

Kalender oktober - november - december 2024

Dienstencentrum De Schutterrij



DIENSTENCENTRA
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 maandag
30/09/2024

www.zorgpuntwaasland.be

www.facebook.com/thuiszorgsintniklaas

ldc.deschutterij@zpw.be



WEETJES



Onze winnaars, van ons zomers sportamusement met woordzoekers/kruiswoordpuzzel, zijn bekend: Proficiat aan Kristien Polfliet, Chris Van Den Bossche en Frans Orens. Zij werden beloond met een prijs geschonken door onze Snoase middenstand!

De Schutterij is op volgende feestdagen gesloten

- **Vrijdag 1 november**
- **Maandag 11 november**
- **Woensdag 25 december**
- **Woensdag 1 januari**

Speciale maaltijden voor deze kalender

- **Donderdag 17 oktober MOSSELEN**
- **Vrijdag 22 november PALING**
- **Donderdag 19 december KONIJN**

Door de heropstart van de cursussen van CVO Focus gaat op **dinsdag de ontmoetingsruimte pas open om 11.45 uur.**

Mobitwin

zoekt vrijwilligers



Vrijwilligers gezocht!

De Mobitwin (vroegere 'mindermobielecentrale') is een organisatie van vrijwilligers. Ze vervoeren mensen met een beperkte mobiliteit en een beperkt inkomen. Alle redenen zijn goed: familie of vrienden bezoeken, naar de dokter gaan, naar de kapper, boodschappen doen, ... Help jij inwoners om op hun bestemming te geraken?

De Mobitwin zoekt vrijwilligers met een rijbewijs B en een warm hart. Een eigen voertuig hebben, is een groot voordeel.

Wens je graag wat meer informatie, neem dan zeker eens contact!

Mail: info@vervoerinuwbuurt.be

Telefoonnummer: 03/250 51 04

**Voor Snoa en door Snoa, jong en iets minder jong
mobitwin is opzoek naar jou!**

Dienstverlening

De Schutterrij

Openingsuren Ontmoetingsruimte

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

Onthaal De Schutterrij

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

Betaalwijze: GEEN CASH, enkel
factuur / bancontact / geldbeugel.
**Telefonisch reserveren: factuur /
geldbeugel.**
Eerste inschrijvingsdag is
maandag **30 september 2024**

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 minimum 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
van 10.00 - 16.30 uur
Prijs: € 1,5 en K.P. € 1

Kapsalon

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

Pedicure

Donderdag 3, 10, 17, 24 oktober
Donderdag 7, 14, 21, 28 november
Donderdag 5, 12 en 19 december
van 13.00 tot 15.00 uur
Reservaties aan het onthaal
Prijs: € 22

Digipunt

Maandag 14 oktober
Maandag 4 november
Maandag 9 december
11.00 tot 12.00 uur
Prijs: gratis

Info thuiszorg

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

Jaarthema in de kijker: digitaliteit

Programmatie oktober, november, december

- Digipunt
- Digicafé De Schutterij
- Digisessie: 2-trapsverificatie
- Digisessie: veilig betalen en bankieren
- Korte module: overheidsapps
- Workshop Canva: wenskaarten maken

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

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



DIGITAAL MEE

Digitaliteit

Digipunt & Digicafé



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

DIGIPUNT

Een infopunt waar je je vrij kan aanbieden bij een digihelper.

