

# Activiteitenkalender november-december 2024

## Dienstencentrum Den Birkenblok



**DIENTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

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

# Permanent aanbod

## Werkdagen

- Ontmoeting en gezellig buurten
- Drinkjes geserveerd door vrijwilligers, gratis water
- Pannenkoeken, ijsjes
- Gezelschapsspellen en kaarten
- Verse dagschotel
- Krant, ruilboekenkast, gratis Wifi, TV
- Kinderhoekje, darts, sjoelbak, kubb, ...
- Terras om te verpozen of te picknicken
- Verwarmde (winter) of gekoelde (zomer) plek

## Wekelijks

- Lijndanslessen op woensdagvoormiddag
- Kaarten op maandag- en woensdagnamiddag
- Buurtbabbels met taart op woensdagnamiddag
- Crea op vrijdagnamiddag
- Samen in actie: actief plezier maken op maandagmiddag, TV-gym op vrijdag
- Permanentie maatschappelijk werker (op afspraak)
- Open kunstatelier op dinsdagavond (tweewekelijks)

## Maandelijks

- Feestmiddag
- Zangyoga
- Buren zonder muren
- Bingo! (laatste dinsdagnamiddag)
- Buurtgerichte activiteiten (potkast)
- Digicafé (1ste woensdagnamiddag)

## Heb je graag meer informatie?

Vraag het aan een medewerker of kijk eens op de website, bij de rubriek activiteiten.

'[www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra](http://www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra)'

# Dienstverlening Den Birkenblok

Aanvullend op deze kalender is de algemene brochure met informatie over onze werking, te krijgen in het dienstencentrum of te raadplegen via de onderstaande QR-code.

## OPENINGSUREN

### Dienstencentrum

Werkdagen  
10.00-17.30 uur

### Info en inschrijvingen

#### Alle werkdagen 09.00-17.00 uur

- Telefonisch via 0471 62 68 29
- E-mail: [ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be)

#### Balie

- Maandag-woensdag-vrijdag  
10.00 - 14.00 uur
- Op afspraak

### Ontmoetingsruimte

Werkdagen  
10.30-17.30 uur

### Warme dagschotel

Werkdagen  
12.00 - 13.00 uur  
Info zie verder in de kalender.  
(geen maaltijd op feestdagen)

## Gesloten op feestdagen

1 november: Allerheiligen  
11 november: Wapenstilstand  
25 december: Kerstdag  
1 januari 2025: Nieuwjaarsdag

### Info thuiszorg

Oude Zandstraat 92  
9120 Beveren  
03 750 92 92  
[oost@zpw.be](mailto:oost@zpw.be)



# !!! NIEUW !!!



## Kim Daelman

*startte op 1 oktober bij ons als administratieve duizendpoot. Elke maandag, woensdag en vrijdag vind je haar aan de balie om jullie in te schrijven voor activiteiten en maaltijden.*

*De andere dagen zal ze diverse praktische en administratieve taken opnemen achter de schermen.*

*Ze is even goedlachs als Katleen, dat is dus alvast veelbelovend. Wij zijn blij dat zij ons team vervolledigt !*

Graag stel ik mezelf even voor. Ik ben 35 jaar en woon te Beveren, samen met mijn echtgenoot hebben wij twee schatten van kinderen. Ik heb ervoor gekozen om een nieuwe werkuitdaging aan te gaan en kan niet wachten om samen met jullie te beginnen schrijven aan dit nieuw hoofdstuk in mijn leven. Ik kijk enorm naar uit om jullie allemaal te ontmoeten en te leren kennen!

Balie DC Den Birkenblok  
ma, woe, vr: 10 - 14 uur  
op afspraak

Oude Dorpsstraat 15  
9120 Vrasene  
mail: [ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be)  
tel. 0471 62 68 29

# WINTERAANBOD

## zie prijslijst



Warme appeltaart\*



Warme wijn



Warme chocolademelk\*



Pannenkoeken met  
suiker en slagroom



\*supplement slagroom 50 cent



## Samen in actie

We breien een vervolg aan het AHAA-traject van de Odisee hogeschool over actief en gezond ouder worden.

