

KALENDER

APRIL-MEI-JUNI 2025

Lokaal dienstencentrum 't Lammeken



DIENTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



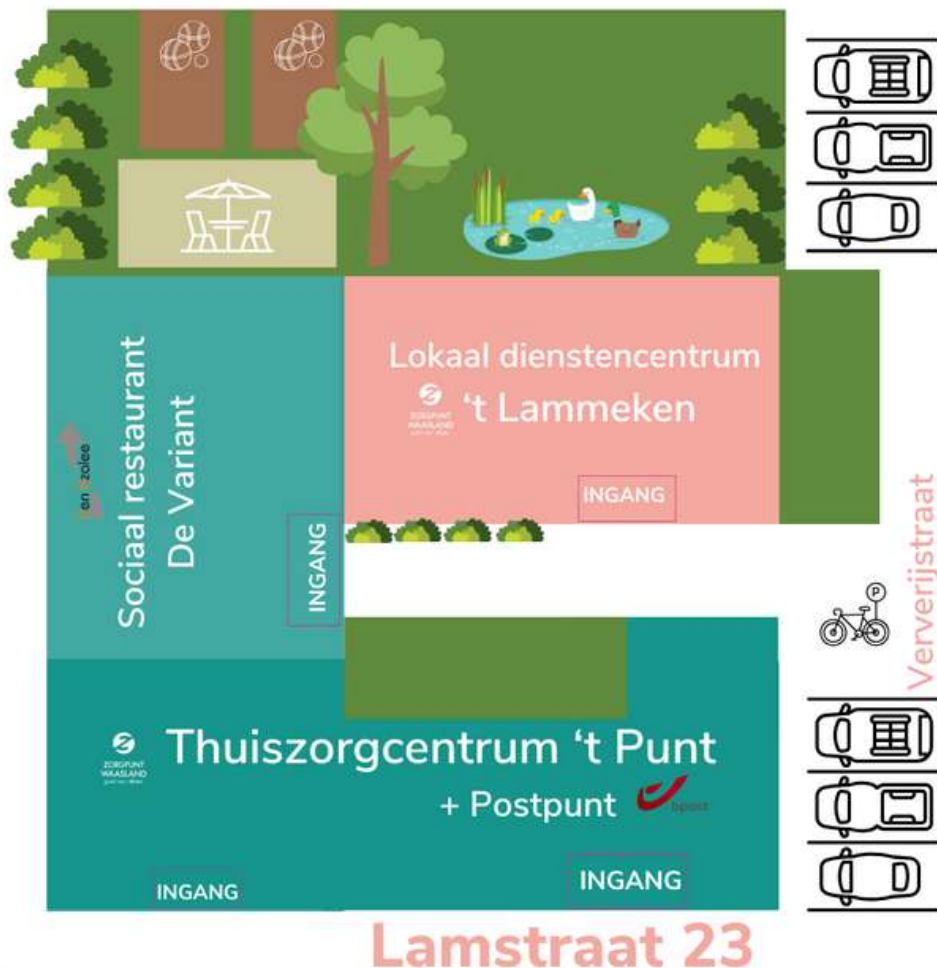
**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender
is mogelijk vanaf 1 april 2025.

Lamstraat 23

In de Lamstraat 23 kan je verschillende diensten vinden. Hieronder hebben we een grondplan gemaakt om wat meer duidelijkheid te scheppen over waar je moet zijn.

Op de volgende pagina's lichten we toe wat de verschillende diensten te bieden hebben.



LDC 't Lammeken

0477 93 10 32

Openingsuren

Maandag t.e.m. vrijdag
van 10 tot 16 uur

Onthaal dienstencentrum

Veerle Van Hoof

0477 93 10 32

Inschrijvingen onthaal

- 10 - 12.30 uur
- 13 - 14 uur

Woensdag gesloten

Betaalwijze onthaal:

Betaling ter plaatse via bancontact of
geldbeugel

Telefonisch reserveren:

Betaling via geldbeugel.

Factuur mogelijk vanaf 10 EUR.

Inschrijven / annuleren activiteiten:

Voor een vlotte werking van het
dienstencentrum vragen wij in te schrijven
voor alle activiteiten/ dienstverlening.

Kosteloos annuleren kan tot voor aanvang
van de activiteit/ dienstverlening.

