortelen.

Neem je eigen stekjes mee naar huis en geef je interieur een groene boost.

Voor zowel beginners als plantenliefhebbers!

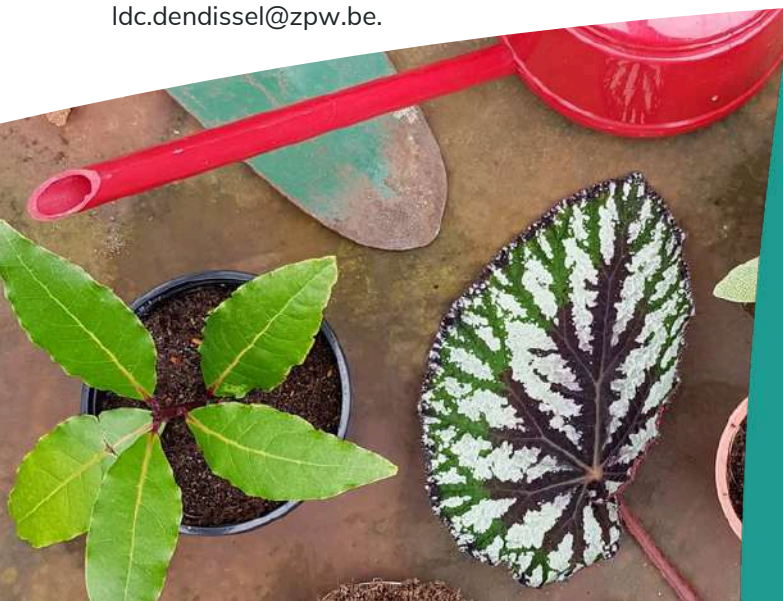
Deze activiteit is een samenwerking tussen TuinHier en Ferm Nieuwkerken-Waas.

Datum: vrijdag 4 april

Uur: 19.30 - 21.30 uur

Deelname: gratis

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt. Inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.



Ferm

Nieuwkerken

**tuin** Nieuwkerken-
waas
hier
wat je
zelf tuint
is top
Koninklijke afdeling

Blokkenquiz



Ook deze maand nodigen wij je van harte uit voor een leuke en uitdagende quiznamiddag. Verzamel je team, laat je hersenen kraken en geniet van een middag vol plezier, competitie en gezelligheid.

Ga samen met de andere teams de strijd aan voor de titel van quizkampioen!

Datum: donderdag 10 april

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: € 2,50, K.P. € 2,00

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.

Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.



Confortplan

Verkoop

Op woensdag 16 april komt Nancy van Confortplan langs met lichaamsverzorgende producten (zalf, olie, balsems ...) op basis van kruiden. Er is gelegenheid om producten uit te proberen en advies te vragen.

Daarnaast heeft ze ook een assortiment hoofdkussens voor een betere lighouding. Je krijgt waardevolle tips voor een betere en gezondere nachtrust. Ondervind hoe kleine veranderingen en een gezonde slaaproutine bijdragen tot jouw welzijn.

Datum: woensdag 16 april

Uur: 14 - 16 uur

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Confortplan

alles voor een gezonde slaap

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIDAG | ZA / ZO |
|---------|---------|----------|-----------|--------|---|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 01 Complimentendag |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 14 - 16 uur: Optreden dansgroep Explozion |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 23 29 - 30 |
| 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 06 |