Wekelijks komen de deelnemers samen en motiveren ze elkaar om het geleerde in praktijk te brengen. We focussen op de verschillende gezondheidsthema's die in de cursus aan bod kwamen, zoals voeding, beweging, positief denken, ...

### De groep bepaalt samen vooraf de activiteiten en werkt zo actief aan een gezondere levensstijl.

- Elke maandag tot eind december
- Vanaf 14 uur (de duur is afhankelijk van het soort activiteit)
- Dienstencentrum Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname gratis

Active and Healthy

Ageing for All

Een programma over gezonde levensstijl voor  
ouderen



# Open Kunstatelier

## 2-wekelijks op dinsdagavond

Tweewekelijks kan je op dinsdagavond bij ons terecht in het Open Kunstatelier. Ontplooi je creativiteit onder toezien van Hilde Waterschoot. Iedereen is welkom, je werkt op je eigen tempo, op je eigen niveau en binnen je eigen interessegebied.



- Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Dinsdagen 5 en 19 november 10 december om 19.00 uur
- Breng je eigen materiaal mee
- Deelname gratis
- Vooraf aanmelden is verplicht
- Schrijf je in aan de balie of per mail naar [ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be) telefonisch op 0471 62 68



**Samen met anderen  
je passie beleven,  
is verrijkend en  
werkt inspirerend.**

# Rouw en verlies

20 november  
Samana



**Verlieservaringen en rouwen hebben invloed op je dagelijks leven. In onze maatschappij hangt er nog een groot taboe rond en wordt de impact ervan vaak onderschat.**

Marijke Josephy is lesgever en psychotherapeute. Vanuit haar eigen werk- en rouwervaring wil zij meer inzicht geven in het rouwproces. Met heel concrete voorbeelden laat ze jullie kijken naar de verlies- en herstelgerichte kant van rouw. Tijdens deze sessie krijg je informatie, tips en aandachtspunten mee. Daarnaast wordt ook de mogelijkheid gegeven om gedachten, gevoelens en ervaringen te delen met anderen. Er is ook voldoende ruimte voor eigen inbreng.

- Woensdag 20 november 14.00-16.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname gratis
- Inschrijven verplicht via de balie op maandag, woensdag, vrijdag tussen 10.00 en 14.00 uur, telefonisch op nr. 0471 62 68 29 of mail aan [Idc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:Idc.denbirkenblok@zpw.be)



# Naar de psycholoog? Zo gek nog niet.

Nu en dan eens kopzorgen hebben, is perfect normaal. Maar als je blijft piekeren en je er niet uit geraakt, kan je langs bij een geconventioneerd klinisch psycholoog. Een verwijfsbrief van de huisarts is niet nodig.

Het eerste gesprek is gratis. Hierin zal de psycholoog luisteren naar jouw probleem en naar je verwachtingen vragen. Daarna gaan jullie samen op zoek om een uitweg uit je moeilijke situatie te vinden.

Vanaf het tweede gesprek betaal je 11 euro of 4 euro als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming. Praat erover met de centrumleider of een andere zorgverlener. Die weet de weg naar een psycholoog uit de buurt.