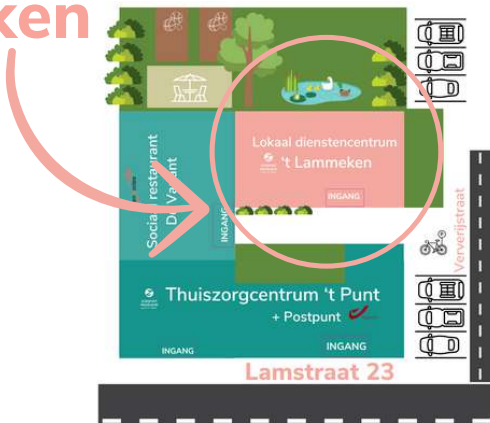
Afhaalmaaltijden ZPW

Centrale keuken, Azalealaan 6

Prijs: 6,40 EUR

Afhalen kan op maandag, dinsdag,
donderdag en vrijdag van 11 tot 12
uur.

Je dient je éénmalig te registreren in
LDC 't Lammeken.



Info eerstelijnspsycholoog

Eerste gesprek gratis. Vanaf tweede
gesprek 11 EUR, *V.T. 4 EUR.

Meer info via 03 760 00 60

Badkamer

Elke werkdag 10 - 16 uur

Deelname: 1,5 EUR, *K.P.: 1 EUR

per half uur. Inschrijven via het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10 - 16 uur

Jeton wassen of drogen : 3 EUR.

Jetons te verkrijgen aan het onthaal.

Pedicure**

Maandag en/of donderdag van

12.30 tot 16 uur - Kostprijs: 22 EUR

Reserveren via het onthaal.

Kapsalon Yannick**

Op dinsdag en donderdag na afspraak:

0494 90 71 35

**** Ben je verhinderd, annuleer tijdig en
voorkom een administratieve kost. 3**

*verhoogde tegemoetkoming

Thuiszorgcentrum 't Punt

03 778 55 55

Openingsuren

Maandag en donderdag:

9 - 12.30 uur en 13 - 16 uur

Dinsdag, woensdag en vrijdag

9 - 12.30 uur (tel. van 13.30-16.30 uur)

- **Openingsuren gelden ook voor het Postpunt.**
- PMD-zakken + GFT-stickers zijn te verkrijgen aan de balie.

Telefonisch bereikbaar:

Op weekdagen

van 9 - 12.30 uur

en 13 - 16.30 uur

op het algemeen nummer

03 778 55 55

Info en aanvraag thuis- en woonzorg

Heb je vragen over thuiszorg, poetshulp, karweidienst, kortverblijf, serviceflats/assistentiewoningen/verblijf WZC, ...

Dan kan je een afspraak maken via het algemeen nummer 03 778 55 55.



Sociaal restaurant De Variant

03 778 62 60

Openingsuren restaurant De Variant

Maandag t.e.m. zaterdag
van 11 tot 14 uur
Cafetaria weekdagen 10 - 17 uur
Cafetaria zaterdag 10 - 16 uur

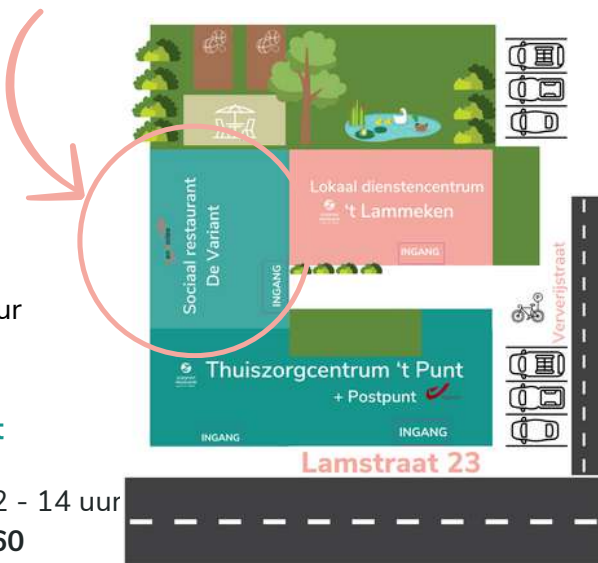
Afhaalmaaltijden De Variant

Maandag t.e.m. zaterdag van 12 - 14 uur
Reserveren kan via **03 778 62 60**
(liefst een dag voordien, uiterlijk vóór
10 uur de dag zelf)

Via de QR code op deze pagina kan je de
menu van sociaal restaurant
De Variant bekijken.

Hoe ga je tewerk:

- Open je ingebouwde camera-app op uw android-telefoon of -tablet.
- Richt je camera op de QR-code.
- Tik op de banner die op je android-telefoon of tablet wordt weergegeven.
- Volg de instructies op het scherm om het inloggen te voltooien.



Menu bekijken
Scan hier



Vraag in het restaurant een papieren versie van het menu.
Of surf naar: <https://denazalee.be/catering-restaurant-de-variant/>

LDC 't Lammeken en partners

Beste bezoekers,

We kijken ernaar uit om onze nieuwe kalender met jullie te delen.
We hebben weer heel wat in petto.

In april wordt jaarlijks het thema **valpreventie** in de kijker gezet. Ook in 't Lammeken gaan we hier **ACTIEF** mee aan de slag.

In mei en juni komt de **Warme William bank** naar ons toe.
We zetten de komst van de blauwe beer, die zo goed kan luisteren, expressief in de kijker.



Een extraatje: in de kalender zijn een paar Warme Williams verstopt. Kan jij ze allemaal vinden? Kom dan een invulstrookje halen tijdens de openingsuren van het onthaal en maak kans op een leuke prijs. indienen kan t.e.m. 30 juni.

TIP: deze telt al mee.

Veel leesplezier!
Veerle en Justine

Let op, het dienstencentrum is gesloten op de volgende dagen:

Maandag 21 april (Paasmaandag)

Donderdag 1 mei (Dag van de Arbeid)

Donderdag 29 mei (O.L.H. Hemelvaart)

Maandag 9 juni (Pinkstermaandag)

Iedereen digitaal mee

Digicafé

Een digicafé is een gezellig samenzijn in kleine groep. Je kan op eigen tempo oefenen met je laptop, tablet of smartphone en je kan van elkaar leren.

Een digihelper helpt je met het zoeken naar oplossingen en geeft je handige tips.

Elke derde maandag v/d maand
(deze kalender gaat het enkel door op 19 mei) **van 14 tot 16 uur**

- In restaurant De Variant (De Lovenaar)
- Deelname gratis
- Inschrijven is niet nodig



Digipunt

In samenwerking met de stad Sint-Niklaas vind je een erkend digipunt in 't Lammeken. Je kan er terecht met al je vragen over een computer/ smartphone / elektronisch materiaal of programma's.

Ter plaatse kunnen ook documenten worden afgedrukt.

Vergeet niet om bij praktische vragen over je toestel, het toestel mee te brengen, indien mogelijk.

- Elke vrijdag van 10 tot 13 uur
(in juni is er geen digipunt)
- Telefoon: 03 778 66 66
- E-mail: digipunt@sint-niklaas.be

Maak een afspraak via telefoon of e-mail zodat je vlot geholpen wordt.



Iedereen digitaal mee

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 die erkend is door de Digibank.

Wil je een toestel lenen?

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.

Schenk je toestel

Heb je thuis nog een laptop, tablet of smartphone liggen die je niet meer gebruikt? Schenk het dan aan vzw Den Azalee!

Beego

Hulp aan huis met **digicheques** van **Beego**

Met een digicheque kan je één uur digitale hulp aan huis krijgen. Een student van Beego komt bij jou langs en begeleidt je persoonlijk. De student helpt je niet alleen, maar legt je ook geduldig én in mensentaal uit hoe je het een volgende keer zelf kan oplossen.

Bij welke problemen kunnen ze jou helpen?

Computerproblemen, printers installeren, smartphones, tablets, smart tv's, internet aansluiten, ... en veel meer.

Meer info

03 778 66 66
welzijnshuis@sint-niklaas.be
OF

Meer info over Beego?

078 485 400 info@beego.be of www.beego.be



#informer Centrumraad

vrijdag 4 april

We vinden jullie inbreng heel belangrijk om de werking van het dienstencentrum ten volle te kunnen laten bloeien. Sluit zeker mee aan en bepaal mee de toekomst van LDC 't Lammeken!

Alle tips, ideeën, feedback, ... zijn welkom!

We bespreken ook graag met jullie ons jaarverslag van 2024.

Wanneer: vrijdag 4 april om 14 uur

Waar: Zaal Alpaca

Deelname: gratis

Inschrijven: aangewezen, kan via het onthaal of telefonisch



Wie zet de meeste stappen?

We dagen jullie uit! Wie de meeste stappen zet tussen **15 april en 15 mei**, wint de stappentrofee van LDC 't Lammeken!

Hoe doe je mee?

- Schrijf je in bij het onthaal, inschrijven is volledig gratis.
- Wij geven je een schema (+ woordje uitleg) mee per week om je stappen bij te houden.
- Elke maandag mag je je stappen binnenbrengen en houden wij een scorebord bij. Op het scorebord kan je de stappen van je 'concurrenten' volgen.
- Heb je geen stappenteller? Geen nood, je kan er eentje uitlenen bij ons. Hiervoor vragen we wel een waarborg van 5 EUR (cash).



Of zit je liever op de fiets?

WZC De Spoele en WZC De Plataan, strijden om de fietstrofee! Help je graag mee tussen **15 april en 15 mei**? Spring dan gerust eens binnen bij onze burens om ze een hart onder de riem te steken.



Op **dinsdag 13 mei** doet onze wandelclub een tussenstop bij de woonzorgcentra om te fietsen. Meer info over de wandelclub (pag. 25)

Je mag ook altijd op eigen houtje binnenspringen in één van de woonzorgcentra. Spreek iemand aan van het onthaal voor meer info.

#actief - informatief Valpreventie

Neem je valrisico onder de loep

Wil je graag te weten komen hoe goed of slecht je scoort op de valrisicotest?

Kom dan een gratis brochure halen in LDC ' Lammeken.
Je kan de test ook online doen via de QR-code.

Heb je hier verder nog vragen over of wil je graag wat actiever zijn en weet je niet hoe? Spring gerust eens binnen bij je centrumleider, Justine. Zij helpt je graag verder op weg.

Bekijk zeker ook ons sportief aanbod (pag. 25) en ons wandelclubje dat maandelijks op pad gaat (pag. 27).

Misschien zit er wel iets tussen voor jou?



www.valpreventie.be

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

**WEEK VAN DE
VALPREVENTIE**
21 TOT 27 APRIL 2025

Valpreventie.be
Eigendomsrechten bij de Vlaamse Gemeenschap

Vlaanderen
in beweging
Vlaamse Gemeenschap

gezondheidsmakers
Vlaamse Gemeenschap

GEZOND
LEVEN
Vlaamse Gemeenschap

EN WAT NOG MEER?
?

11



Warme William mei-juni

De Warme William bank komt naar ons toe

De Warme William bank kan je vinden aan LDC Den Afttrap.
De bank gaat gedurende een hele periode op reis en houdt halt bij de verschillende dienstencentra van Zorgpunt Waasland. **In mei en juni zal hij zijn tijdelijke standplaats vinden aan LDC 't Lammeken.**

Wat doet een Warme William?

Een Warme William is iemand die écht naar je luistert als je met iets zit. Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Praten over kleine of grote problemen helpt om je weer beter in je vel te voelen. Maar dat kan alleen maar als er iemand is die écht naar je luistert.

Bekijk ons aanbod op de volgende pagina's.
We nemen jullie mee op een expressieve en informatieve reis.



Warme William

gevoelens uiten via expressie



Lachyoga met Yvette

HA HAHA HAHAHA ...

combineer lachen met yogahoudingen en ademhaling.

Lachen is gezond en ook goed voor het moreel. Het is ook één van de beste remedies tegen stress.

Wanneer: dinsdag 6 mei van 14 tot 15 uur.

Waar: zalen Mohair/Merino

Deelname: 2 EUR, *K.P.: 1.50 EUR

Inschrijven: via het onthaal of telefonisch.

MAX. 25 deelnemers.

Luisteren, hoe doe je dat?

Wil je graag een Warme William voor iemand zijn maar weet je niet goed hoe? Caroline Apers (Stress-en burn-outcoach) neemt je graag mee op pad en leert je de kneepjes van het vak.

Wanneer: vrijdag 9 mei van 14 tot 16 uur.

Waar: zaal Merino

Deelname: 7 EUR, *K.P.: 5 EUR

Inschrijven: via het onthaal/telefonisch, schrijf in tot 6 mei (MAX 15 pers.)

*kansenpastarief

Warme William

gevoelens uiten via expressie



Warme babbels aan de bank

Bij mooi weer zetten we ons bij de Warme William buiten en houden we elkaar gezelschap met een goeie babbel en een lekker tasje koffie.

Wanneer: dinsdag 20 mei van 14 tot 16 uur.

Waar: buiten aan de Warme William bank

Deelname: gratis

Inschrijven: via het onthaal of telefonisch.