*Sinaai: in dienstencentrum De Schutterij

- Telkens de 2e maandag van de maand
- van **11.00 - 12.00 uur**

*Belsele: in WZC het Lindehof - Nieuw

- Wekelijks op woensdagvoormiddag
- van **09.00 - 12.00 uur**

DIGICAFÉ

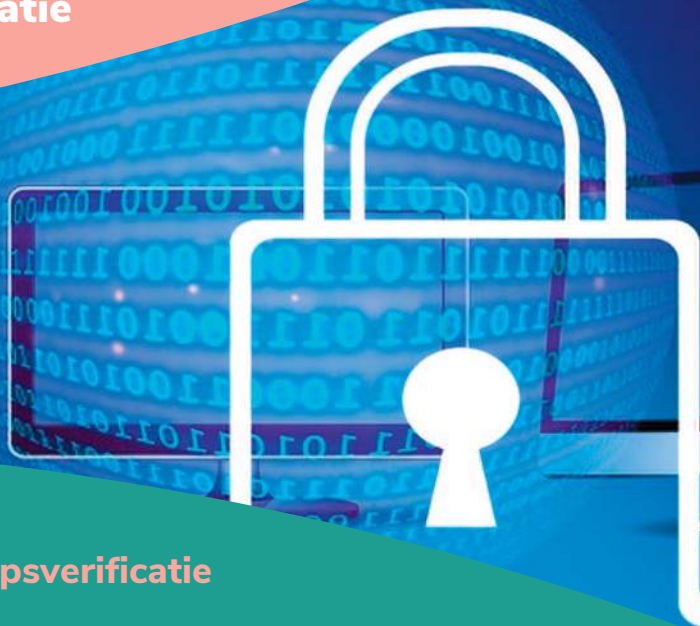
Geen vorming of een lessenreeks voor beginners, maar een gezellig samenzijn in De Schutterij waar we kennis uitwisselen. Breng je eigen toestel mee, praat en leer van elkaar onder begeleiding van een digicoach van het digipunt.

- Telkens de 4e vrijdag van de maand
- van **14.00 - 16.00 uur**

Digisessie

2-trapsverificatie

Johan Hessels



Veiligheid 2-trapsverificatie

Op naar meer veiligheid met je smartphone en/ of iPhone. Veiligheid bij het gebruik van je smartphone en iPhone blijft ondanks vele inspanningen belangrijk om er telkens opnieuw aandacht aan te besteden. Iedere keer vinden oplichters nieuwe mogelijkheden om ons te bestelen.

In deze sessie stelt Johan tips en tricks voor om je handvaten aan te reiken om je sociale platformen (Facebook, Whatsapp, Instagram, threads, enz ...) beter te beveiligen via 2-trapsverificatie. Breng je toestel mee, dan kunnen jullie onmiddellijk aan de slag!

- **Donderdag 14 november 2024 van 14 tot 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 (koffie / thee inbegrepen)**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt!**

#Digitaal Mee

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

Digisessie

Veilig betalen en bankieren i.s.m. Avansa



Infosessie van Febelfin

Digitaal bankieren wint alsmaar meer aan populariteit en valt niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Tijdens deze sessie geeft Febelfin meer uitleg over hoe je digitaal bankiert. Ook het fenomeen phishing en andere online fraudevormen komen aan bod. Ontdek het allemaal en pik tips mee over hoe je je kan beschermen tegen online fraude.

Breng je tablet, je iPad, je iPhone of je smartphone mee!

- **Maandag 18 november 2024 van 14 tot 16 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 (koffie / thee inbegrepen)**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt.

#Digitaal Mee

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

Overheidsapps

i.s.m. CVO FOCUS



Digitale wegwijzer in apps voor Overheid en Gezondheid

In deze korte cursus leer je itsme te installeren en te gebruiken om veilig in te loggen bij belangrijke instanties. Daarnaast ontdek je MyGov (platform van de overheid) en duiken we in verschillende gezondheidsapps zodat je jouw gezondheidszorg efficiënt kan beheren.

Voorkennis: je kan je smartphone vlot bedienen en apps installeren.

- **De sessies gaan door op vrijdagvoormiddag van 8.45 tot 11.30 uur**
- **Start 29 november, 6 en 20 december, 10, 17 en 24 januari**
- **Deelname € 36**

Inschrijven doe je bij CVO Focus zelf en kan als volgt

- Online via de website www.cvofocus.be .
- Aan de balie van CVO Focus Sint-Niklaas (Noordlaan 32) of Lokeren (Groendreef 31).
- **Inschrijvingsmoment CVO Focus in De Schutterij op vrijdag 15 november van 9 tot 10 uur.**

Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt.

Digisessie

Workshop Canva

i.s.m. Senionet



Wenskaarten maken

Heb je geen wenskaarten meer op voorraad of wil je nog last-minute een verjaardagskaart sturen?

Op het internet kan je de juiste wenskaart vinden; gratis of betalend, met een eigen vleugje creativiteit of een kaart uit het assortiment.

Tijdens deze workshop ga je creatief aan de slag.

- **Donderdag 12 december van 14 tot 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

Breng zeker je eigen laptop mee!

Geen eigen laptop? Geen probleem. Geef je reservatie van een laptop door bij inschrijving.

Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt.

#Digitaal Mee

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

Programmatie

oktober - november -
december

In deze maanden werken we in de thema's senioren, geestelijke gezondheid, bewust afscheid en kerst

- Infosessie Share autodelen
- Infosessie snelle energiebesparing
- Verkoop Comfortschoenen
- Boekvoorstelling 'Nomade'
- Muzikale wafelnamiddag
- Halloweenwandeling
- Infosessie diefstalpreventie
- Infosessie levensverhalen
- Infosessie draaiboek naasten - digitale nalatenschap
- Uitstap Intratuin Hulst
- Voorstelling ondeugend ouder worden - DJ Zaki
- Workshop make-up
- Modeshow Amakami
- Ontbijt met een hart

Warme buur(t)

- Hoe gaat het met je?
- Dorpsraad
- Kerstfeest De Schutterij
- Wensen voor alle mensen

Hoe gaat het met je?

Warme buur(t)

		Drink voldoende water.	12 Focus je 5 min. op je ademhaling.	13 Neem een selfie met twee mensen die je minder goed (niet) kent.
een groot water.	17 Tijd voor stoelyoga! Doe de oefening: 'Omkijken'.	18 Geef jezelf een compliment.	19 Wat maakt jou gelukkig?	20 Wandel op je blote voeten door het gras.
	24	25 Nodig iemand uit (in De ...)	26 Noteer een mooie boodschap voor je buur.	27 Plan dit weekend een leuke (gezins-) activiteit.

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Het is belangrijk om aandacht te hebben voor onze geestelijke gezondheid en veerkracht, zowel wanneer het goed gaat, als wanneer het minder gaat.

Veerkracht is het vermogen om met tegenslagen om te gaan en daar dan sterker uit te komen.

Hoe kunnen we onze veerkracht vergroten? Door jezelf te ontdekken én door te doen. Door nieuwe strategieën uit te proberen onderzoek je of deze voor jou helpend kunnen zijn in de toekomst (wanneer het bijvoorbeeld even wat moeilijker gaat).

Dienstencentrum De Schutterij wil jullie graag helpen bij het ontdekken van jezelf en meer bepaald in de zoektocht naar ontspanning!

Met onze DOE-maandkalender in de hand komen we in de maand oktober misschien wel eens langs in jouw buurt!

Boost je veerkracht!
#SamenVeerkrachtig!

Dorpsraad

Vzw Sinaai Leeft

Ben je graag op de hoogte van wat er reilt en zeilt in onze gemeente? Neem dan zeker eens deel aan de dorpsraad.

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

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

- 1 oktober 2024 om 20.00 uur
- 3 december 2024 om 20.00 uur

De locatie zal nog tijdig kenbaar worden gemaakt.

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

Inschrijven is niet nodig.

Infosessie Share Autodelen



Elektrische deelauto

Interesse om gebruik te maken van de elektrische deelauto op de site van dienstencentrum De Schutterrij?

Tijdens deze infosessie wordt alles uitvoerig uitgelegd:

Hoe reserveren? Hoe je reservatie starten? De laadkabel losmaken en weer insteken, ...

Elke stap wordt samen doorlopen. Je krijgt zelfs de kans om de wagen, al dan niet onder begeleiding, eens uit te proberen.

- **Dinsdag 8 oktober 2024 van 14 tot 17 uur**
- **Deelname is gratis**
- **Inschrijven via het onthaal van De Schutterrij, telefonisch op het nummer 0477/90 16 82 of via e-mail ldc.deschutterij@zpw.be**

100% duurzaam op weg met elektrisch autodelen

Energiefitsessie

Bond Beter Leefmilieu



Snelle energiebesparing

Zou je graag willen besparen op je energiefactuur? Bond Beter Leefmilieu helpt jou op weg aan de hand van eenvoudige tips en leidraden om sluipverbruik te vermijden.

Een energiespecialist geeft praktische info over het energieverbruik van huishoudtoestellen, verwarming, verlichting en de digitale meter.

Na de sessie ben je zelf in staat om duurzame keuzes 'op maat' te maken en weet je waar je terecht kan voor meer info over de aangehaalde oplossingen en diensten.

- **Dinsdag 10 oktober 2024 van 14 tot 16 uur**
- **Deelname is gratis**
- **Inschrijven kan aan het onthaal van De Schutterij, telefonisch op het nummer 0477 90 16 82 of via e-mail naar ldc.deschutterij@zpw.be**

Energie besparen, dat doe je zo

Verkoop Comfortschoenen De Lelie



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

Het winterassortiment bevat tal van pantoffels en winterschoenen die je ter plaatse kan passen en aankopen.

- **Maandag 21 oktober van 13.30 tot 16 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 (incl. tasje koffie/thee)**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

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

Elke voet verdient een goede schoen!

Boekvoorstelling

Nomade

i.s.m. FeMma



Schrijfster Humeyra Cetinel stelt haar debuutroman voor. Een troostrijke schitterende roman die zich afspeelt in het Turkije van de jaren '70, gebaseerd op waargebeurde feiten.

Een gemeenschap nomaden zet kamp op nabij het Turkse dorpje Kiraz, tot groot enthousiasme van dorpsjongen Ibrahim. Plots wordt zijn saaie zomer interessant. Tot hij zich op een avond te dicht bij het nomadenkamp waagt en ziet wat niemand had mogen zien.

- **Dinsdag 22 oktober 2024 om 19.30 uur**
- **Deelname € 5, FeMma leden en Kansenas € 3**
- **Inschrijven vóór 15 oktober 2024**
- **Inschrijven verplicht via het onthaal van De Schutterij of voor leden van FeMma bij Peggy De Geest op het nummer 0472/61 69 25 of peggy.degeest1@gmail.com**

Lezen is beleven met je ogen open

Muzikale wafelnamiddag



Wafels smullen met recept op grootmoeders wijze

Kom woensdag 30 oktober genieten van authentieke Brusselse wafels met je (klein)kinderen, vrienden of buren.

Het wafelkraam van **Victor** houdt halt aan dienstencentrum De Schutterij en bakt jouw verse wafel met topping naar keuze (buffetvorm).

Om de namiddag verder kleur te geven zorgen we voor een muzikaal intermezzo met toffe, herkenbare meezingers en een streepje kleinkunst. De muziek wordt verzorgd door **De Block Catherine en haar compagnon**.

- **Woensdag 30 oktober van 14 tot 16.30 uur**
- **Deelname € 10, K.P. € 9**
- **Inbegrepen: 2 Brusselse wafels met topping naar keuze en muziekoptreden**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

Laat je meevoeren op muzikale rondreis. Zingen en dansen is toegestaan...

Halloweenwandeling



Bibber en Beef

Op donderdag 31 oktober organiseert De Schutterij i.s.m. Huize Den Dries en de lokale buurtopvang een halloweentocht doorheen Sinaai.

Het is een rolstoel-buggy vriendelijke tocht van ongeveer 4 km die start en eindigt aan Huize Den Dries of dienstencentrum De Schutterij (afhankelijk van inschrijving).

Haal je griezelpak uit de kast en word beloond met een lekkere verrassing!

- **Donderdag 31 oktober 2023 van 14 tot 17 uur**
- **Deelname € 4, K.P. € 3**
- **Inbegrepen: hotdog, drankje en tas pompoensoep**
- **Inschrijven bij WZC Huize Den Dries of aan het onthaal van De Schutterij vóór vrijdag 27 oktober**

Een geweldige uitstap voor jong en oud!

Diefstalpreventie door de lokale politie



Diefstalpreventie tijdens donkere maanden

In deze infosessie, gebracht door een diefstalpreventieadviseur van de lokale politie Sint-Niklaas, worden jullie geïnformeerd over:

- De werking van de dienst diefstalpreventie
 - Uitleg over het buurtinformatienetwerk
 - Toelichting inbraakcijfers
 - Preventietips
 - Voorstelling van materiaal (sloten en beslag)
-
- **Dinsdag 5 november van 14 tot 16.30 uur**
 - **Deelname € 3, K.P. € 2 (incl. koffie/thee)**
 - **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

KALENDER OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER

OKTOBER 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
	1	2 Crea Workshop met Marleen 13.30u Kaartnamiddag i.s.m. Landelijke Gilde 13.30u	3	4 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	5 Stoelyoga 10.00u
7 Spelletjesnamiddag 14.00u Mandala's 13.30u	8 Infosessie Share autodelen 14.00u	9	10 Infosessie snelle energiebesparing 14.00u	11 Zoete Babbel 13.30u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Spelavond De Bokkensprong 19.00u	12 Stoelyoga 10.00u
14 Digipunt 11.00u Spelletjesnamiddag 14.00u	15 Au Tir à l'arc 14.00u	16	17 MOSSELEN 12.00u	18 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Creacafé met Marleen 13.30u	19 Stoelyoga 10.00u
21 Spelletjesnamiddag 14.00u Verkoop Comfortschoenen 13.30u	22 Boekvoorstelling Normade 19.30u	23 Workshop Bloemschikken 14.00u en 19.00u	24	25 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Digicafé 14.00u	26
28 Spelletjesnamiddag 14.00u	29	30 Muzikale wafelnamiddag 14.00u	31 Halloweenwandeling 14.00u		

KALENDER OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER

NOVEMBER 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
				1 GESLOTEN	2
4 Digipunt 11.00u Mandala 13.30u Spelletjesmiddag 14.00u	5 Infosessie dierfstalpreventie 14.00u	6 Kaartnamiddag i.s.m. Landelijke Gilde 13.30u	7	8 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Zoete babbel 13.30u Spelavond De Bokkensprong 19.00u	9 Stoelyoga 10.00u
11 GESLOTEN	12 Infosessie Levensverhalen 14.00u	13 Crea Workshop met Marleen 13.30u	14 14.00u Digisessie 2-trapsverificatie 14.00u	15 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Bingo in Huize Den Dries 14.30u	16 Stoelyoga 10.00u
18 Spelletjesnamiddag 14.00u Digisessie Veilig betalen en bankkieren 14.00u	19 Au Tir à l'arc 14.00u	20	21 Infosessie Draaiboek naasten Digitaal Nalatenschap 14.00u	22 PALING 12.00u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Digicafé 14.00u Kippenkaarting 19.30u	23 Stoelyoga 10.00u
25 Spelletjesnamiddag 14.00u	26 Uitstap Intratuin Hulst 13.15u	27 Workshop Bloemschikken 14.00u en 19.00u	28	29 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Ondeugend ouder worden 14.30u	30 Stoelyoga 10.00u

KALENDER OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER

DECEMBER 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
2 Spelletjesnamiddag 14.00u Mandala 13.30u	3	4 Crea workshop 13.30u Kaartnamiddag i.s.m. Landelijke Gilde 13.30u	5 Workshop Make-up 14.00u	6 D Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Kippenkaarting 19.30u	7 Stoelyoga 10.00u
9 Digtipunt 11.00u Modeshow Amakami 14.00u	10	11	12 Workshop Canva 14.00u	13 Ontbijt met een hart 8.30u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u Spelavond De Bokkensprong 19.00u	14 Stoelyoga 10.00u
16 Spelletjesnamiddag 14.00u	17 Au tir à l'arc 14.00u	18 Workshop Bloemschikken 14.00u en 19.00u	19 Kerstfeest 12.00u	20 Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	21
23 Spelletjesnamiddag 14.00u Creacafé met Marleen 13.30u	24	25 GESLOTEN	26	27 Zoete Babbel 13.30u Digicafé 14.00u Uurtje wandelen i.s.m. FeMma 14.00u	28
30 Spelletjesnamiddag 14.00u	31				

Infosessie eindelevensverhaal



Eindelevensverhaal, een waardevol project van Amfora en Samana

Praten over afscheid nemen is moeilijk, ook met mensen die je nauw aan het hart liggen. Het kan verdriet met zich meebrengen en angst voor wat gaat komen. Een eindelevensgesprek kan voor jou rust brengen en verbinding creëren met jouw naasten. Jouw verhaal krijgt vorm in een boekje zodat je iets tastbaars hebt om na te laten aan je naasten. Een stukje van jou, voor als je er niet meer bent.

Wens je graag wat meer informatie over hoe Samana dit aanpakt en hoe ze je hierin kunnen verderhelpen en ondersteunen?

- Dinsdag 12 november 2024 van 14 tot 16 uur
- Deelname € 5 , K.P. € 3
- Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij

Wat ik je nog wou vertellen...

Draaiboek naasten digitale nalatenschap

Dag Opa

*Ondersteunen, koesteren,
bevestigingen
bij leven en bij afscheid*



Infosessie door Leen Schoolmeesters: coach bij levenseinde, afscheid en rouw.

Na een overlijden moet er veel geregeld worden door de naasten: banken contacteren, huisbaas verwittigen, abonnementen stopzetten... Wat moet er gebeuren met mail en sociale media?

Tijdens deze sessie bekijken we hoe we het voor je naasten iets makkelijker maken na je overlijden. Wat kan je al doen zodat al deze regelingen minder energie vragen van je geliefden die rouwen. We staan ook stil bij ons digitaal nalatenschap.

- **Donderdag 21 november 2024 van 14 tot 16 uur**
- **Deelname € 7, K. P. € 5**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

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

Uitstap Intratuin Hulst



Namiddaguitstap kerstshopping!