Ga je het liefst zelf op zoek, surf dan naar [www.psy-ovl.be](http://www.psy-ovl.be)



PSYCHOLO

# Carls' Quiz

vrijdag 22 november



**De komst van Carl en zijn entourage staat steeds weer garant voor een middag vol jolijt. Na het zomers ridderspel, keert hij ditmaal weer met een plezierige quiz. Stel dus snel je ploeg samen en schrijf je in voor een middag vol heerlijke weetjes.**

- Vrijdag 22 november 14.00-16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname € 4 (per ploeg van 4 personen) cash te betalen aan de balie van Den Birkenblok.
- Inschrijven aan de balie  
tel. 0471 62 68 29 of mail  
[ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be)

**De winnaarstafel ontvangt een geschenkbond ter waarde van € 20.**



# Maandelijks Digipunt

**Nood aan digitale  
ondersteuning?**

**De digicoach helpt je  
op weg of zoekt samen  
met jou een antwoord op  
jouw digitale vragen.**

**Het is geen IT-expert die alles  
voor jou doet, maar wel iemand  
die je stap voor stap begeleidt.  
Zo leer je zelf hoe het werkt.**

Maandelijks komt digicoach Alain  
langs om je wegwijs te maken in de  
wondere wereld der techniek.

- Woensdag 6 november  
en 4 december  
13.00 - 16.00 uur
- Ontmoetingsruimte  
Dienstencentrum Den Birkenblok
- Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname gratis
- Gratis Wifi en laptopgebruik

**Breng eventueel je eigen  
smartphone, laptop of tablet mee,  
met bijhorende kabeltjes.  
Voor een vlotte werking hou je  
best je paswoorden, pincodes en  
logins bij de hand. Wees gerust,  
alles wordt met de nodige discretie  
afgehandeld.**



Dienstencentrum Den Birkenblok  
en Interwaas slaan de handen in  
elkaar. We vinden het belangrijk  
dat iedereen digitaal mee is!

Sessies van dit najaar door  
Digicoach Alain Bresseleer:

**06/11/2024**

**04/12/2024**



# Kerstfeest

## Vrijdag 20 december



Laat ons er samen een warme en stemmige middag van maken! Wij zorgen voor glühwein, zorgen jullie voor een klein knabbeltje erbij? Zet je gebakje, koekje, versnapering bij op het dessertenbuffet. Zo schenken we elkaar wat warmte in deze donkere en koude periode.

- Vrijdag 20 december 14.00 - 17.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok,  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname gratis
- Breng een kleinigheid mee voor het dessertenbuffet

### DESSERTENBUFFET

*Zelfgemaakt of gekocht?*

*Beperk je tot porties van*

*2 à 3 personen.*

*Stem bij twijfel even af  
met Sofie of Kim.*



# Kerststukken voor Huize Elisabeth

Maandag 16 december



## "GRAAG GEDAAN!"

**Verenigingen uit het dorp zeggen het met een bloemetje. Ferm, Samana, De Gezinsbond en Markant komen bloemstukjes maken voor de bewoners van Huize Elisabeth.**

- Maandag 16 december, 14.00 - 16.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok,  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname gratis
- Vrije toegang

**Ze kunnen altijd wel wat helpende handen of materialen gebruiken. Meer info bij Hilde Waterschoot. Bloemschikmateriaal kan al op 13 december worden binnengebracht in Den Birkenblok.**

# Warme wensen voor alle mensen

december

**Sta jij er wel eens bij stil dat 1 op de 2 Vlamingen zich soms eenzaam voelt? De koude en donkere eindejaarsperiode kan dit gevoel versterken. Laat je dorpsgenoten dus weten dat je aan hen denkt.**

Hoe? Schrijf je warme wens(en) op een anoniem kaartje en stop het in een sneeuwmanbrievenbus. Wij zorgen ervoor dat alle ingezamelde kaartjes bij één van je burens terechtkomt. Wie weet ontvang je zelf ook wel hartverwarmende post. Leuk, toch?

In de maand december verschijnen onze sneeuwmannen opnieuw in het straatbeeld.