APRIL 2025

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIDAG | ZA / ZO |
|--|---|--|---|---|--------------|
| 31 | 01 13.30 - 17 uur: Tentoonstelling 'Oude postkaarten' | 02 10-12 uur: Mindfulness oefengroep 13.30 - 17 uur: Tentoonstelling 'Oude postkaarten' | 03 13.30 - 17 uur: Tentoonstelling 'Oude postkaarten' 19-21.30 uur: Handwerkcafé Studio Steek | 04 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga 19 uur: TuinHier 'Kamerplanten stekken en vermeerderen' | 05 06 |
| 07 | 08 | 09 10-12 uur: Mindfulness oefengroep | 10 14-16.30 uur: Blokkenquiz | 11 | 12 13 |
| 14 | 15 | 16 10-12 uur: Mindfulness oefengroep 14-16 uur: Verkoop Confortplan | 17 | 18 13.30-16 uur: Handwerkcafé Studio Steek | 19 20 |
| 21 Paasmaandag Onthaal en restaurant gesloten | 22 Week van de valpreventie | 23 10-12 uur: Mindfulness oefengroep 13.30 - 16 uur: Buurtbabbels | 24 | 25 9.30-10.30 uur 10.45-11.45 uur Stoelyoga | 26 27 |
| 28 | 29 13.30 - 16.30 uur: uitstap Bagynhof 14 uur: Verkoop Victoria juwelen | 30 10-12 uur: Mindfulness oefengroep | 01 1 mei Onthaal en restaurant gesloten | 02 | 03 04 |

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

Draag mee zorg voor onze mantelzorgers.

Gun iemand een
"Dahadikeffenodig"
moment.

Ontdek hoe op
www.mantelzorgers.be



Dahadikeffenodig



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

samana
samen met 

Mantelzorg
netwerk



steunpunt
mantelzorg

Liever
Thuis 

COPONCHO
KOESTERT MANTELZORG

Mantelzorg in de kijker

Hiernaast vind je wat cijfers over mantelzorg. Bijna iedereen komt er ooit in zijn leven mee in aanraking: ofwel door mantelzorg te geven of door het te krijgen. Toch blijft deze vorm van zorg vaak onderbelicht, ondergewaardeerd en onzichtbaar.

Meestal komt de mantelzorg nog eens bovenop de andere taken die je al doet: je werk, je gezin, opleiding ... dat kan erg belastend zijn. Meer dan de helft van de volwassen mantelzorgers geeft dan ook aan ondersteuning nodig te hebben. Vooral emotionele steun, maar ook advies en informatie op maat, en financiële ondersteuning.

We proberen daar met Den Dissel aan tegemoet te komen: infosessies, stoelyoga, mindfulness, een optreden of uitstapje naar de boerderij

We hopen dat je in ons aanbod iets vindt waarvan je zegt: **#dahadikeffenodig**

Heb je nood aan een gesprek?

Laat het ons weten via 03 780 57 06
of ldc.dendissel@zpw.be

Wil je weten hoe je mantelzorgers in je omgeving kan ondersteunen?

Wees vooral niet bang om hen geregeld te vragen hoe het gaat. Mantelzorg kan best eenzaam zijn. Praten lucht op, dus moedig het aan.



van de Vlamingen met een zorgnood krijgt **hulp** van familie, vrienden, buren of kennissen.

1 op de 3 Vlamingen van 18 jaar en ouder verleende het afgelopen jaar mantelzorg. 33% van hen besteedt meer dan 10 uur/week aan mantelzorg.



55,6% vrouwen



44,3% mannen

1 OP 5

Vlaamse tieners tussen 11 en 18 jaar is jonge mantelzorger

Het gaat om 119.000 jongeren die wonen bij een **persoon met een beperking** of een **langdurige ziekte**. 5% van hen neemt minstens 4 uur per week taken op voor een zorgbehoevend gezinslid.



van de Vlaamse mantelzorgers ervaart de hulp die ze bieden als **zinvol**.



haalt **voldoening** uit de mantelzorg.

Als **alle uren die mantelzorgers aan hulp spenderen**



zouden worden betaald, dan betekent dat een jaarlijkse kost van **11,38 miljard euro**.

Meer dan de helft van de mantelzorgers ervaart de zorg als emotioneel belastend.



van de Vlaamse mantelzorgers op arbeidsactieve leeftijd heeft ook **betaald werk**.

Bij jongere mantelzorgers tussen 18 en 25 jaar volgt 63% een **opleiding**.