Laat je onderdompelen in een geweldige kerstsfeer in een decor vol kersttaferelen.

Na de wandeling kan je in de gezellige cafetaria genieten van een rijk assortiment versnaperingen en een drankje.

Dankzij onze vrijwilligers zorgen we voor een persoonlijke 'buddy' die je helpt met de rollator of eventueel jouw rolstoel duwt.

- **Dinsdag 26 november 2024**
- **Vertrek om 13.15 uur en terug om 16.30 uur**
- **Deelname is gratis**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij**

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

Lezing

Ondeugend ouder worden

Vrolijke interactieve voordracht over "ondeugend ouder worden" gebracht door Zaki

Ouder worden is een bevrijding. Je komt in een levensfase terecht waar niets moet maar mag.

We kunnen de deugniet in onszelf weer aan het woord laten, problemen bestaan niet langer of zijn in elk geval niet meer van belang. Eindelijk tijd voor kwaliteit.

Het is voor jongere mensen een hoopgevend idee: oud zijn is iets prettigs om naar uit te kijken. Dat is de beleving van Zaki, naar de dingen kijken met een knipoog.

- **Vrijdag 29 november 2024 om 14.30 uur**
- **Deelname is gratis**
- **Lezing gaat door in OC Ter Beke, Vleeshouwersstraat 4**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij of bij je deelnemende vereniging / partner**

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

Met de steun van de stad Sint-Niklaas

Workshop make-up



Gezellige en leerzame namiddag vol zelfzorg!

Heb je altijd al willen leren hoe je jouw ogen in de kijker zet? Misschien ben je op zoek naar tips voor een vlekkeloze foundation? Of wil je gewoon wat meer leren over make-up en hoe je jouw natuurlijke schoonheid kunt benadrukken?

Tijdens deze workshop overlopen we stap voor stap hoe je jezelf kan maquilleren. Of je nu een beginner bent of al een beetje ervaring hebt, deze workshop is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in make-up.

- **Donderdag 5 december 2024 van 14 tot 17 uur**
- **Deelname € 10, K.P. € 8 (incl. goodiebag)**
- **De plaatsen zijn beperkt, dus schrijf tijdig in aan het onthaal van De Schutterij**

Geniet, waarom zou je dat niet doen?

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

De kledij wordt uitgesteld en kan ter plaatse gepast een aangekocht worden.

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

- **Maandag 9 december 2024 van 14.30 tot 16.30 uur**
- **Deelname € 3, K.P. € 2 (incl. tasje koffie en stukje cake)**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer naar De Schutterij gewenst, gelieve dit door te geven bij inschrijving**

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

Ontbijt met een hart



Toon je hart en proef van onze lokale lekkernijen!

De heerlijke geur van verse koffie komt je tegemoet.

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

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

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

Schrijf je op voorhand in want de plaatsen zijn beperkt!

- **Vrijdag 13 december 2024 van 8.30 tot 10.30 uur**
- **Deelname € 10, K.P. € 9**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

In samenwerking met onze lokale middenstand

Kerstfeest

Warme Buur(t)



Kerstmenu en De Schutterij zingt!

Op donderdag 19 december bieden wij jou een kerstmenu aan, gevolgd door een muzikale namiddag vol kerstliederen.

Tijdens "De Schutterij zingt" worden we muzikaal begeleid door **Stefan Van Pottelbergh, Robert Verstraeten en Jan Meganck van toneelkring Baudeloo en mannenkoor Gaudeamus**. Voor deze kersteditie komt **Marleen De Plukker** de namiddag mee opluisteren met haar prachtige teksten en gedichten.

- **Donderdag 19 december van 12 tot 16 uur**
- **Deelname € 9 en K.P. € 7 (kerstmenu + muzikale namiddag)**
Kerstmenu en muzikale namiddag zijn apart in te schrijven
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **Indien vervoer gewenst, dan kan dit geboekt worden via Mobitwin. Voor meer informatie hierover kan u terecht bij het onthaal van De Schutterij.**

Wensen voor alle mensen

Warme Buur(t)



Toveren jullie Sinaai opnieuw om tot de warmste gemeente? Post dan zeker een kaartje met warme wensen in onze speciale brievenbussen! Warme wensen die ook een beetje later het hart van andere Snoase inwoners mogen verwarmen!