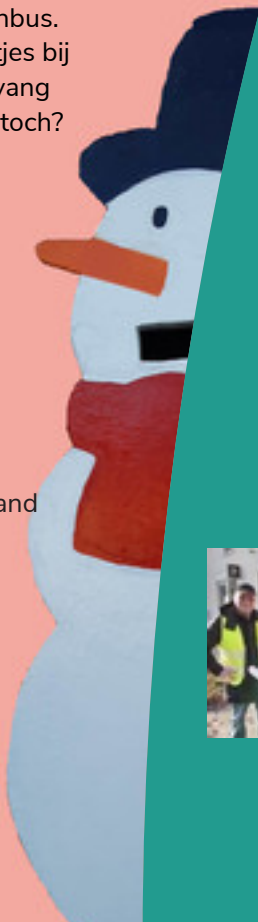
Je vindt hen aan:

- de kerk,
- dienstencentrum Den Birkenblok,
- de Spar,
- de bareel van de Cauwenstraat.

Je kan ons ook het adres doorgeven van iemand die volgens jou zeker een kaartje verdient.

Dit kan aan de balie of via mail aan [ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be)

Ook tekeningen, knutselwerkjes en onbeschreven kaartjes zijn welkom. Geef ze rechtstreeks af aan de balie van het dienstencentrum.





# Dagschotel

In dienstencentrum Den Birkenblok kan je alle werkdagen tussen 12 en 13 uur terecht voor een warme maaltijd, liefdevol geserveerd door Wendy en Liesbeth.

Het driegangenmenu bestaat uit verse soep, een hoofdgerecht en een dessertje. Water bij de maaltijd en koffie of thee bij het dessert zijn inbegrepen, maar een ander drankje aan de bar kopen is ook steeds mogelijk.

De prijs voor deze dagschotel bedraagt € 7,50. Houders van een UiTPAS met kansentarief betalen € 5,50. Inschrijven en betalen (enkel cash) doe je aan de balie van het dienstencentrum. Reserveren kan tot 2 dagen vooraf, zolang er dagschotels beschikbaar zijn. Op feestdagen zijn er geen maaltijden.

**Wil je zeker zijn van je plaatsje aan tafel? Reserveer ten laatste woensdag voor de komende week.**

Download ons menu



# UITNEEMBARE KALENDER NOVEMBER 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
04/11 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	05/11 — OPEN ATELIER	06/11 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL	07/11 — BUREN ZONDER MUREN	08/11 ZANGYOGA — CREA
11/11 — <b>FEESTDAG GESLOTEN</b>	12/11 —	13/11 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL	14/11 —	15/11 TV-GYM — CREA
18/11 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	19/11 — OPEN ATELIER	20/11 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL WORKSHOP ROUWEN	21/11 —	22/11 TV-GYM — CARLS' QUIZ
25/11 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	26/11 — BINGO!	27/11 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL	28/11 —	29/11 TV-GYM — CREA

Vrije toegang / vrijdag 8/11 is de zaal pas toegankelijk vanaf 11.40 uur

Vooraf inschrijven vereist via de balie

# UITNEEMBARE KALENDER DECEMBER 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
02/12 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	03/12 —	04/12 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL	05/12 — BUREN ZONDER MUREN	06/12 ZANGYOGA — CREA
09/12 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	10/12 — OPEN ATELIER	11/12 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL	12/12 —	13/12 TV-GYM — DIGIPUNT CREA
16/12 — KERSTSTUKIES KAARTEN SAMEN IN ACTIE	17/12 —	18/12 LIJNDANSEN — BUURTBABBEL	19/12 —	20/12 TV-GYM — KERSTFEEST
23/12 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	24/12 —	25/12 FEESTDAG GESLOTEN	26/12 —	27/12 TV-GYM — CREA
30/12 — KAARTEN SAMEN IN ACTIE	31/12 — EINDEJAARS- BINGO	01/01/2025 GELUKKIG NIEUWJAAR !!!		
Vrije toegang / op vrijdag 6/12 is de zaal toegankelijk vanaf 11.40				
Vooraf inschrijven via de balie vereist				

# Team Buurt- en Mantelzorg



**Kristien Baeyens**  
teamcoach

Lamstraat 23  
Sint-Niklaas



**Sofie Lievens**  
centrumleider

LDC Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15  
Vrasene  
0474 49 10 36



**Kim Daelman**  
administratieve duizendpoot

LDC Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15  
Vrasene  
0471 62 68 29

# samenwerken WELKOM je buurt versterken

Bij Zorgpunt Waasland hechten we veel belang aan samenwerking. Onze dienstencentra zijn meer dan alleen een plek voor informatie, ontspanning en dienstverlening. Ze zijn het kloppende hart van jouw buurt, een plek waar je omgeving en zorg samenkomen.

Of je nu op zoek bent naar vriendschap, ondersteuning, of gewoon een lekkere maaltijd 's middags, bij onze dienstencentra ben je altijd welkom. Wij zijn er voor jou, en samen maken we het verschil.

Spring gerust eens binnen en ontdek wat we voor jou en jouw buurt kunnen betekenen.

Onze visie is helder: door samen te werken, versterken we niet alleen de banden in de buurt, maar bieden we ook een helpende hand aan hen die dat nodig hebben.

In onze dienstencentra vind je een warme sfeer, waar mensen van alle leeftijden samenkomen om te leren, te genieten en elkaar te ondersteunen.

**Samenwerken om je buurt te versterken, dat is waar de dienstencentra van Zorgpunt Waasland voor staan.**

# DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken

# Huisbezoek- of belvrijwilliger gezocht



Sommige dorpsgenoten geraken, om diverse redenen, niet tot in het dienstencentrum.

Wij zoeken huisbezoek- of belvrijwilligers, die een waardevolle toevoeging in het leven van deze mensen willen zijn. Want ook zij hebben wel eens behoefte aan sociaal contact en jouw aanwezigheid.

Voer je graag gesprekken? Hou je van spelletjes spelen? Ben je simpelweg fijn gezelschap? Dan ben je misschien wel de juiste persoon. Er is ook de mogelijkheid om telefonisch contact te onderhouden met mensen uit je buurt.

Je hebt de vrijheid om zelf je beschikbare tijd in te vullen, wat het mogelijk maakt om op een flexibele manier een positieve impact te hebben op het leven van anderen.

**Interesse? Contacteer de centrumleider**  
**[sofie.lievens@zpw.be](mailto:sofie.lievens@zpw.be)**  
**0474 49 10 36**



# Knabbel & Babbel

elke woensdag



**Verse taart +  
warme drank  
voor € 3,90**

**Op woensdagmiddag serveren we  
verse taart in combinatie met geestige  
of inspirerende gesprekken.**

- Woensdagen 14.00 - 17.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok,
- Vrije toegang

**Wij voorzien de knabbel, jullie de buurtbabbel?**



# Lijndansen

wekelijks op woensdag



**Kom je benen losgooien!  
Onze vrijwilliger Clara leert je  
stap voor stap de danspassen aan.**

- Woensdagen 09.30-10.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
- Deelname € 1,70 per les (10 beurtenkaart)
- Inschrijven aan de balie of via mail aan [ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be)

**Wie wenst, kan  
één gratis proefles  
volgen.**



# Zangyoga

maandelijks op vrijdag

## Zangyoga met Fon Namtan, want zingen is ook topsport

Zingen vergroot ons mentaal welzijn, geeft zuurstof aan je lichaam, bevordert je fysiek en versterkt het geheugen. We doen dus veel meer dan gewoon samen wat liedjes zingen. Je hoeft de sterren niet van de hemel te kunnen zingen, iedereen kan gewoon meedoen.

- Vrijdag 8 november en 13 december  
10.30 - 11.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok,  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Gratis deelname
- Vrije toegang



# TV-gym

wekelijks op vrijdag



**We volgen samen het TV-programma 'Bewegen met Bart'. Deze kinesist laat je rek- en strekoefeningen doen, geschikt voor elke leeftijd. Je conditie, spierkracht en evenwicht gaan erop vooruit. Net als je mentale gezondheid.**

- Elke vrijdag 11 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok,
- Deelname en water zijn gratis
- Vrije toegang

Draag loszittende kledij en makkelijk schoeisel. Deze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk.