29%

ervaart de mantelzorg als fysiek belastend

22,2%

geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor zichzelf

15,6%

geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor het gezin

65%

geeft aan ondersteuning nodig te hebben, emotionele steun het vaakst

Dahadikkefnodig

Draag zorg voor onze mantelzorgers

Alle informatie over mantelzorg op www.mantelzorgers.be



Bezoek Bagynhof

Uitstap

Het Bagynhof is een belevingsboerderij waar je de lokale landbouw in al zijn facetten kan ervaren. Wil je ook eens met je voeten in de landbouw én slagerij staan? Breng dan samen met ons een bezoek aan de boerderij!

Wat staat er op het programma?

- Ontvangst op de boerderij met een glaasje fruitsap, koffie of thee en een lokale zoetheid.
- Bedrijfsrondleiding en het verhaal van het Bagynvarken
- Workshop in de slagerij: maak je eigen Bagyn-burger!

Datum en uur: dinsdag 29 april van 13.30 - 16.30 uur

Deelname: € 7,50, K.P. € 5,50

Locatie: We spreken af aan boerderij 'het Bagynhof', Zeveneekhoekstraat 56, Nieuwkerken. Houd rekening met het weer en zorg voor aangepast schoeisel.

Inschrijven vóór 22 april via 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.

Het aantal plaatsen is beperkt.

Beste mantelzorg: Heb je problemen met vervoer voor jou en je zorgvrager? Laat het ons bij je inschrijving weten en we zoeken naar een oplossing.



WEEK VAN DE VALPREVENTIE

21 TOT 27 APRIL 2025



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.

Ben jij bezorgd om te vallen? Kom het te weten met de test op volgende bladzijde.

Heb jij zelf tips voor onze bezoekers? Deel ze deze week aan onze val-wand in de cafetaria van Den Dissel. De meest originele en veilige tip ontvangt een leuke gadget!

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Ben je bezorgd om te vallen?

Doe de test!

- Omcirkel per activiteit de score die overeenkomt met je bezorgdheid om te vallen.
- Als je een loophulpmiddel gebruikt, beeld je dan in dat je de activiteit hiermee uitvoert.
- Doe je een activiteit niet (meer)? Duid dan aan hoe bezorgd je zou zijn als je deze activiteit toch zou doen.
- De totaalscore van valangst bekom je door de punten van iedere activiteit op te tellen.

| Hoe bezorgd ben je om te vallen bij onderstaande activiteiten? | Niet bezorgd = 1 punt | Een beetje bezorgd = 2 punten | Tamelijk bezorgd = 3 punten | Erg bezorgd = 4 punten |
|--|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Het aan- of uitkleden | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Het nemen van een bad | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Douchen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Boodschappen doen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| De trap aflopen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Een wandeling maken in de buurt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stevige trapladder staat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stoel staat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Het bezoeken van een sociale gelegenheid (bv. op bezoek bij vrienden of naar de kaartclub) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Het schoonmaken van de dakgoot | 1 | 2 | 3 | 4 |

Tel je punten van iedere activiteit op en noteer de totaalscore hier:

Ben je bezorgd om te vallen?

Uitslag van de test:



10–16 punten: Je bent weinig bezorgd om te vallen en kan nog vele activiteiten uitvoeren. Dit is positief! Blijf in beweging en doe zoveel mogelijk activiteiten zelfstandig.

17–20 punten: Je bent een beetje bezorgd om te vallen, maar dit heeft nog geen echte invloed op je gedrag. Doe zoveel mogelijk activiteiten zelf en schakel hulp in van zoon/dochter/buur of vriend indien nodig. Maak eventueel ook gebruik van een (loop)hulpmiddel.

21–25 punten: Je bent tamelijk bezorgd om te vallen waardoor je bepaalde activiteiten niet meer doet. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten kunnen je helpen om je valangst te verminderen.

26–40 punten: Je bent erg bezorgd om te vallen en wordt belemmerd in je activiteiten waardoor je levenskwaliteit daalt. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Kleine aanpassingen in je gedrag en omgeving kunnen al een groot verschil geven. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten je helpen om je valangst te verminderen. Werk stap voor stap.

Stoelyoga met Grete

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. 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 de motoriek.



Data:

- Lopende reeks: vrijdag 14/3, 21/3, 28/3 en 4/4 (volzet).
- Nieuwe reeks: 25/4, 2/05, 9/05, 16/05, 23/05, 30/05, 13/06, 20/06 en 27/06.

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

Inschrijven voor de nieuwe reeks kan vanaf vrijdag 28 maart 2025:

- aan het onthaal van Den Dissel (betaling via bancontact/factuur/geldbeugel)
- via 03 780 57 06 of Idc.dendissel@zpw.be (betaling via factuur/geldbeugel).

De plaatsen zijn beperkt tot 20 personen per groep. Er gelden geen voorrangregels. Deelnemers worden ingeschreven in volgorde van aanmelding. Je bent pas ingeschreven als ook de betaling werd geregistreerd.

Momenteel hebben wij meer kandidaten dan dat er plaatsen zijn. Laat dus zeker tijdig weten wanneer je niet kan komen, zodat iemand anders nog je plaats kan innemen.

Mindfulness oefengroep

De mindfulness oefengroep komt **elke woensdagvoormiddag** bijeen om samen te mediteren. Elke sessie begint met een kort moment om te delen hoe je je voelt, gevolgd door een geleide meditatie die focust op het lichaam en de ademhaling.

Na een korte pauze volgt een tweede meditatie, vaak rond een specifiek thema. Er is ruimte voor een gesprek over de meditatie-ervaringen, waarbij deelnemers van elkaar kunnen leren. Alle gespreksmomenten zijn geheel vrijblijvend. Ze zijn slechts een uitnodiging om te delen.

De sessies worden gegeven door Luc Cornelis van meditatiecentrum 'De Rietkracht'.

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

Data: woensdag 5/03, 12/03, 19/03, 26/03, 02/04, 09/04, 16/04, 23/04 en 30/04.

Uur: 10 - 12 uur

Vooraf inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be . Kosteloos annuleren kan tot de dag ervoor.



Handwerkcafé



Maandelijks komen we samen in Den Dissel om te handwerken in de brede zin van het woord. Liefhebbers van breien, haken, naaien, borduren, macramé, verstelwerk, ... allemaal welkom! Zowel voor beginners als gevorderden.

Je brengt je eigen project en materiaal mee en kan dan samen met anderen verder werken, tips en ideeën uitwisselen in een ontspannen sfeer.

Het is geen cursus of les, maar wanneer je eventjes vast zit of twijfelt over wat je moet doen, dan helpen en ondersteunen we elkaar.

Data:

- vrijdagmiddag van 13.30 - 16 uur: 21/03 en 18/04
- donderdagavond van 19.00 - 21.30 uur: 06/03 en 03/04

Deelname: € 3,00, K.P. 2,30. Koffie, thee en water is inbegrepen, eigen project en materiaal meebrengen.

Inschrijven via het onthaal, 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be



Digibank

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

Wil je een toestel ontlenen?

Wil je meer info?

Contacteer de Digibank via

0471 35 18 92 of

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.

Digipunt

Wil je iets doen op je computer of smartphone, maar weet je niet goed hoe? Heb je een vraag en kan je wat hulp gebruiken? Ben je onzeker en wil je niets verkeerd doen met je toestel?

Dan kan je terecht in het **Digipunt!**

Een vrijwilliger staat voor je klaar om je gratis te helpen met jouw digitale vragen!

Het digipunt in Den Dissel gaat door op **woensdagnamiddag** en **vrijdagvoormiddag**, enkel op afspraak.

Je kan een afspraak maken via de digihelpers van de stad:
03 778 66 66 of
digipunt@sint-niklaas.be .

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 digitaalme@sint-niklaas.be .



Permanentie team info en advies

Elke **woensdagvoormiddag** vind je onze maatschappelijk assistente **Laura Wauman** terug in Den Dissel. Tijdens het permanentiemoment kan je bij haar vrijblijvend en zonder afspraak terecht met al je vragen rond thuis- en woonzorg.

Er wordt informatie en advies gegeven met betrekking tot jouw zorgrechten en alle beschikbare dienstverlening. Ben je van Nieuwkerken en heb je vragen over poetsdienst, gezinszorg, karweihulp, dagverzorging, serviceflats, kortverblijf, woonzorgcentrum...? Spring dan zeker eens binnen!