Onze speciale brievenbussen zijn terug te vinden op volgende locaties:

1. Dienstencentrum De Schutterij, Vleeshouwersstraat
2. Simply Pretty, Hulstbaan
3. Klokke Roelandlaan
4. Huize Den Dries, Dries
5. Zorgboerderij 't Zwaenenhof, Hellestraat
6. Lagere school Tinel, Edgar Tinelstraat
7. Beukenlaan
8. Hemelsbreedte

Wens je graag een kaartje terug, vergeet dan zeker niet je adresgegevens bij je kaartje te voegen.

De actie loopt van maandag 2 december 2024 tot en met maandag 6 januari 2025



Landelijke Gilde

Halloweentocht

Gezellig griezelen op hun jaarlijkse traditie, georganiseerd door **Landelijke Gilde en KLJ Sinaai** op **31 oktober 2024**.

Vertrekken kan **tussen 18 en 20 uur** aan het **OC Troelant** en dit voor een wandeling van ongeveer 7 km.

Dompel je onder in de sfeer van Halloween en laat je verrassen.

Huize Den Dries

Bingonamiddag

- vrijdag 15 november om 14.30 uur
- Deelname is gratis, koffie te betalen

Muzikale namiddag

- vrijdag 11 oktober en donderdag 19 december om 14.30 uur
- Deelname is gratis, koffie te betalen

FeMma Belsele

- Vrijdag 11 oktober bezoek aan 't Leenhof

Kippenkaarting

KWB Duizend appels Sinaai
Waasmunster

KWB zet de kaarttraditie verder!

Op verzoek van de kaarters in Sinaai 'om er niet mee op te houden', blijft KWB dit aangenaam tijdverdrijf aanbieden. Een bepalende factor hierbij is het contact tussen mensen die elkaar nauwelijks kennen, maar waarbij er toch leuke gesprekken ontstaan die niet altijd alleen over kaarten gaan. Zo tracht KWB een warme gemeenschap te creëren en te onderhouden.

Whist en bieden kan naar eigen keuze gespeeld worden om uiteindelijk huiswaarts te vertrekken met **kippen als beloning** voor kennis, inzet en ... een beetje geluk!

- **Vrijdag 22 november vanaf 19 uur, starten om 19.30 uur**
- **Vrijdag 6 december vanaf 19 uur, starten om 19.30 uur**
- **Deelname € 2,5 per spel, inschrijven voor 4 spelletjes**
- **Vooraf inschrijven is niet nodig**

Stoelyoga

Elisa Kant - Otchi



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, 12, en 19 oktober**
- **9, 16, 23 en 30 november**
- **7 en 14 december**
- **De les van 23 november is aan 50% ter gelegenheid van de week van de senioren**
- **Deelname € 7, K.P. €5**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij**

Vergeet niet gemakkelijke kledij aan te trekken!

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

Bloemschikken

i.s.m. Florali



In oktober, november en december kan je je vervoegen in onze workshop bloemschikken.

De bloemstukken die tijdens deze workshops gemaakt worden staan helemaal in het teken van Allerheiligen, Advent en Kerst.

De workshop gaat door op woensdagnamiddag en woensdagavond.

- **Woensdag 23 oktober 2024 - Allerheiligenstuk**
- **Woensdag 27 november 2024 - Adventstuk**
- **Woensdag 18 december 2024 - Kerststuk**
- **Van 14 tot 16.30 uur en van 19 tot 21.30 uur**
- **Deelname € 25 , K.P. € 24 per volwassene**
- **Deelnameprijs ter plaatse betalen**
- **Alle materialen en een hapje zijn inbegrepen**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij of rechtstreeks bij Inge op het nummer 0479 47 89 21**
- **Inschrijven mogelijk tot vrijdag voorafgaand aan de workshop**

Bloemen houden van mensen

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 11 oktober vanaf 13.30 uur**
- **Vrijdag 8 november vanaf 13.30 uur**
- **Vrijdag 27 december vanaf 13.30 uur**
- **Deelname € 6, K.P. € 5**
- **Inschrijven noodzakelijk aan het onthaal van De Schutterij. Respectievelijk ten laatste op vrijdag 4 oktober, 1 november en 20 december**
- **Diabeet op aanvraag**
- **Indien vervoer gewenst gelieve dit door te geven bij inschrijving**

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

Creatief met Marleen



Aan alle creatievelingen: kom naar het creacafé!

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

- Vrijdag 18 oktober en maandag 23 december
- **Deelname is gratis**

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

- Woensdag 2 oktober, woensdag 13 november en woensdag 4 december
- **Deelname is gratis**

Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij.

Mandala



Creatief ontspannen met kleur en vorm - met Davina

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

Stimulerend voor de concentratie, creativiteit, rust en harmonie.

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

- **Maandag 7 oktober : DrakenEnergie**
- **Maandag 4 november: Yin en Yang**
- **Maandag 2 december: Vederlicht**
- **Van 13.30 tot 15.30 uur**
- **Deelname € 6, K.P. € 5**
- **Inschrijven via het onthaal van De Schutterij**

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

REGULIERE ACTIVITEITEN

- **Uurtje wandelen (i.s.m. FeMma)**
 - Elke vrijdag van 14 tot 15 uur, gratis
- **Spelletjesnamiddag De Schutterij**
 - Elke maandag van 13.30 tot 16 uur, gratis
- **Kaartnamiddag (i.s.m. Landelijke Gilde)**
 - Elke eerste woensdag van de maand
 - Woensdag 2 oktober, 6 november en 4 december
 - Telkens van 13.30 tot 17 uur
 - Deelname gratis
- **Spellenclub De Bokkensprong**
 - **Elke tweede vrijdagavond** van de maand
 - Vrijdag 11 oktober, 8 november, 13 december
 - Telkens vanaf 19 uur
 - Deelname € 2, tenzij lid van de club
- **Au Tir à l' arc**
 - Dinsdag 15 oktober, 19 november, 17 december
 - Telkens van 14 tot 16 uur
 - Deelname € 4, kansenas € 3
- **Tai chi - Tao-Do vzw**
 - Elke vrijdag van 11 tot 12 uur in Sporthal Ter Beke
 - Niet in vakantieperiodes

Vooruitblik

Happy 2025

Nieuwjaarsfeest De Schutterij i.s.m. 4YOU

Op vrijdag 3 januari 2025 vieren we met dienstencentrum De Schutterij het nieuwe jaar!

Programmatie

11.15 uur: ontvangst met een glaasje

12.00 uur: breugelmaaltijd (incl. dessert)

14.00 uur: we placeren een dansje met onze lokale DJ EDDY

Sfeer en plezier gegarandeerd!

- Vrijdag 3 januari vanaf 11.15 uur
- Deelname € 23, K.P. € 21 (aperitief, catering en muzikale namiddag inbegrepen)
- Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- Indien vervoer gewenst gelieve dit te melden bij inschrijving
- Wees tijdig met inschrijven, want de plaatsen zijn beperkt!

Waar is da feestje? Hier is da feestje!

Vooruitblik

Verloren Maandag



Worstenbroden en appelbollen

Verloren maandag is een Belgische traditie die op de 1e maandag na de 1e zondag na Driekoningen wordt gevierd.

Het is een leuke en lekkere traditie om op die dag worstenbroden en appelbollen te eten. Een traditie die we in dienstencentrum De Schutterij niet aan ons laten voorbijgaan!

- **Maandag 13 januari 2025 vanaf 14 uur**
- **Deelname € 4,5 , K.P. € 3,5**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

Reserveer tijdig je plaats voor deze namiddag gevuld met traditionele lekkernijen en gezelligheid.

Inschrijven kan tot en met donderdag 9 januari 2024.

Activiteit in de kijker

Petanque



Sportbeleving in Sinaai

Het hele jaar door wordt er elke dinsdagnamiddag bij mooi en droog weer petanque gespeeld.

Wil je graag meespelen of het spel leren kennen? Aarzel dan niet en kom zeker eens langs!

De petanquebaan waarop gespeeld wordt ligt aan Sporthal Ter Beke tussen de cafetaria en de padelvelden.

Wanneer?

Op dinsdagnamiddag bij "droog weer" van 14 tot +/- 16 uur

Heerlijk ontspannen met een spelletje Jeu de Boules

Team De Schutterij



Wendy Blommaert

centrumleidster De Schutterij

Vleeshouwersstraat 8B, 9112 Sinaai



Cathérine Goossens

onthaalmedewerker De Schutterij

Vleeshouwersstraat 8B, 9112 Sinaai

Tel. 0477 90 16 82



Imcra Opdebeeck,

Caroline Van Daele

en Annemie Ongena

servicemedewerkers De Schutterij



Kristien Baeyens

teamcoach Buurt- en mantelzorg