**Interesse om deze activiteit te begeleiden?  
Neem contact op met de centrumleider.**

# Bingo!

dinsdag 26 november

dinsdag 31 december

**Met groot enthousiasme organiseren enkele buurtbewoners een Bingomiddag voor jullie. De cijfertjes vliegen jullie om de oren en worden gevolgd door een beloning van de prijzentafel!**

- Elke laatste dinsdag van de maand  
26 november en 31 december  
14.00 - 16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: € 1,00 per kaart, voor 3 spelletjes
- Vrije toegang

**Mis de speciale eindejaarseditie niet!**





# Muzikale middag

## vrijdag 29 november

Muziek en beweging zijn goed voor je gezondheid: het vermindert pijn en stress, helpt bij depressie, stimuleert de bloedvaten, versterkt je geheugen, vergroot je ruimtelijk inzicht...

Leef je nog eens uit op aanstekelijke muziek. Heb je geen dansbenen? Zing gerust mee uit volle borst. Of geniet van een drankje met zicht op de dansvloer.

- Vrijdag 29 november, 14.00 - 17.00 uur dansfeest
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
- Deelname: gratis
- Vrije toegang





# Worstenbroodjes en appelbollen

## Maandag 6 januari

We serveren appelbollen en worstenbroodjes om ter plaatse te nuttigen in fijn gezelschap.

- Maandag 6 januari 2025. 14.00 - 16.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: prijs per stuk € 3
- Inschrijven aan de balie,  
per mail naar [ldc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:ldc.denbirkenblok@zpw.be)  
telefonisch op 0471 62 68 29

**Inschrijven en betalen  
voor 27 december**



# Buren zonder muren

donderdag 7 november

donderdag 5 december



**Collectief moment van Familiehulp. Zij zorgen voor bezigheid, begeleiding en een flinke portie gezelligheid.**

- Donderdag 7 november  
Donderdag 5 december  
14.00-16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok  
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: € 1.82 per uur
- **Inschrijven en facturatie via de thuiszorgdienst**
- **Contacteer Familiehulp op 03 760 00 60**

**"Een leuke en ongedwongen manier om het dienstencentrum en andere buurtbewoners te leren kennen."**

# Vrasene 888

programma november - december



**Meer info: [www.vrasene888.be](http://www.vrasene888.be)**

**15 november 19.30 uur: Kwis**

Sporthal De Oogappel

**24 november 15 uur: Winterrevenue**

Patrick Verstiggel

OC 't Klooster

**20 december Slotspektakel**

Enkel voor leerlingen van de basisscholen

**21 december Wintermarkt & optredens**

Centrum Vrasene



## ACTIVITEITEN VAN ONZE PARTNERS

<b>maandag 4, 18, 25 november</b> 13.00 uur	<b>Fietsen/Wandelen</b>	OKRA	vertrek bij de kerk
<b>donderdag 7 14, 21 en 28 november</b> 14.00 - 16.30 uur	<b>Lijndans</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>vrijdag 8, 15, 22 en 29 november</b> 09.30 - 10.30 uur	<b>Turnen</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>dinsdag 5 november</b>	<b>Bingo</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>zaterdag 9 november</b>	<b>Balavond</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>zondag 10 november</b>	<b>Dienst Axis</b>	Kon. Fanfare	
<b>maandag 11 november</b> 13.00 uur	<b>Wandelen</b>	OKRA	
<b>dinsdag 12 november</b> 13.30 - 16.30 uur	<b>Crea</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>woensdag 13 november</b>	<b>Salondans</b>	OKRA	
<b>donderdag 14 november</b> 13.00 - 16.30 uur	<b>Praatcafé</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>zaterdag 16 november</b>	<b>Teerfeest</b>	Kon. Fanfare	
<b>donderdag 21 november</b> 19.00 - 21.30 uur	<b>Mantelzorg? Goed voor jezelf!</b>	Alzheimer Liga	Dienstencentrum 't Lammeken Lamstraat 23 Sint-Niklaas
<b>dinsdag 26 november</b> 13.30 - 16.30 uur	<b>Crea</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>woensdag 27 november</b>	<b>Salondans</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>vrijdag 28 november</b> 13.00 - 16.30 uur	<b>Praatcafé</b>	OKRA	CC Ter Vesten Beveren

### Meer informatie:

Gezinsbond: [www.gezinsbond.be](http://www.gezinsbond.be)

Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene: [www.fanfare-eendracht-vrasene.be](http://www.fanfare-eendracht-vrasene.be)

OKRA: [www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene](http://www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene)

Praatcafé Dementie: [www.praatcafedementie.be/waar/sint-niklaas](http://www.praatcafedementie.be/waar/sint-niklaas)

## ACTIVITEITEN VAN ONZE PARTNERS

<b>29 november</b> 14.00 uur	<b>Voordacht</b> 'De waterski's van pastoor Munte'	OKRA	CC "Ter Vesten" Gravenplein 2 Beveren
<b>maandag 2, 9, en 16 december</b> 13.00 uur	<b>Fietsen / Wandelen</b>	OKRA	vertrek bij de kerk
<b>donderdag 5, 12 en 19 december</b> 14.00 - 13.30 uur	<b>Lijndansen</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>vrijdag 6, 13 en 20 december</b> 09.30 - 10.30 uur	<b>Turnen</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>maandag 2 december</b>	<b>Kook-demo</b> Feestmenu	Gezinsbond	OC 't Klooster
<b>vrijdag 6 december</b>	<b>Sinterklaasfeest</b>	Kon. Fanfare	
<b>dinsdag 10 december</b> 13.30 - 16.30 uur	<b>Crea</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>woensdag 11 december</b>	<b>Salondans</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>donderdag 12 december</b> 13.00 - 16.30 uur	<b>Praatcafe</b>	OKRA	OC 't Klooster
<b>donderdag 19 december</b> 19.00 - 22.30 uur	Feestelijke afsluiting van het jaar 2024!	Alzheimer Liga	Dienstencentrum 't Lammeken Lamstraat 23 Sint-Niklaas
<b>maandag 23 en 30 december</b> 13.00 uur	<b>Wandelen</b>	OKRA	vertrek zie wandelkalender

### Meer informatie:

Alzheimer Liga Vlaanderen: [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)

OKRA: [www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene](http://www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene)

De Gezinsbond: [gezinsbondvrasene@gmail.com](mailto:gezinsbondvrasene@gmail.com)

# DIENSTENCENTRUM DEN BIRKENBLOK



ZORGPUNT  
WAASLAND  
goed voor elkaar

## ONTMOETINGSRUIMTE Voor jong en minder jong

Vrije toegang op werkdagen  
10.30 - 17.30 uur

## INSCHRIJFMOMENTEN BALIE

Maandag - woensdag - vrijdag  
10.00 - 14.00 uur of op afspraak

## REGULIER AANBOD

Zie brochure of website  
[www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra](http://www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra)  
Volg ons op Facebook Dienstencentrum Den Birkenblok

## CONTACTGEGEVENS

Oude Dorpsstraat 15 - 9120 Vrasene  
Telefoon: 0471 62 68 29  
E-mail: [Idc.denbirkenblok@zpw.be](mailto:Idc.denbirkenblok@zpw.be)

## BEREIKBAARHEID

- Bussen De Lijn nummers 31, 84, 85 (halte Vrasene-kerk)
- Parkeermogelijkheid aan de Heilig Kruiskerk
- Ondervind je moeilijkheden om tot hier te geraken? Contacteer ons en we bekijken samen hoe we vervoer kunnen organiseren.