Wanneer? woensdag van 9.00 tot 12.30 uur

Waar? spreekkamer in Den Dissel

Lukt het niet op woensdagvoormiddag? Dan kan je ook een afspraak maken via het nummer **03 778 55 55**.



Zorg op maat, bij jou thuis!

Heb je thuis extra ondersteuning nodig? Bij Zorgpunt Waasland staan we voor je klaar met gezinszorg en een poetsdienst, zodat jij in alle comfort thuis kunt blijven wonen.

Gezinszorg: jouw steun voor zorg en huishouden

Of je nu herstelt van een ziekte of door andere omstandigheden hulp nodig hebt, onze gezinszorg is er voor jou. Wij bieden ondersteuning op maat, zoals hulp bij dagelijkse verzorging en kleine huishoudelijke taken. Ook jonge gezinnen kunnen rekenen op onze kraamzorg.

Poetsdienst: voor een frisse en nette woning

Onze poets hulpen zorgen ervoor dat je woning weer blinkt. Van stof afnemen tot vloeren reinigen, we zorgen ervoor dat alle kamers die je regelmatig gebruikt weer stralen. Speciaal voor ouderen en zwaar zorgbehoevenden, zodat jouw thuis aangenaam blijft.

Zorgpunt Waasland biedt deze diensten ook aan in Nieuwkerken. Samen maken we het leven thuis aangenamer!

Interesse?

Contacteer ons vandaag

nog op het nummer

☎ 03 778 55 55

en ontdek wat wij voor
jou kunnen betekenen!

Meer info: www.zorgpuntwaasland.be





We genieten samen met onze huisfotograaf na van de kerstperiode in Den Dissel.



Heerlijk smullen van al het lekkers tijdens ons kerstontbijt.

Opmerste concentratie bij de deelnemers van de Sinterklaasquiz.



Ook dit jaar hadden we weer een geslaagde editie van onze winterbar.



Activiteiten volgende kalender



Noteer alvast volgende data in je agenda:

Barbecue

Op donderdag 8 mei halen we de grill tevoorschijn voor een smaakvolle BBQ. Het wordt een etentje dat je niet wilt missen!

Centrumraad

De eerste centrumraad van dit jaar gaat door op dinsdag 13 mei. Alle bezoekers, partners, vrijwilligers en andere geïnteresseerden zijn welkom. Heb je vragen of suggesties voor het dienstencentrum? Kom dan zeker langs.

Dans- en muzieknamiddag

Ronny en William staan aan de draaitafel. Ze brengen jouw favoriete muziek. De dansvloer is geopend. Onmogelijk om stil te blijven zitten!

Zomerbar

Op vrijdag 6 juni organiseren wij onze jaarlijkse Zomerbar i.s.m. wzc Populierenhof en dvc De Sprankel.



Bezoek **reva2025**, dé informatiebeurs voor mensen met een beperking, ouderen, mantelzorgers en professionals.

Ontdek 150+ exposanten en krijg antwoorden op al je vragen over dienstverlening en hulpmiddelen.



Met het vertrouwde aanbod én extra aandacht voor recreatief bewegen en G-sport

revaACTIVE

in samenwerking met



Programma en praktische informatie:
www.reva.be

reva2025

BEPERK JE BEPERKING - LIMITEZ VOS LIMITES

24, 25 en 26 april 2025, 9:30 u - 17:00 u
Flanders Expo - Maaltekouter 1 - 9051 Gent

GRATIS tickets: check www.reva.be, knip dit ticket uit of scan



1

Hoofdingang site
Populierenhof

2

Onthaal LDC Den Dissel /
Ontmoetingsruimte

3


In- en uitrit
ondergrondse parking

4

Bovengrondse
fietsenstalling



Waar vind je ons?

 **Turkyen 4/0003, 9100 Nieuwkerken-Waas**

Parkeren kan tegen betaling (€ 1/uur) in de ondergrondse parking.

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken

Team Den Dissel



KRISTIEN



ERIKA



ELS



SHAYNA
& WENDY