Emoties in beeld: aan de slag met kleur en vorm

In plaats van een deugddoende babbel gaan we tijdens een zacht en ontspannend moment via kleur ruimte maken voor datgene dat zich wil tonen, de delen van jou die er willen zijn.

Emoties krijgen hun plek, worden erkend en kunnen op een veilige manier worden geuit. Dit is niet enkel rustgevend, maar kan ook helend en stressverlichtend werken. Met meer innerlijke rust en vreugde als resultaat.

Na een korte uitleg ga je aan de slag met kleuren die voor jou juist voelen. De basis die we hiervoor gebruiken is de magische cirkel, 'de mandala', waarin alles een plekje krijgt.

Deze sessies worden gegeven door Davina Vandebroek.

Wanneer:

vrijdag 23 mei van 14 tot 16.30 uur

Mandala's: een spiegel van je innerlijke zelf. Herontdek wat jij in je draagt.

vrijdag 20 juni van 14 tot 16.30 uur

Emoties uiten in je eigen kleuren

Waar: zaal Merino

Deelname: 4 EUR, *K.P.: 3 EUR

Inschrijven: via het onthaal/telefonisch, schrijf in tot 20 mei (MAX. 8 pers.)

Warme William

gevoelens uiten via expressie



Poëzie met Boontje/Linx+

Poëzie, woorden vertellen zoveel meer... Boontje/Linx+ brengt mooie gedichten voor jullie mee en kijkt samen met jullie verder dan de woorden zelf.

Heb je thuis een mooi gedicht dat je graag deelt?

Breng het dan zeker mee.

Wanneer: dinsdag 3 juni van 14 tot 16 uur

Waar: buiten in de tuin, bij slecht weer gaat het binnen door.

Deelname: gratis

Inschrijven: via het onthaal of telefonisch. Inschrijven tot 30 mei
Max. 20 deelnemers

't Lammeken zingt

Wist je dat samenzang mensen in een sneltempo kan verbinden?
Kom mee zingen tijdens 't Lammeken zingt' en je zal met een glimlach op je gezicht huiswaarts keren.

En neen, je hoeft geen zanglijster te zijn. Iedereen is welkom, ook de 'valse' katten. 😊

Wanneer: vrijdag 13 juni van 14 tot 16.30 uur

Waar: Zalen Mohair/Merino

Deelname: 3 EUR, *K.P.: 2.50 EUR (incl. gebak en koffie/thee)

Inschrijven: via het onthaal of telefonisch. Inschrijven tot 10 juni

*kansenpastarief

KALENDER APRIL 2025

Maaandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	1 Linedance 10u	2 Bieden 13.30u	3 Yoga 14u	4 Tafeltennis 10u Centrumraad 14u
7 Turnen 13.30u	8 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u Wandelclubje 14u	9 Bingo 14u	10	11 Tafeltennis 10u
14	15 Paassneukeltocht 14u Start: Stappenclash	16 Bieden 13.30u	17 Paaslunch (inschrijven via De Variant) Bloemschikken 13.30u	18 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
21 DC Gelsloten Paasmaandag	22 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u Babbels met koffie 14u	23 Bingo 14u	24 Yoga 14u Familiegroep dementie 19u	25 Tafeltennis 10u Cinema 't Lammeken 14u
28 Turnen 13.30u	29 Linedance 10u	30 Bieden 13.30u		

KALENDER MEI 2025

Maaandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
			1 Dc Gesloten Dag vd Arbeid	2 Tafeltennis 10u Blokkenkwis 13.30u
5 Turnen 13.30u	6 Linedance 10u Lachyoga 14u	7 Bieden 13.30u	8 Yoga 14u Bloemschikken 13.30u	9 Tafeltennis 10u Luisteren, hoe doe je dat? 14u
12 Rummikub 14u	13 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u Wandelclubje 14u	14 Bingo 14u	15 Yoga 14u Einde stappencrash Familiegroep dementie 19u	16 Tafeltennis 10u Cinema 't Lammeken 14u
19 Turnen 13.30u Digicafé 14u	20 Linedance 10u Warme babbels 14u	21 Bieden 13.30u	22 Yoga 14u	23 Tafeltennis 10u Emoties in beeld 14u
26 Turnen 13.30u	27 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u	28 Dag v.d. Buren 11u Bingo 14u	29 DC Gesloten OLHH	30 Tafeltennis 10u

