

# Kalender

SEPTEMBER - OKTOBER 2024

Dienstencentrum  
De Griel

W

Wees jezelf

Zelfzorg is  
niet egoïstisch

Tel wat  
je hebt, niet  
wat je mist.

Start de  
dag met een  
glimlach  
😊

Het leven is  
10% wat er  
met je gebeurt  
en 90% hoe je  
erop reageert.

is aardig  
jezelf en  
anderen

Fouten maken  
is oké.

Alle  
ervaringen  
helpen  
je groeien

**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze kalender kan vanaf 02-09-2024.

In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren-Waas. De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

[www.zorgpuntwaasland.be](http://www.zorgpuntwaasland.be)  
[www.facebook.com/lcdcdegriel](https://www.facebook.com/lcdcdegriel)

# DIENSTVERLENING DE GRIEL

## Openingsuren

Maandag tem vrijdag:

10.00 - 17.00 uur

Zaterdag en zondag: gesloten

## Onthaal dienstencentrum

Inschrijven activiteiten

Maandag tem vrijdag:

10.00 - 12.30 uur

13.00 - 14.00 uur

**03 375 66 94**

**ldc.degrieland@zpw.be**

Betaalwijze:

cash / factuur

## Ontmoetingsruimte De Griel

Samen genieten van een goede babbel en een verfrissend drankje. Iedereen is welkom.

Open van maandag tem vrijdag:

van 14.00 - 17.00 uur.

## Buurtrestaurant De Griel

Open van maandag tem zaterdag:

van 11.30 - 13.30 uur.

Tarieven (soep + menu):

€ 9,70 standaard tarief

€ 7,50 verminderd tarief

Menu's beschikbaar via de website [www.buurtrestaurant.be](http://www.buurtrestaurant.be) of in het restaurant.

## Kapsalon

Reservatie rechtstreeks bij:

Nancy Soetens: 0475 53 66 33

## Pedicure

Reservatie rechtstreeks bij:

Hilde De Bruyne: 0497 38 87 51

## Info thuiszorg

Vragen over hulp en zorg aan huis?

Oude Zandstraat 92

9120 Beveren

03 750 92 92

[oost@zpw.be](mailto:oost@zpw.be)

# Inhoud kalender

**In deze kalender vind je alle activiteiten van DC De Griel en info over onze algemene dienstverlening (maaltijden, wassalon...).**

## **Waarom inschrijven voor een activiteit?**

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

**Inschrijven is verplicht tenzij anders vermeld.**

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

# Belster



**Een babbel kan deugd doen. Luister of praat je graag?  
Een telefoontje kan je week doorbreken.**

Sinds Jef contact heeft opgenomen met DC De Griel, fleurt hij helemaal op. Jef woont alleen in zijn huis en wenst daar nog lang te blijven wonen. Eén keer per week belt een vrijwilliger van DC De Griel naar Jef, om te vragen hoe het met hem gaat.

## **Hoe werkt de Telefoonster?**

Volgens de frequentie die jij aangeeft, krijg je een telefoontje. Je kan babbelen over dagelijkse dingen. Kan de vrijwilliger je niet bereiken? Dan kan je ervoor kiezen om DC De Griel contact te laten opnemen met een contactpersoon naar keuze.

## **Hoe aanvragen?**

Via het onthaal van DC De Griel,  
03 375 66 94 of [ldc.degrieland@zpw.be](mailto:ldc.degrieland@zpw.be).

## **Deelname?**

Gratis

# Vrijwilliger in de kijker: Tieneke

Ik ben Tieneke Van de Velde, 46 jaar en woon met mijn echtgenoot en 2 honden in Melsele. Ik geniet van kleine dingen in het leven. De opvoeding/verzorging van mijn 2 Australische Labradoodles vraagt tijd maar ik doe het graag. Wandelen in de natuur is gezond en geeft de nodige mentale rust. Ik hou van lezen en het verzorgen van planten en bloemen.

Op mijn 35ste werd ik verplicht op medisch pensioen geplaatst. Ik wil mij nuttig voelen, daarom doe ik naar mijn eigen lichamelijke mogelijkheden vrijwilligerswerk. Ik ben opvoedster van opleiding en werk graag met anderen.

In DC De Griel sta ik in voor 'Koken met Tieneke'. We maken samen meestal gezonde, seizoensgebonden maaltijden waardoor we de fijne motoriek onderhouden. Het draait echter niet enkel om het koken maar brengt mensen samen. Iedereen praat/luistert naar elkaar, het wordt een sociaal gebeuren waar men naar uitkijkt.

**Je kan als vrijwilliger iets extra aanbieden en dat maakt het een grote meerwaarde!**



# Dienstencentra

## samenwerken | je buurt versterken

DC De Griel zet in op het creëren en ondersteunen van warme buurten in Beveren omdat eenzaamheid in onze maatschappij blijft toenemen. Het heeft een grote invloed en leidt onder andere tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet.

Vroeger zat men bij goed weer buiten om een praatje te slaan met de burens. Samen willen wij dit gevoel van samenhang teruggbrengen. Dit doen we op verschillende manieren:

- We ondersteunen buurtbewoners die zelf een initiatief willen uitwerken.
- We bieden activiteiten aan voor de Beverenaars.
- We werken samen met lokale partners, zowel voor buurtgerichte initiatieven als in het dienstencentrum.
- We zetten in op herkenbaarheid van de zorg in jouw buurt. We staan steeds paraat om jou het beste door te verwijzen.
- We komen naar jou toe met buurtgerichte acties.



**Naast bovenstaande acties staan we steeds open om op andere manieren samen te werken in/met de buurt. Heb je een idee of verdere vragen, aarzel niet en contacteer ons.**

# Help jij DC De Griel groeien?

## Wil jij je mee inzetten voor een warme buurt?

Momenteel zijn wij dringend op zoek naar vrijwilligers met een hart voor de volgende initiatieven:

### Huisbezoekvrijwilligers

Ga in opdracht van het dienstencentrum op huisbezoek bij buurtbewoners die nood hebben aan een bezoek en een gezellige babbel, maar nog moeilijk in het dienstencentrum geraken. Een huisbezoekvrijwilliger is vooral empathisch, kan goed luisteren en is discreet. Er wordt in samenspraak bepaald hoe vaak je op huisbezoek gaat.

### Wandelclub

Elke woensdag om 09u30 verzamelt de wandelclub in de inkomhal van het dienstencentrum. Zij maken telkens een wandeling van 5 à 8 km in de buurt. Wij zijn nog op zoek naar één extra vrijwilliger om deze activiteit te begeleiden. Een wandelclubvrijwilliger is vooral mobiel, sociaal, discreet en verantwoordelijk.

**Interesse? Aarzel niet en contacteer ons voor meer informatie.**





# VERWENMOMENTEN IN BUURTRESTAURANT DE GRIEL

## September

Zaterdag 17/09

➔ Mosselstijf

## Oktober

Zaterdag 5/10 – weekend van de klant

➔ Attentie voor alle klanten







**12 september 2024**

**Rimpeling in het hoofd  
van ouderen**

Over psychiatrische  
problemen door invloed van  
het brein en het leven door  
professor dr. Vandenbulcke  
Mathieu, KU Leuven

**PRAATCAFE  
DEMENTIE**

**2024**

**Bibliotheek Sint-Niklaas  
H. Heymanplein 3  
9100 Sint-Niklaas**

Iedereen droomt ervan om oud te worden met een rustig gemoed en een heldere geest, maar het is niet aan iedereen gegeven.

Tijdens deze lezing ontdek je zowel de kracht van het ouder wordende brein als wat er mis kan lopen in het hoofd op latere leeftijd.

Tijdstip: 19u30 | Inkom: €5

Inschrijven is verplicht en kan tot en met 30 augustus en is pas definitief na betaling op BE82 1030 7591 2268! Surf naar [www.praatcafedementie.be/waar/sint-niklaas](http://www.praatcafedementie.be/waar/sint-niklaas) om in te schrijven voor praatcafé dementie regio Waasland of bel naar 03 375 37 18. Nadien enkel nog mogelijkheid aan de kassa op voorwaarde dat er nog plaatsen beschikbaar zijn.

# UITNEEMBARE KALENDER SEPTEMBER - OKTOBER

In september kan u in zaal Nougat de tentoonstelling dementie komen bekijken. Bezoekers van De Sloester werkten aan enkele kunstwerken om het thema bespreekbaar te maken.

September	2024	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
2 Maandag Bingo 14u30	3 Tekenen 13u00 <b>Koken met Tienneke 13u00</b>	4 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Kubb 14u00</b>	5 Turnen 10u00 Aquarel 10u00 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	6 Gym 10u00	
9 Handwerk + patchwork Femina 13u30	10 Tekenen 13u00	11 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Petanque toernooi 13u30</b>	12 Turnen 1000 Aquarel 10u00 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	13 Gym 10u00 <b>Demodag autodelen 14u00</b>	
16 Jukebox café 14u30	17 Tekenen 13u00 <b>Koken met Tienneke 13u00</b> <b>Vlotago 13u30</b>	18 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Stoelyoga in de buurt 14u00</b>	19 Turnen 1000 Aquarel 10u00 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	20 Gym 10u00 <b>Buurtgerichte activiteit: Angèle heeft u nodig 14u30</b>	
23 Zoeten babbel 14u30	24 Tekenen 13u00 <b>Vlotago 13u30</b>	25 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Angèle heeft u nodig 14u30</b>	26 Turnen 10u00 Aquarel 10u00 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	27 Gym 10u00	
30 Handwerk + patchwork Femina 13u30 Bingo 14u30					

# UITNEEMBARE KALENDER SEPTEMBER - OKTOBER

Oktober	2024	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	1 Tekenen 13u00 <b>Vlotago 13u30</b> <b>Aftrap 10-daagse GGZ 14u30</b>	2 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Muziekkwis 14u30</b>	3 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier/kaarten 13u30	4 Gym 10u00 <b>Buurtgerichte activiteit: veerkrachtballon 14u30</b>
7 Zoeten babbel 14u30	8 Tekenen 13u00 <b>Koken met Tieneke 13u00</b> <b>Vlotago 13u30</b> <b>Pilates 15u00</b>	9 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Kubb 14u00</b>	10 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u30	11 Gym 10u00
14 <b>Handwerk + Patchwork Femma 13u30</b> <b>Donelli's kledingverkoop + modeshow 13u00</b>	15 <b>Stoelyoga 10u00</b> Tekenen 13u00 <b>Vlotago 13u30</b>	16 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Spelletjesnamiddag 14u30</b>	17 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u300	18 Gym 10u00
21 <b>Quiz 14u30</b>	22 Tekenen 13u00 <b>Vlotago 13u30</b> <b>Koken met Tieneke 13u00</b>	23 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Kubb 14u00</b> <b>Iedereen Reynaert 16u00</b>	24 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u300	25 Gym 10u00
28 <b>Handwerk + Patchwork Femma 13u30</b>	29 Tekenen 13u00 <b>Vlotago 13u30</b>	30 Wandelclub 5 tot 8 km via boswegen 9u30 <b>Kubb 14u00</b>	31 Turnen 10u00 Aquarel 10u10 Fietstocht 13u30 Brei-atelier 13u300	

# Tentoonstelling Dementie

in samenwerking met  
De Sloester

Met enkele kunstwerken gemaakt door bezoekers van De Sloester willen we in de eerste plaats het thema dementie ter sprake brengen. Hoewel de kans dat iemand dementie krijgt 1 op 5 is, blijft het thema taboe.

**Datum:** elke weekdag in september    **Uur:** 10.00 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis    **Waar:** zaal Nougat

**Inschrijven** is niet nodig.

## Alvast enkele tips

Door dementie verliest men veel zekerheden. Dingen die altijd zo vanzelfsprekend waren, verdwijnen langzaam maar zeker. We kunnen een grote rol spelen door beter te communiceren:

- Gebruik zoveel mogelijk beelden.
- Zorg dat zij zich gekend en gezien voelen. Dit kan door aanrakingen of oogcontact als jullie praten.
- Gebruik korte zinnen met slechts één boodschap.
- Praat niet te snel, te hard of te zacht. Praat **niet** zoals je dit tegen een klein kind zou doen.
- Stel geen vragen waar hij/zij mogelijks het antwoord niet op weet, bijvoorbeeld door naar namen van vrienden of familie te vragen.
- Spreek hem/haar niet tegen en confronteer niet onnodig met wat hij/zij niet meer weet of kan.
- Lach zoveel mogelijk samen, maar doe niet alsof. Wees open over hoe jij je voelt.



# Koken met Tieneke

Samen koken is niet alleen gezellig, het kan ook leerzaam zijn! Steek samen met Tieneke de handen uit de mouwen en creëer elke workshop een ander gerecht. Op het einde genieten jullie samen van wat jullie maakten. Wie geen honger heeft, kan het gerecht naar huis meenemen.

**Opgelet:** Schrijf je ten laatste twee werkdagen op voorhand in zodat we weten hoeveel aankopen we moeten doen.

**Datum:** dinsdag 3 en 17 september  
dinsdag 8 en 22 oktober

**Uur:** 13.00 uur

**Deelname:** de kostprijs van de ingrediënten wordt verdeeld onder het aantal deelemers

**Waar:** vanuit de inkomhal van De Griel gaan we samen naar de keuken van De Notelaar.

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degrieland@zpw.be](mailto:ldc.degrieland@zpw.be)





GEORGANISSEERD DOOR DVC DE SLOESTER EN  
DIENSTENCENTRUM DE GRIEL

# Toernooi *Petanque*

Amateurs en vrienden

3€/team

Iedereen mag  
deelnemen

Woensdag

**11 SEPTEMBER**

van 13u30 tot 16u00

Petanquehal Beveren, Klapperstraat 103, 9120 Beveren

**Speel team tegen team**

(3 personen per team)

**Wedstrijd op tijd**



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed met elkaar

**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken is juist werken

**Schrijf jouw team in via het onthaal van dienstencentrum De Griel**

Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [LDC.degrieland@zpw.be](mailto:LDC.degrieland@zpw.be)

Inschrijven kan tot vrijdag 5 september 2024

# Infosessie Autodelen



Autodelen is een duurzaam en flexibel alternatief voor het bezit van een wagen.

Goed nieuws! Zorgpunt Waasland kiest voor deelmobiliteit. In samenwerking met de gemeente komen er binnenkort 2 elektrische deelwagens aan het administratief gebouw van Zorgpunt Waasland (Oude Zandstraat 92). Ook jij mag deze gebruiken!

De eerste keer met zo'n elektrische (deel)auto is best spannend. Daarom organiseren we een gratis infomoment. We doorlopen samen alle stappen voor een succesvolle rit: reservatie, het loskoppelen en aansluiten aan de laadpaal, tips over het gebruik van de wagen en als jij wil, kan je een testritje maken!

Na de infosessie ben jij klaar voor jouw eerste deelwagenrit. Share Mobility biedt ook op andere locaties auto's aan die je kan gebruiken. Schrijf je zeker in vóór 10 september (tenzij eerder volzet).

**Datum:** vrijdag 13 september      **Uur:** 14.00 tot 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** Dienstencentrum De Griel, zaal Cuberdon

**Inschrijven** via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



# Jukebox Café

Het is algemeen geweten dat muziek een positief effect heeft op het welzijn. Muziek kan helpen om je op te vrolijken, om je terug mee te nemen naar een moment van vroeger, om gevoelens een plaats te geven, om anderen een hart onder de riem te steken. Muziek heeft bij iedereen een andere invloed.

Daarom kan je op maandag 16 september in DC De Griel verzoeknummertjes aanvragen. Heb jij een liedje waar je vrolijk van wordt? Een liedje waar je niet op kan stilzitten? Wil je iemand bedanken met een lied? Kom langs en deel jouw verzoeknummer met ons. Tijdens deze muzieknamiddag is gezelligheid en sfeer gegarandeerd.

**Datum:** maandag 16 september

**Uur:** 14.30 - 16.30 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** ontmoetingsruimte DC De Griel

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 01  
ldc.degriel@zpw.be



# Vlot in beweging

## i.s.m VL-OTAGO

### Vlaams Otago oefenprogramma

Wil je (terug) gemakkelijker in of uit de auto stappen?

Wil je jouw boodschappentas beter kunnen dragen?

Wil je (terug) actief kunnen spelen met je (achter)kleinkinderen?

Het Vlaams Otago oefenprogramma voor 65+'ers helpt je vooruit!

### Wat is het?

Gedurende 12 weken voer je verschillende spierkracht- en evenwichtsoefeningen uit waardoor dagelijkse taken weer vlotter zullen verlopen. Aan de hand van individuele oefeningen op maat, een wandelschema en groepsessies verbetert jouw spierkracht, evenwicht, mobiliteit en coördinatie.

### Voordelen?

- Meer zelfvertrouwen bij dagelijkse activiteiten
- Verbetering van spierkracht, evenwicht, mobiliteit en coördinatie
- Begeleiding op maat
- Individueel en in groep bewegen
- Langer zelfstandig thuiswonen
- Meer sociaal contact

**Datum:** 12 weken - start dinsdag 17 september

**Uur:** 13u30

**Locatie:** DC De Griel, 9120 Beveren (Zaal Babelutte)

**Opgelet:** Een intakegesprek vóór aanvang van het oefenprogramma is noodzakelijk om te onderzoeken of jij in aanmerking komt.

**Contacteer** Ann De Zitter (0477 49 22 65), Barbara Van Nespén (0486 90 40 57) of [vlotagobeveren@gmail.com](mailto:vlotagobeveren@gmail.com) voor meer informatie



# Stoelyoga

initiatie



**Stoelyoga is voor iedereen haalbaar, ongeacht mobiliteit, conditie of leeftijd. Het maakt je soepeler en sterker maar is ook goed voor je mentale gezondheid.**

In september en oktober staan de thema's dementie en geestelijke gezondheid in de kijker. Stoelyoga is goed voor iedereen, maar het is zeker een aanrader als je met één van deze problematieken kampt. Als je dit altijd al eens wilde uitproberen, hebben wij goed nieuws voor jou! Dienstencentrum De Griel biedt twee gratis initiatielessen aan. Doe jij ook mee?

**Datum:** 18 september

**Uur:** 14.00 - 15.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** grasvlakte aan de fietswegel tussen de Anna Piersdreef en de Cretenborchlaan

**Datum:** 15 oktober

**Uur:** 10.00 - 11.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** dienstencentrum De Griel, zaal Cuberdon

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degrieland@zpw.be](mailto:ldc.degrieland@zpw.be). Indien er nog plaatsen zijn, mag je zonder inschrijving aansluiten.

# Angèle heeft u nodig

Een inlevingsspel over omgaan met dementie



Angèle heeft U nodig!' stimuleert tot het uitwisselen van gedachten rond alle uitdagingen die we tegenkomen bij het omgaan met personen met dementie. Aan de hand van ontmoetingskaarten, situatiekaarten, belevings- en kenniskaarten laat het bordspel jou de frustraties en de weerstand beleven zoals personen met dementie dit kunnen beleven. Het daagt de spelers uit om deze emoties en reacties te leren kennen als normale menselijke reacties.

**Datum:** 20 september

**Uur:** 14.30 - 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** kruispunt tussen  
Bijlstraat en Klapperstraat

**Datum:** 25 september

**Uur:** 14.30 - 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** ontmoetingsruimte  
dienstencentrum De Griel

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be). Indien er nog plaatsen zijn, mag u zonder inschrijving aansluiten.

# 10-daagse GGZ

van 1 tot 10 oktober

De 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid gaat elk jaar door van 1 t.e.m. 10 oktober, dan zetten we het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker. In 2024 en 2025 is het thema 'omgaan met moeilijke perioden'. Doe je mee?

Vanaf 1 oktober maken we elke middag samen even tijd voor eenvoudige opdrachten die ons op weg helpen met onze zoektocht naar mentale rust en geluk. Door jezelf te ontdekken én door nieuwe strategieën uit te proberen, kom je te weten of deze eenvoudige opdrachten voor jou helpend kunnen zijn in de toekomst (wanneer het bijvoorbeeld even wat moeilijker gaat).

Wil jij thuis ook deelnemen? Dat kan! Haal vanaf 25 september de GGZ-kalender op aan het onthaal van dienstencentrum De Griel.

Heb je het **moeilijk?**  
Maak **ruimte** door...

... te praten

... te bewegen

... te rusten

... te

# Muzikale herinneringen

Muziekkwis voor geluk  
en gezelligheid

**Muziek is een wondermedicijn. Het heeft een bijzonder effect op je lichaam, emoties en het maakt herinneringen los.**

Voor de tweede editie van de muziekkwis zoeken we liedjes die voor jou gekoppeld zijn aan een mooie herinnering. Geef jouw speciale nummer door aan het onthaal van DC De Griel en vertel ons waarom je voor dit lied kiest. Uit alle inzendingen selecteren we 30 liedjes die in een muziekkwis worden gegoten. Verbluf ons op 2 oktober met jouw muziekkennis terwijl we genieten van alle mooie herinneringen.

Stel een ploeg samen van 2 tot 4 personen en schrijf je in.

**Datum:** woensdag 2 oktober    **Uur:** 14.30 - 16.30 uur

**Waar:** ontmoetingsruimte dienstencentrum De Griel

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)

## INVULSTROOK

Knip deze strook uit en geef dit af aan het onthaal van het dienstencentrum.

Lied: \_\_\_\_\_

Herinnering: \_\_\_\_\_





# Veerkrachballon

## Buurtgerichte activiteit

Zin om iemand een hart onder de riem te steken? Iedereen die op vrijdag 4 oktober langskomt aan de buurtkar van dienstencentrum De Griel ontvangt een veerkrachballon. Hier kan je een mooie boodschap op schrijven die je kan meenemen en afgeven aan de persoon in kwestie.

Lukt het jou niet zelf om de ballon af te geven? Ons team staat voor jou paraat en probeert de ballon dezelfde dag nog langs te brengen bij die speciale persoon. (Enkel mogelijk in het centrum van Beveren.)

**Datum:** vrijdag 4 oktober

**Uur:** 14.30 - 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** Grote markt, Beveren

**Opgelet:** Actie geldig zolang de voorraad strekt.





# Pilates

## Initiatie

**Door Pilates te beoefenen krijgt je lichaam een boost. Je lichaam wordt getraind op een uitgebalanceerde manier, zowel de grote als de kleine spiergroepen komen aan bod.**

In september en oktober staan de thema's dementie en geestelijke gezondheid in de kijker. Tijdens Senioren Pilates train je de spieren zoals je ze in het dagelijks leven gebruikt. Het gevolg is dat je gewrichten soepeler worden, je gevoel voor evenwicht beter wordt en je makkelijker de gewone dingen kunt blijven doen zoals het huishouden, traplopen, opstaan enz. Dit heeft dan weer een positieve invloed op jouw geestelijke gezondheid. Kom jij dit ook eens uitproberen tijdens de gratis initiatieles in dienstencentrum De Griel?

**Datum:** dinsdag 8 oktober      **Uur:** 15.00 - 16.00 uur

**Waar:** zaal Cuberdon      **Deelname:** gratis

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degrieland@zpw.be](mailto:ldc.degrieland@zpw.be). Indien er nog plaatsen zijn, mag je zonder inschrijving aansluiten.



# Donelli's

kledingverkoop + modeshow

Geen zin naar een moeizame zoektocht naar kledij in de winkels en heb je toch nog iets nodig? Donelli's komt op maandag 14 oktober opnieuw langs met een leuke collectie. Je bent meer dan welkom om eens een kijkje te komen nemen.

**Datum:** maandag 14 oktober

**Start kledingverkoop:** 13u00 in zaal Cuberdon

**Start modeshow:** 14u30 in de ontmoetingsruimte

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** niet noodzakelijk



# Spelletjesnamiddag

Ringwerpen, sjoelen, cornhole, het pietjesbak dobbelspel,...  
Deze spelen doen onze deelnemers grappen en grollen  
tijdens de spelletjesnamiddag.

Op woensdag 16 oktober organiseren we opnieuw een momentje  
om samen te lachen en te genieten met een spel.

**Datum:** woensdag 16 oktober

**Uur:** 14.30 tot 16.00 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** ontmoetingsruimte De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude  
Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of  
[ldc.degrieland@zpw.be](mailto:ldc.degrieland@zpw.be)



# Iedereen Reynaert

**in samenwerking met Reynaertgenootschap m.m.v.  
Avansa Waas-en-Dender**

**De vertelling over de sluwe vos Reynaert is een satirisch dierenverhaal, waarin de samenleving een spiegel wordt voorgehouden.**

Het verhaal van Reynaert de vos ontstond bijna 800 jaar geleden in onze streek. Het blijft actueel en herkenbaar. Het is een verhaal dat we graag delen.

Er zijn talloze hertalingen van het verhaal. Ook wie het Nederlands nog maar pril aan het ontdekken is, heeft recht op dit verhaal. Marianne Vonck herschreef de tekst en sprak ook een luisterboek in. Kato Beirnaert maakte de zwartwit-illustraties.

Samen lezen zorgt voor veilige gesprekken. Lezen prikkelt onze woordenschat en onze verbeelding.

**Alle deelnemers ontvangen een gratis exemplaar van Iedereen Reynaert.**

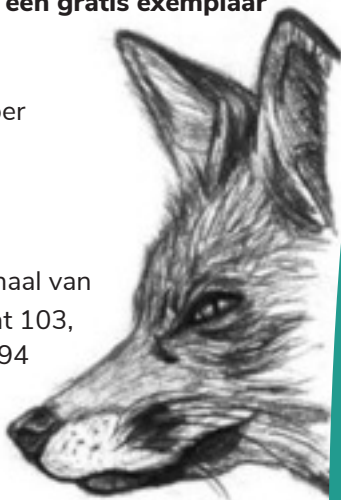
**Datum:** woensdag 23 oktober

**Uur:** 16.00 - 17.00 uur

**Waar:** zaal Cuberdon

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



# Reguliere activiteiten

- Tekenen
  - Elke dinsdag van 13 tot 16 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Babelutte  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Wandelclub: wandeling via boswegen (5 tot 8 km)
  - Elke woensdag om 9.30 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: vertrek aan inkomhal dienstencentrum De Griel
- Turnen
  - Elke donderdag van 10 tot 11 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Cuberdon  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren

# Reguliere activiteiten

- Aquarel schilderen
  - Elke donderdag van 10.00 - 13.00 uur
  - Deelname: € 7,50 per les      K.P. € 5,60
  - Waar: zaal Babelutte  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Fietstocht:
  - Elke donderdag van 13.30 - 15.30 uur
  - Deelname: gratis
  - Start: inkomhal dienstencentrum De Griel
- Brei-atelier (in samenwerking met NKB)
  - Elke donderdag van 13.30 - 16.00 uur
  - Deelname: gratis (eigen materiaal mee te brengen)
  - Waar: zaal Cuberdon  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren
- Gym
  - Elke vrijdag van 10.00 - 11.00 uur
  - Deelname: gratis
  - Waar: zaal Cuberdon  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren

# Fietstocht

Samen verkennen we enkele niet zo gekende wegen in de buurt, en vertrekken daarbij vanuit dienstencentrum De Griel. Onderweg houden we af en toe halt. De fietsroutes bestaan uit fietslussen tussen de 30 à 40 kilometer.

**Datum:** elke donderdag bij goed weer

**Uur:** vertrek om 13.30 uur vanaf Dienstencentrum De Griel

**Deelname:** gratis

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)

## **Zou je zelf nog graag eens een fietstocht maken, maar lukt het fietsen niet meer goed?**

Op reservatie kan vrijwilliger Pierre samen met jou een tocht met een duofiets maken. Contacteer ons telefonisch (03 375 66 94) om de opties te bespreken.





# Brei-atelier

in samenwerking met NKB

Waarom zou je alleen thuis zitten met brei- of haakwerk, als je ook gezellig samen met andere mensen aan de slag kunt?

Elke donderdag komt een gezellig groepje samen in het dienstencentrum om samen te breien. Is breien niks voor jou? Geen probleem! Je mag gerust iets anders creatiefs doen zoals diamond painting, borduren, ... Het maakt ons niet uit, want hoe meer gezelligheid, hoe beter.

**Datum:** elke donderdag  
elke eerste donderdag van de maand kan je kaarten

**Uur:** 13.30 - 16 uur

**Deelname:** gratis (eigen materiaal mee te brengen)

**Waar:** zaal Cuberdon

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



# Zoeten Babbel

Verwen jezelf met een zoet gebak en een gezellige babbel. Geniet van een heerlijk stuk taart/gebak in de ontmoetingsruimte van dienstencentrum De Griel.

**Datum:** maandag 23 september (Boules de Berlin of éclairs)  
maandag 7 oktober (fruittaart of bresiliennetaart)

**Uur:** 14.30 - 16.00 uur

**Deelname:** Boules de Berlin/éclair - € 2,4  
Taart - € 4  
(Koffie/thee niet inbegrepen)

**Waar:** ontmoetingsruimte De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)

**! Inschrijvingen voor de zoeten babbel op 23 september worden afgesloten op woensdag 18 september.**

**! Inschrijvingen voor de zoeten babbel op 7 oktober worden afgesloten op woensdag 2 oktober.**



# Kubb

Kubb is een populair buitenspel met als doel het omvergooien van houten blokken. Dit doe je door er houten stokken tegenaan te gooien. Het doel van het spel is om zo snel mogelijk alle kubbs met de werpstok onderhands omver te gooien. Als laatste moet je de kubb koning omver gooien, voordat de tegenpartij dat doet.

Samen een spannend spelletje kubb spelen. Wie durft de uitdaging aan?

**Datum:** woensdag 4 september  
woensdag 9, 23 en 30 oktober

**Uur:** 14 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** inkomhal DC De Griel

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



# Bingo

Wie doet er niet graag mee aan dit populaire kansspel? Het kansspel waarbij elke speler een eigen formulier met rijen nummers heeft. Elke speler tekent hierop de nummers af die door de spelleider willekeurig worden getrokken en omgeroepen. Dit gaat door tot een speler een complete rij afgetekende nummers heeft en "Bingo" roept.

Een gezellige namiddag waar je je mag laten leiden door de sfeer.

**Datum:** maandag 2 en 30 september

**Uur:** 14.30 - 16.30 uur

**Deelname:** € 0.50 voor twee kaarten (cash te betalen op het moment zelf) K.P. € 0,30

**Waar:** buurtrestaurant De Griel

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



# Handwerk & patchwork

## in samenwerking met Femma

Handwerken, borduren, breien, haken of patchwerken : je doet het graag, maar liefst niet alleen.

Kom dan 2 keer per maand naar dienstencentrum De Griel op maandagnamiddag tussen 13.30 en 16.00 uur.

Een aantal fervente en ervaren handwerkers verwelkomen je graag in hun groepje. Hulp bij je handwerkjes, nieuwe ideeën, een lach en een gezellige babbel, je vindt het er allemaal.

Geïnteresseerd ? Van harte welkom.  
Tot dan, Het Femma handwerkteam

**Datum:** maandag 9 en 30 september, 14 en 28 oktober

**Uur:** 13.30 uur

**Waar:** zaal Babelutte

**Deelname:** € 2 (koffie of thee met gebak) K.P. niet van toepassing = consumptieprijs

**Inschrijven:** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



# Quiz

## **Ervaring delen is kennis vermenigvuldigen.**

Heb je zin in een fijne quiznamiddag waar je wordt uitgedaagd en af en toe wel eens diep moet graven naar je kennis en weetjes? Dan moet je in dienstencentrum De Griel zijn.

**Datum:** maandag 21 oktober

**Uur:** 14.30 tot 16.30 uur

**Deelname:** gratis

**Waar:** zaal Cuberdon

**Inschrijven** kan via het onthaal van DC De Griel, Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren of 03 375 66 94 of [ldc.degriel@zpw.be](mailto:ldc.degriel@zpw.be)



## Team De Griel:



Kristien Baeyens  
Teamcoach buurt- en mantelzorg  
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



Vanessa Van De Vyver  
Centrumleider DC De Griel  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren  
Tel. 0470 99 32 70



Marleen Van Raemdonck  
Onthaler - planner DC De Griel  
Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren  
Tel. 0470 99 32 77

# DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken