

Dienstencentrum Den Dissel

Kalender

januari - februari - maart 2026



**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

10 - 12.30 uur en 13 - 14 uur.

Woensdag gesloten.

Alle weekdays telefonisch

bereikbaar via 03 780 57 06 of

ldc.dendissel@zpw.be

Betaalwijze aan het 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 € 1,50 en K.P. € 1.

Inschrijven via 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

Voor al je vragen over thuis- en
woonzorg kan je terecht op het
telefoonnummer 03 376 86 86
of via thuisenwoonzorg@zpw.be.

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 15 december 2025.

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

Wij wensen jullie een fonkelend nieuw jaar!

2025 was een jaar vol ontmoetingen, grote en kleine momenten, soms met een lach, soms met een zucht — maar altijd gedragen door jullie aanwezigheid.

Dankzij jullie is Den Dissel een plek waar mensen elkaar vinden, ondersteunen en laten groeien. Een plek waar een tas koffie, een glimlach of een helpende hand vaak meer betekent dan woorden kunnen zeggen.

Voor 2026 wensen we jullie vooral dit:

- ✦ tijd om te genieten
- ✦ moed om te vragen wat je nodig hebt
- ✦ en mensen rondom je die warmte brengen — zoals jullie dat ook voor ons doen.

Bedankt om mee te bouwen, mee te denken, mee te zorgen.
Samen maken we van Den Dissel een thuis.

Van jullie kapoentjes,
Erika, Wendy, Shayna en Els



Den Dissel in jouw buurt

Buurtkar

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.



De buurtkar gaat op ronde op volgende data:

- dinsdag 20/01 vanaf 10 uur: Berkenhof
- woensdag 18/02 vanaf 14 uur: Wallenhof
- dinsdag 24/03 vanaf 10 uur: Gyselstraat

* Bij slecht weer rijdt de kar niet uit.

Openingsuren cafetaria tijdens de feestdagen

KERSTAVOND woensdag 24 december: gesloten

KERSTDAG donderdag 25 december: 13.30 - 17.30 uur

2e KERSTDAG vrijdag 26 december: gesloten

OUDJAAR woensdag 31 december: gesloten

NIEUWJAAR donderdag 1 januari: 13.30 - 17.30 uur

2e NIEUWJAARSDAG vrijdag 2 januari: gesloten





Nieuwjaarsreceptie

Een nieuw jaar, een frisse start – daar hoort natuurlijk een gezellige receptie bij!

We nodigen alle gebruikers van het dienstencentrum van harte uit om samen te klinken op 2026. Wij voorzien een warme, feestelijke namiddag vol fijne mensen, lekkere hapjes en een gezellige sfeer.

Datum: vrijdag 9 januari

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: gratis - wel **vooraf inschrijven** aan het onthaal, en dit vóór 23 december.



Verloren maandag

Naar jaarlijkse traditie vieren we ook in ons dienstencentrum 'Verloren maandag'. Geef tijdig je bestelling door en bakkerij Toon De Klerck zorgt ervoor dat je in onze cafetaria kunt smullen.

Datum: maandag 12 januari

Uur: 14 - 16 uur

Deelname: appelbol € 4,50, worstenbrood € 5,00

Vooraf inschrijven noodzakelijk en dit vóór 5 januari.



Geef bij je bestelling door of je deze komt afhalen of ter plaatse eten in onze cafetaria.



de Chanterie

Samen zingen o.l.v. Thérèse Foubert



Wat mag je verwachten:

Wij zingen eenstemmig, a capella, in verschillende talen, verschillende muziekgenres, verschillende thema's ... en wij houden rekening met jouw inbreng.

Data: dinsdag 13/01, 10/02 en 10/03

Uur: van 10 tot 11.15 uur

Deelname: gratis

Iedereen welkom! Wel graag vooraf aan het onthaal laten weten of je komt.

Wist je dat?

Samen zingen ...

- helpt de niveaus van het stresshormoon cortisol verlagen, wat leidt tot een gevoel van ontspanning en welzijn.
- biedt een uitlaatklep voor emoties en kan helpen bij het verwerken van gevoelens die moeilijk te uiten zijn in het dagelijks leven.
- bevordert een betere ademhalingstechniek, wat de longcapaciteit vergroot en de algehele ademhaling verbetert.
- zorgt voor sociale interactie en creëert een gevoel van gemeenschap en samenhang.
- kan de immuniteit versterken en de hartgezondheid verbeteren door de hartslag te reguleren en de bloeddruk te verlagen.

Wegwijs met de smartphone

i.s.m. Baken

Wil je je smartphone beter leren kennen?

Bellen en berichtjes sturen lukt al, maar je vraagt je af wat je toestel nog allemaal kan? In deze workshop nemen we rustig de tijd om alles stap voor stap uit te leggen.

Wat deze reeks extra bijzonder maakt: je wordt begeleid door jonge mensen met een passie voor media, die hun kennis met veel enthousiasme met jou delen.

Breng zeker je eigen smartphone mee. Samen zorgen we ervoor dat je met meer vertrouwen en plezier aan de slag kunt.

Data:

- Deel 1: maandag 19 januari
- Deel 2: maandag 9 februari

Uur: telkens van 14 tot 15 uur

Deelname is gratis.

Je schrijft je in voor beide sessies.



Winterwandeling

i.s.m. Femma

In de winter is de natuur op haar mooist en wat is er fijner dan het nieuwe jaar te beginnen met frisse lucht, beweging en gezelligheid?

Daarom nodigen we je van harte uit voor de Winterwandeling van Femma op woensdag 28 januari.

Trek je warme jas aan, doe een sjaal om en wandel met ons mee! We vertrekken stipt om 13.30 uur aan Den Dissel. We wandelen een 5 à 6 kilometer en sluiten af met een heerlijke pannenkoek in de ontmoetingsruimte.

Datum: woensdag 28 januari

Uur: vertrek aan Den Dissel om 13.30 uur

Deelname: € 5,00, K.P. € 4,00 - inclusief pannenkoek en koffie/thee
Vooraf inschrijven via het onthaal.



FEMMA

Poëziweek

van 29-01
t.e.m. 04-02-2026

Lees en beleef poëzie!

De laatste week van januari is traditioneel de week van de poëzie. Tijdens de Poëziweek kom je overal gedichten tegen: op school, in boekhandel of bibliotheek, op podia, sociale media of gewoon op straat.

Dit jaar laten we ons extra inspireren door jong talent uit eigen regio: we geven graag een plaats aan een gedicht van Emilia De Geest, onze Kinderstadsdichter in 2024–2026. Met haar frisse blik en verbeeldingskracht toont ze hoe poëzie leeft bij kinderen en jongeren. Haar woorden nodigen uit om zelf weer te dromen, te mijmeren, of even stil te staan bij wat in ons hoofd leeft.

Heb jij een gedicht dat je met ons wil delen? Bezorg het ons via ldc.dendissel@zpw.be

We geven het in de week van de poëzie een mooi plaatsje in onze cafetaria.

Meer info op www.poeziweek.com



Mijn lieve, kleine ik

Mijn kleine ik
onbekommerd
en met duizend dromen
stilletjes mijmerend
werden ze in gedachten echt
fantasie had ik oneindig
dromen rechtvaardigen zichzelf

Mijn kleine ik
onbekommerd
en met duizend dromen
altijd voor gek verklaard
met mijn hoofd hoog in de wolken

Mijn lieve ik
onbekommerd
en met duizend dromen
rondwalend in gedachten
toch leerde ik

Hou je dromen niet alleen in je hoofd
maak ze waar
je dromen leren je wat je wil
dus laat je dromen geen dromen blijven
alleen zo maak je het verschil

Emilia De Geest | **Kinderstadsdichter** 2024-2026



Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontfeggen: je wint er vooral bij.



Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de dagelijkse routine. 82% van de Belgen drinkt regelmatig alcohol, ook al brengt dat nogal wat risico's met zich mee. Het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het heeft ook impact op je veiligheid en op je gedrag.

In februari 2026 gaat de tiende editie van Tournée Minérale van start. Hopelijk samen met jou!

**IK ZEG
JA TEGEN
1 MAAND
ZONDER
ALCOHOL.**

Geniet in februari
van het uitgebreide
aanbod van
alcoholvrije
dranken in de
cafeteria!

Lichtmis

Tradities zijn er om in ere te houden, dus alsook met Lichtmis.

Op maandag 2 februari zijn er pannenkoeken verkrijgbaar in onze cafetaria.

Deze worden geserveerd met bloem-suiker, een potje choco en confituur.



*'Er is geen
vrouwke zo arm,
of ze maakt
op Lichtmis
haar panneke
warm.'*

Iedereen is welkom om heerlijk te komen smullen!

Datum: maandag 2 februari

Uur: 13.30 - 17 uur

Deelname: € 3,40 / 2 stuks

Vooraf inschrijven is niet nodig



Valentijnsontbijt



Liefde, vriendschap en gezelligheid – dat vieren we samen tijdens ons sfeervolle Valentijnsontbijt!

We voorzien een heerlijk buffet van hartig en zoet beleg, verschillende soorten brood en pistolets, yoghurt, vers fruit en dessert.

Of je nu komt met je partner, een goede vriend(in) of gewoon zin hebt in een fijne ochtend onder leuke mensen: iedereen is van harte welkom.

Datum: vrijdag 13 februari

Uur: 8.30 - 10.00 uur

Deelname: € 12, K.P. € 10

Inschrijven voor 15 januari aan het onthaal.

Muziekquiz

Ben jij een echte muzikkenner of gewoon dol op leuke herinneringen en hits van vroeger?

Kom mee quizzen, lachen en genieten van een gezellige namiddag vol muziek!

Datum: donderdag 12 februari

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: € 2,50, K.P. € 2,00

Vooraf inschrijven aan het onthaal.



Dans- en muzieknamiddag

Kom langs op onze dans- en muzieknamiddag en laat je meevoeren door de vrolijke klanken met hits van vroeger en nu.

Of je nu danst, meezingt, of gewoon geniet van het samenzijn - iedereen is welkom.

Bezorg ons je verzoeknummers en dan maken we er samen weer een muzikale namiddag van.

Datum: donderdag 19 februari

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: gratis, inschrijven is niet nodig.





Sjoeke voor een chouke

Wil je een glimlach toveren op het gezicht van een familielid, buur of gewoon jezelf? Bestel dan een lekkere éclair via onze actie 'Sjoeke voor een Chouke'.

In samenwerking met bakkerij Van Vaerenbergh leveren wij deze lekkere traktatie tot aan de deur.

Datum: dinsdag 24 februari

Deelname: € 2,50 / stuk

Kom je de éclair in de namiddag zelf afhalen of opeten in Den Dissel, dan krijg je er een gratis tasje koffie of thee bij.

Reserveren kan t.e.m. vrijdag 20 februari via het onthaal.

Vermeld zeker bij je inschrijving:

- je eigen naam
- naam en volledig adres van de persoon die je wilt bedanken
- een boodschap die je hem/haar stuurt

Programma LDC Den Dissel

JANUARI



VR 09 Nieuwjaarsreceptie
14 - 16 uur | Fie Kapel

MA 12 Verloren maandag
14 - 16 uur | Fie Kapel

DI 13 De Chanterie
10 - 11.15 uur | Gouden Leeuw

VR 16 Handwerkcafé Studio Steek
13.30 - 16 uur | De Siska

MA 19 Wegwijs met de smartphone
deel 1
14 - 15 uur | Gouden Leeuw

DI 20 Buurtkar
10 - 12 uur | Berkenhof

WO 28 Winterwandeling Femma
vertrek 13.30 uur

Wekelijks terugkerende activiteiten

MA Yogalates
11 - 12 uur | De Siska

WO Mindfulness oefengroep
10 - 12 uur | De Siska

VR Stoelyoga
9.30 en 10.45 uur | De Siska

Op 1 januari is het onthaal en het restaurant van Den Dissel gesloten.
De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

Programma LDC Den Dissel

FEBRUARI



MA 2 Lichtmis - pannenkoeken
13.30 - 17 uur | Fie Kapel

VR 20 Handwerkcafé Studio Steek
13.30 - 16 uur | De Siska

DO 5 Handwerkcafé Studio Steek
19 - 21.30 uur | De Siska

DI 24 Sjoeke voor een chouke
14 - 16.30 uur | Fie Kapel

MA 9 Wegwijs met de smartphone
deel 2
14 - 15 uur | Gouden Leeuw

WO 25 Reanimeren en defibrilleren
19 - 22 uur | De Siska

DI 10 De Chanterie
10 - 11.15 uur | Gouden Leeuw

DO 26 Playbackshow
14 - 16.30 uur | Fie Kapel

DO 12 Muziekquiz
14 - 16.30 uur | De Siska

Wekelijks terugkerende activiteiten

VR 13 Valentijnsontbijt
8.30 - 10 uur | Fie Kapel

MA Yogalates
11 - 12 uur | De Siska

WO 18 Buurtkar
14 - 16 uur | Wallenhof

WO Mindfulness oefengroep
10 - 12 uur | De Siska

DO 19 Dans - en muzieknamiddag
14 - 16.30 uur | Fie Kapel

VR Stoelyoga
9.30 en 10.45 uur | De Siska

Programma LDC Den Dissel

MAART



ZO 1 Complimentendag

DO 5 Handwerkcafé Studio Steek
19 - 21.30 uur | De Siska

MA 9 Donelli's kledingverkoop
10 - 16 uur | De Siska

DI 17 De Chanterie
10 - 11.15 uur | Gouden Leeuw

ZA 14 Start tentoonstelling
'Kunst in de Stad' | Den Dissel

DI 17 Salondansers VI@s
14 - 16.30 uur | Fie Kapel

VR 20 Handwerkcafé Studio Steek
13.30 - 16 uur | Fie Kapel

DI 24 Buurtkar
10 - 12 uur | Gyselstraat

WO 25 Bloemschikken: lentestukje
13.30 - 16.30 uur | De Siska

Wekelijks terugkerende activiteiten

MA Yogalates
11 - 12 uur | De Siska

WO Mindfulness oefengroep
10 - 12 uur | De Siska

VR Stoelyoga
9.30 en 10.45 uur | De Siska

Reanimeren en defibrilleren

Iedere week krijgen zo'n 300 mensen een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Reanimatie door omstaanders verdubbelt de kans op overleving, zeker wanneer hier snel mee wordt gestart.

In deze workshop leer je hoe je controleert of een slachtoffer bij bewustzijn is en of deze persoon nog ademt. Ook het geven van borstcompressies en beademen komen aan bod.

Datum: woensdag 25 februari

Uur: 19 - 22 uur

Deelname: gratis, minimum leeftijd is 16 jaar.

Deze workshop wordt georganiseerd door Stad Sint-Niklaas i.s.m. het Rode Kruis. Vooraf inschrijven via www.sint-niklaas.be/onze-dienstverlening/gezondheid-en-zorg/hartveilige-stad of 03 778 37 47.



Sint-Niklaas



Rode Kruis
Vlaanderen

Sint-Niklaas



Playback

i.s.m. WZC Populierenhof en DVC De Sprankel

Samen met WZC Populierenhof en DVC De Sprankel organiseren we vandaag onze playbackshow.

We brengen voor jullie meerdere liedjes en dansjes, uitgevoerd door personeel en vrijwilligers.

Wie wil, mag ook zeker een nummer naar voor brengen.
Laat ons dit dan even vooraf weten.

Dus smeer je stembanden in en zing met ons mee op deze muzikale namiddag.

Datum: donderdag 26 februari

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: gratis, vooraf inschrijven is niet nodig



Complimentendag

1 maart

Het lijkt zo vanzelfsprekend: iemand een compliment geven wanneer iets goed gaat. En toch doen we het vaak te weinig. Een schouderklopje, een woordje waardering of een oprecht dankjewel — het kan soms echt het verschil maken.

Iedereen, ook jij, verdient af en toe een welgemeend compliment.

Zet op 1 maart 2026 (maar liefst ook doorheen het jaar) je vriend, partner, familielid of collega eens extra in de bloemetjes. Een klein gebaar kan onverwacht veel betekenen.

En vergeet niet: **jij bent fantastisch. Altijd.**



Kledingverkoop Donelli's

We nodigen je van harte uit voor een stijlvolle namiddag vol mode en inspiratie!

Donelli's komt langs met hun gloednieuwe lente- en zomercollectie, boordevol frisse kleuren, lichte stoffen en trendy ontwerpen.

Wat mag je verwachten?

- een ruime keuze aan kledingstukken
- mogelijkheid tot passen ter plaatse
- betaling mogelijk met cash of bancontact

Om 14 uur start de modeshow – een perfecte gelegenheid om ideeën op te doen en je favorieten te spotten!

Datum: maandag 9 maart

Uur: 10 - 16 uur

Vooraf inschrijven is niet nodig.



90 maal grafiek

Tentoonstelling



Kunst
in de Stad

Kunst in de Stad vzw organiseert een tentoonstelling van etsen, gravures en litho's met werken van o.a. Peter Bosteels, Raf Coorevits, Romain Malfliet en vele anderen.

90 van deze pareltjes zullen te bewonderen zijn in onze gangen op het gelijkvloers.

Data: van 14 tot 29 maart

De tentoonstelling is elke namiddag gratis te bezichtigen op het gelijkvloers van LDC Den Dissel.

Op zaterdag- en zondagnamiddag zijn leden van Kunst in de Stad vzw aanwezig om toelichting te geven bij de kunstwerken.

Vernissage op zaterdag 14 maart om 11 uur

Wil je graag aanwezig zijn op het officiële openingsmoment met receptie, stuur dan vóór 4 maart 2026 een mailtje naar info@kunstindestad.be met vermelding van je naam en het aantal personen waarvoor je inschrijft.

Iedereen van harte welkom!

Salondansers VI@s

Het bestuur van VI@s organiseert in het kader van het festival “IEDER-EEN MEE 2026” een reeks activiteiten die voor iedereen toegankelijk zijn.

Een van deze activiteiten is een demonstratie van stijldansen in ons dienstencentrum.

Deze middag gaat van start met een presentatie van enkele klassieke stijldansen. Na de pauze kan iedereen aansluiten om mee te dansen met de lichtere dansklassiekers.

Een middag vol muziek, show en dans ... kortom, de moeite om zeker langs te komen!

Datum: dinsdag 17 maart

Uur: 14 - 16.30 uur

Deelname: gratis, vooraf inschrijven is niet nodig.



Bloemschikken

Kriebelen je creatieve vingers en kijk je mee uit naar de eerste lenteknoppen die komen?

Dan is onze middag bloemschikken de ideale activiteit om aan deel te nemen.

We maken een fleurig lentestukje dat mooi past in ieders interieur.

Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, iedereen is welkom.

Wij zorgen voor alle materialen, jij hoeft alleen je enthousiasme mee te brengen.

Datum: woensdag 25 maart

Uur: 13.30 - 16.30 uur

Deelname: € 12, K.P. € 9



Yogalates

Yogalates is een combinatie van yoga en pilates, en biedt de voordelen van beide disciplines. De lessen zijn toegankelijk voor elk niveau.

Data: maandag 05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 16/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03.

Uur: 11.00 - 12.00 uur

Deelname per sessie: € 5,00, K.P. € 4,00

Vooraf inschrijven via het onthaal, plaatsen zijn beperkt.



Mindfulness oefengroep

De mindfulness oefengroep komt elke woensdagvoormiddag bijeen om samen te mediteren. Er wordt gefocust op lichaam en ademhaling en er is ook ruimte om ervaringen uit te wisselen tussen de deelnemers.

Data: woensdag 07/01, 14/01, 21/01, 28/01, 04/02, 11/02, 18/02, 25/02, 04/03, 11/03, 18/03, 25/03.

Uur: 10 - 12 uur

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

Stoelyoga

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen.

Data: vrijdag 16/01, 23/01, 30/01, 6/02, 13/02, 27/02, 6/03, 13/03, 20/03, 27/03, 3/04.

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

Vooraf inschrijven via het onthaal (wachtlíjst).





Elke maand komen we samen om te breien, haken, naaien, borduren, macramé te knopen, kleine herstelwerkjes te doen ... kortom: alles wat met handwerk of creativiteit te maken heeft.

Of je nu een absolute beginner bent of al jaren creatief bezig bent: iedereen is welkom.

Je brengt je eigen project en materiaal mee. Tijdens het handwerken kun je rustig verder werken, ideeën uitwisselen en tips delen met anderen. De sfeer is ontspannen, ongedwongen en vooral heel gezellig.

Studio Steek is geen cursus of les. Maar zit je even vast of twijfel je wat je moet doen? Dan kijken we graag met je mee en helpen we je op weg.

Data:

- donderdagavond van 19.00 - 21.30 uur: 5/02 en 5/03
- vrijdagmiddag van 13.30 - 16.00 uur: 16/01, 20/02 en 20/03

Deelname: € 3,00, K.P. 2,30.

Inschrijven via het onthaal.



Mantelzorg in de kijker

Een nieuw jaar, dezelfde zorg ... maar hopelijk ook meer ruimte voor jou

Een nieuw jaar begint vaak met goede voornemens: beter voor jezelf zorgen, meer rust nemen, wat vaker “nee” zeggen. Voor mantelzorgers zijn dat misschien wel de moeilijkste voornemens die er zijn. Zorg stopt immers niet omdat het kalenderblad omslaat. De zorgen blijven, de vragen blijven, en toch probeer je elke dag opnieuw te geven wat je kan.

Net daarom willen we deze keer extra stilstaan bij goede zorg voor jezelf, want zorgen voor iemand anders gaat écht beter wanneer je ook zorg draagt voor jezelf.

Een kleine oefening

Sta even stil bij deze drie vragen:

1. **Wat geeft mij energie?** Een korte wandeling, een koffiemoment, een babbel met iemand die luistert?
2. **Waar loopt mijn emmer vol?** Zijn het de nachtelijke zorgen, de administratie, de emoties, het voortdurend plannen?
3. **Wat kan ik loslaten of delen?** Misschien een taak uit handen geven, een oppas inschakelen, of gewoon eens uitspreken wat je moeilijk vindt.



We zijn er voor jou

Wil je graag eens praten, je verhaal delen of gewoon horen welke steunmogelijkheden er bestaan? Laat het ons weten via 03 780 57 06 of ldc.dendissel@zpw.be.

Voor 2026 wensen wij jou een jaar met kleine lichtpuntjes met momenten waarvan je denkt ‘dahadikeffenodig’.

Week van de vrijwilliger

28 februari - 8 maart



Ongetwijfeld kennen jullie onze vrijwilligers: Nancy, Hilde, Clara, Sonja, Anita, Tina, Annemie, Luc, Rita, Natacha, Marc, Daniella, Leo, Els, Eric, Marcel, Annette, Erik, Rita, Krista, Hilde, Wendy, Ronny, William, Betty, Luc, Thérèse,...

Een hele ploeg waar wij telkens op kunnen rekenen, niks teveel gevraagd is.

Deze week zetten wij hen extra in de bloemetjes voor hun hulp en inzet tijdens de 'Week van de vrijwilliger'. DANKJEWEL!

Vrijwilliger,
jij bouwt
onze wereld!

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 **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 trajectzorg

Elke **woensdagvoormiddag** vind je onze zorgtrajectbegeleider **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, karwei-hulp, dagverzorging, serviceflats, kortverblijf, woonzorgcentrum ...? Spring dan zeker eens binnen!

Wanneer? Elke woensdag van 9.00 tot 12.30 uur.

Waar? Spreekkamer

Lukt het niet op woensdagvoormiddag? Dan kan je ook een afspraak maken via het nieuwe telefoonnummer **03 376 86 86**.



DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken

Team Den Dissel



KRISTIEN



ERIKA



ELS



SHAYNA
& WENDY