KALENDER JUNI 2025

Maaandag	Dinsdag	Woensdag	Donderedag	Vrijdag
2 Turnen 13.30u	3 Linedance 10u Poëzie Boontje/Linx+	4 Bieden 13.30u	5 Yoga 14u Bloemschikken 13.30u	6 Tafeltennis 10u Rummikub 14u
9 DC Gesloten Pinkstermaandag	10 Wiezen/Kingen 13.30u	11 Bingo 14u	12 Yoga 14u	13 Tafeltennis 10u 't Lammeken zingt
16 Turnen 13.30u	17 Wandelclubje 14u	18 Bieden 13.30u	19 Yoga 14u Familiegroep dementie 14 - 16u	20 Tafeltennis 10u Emoties in beeld 14u
23	24 Linedance 10u Wiezen/Kingen 13.30u Babbels met koffie 14u	25 Bingo 14u	26 Yoga 14u	27 Tafeltennis 10u 
30 Turnen 13.30u Op pad 14u			3 juli BBQ + zomerbar- thé dansant	

#iedereen mee Dag van de Buren

Picknick in het park

woensdag 28 mei

Vrijdag 23 mei is het Internationale de Dag van de Buren. Wij vieren dit met LDC 't Lammeken en onze partners een weekje later.

Op woensdag 28 mei kan je ons tussen 12 en 15 uur vinden in het Mercatorpark voor een picknick in het park. Dit is een samenwerking met Bar Béta (Sint-Lucia), STeM, sociaal restaurant De Variant en stad Sint-Niklaas.

Meer info over het programma volgt later via een flyer. Schrijf alvast in je agenda:

**28 mei tussen 12 en 15 uur, afspraak Mercatorpark
(Zamanstraat 49, Sint-Niklaas)**



#dahadikeffenodig Dag van de Mantelzorg

23 juni is het dag van de mantelzorger.

Misschien ben jij wel een mantelzorger of weet je het eigenlijk niet zo goed. Wanneer ben je mantelzorger, wanneer niet? Waar heb je recht op als mantelzorger en waar kan ik psychologische ondersteuning vinden? Surf naar www.mantelzorgers.be voor meer info.

Wist je dat onze collega's van LDC Den Dissel (Nieuwkerken) en LDC De Schutterij (Sinaai) actief bezig zijn met het thema mantelzorg? Heb je interesse in het thema, surf dan zeker eens naar www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra OF kom een flyer halen in LDC 't Lammeken.

Gun mantelzorgers
een "Dahadikeffenodig"
moment.

Ontdek hoe op
www.mantelzorgers.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



#buurten Op pad!

We trekken de buurt in met onze gloednieuwe buurtkar.
We brengen wat verfrissend lekkers mee en gezelligheid.

Kom je ook langs?
Deelname is gratis!

Waar kan je ons vinden?

Aan de Witte Molen (Azalealaan, t.h.v. de brasserie)
30 juni tussen 14 en 16 uur



Muzikale verbinding

BBQ De Variant + zomerbar met thé dansant!

We zetten de zomer graag in met een BBQ (voorzien door De Variant, info volgt later) en aansluitend een knalfeest van formaat. En daarvoor kunnen we natuurlijk rekenen op het muzikale talent van **Diane en Willy**.

Wij zorgen voor wat lekkers (verfrissende drankjes en lekkere ijsjes). Bij mooi weer trekken we naar buiten!

'Maak vandaag zo leuk dat gisteren jaloers wordt!'

Schrijf dus alvast in jullie agenda:

Wanneer: donderdag 3 juli (thé dansant start om 14 uur)

Deelname en inschrijven: info volgt later via flyer/kalender



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Familiegroep dementie

Preventie bij dementie. Wat is de impact van gezonde voeding, beweging en sociale contacten?

Spreker: Sara Paelinck - Alzheimer Liga Vlaanderen

Donderdag 24 april - LDC 't Lammeken 19 tot 20.30 uur

Kennismaking met De Waaier: tijdelijke opname van personen met dementie met gedragsproblemen.

Spreker: Kristy Van Moeseke en team

Donderdag 15 mei - LDC 't Lammeken 19 tot 20.30 uur

Museumbezoek voor mensen met dementie, hun mantelzorger en verzorgenden. Horen - Zien - Proeven. Muziekwandeling met gids met wandelbox vol muziek en herinneringen.

Praktische info volgt later

Donderdag 19 juni van 14 tot 16 uur



- Contactpersoon: Lut Heyndricks (0468 27 93 46)
- Inschrijven verplicht en kan via mail: waasland@alzheimerligavlaanderen.be

Reguliere activiteiten

Kaartnamiddagen



Wiezen/Kingen

Dinsdag 8 en 22 april
Dinsdag 13 en 27 mei
Dinsdag 10 en 24 juni

Bieden

Woensdag 2, 16 en 30 april,
Woensdag 7 en 21 mei
Woensdag 4 en 18 juni

Vanaf 13.30 tot 16.30 uur



Bingo

Woensdag 9 en 23 april
Woensdag 14 en 28 mei
Woensdag 11 en 25 juni

Van 14 tot 16.30 uur

Het maximum aantal deelnemers is 45
Maximum 2 kaarten/persoon

Inschrijven voor deze activiteiten kan via het onthaal van het dienstencentrum of via 0477 93 10 32

#bewegen

Reguliere activiteiten

Turnen

Maandag 7 en 28 april

Maandag 5, 19 en 26 mei

Maandag 2, 16, 30 juni

Van 13.30 tot 14.30 uur

- **Deelname 2 EUR, *K.P.: 1,50 EUR**

Linedance

Dinsdag 1, 8, 22 en 29 april

Dinsdag 6, 13, 20 en 27 mei

Dinsdag 3 en 24 juni

Van 10 tot 11 uur

- **Deelname 2 EUR per sessie, *K.P.: 1,50 EUR**
- **Het maximum aantal deelnemers is 30**

Yoga

Donderdag 3 en 24 april

Donderdag 8, 15 en 22 mei

Donderdag 5, 12, 19 en 26 juni

Van 14 tot 15.30 uur

- **Deelname 2 EUR per sessie, *K.P.: 1,50 EUR**
- **Het maximum aantal deelnemers is 23**
- **Let op!** Yoga heeft een wachtlijst dus indien je belet bent, graag op voorhand telefonisch contact opnemen. Dan kunnen we iemand anders gelukkig maken.
- Je mag gerust je eigen matje meebrengen.

Tafeltennis

Elke vrijdag van 10 tot 11.30 uur

- **Deelname gratis**

Inschrijven voor deze activiteiten kan via het onthaal van het dienstencentrum of via 0477 93 10 32

*kansenpastarief



Kwis

Kwis je graag? Dan is de kwis die doorgaat in 't Lammeken en Den Aftrap misschien wel iets voor jou!

In LDC t' Lammeken:

Vrijdag 2 mei

Blokkenkwis

In LDC Den Aftrap:

Vrijdag 4 april

Muziekkwis

Vrijdag 6 juni

Algemene kenniskwis

- **Deelname:** 2,50 EUR of
*K.P.: 2 EUR
- **Aanvang:** 13.30 uur
- **Inschrijven:** via het onthaal van LDC 't Lammeken of LDC Den Aftrap

LDC 't Lammeken:
0477 93 10 32 (Veerle)

LDC Den Aftrap:
0473 19 04 08 (Jessy)



Maandelijkse activiteiten

Rummikub

Rummikub is een superleuk en gezellig spel!

Heb jij ook zin om deel te nemen?

Ook al ken je het spel nog niet, wees welkom!

Wanneer:

Vrijdag 18 april

Maandag 12 mei

Vrijdag 6 juni

Telkens tussen 14 en 17 uur.

- **Waar:** LDC 't Lammeken (Lovenaar of Merino/Mohair)
- **Deelname:** gratis, graag vooraf inschrijven.
- **Inschrijven** via het onthaal of via 0477 93 10 32



Maandelijks activiteiten

Cinema 't Lammeken

Eén keer per maand op vrijdag organiseren wij Cinema 't Lammeken. We gaan hier selectief op zoek naar de geknipte klepper van formaat om te vertonen.

Vrijdag 25 april:

"Nell"

Vrijdag 16 mei:

"Wonder"

Een film over diversiteit

In juni, juli en augustus geen cinema 't Lammeken, in september zijn we er terug.

- **Start film:** 14 uur
- **Cinemazaal:** Merino
- **Deelname:** 2,50 EUR of *K.P.: 2 EUR
- **Inschrijven** kan via het onthaal van het dienstencentrum of via 0477 93 10 32



*kansenspasterief

Wandelclubje 't Lammeken

Het wandelclubje is meer dan alleen een wandeling, het draait vooral om ontmoeting en samenzijn. De wandelingen zijn heel laagdrempelig dus ook voor mensen die niet zo mobiel zijn. Marleen begeleidt jullie met plezier. Na de wandeling krijgen jullie een drankje aangeboden.

Dinsdag 8 april

Dinsdag 13 mei (zie p. 10).

Dinsdag 17 juni

- **Vertrek** om 14 uur
- **Verzamelpaats:** Merino/Mohair
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven** via het onthaal van het dienstencentrum of via 0477 93 10 32



Babbels met koffie

Hoe fijn is het om samen rond de tafel te zitten, te babbelen en van een koffietje te genieten?

Elke maand komen we samen en babbelen we over een bepaald thema.

Wees welkom!

Dinsdag 22 april

Veilig thuis blijven wonen

Dinsdag 20 mei

Warme babbels, Warme Williambank

Dinsdag 24 juni

Duurzaamheid

- **Hoe laat:** tussen 14 en 16 uur
- **Waar:** zaal Merino
- **Deelname:** gratis
- **Inschrijven:** via het onthaal of via 0477 93 10 32



Bloemschikken

Heb je zin om een mooie creatie te maken? Dan ben je zeker welkom tijdens de sessie bloemschikken.

Donderdag 17 april

Werkstuk: 'Pasen'

Donderdag 8 mei

Werkstuk: 'Lentetaartje'

Donderdag 5 juni

Werkstuk: 'Bloemenrozet'

- **Hoe laat:** 13.30 uur in zaal Alpaca
- **Deelname:** gratis, materiaal dien je zelf mee te brengen. Lijst benodigdheden te verkrijgen aan het onthaal.
- **Inschrijven:** via het onthaal of via 0477 93 10 32

Fietstochten

Onze fietsers trekken er terug op uit bij voldoende interesse.

Het programma kan je afhalen aan het onthaal, zowel in LDC Den Aftrap als 't Lammeken.

Onze buren nodigen jullie uit 'geluk, is lieve buren hebben'

Donelli kledijverkoop

Kledingverkoop aan democratische prijzen. Voor elk wat wils!

Wanneer: Dinsdag 29 april vanaf 13.30 uur.

Waar: WZC De Spoele.

Deelname: gratis en iedereen welkom!

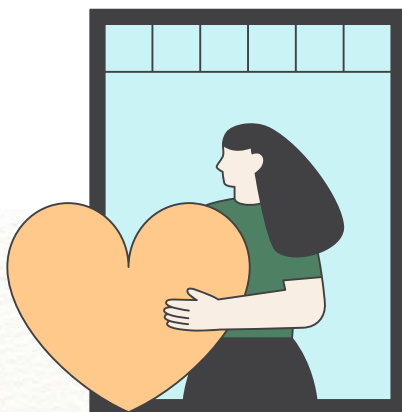
Zomerfeest WZC De Spoele

Het zomerfeest gaat door in de tuin van De Spoele.

Meer info volgt later via een flyer.

Wanneer: vrijdag 13 juni

Waar: WZC De Spoele



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Terugblik



Warme wensen voor alle mensen

Dankjewel om massaal kaartjes te schrijven.
We mochten maar liefst **608** mensen
verwarmen met een wenskaart.
Ook bedankt aan alle partners!

Toneelstuk:
'Het verhaal van
Sinneklous onvolledig'



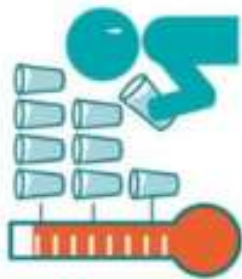
Nieuwjaarsreceptie
't Lammeken

Pannenkoeken met
praatjes

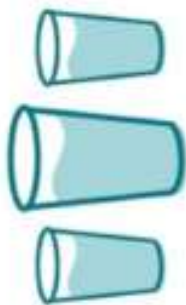


Wees alert bij een hittegolf:

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



Drink MEER dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral WATER.



Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!



Smeer je op tijd en voldoende in
als je de zon niet kunt vermijden.



Draag een
hoofddeksel.



Een hittestlag kan gevaarlijk
zijn. Bel 112 als nodig.

Voor meer tips [warmedagen.be](https://www.warmedagen.be)

Team

LDC 't Lammeken



Justine De Vriendt

Centrumleider 't Lammeken
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 0477 90 09 07

Veerle Van Hoof

Onthaler-planner 't Lammeken
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 0477 93 10 32

Kristien Baeyens

Teamcoach Dienstencentra ZPW
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



'alle mensen glimlachen in dezelfde taal'

DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken