

Activiteitenkalender juli - augustus 2024

Dienstencentrum Den Birkenblok



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

www.zorgpuntwaasland.be
www.facebook.com

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

Ontmoetingsruimte

Werkdagen
10.30-17.30 uur

Balie inschrijvingen

Werkdagen
10.00-12.30 en 13.00-14.00 uur

Telefonisch via 0471 62 68 29
E-mail: Idc.denbirkenblok@zpw.be

Info thuiszorg

Oude Zandstraat 92
9120 Beveren
03 750 92 92
oost@zpw.be

Warme dagschotel

Werkdagen
12.00 - 13.00 uur
Info zie achteraan in de kalender.

Sluitingsdagen

11 juli Vlaamse feestdag
15 augustus OLV Hemelvaart



Permanent aanbod

Werkdagen

- Ontmoeting en gezellig buurten
- Drinkjes geserveerd door vrijwilligers, gratis water
- Pannenkoeken, taart, verwennerij, 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 maandagnamiddag
- Spelletjes op woensdagnamiddag
- Crea op donderdagnamiddag
- Samen in actie: plezierig bewegen op vrijdagochtend
- Permanentie maatschappelijk werker (op afspraak)
- Digicafé (ad hoc of op afspraak)
- Buurtgerichte activiteiten (potkast)

Maandelijks

- Feestmiddag
- Samen in actie: zangyoga
- Buren zonder muren
- Bingo!
- Kubben met OKRA
- Kopje troost

Heb je graag meer informatie?

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

'www.zorgpuntwaasland.be/dienstencentra'

Thema: Warme buurt

Wij wensen iedereen een deugddoende vakantie! In tussentijd zorgen we goed voor elkaar.

Het is hier steeds heerlijk koel en we serveren verfrissende dranken. Water is altijd vrij te krijgen, ook om drinkflessen bij te vullen.



Zit je liever buiten?
Ons zuidgericht terras staat ter beschikking van de buurt. Laat het netjes achter voor de volgende.

Toevallige passanten en buurtbewoners kunnen bij ons verpozen of picknicken.

We hebben parasols, hoeden en zonnecrème om je tegen de zon te beschermen.



Loop je wat verloren nu je familie en/of vrienden op vakantie zijn?

Breng een bezoekje aan dienstencentrum Den Birkenblok. Het is een ontmoetingsplaats voor iedereen op zoek naar wat gezelligheid, bezigheid of een babbeltje. Leeftijd speelt daarbij geen rol, zowel jong als oud is welkom!

Wie moeilijk tot bij ons geraakt, kan een huisbezoek van de centrumleider aanvragen. Dit kan voor jezelf of iemand uit de buurt zijn.

Nast een hapje en drankje, serveren we ook elke werkdag een dagschotel. Hiervoor dien je ten laatste twee dagen op voorhand in te schrijven.

Onze contactgegevens staan op de achterzijde van deze brochure.

Infosessie hitteplan

donderdag 25 juli

donderdag 22 augustus



Hoe houd je het hoofd en je huis koel op warme dagen? We geven tips over wat je kan doen om jezelf en je woning tegen de zon en hitte te wapenen. Je kan ook een huisbezoek van de centrumleider aanvragen om uitleg hierover te krijgen.

- Donderdag 25 juli en 22 augustus, 10.00 - 11.30 uur
- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Schrijf je in of maak een afspraak aan de balie of via mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be of
- telefonisch op 0471 62 68 29
- Deelname gratis

Meer informatie:

www.warmedagen.be

Iedere deelnemer ontvangt een gratis goodie bag om zich beter te wapenen tegen de zomerhitte.





Een actieve en gezonde levensstijl nastreven, het zou voor iedereen mogelijk moeten zijn, toch?

De Odisee hogeschool onderzocht de barrières, de noden en de verwachtingen om actief en gezond te leven bij ouderen.

Gedurende tien weken gaan we samen met externe partners inzoomen op diverse gezondheidsthema's zoals beweging, voeding, omgaan met stress, slaaphygiëne, valangst, positieve psychologie, motivatie en valkuilen.

Laat je tien weken lang inspireren om samen te werken aan een actieve en gezonde levensstijl!

- Tien maandagen vanaf 15 juli 13.30 - 15.30 uur
- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Maximaal 12 deelnemers
- Deelname € 12 voor het volledige traject (€ 10 met kansentarieff)
- Inschrijven kan aan de balie bij Katleen, per mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be telefonisch op 0471 62 68 29

Active and Healthy

Ageing for All

Een programma over gezonde levensstijl voor ouderen

AHAA-traject programma

1. Maandag 15/07 om 13u30

Betekenis gezondheid voor mij

(Sofie Lievens)

2. Maandag 22/07 om 13u30

Positieve psychologie

(Coach Atelier C)

Maandag 29/07

(geen bijeenkomst)



3. Maandag 5/08 om 13u30

Bewegen, motieven en barrières

(BOV-coach Elisa Kant)

4. Maandag 12/08 om 13u30

Gezonde voeding

(Diëtiste Stien Van Havere)

5. Maandag 19/08 om 13u30

Valangst

(BOV-coach Elisa Kant)

6. Maandag 26/08 om 13u30

Beweegplan en beweegcoach

(BOV-coach Elisa Kant)

7. Maandag 02/09 om 13u30

Stress, slapen en ontspanning

(Coach Atelier C)

8. Maandag 09/09 om 13u30

Motivatie, normen en waarden

(Coach AtelierC)

9. Maandag 16/09 om 13u30

Een terugblik

(Sofie Lievens)

10. Maandag 14/10 om 13u30

Terugkomsessie

(Sofie Lievens)



Fietszoektocht

juli tot september

Dienst Toerisme Beveren



Dienst Toerisme Beveren organiseert een leerrijke maar vooral ontspannende zoektocht per fiets door Vrasene. Van 1 juli tot en met 30 september kan je ook in dienstencentrum Den Birkenblok het parcours en de vragen voor deze fietszoektocht aankopen.

Omdat Vrasene zijn 888-ste verjaardag viert, vind je in elke brochure een drankbonnetje waarmee je hier terecht kan voor het streekbier Brader(h)ik of één consumptie naar keuze (maximum € 3,5).

- Brochure fietszoektocht verkrijgbaar bij Dienst Toerisme en Dienstencentrum Den Birkenblok Oude Dorpsstraat 15, Vrasene op werkdagen tussen 10u en 17u30
- 1 juli tot en met 30 september
- Deelname: € 5
- Drankbonnetjes enkel geldig tijdens deze actie



BEVEREN
VERBINDT

Landschap in Aquarel

vrijdag 19 juli

Heb je onze vorige lessenreeks gevolgd of ben je al wat meer ervaren, dan is deze workshop zeker iets voor jou!

We schilderen het boeiende thema 'landschap'. Wil je graag kiezen om te schilderen naar eigen landschapsfoto, vakantiefoto of herinnering aan een reis, dat kan zeker.

- Vrijdag 19 juli,
14.00 - 17.00 uur
- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok,
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: € 8 (€ 6 KP) per sessie,
- Foto en/of aquarel materiaal is voorzien.
- Inschrijven via Katleen aan de balie, per mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29



Jaarmarkt Vrasene

woensdag 17 juli vanaf 10 uur



Aan Huize Elisabeth en Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene

BEACH (TNT Crew)

TNT neemt ons met hun trampoline mee naar een zuiders strand, waar zon en zee het juiste decor vormen voor duizelingwekkende sprongen en vindingrijke acrobatie. van 10.10 tot 10.30 uur en van 11.40 tot 12 uur

ROMMELMARKT HUIZE ELISABETH

Bewoners verkopen allerhande curiosa vanaf 10 uur.

UITGEBREID BUURTEN OP ONS ZONNIG TERRAS

Doorlopend tussen 10 en 17 uur



Gemeentelijk Feestcomité Vrasene

Het Gemeentelijk Feestcomité

Vrasene biedt aan:

SCUBABIANCHI (Exoot)

Een rijdend aquarium gevuld met goudvissen en een man die je aankijkt en fratsen uithaalt. Een interactieve installatie gebouwd in een Autobianchi Quattroposti uit 1965.

11.00 - 11.40 uur / 12.00 - 12.30 uur

RIDDER EN DRAAK (Straatpret)

Het levend standbeeld voert een dialoog met het publiek via bewegingen: de ridder gaat in interactie met de toeschouwers.

Hoek Oude Dorpsstraat-Nieuwe Baan, 09.30 - 12.30 uur

CIRCUS TIERLANTIJN (Dirk van 't sirk)

Het mobiel volautomatisch minipoppentheater 'Circus Tierlantijn' betovert zeker de kleinsten.

Hoek Oude Dorpsstraat-Nieuwe Baan, 09.50 - 10.30 uur

TENTOONSTELLINGEN VRASENE888

- OC 't Klooster: schilderijen van Lieve Staut, aquarel van Bea Hermans en houtsculpturen van Eric Bordui.
Open: zondag 14 juli van 10.30 tot 16 uur en woensdag 17 juli van 10 tot 15 uur.
- Oud gemeentehuis: 'Vrasene door de eeuwen heen'.
Open: elke zondag tot 8 september, van 14 tot 17 uur en woensdag 17 juli van 10 tot 15 uur.

MEEZINGLIEDJES

Harmonicatrekker Werner Michiels dwaalt rond in de straten van 10 tot 12 uur en nodigt uit om oude deuntjes mee te zingen. Ambiance verzekerd!

Tot dan!



Sport TV

dagelijks

Geniet van deze sportzomer tijdens onze openingsuren en bekijk samen de wedstrijden in Den Birkenblok. Vergeet ook niet deel te nemen aan de randactiviteiten en supporter samen voor onze sportieve belgen.

De Ronde van Frankrijk

van 29 juni tot 21 juli

EK Voetbal in Duitsland

van 14 juni tot 14 juli

Wimbledon, tennis recht uit Londen

van 1 tot 14 juli

Olympische Spelen te Parijs

van 26 juli tot en met 11 augustus

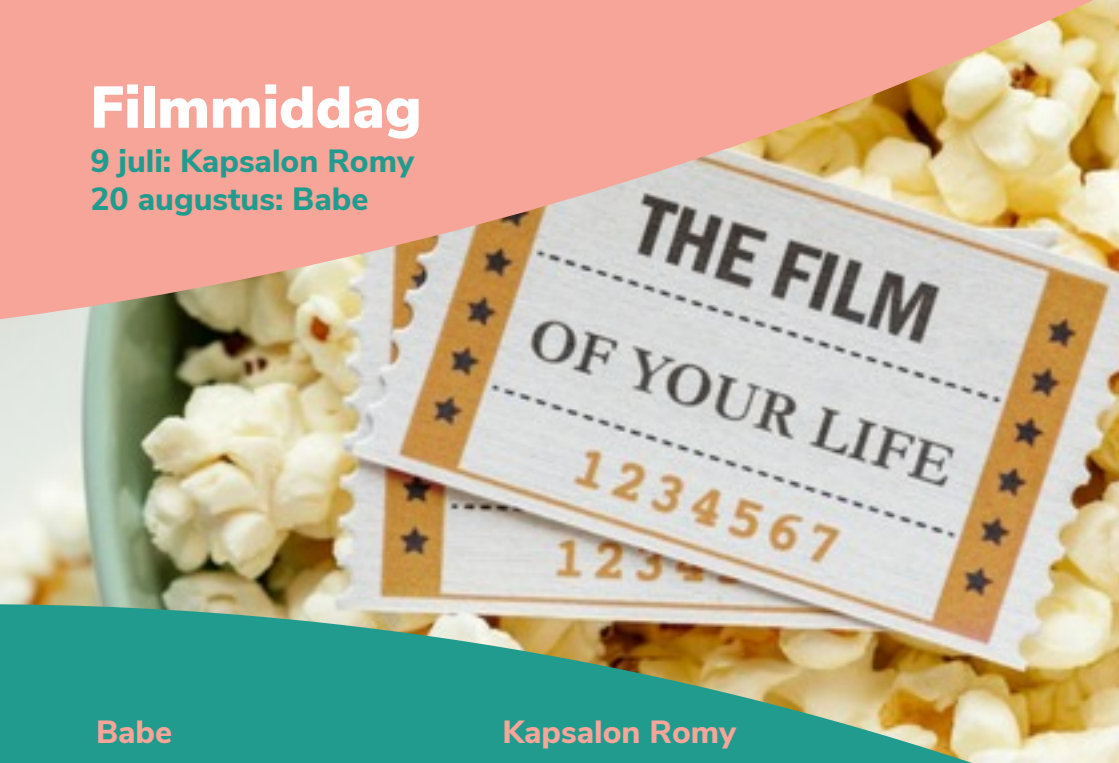
S 2



Filmmiddag

9 juli: Kapsalon Romy

20 augustus: Babe



Babe



Het varkentje Babe staat een toekomst als menselijk voedsel te wachten, ware het niet dat hij per toeval van zijn familie gescheiden wordt door een man die met hem naar de jaarmarkt gaat.

- Dinsdag 9 juli en 20 augustus, 14.00 uur
- Kapel Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname gratis
- Popcorn, ijsje, snoep en chips aan € 1

Kapsalon Romy



Romy gaat elke dag na school naar haar oma. Wanneer die verklaart dat ze Alzheimer heeft, realiseert Romy zich dat oma niet alleen op haar past, maar zij ook op oma!

IJssalon

donderdag 1 augustus

Omdat een zomers ijsje altijd smaakt, verwelkomen we je graag in 'IJssalon Den Birkenblok'! Coupe aardbei, bresilienne of liever een heerlijke dame blanche? Met veel slagroom of liever diabeetjys? Verwen jezelf met een heerlijk ijsje naar keuze!

- Donderdag 1 augustus
14.00 - 16.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang, zolang de voorraad strekt
- Deelname: € 6 (of 4,5 € met kansentarium) voor 2 bollen met topping

Smakelijk!



Dorpsontbijt Vrasene 888

donderdag 8 augustus



Als dorpsbewoner kan je op 8/8 vanaf 8 uur genieten van een heerlijk buurtontbijt. Hartig of liever zoet? We serveren voor elk wat wils. Schuif met familie en vrienden aan bij je burens en schenk elkaar een glimlach, die de rest van de dag blijft hangen.

Een ontbijt bestaat uit: pistolet en sandwich, multigranenbrood, een eitje, ham, kaas, yoghurt, zoet beleg, peperkoek, speculoos, koffie/thee/chocomelk en fruitsap.

- Donderdag 8 augustus, 3 tijdssloten
 - 8.00 - 9.00 uur
 - 9.00 - 10.00 uur
 - 10.00 - 11.00 uur
- DC Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: €10,00
- Reservatie is verplicht, schrijf je in aan de balie van het dienstencentrum, bij Hilde Waterschoot of online via www.vrasene888.be



Ambachtelijk weekend

17 en 18 augustus

Ambachtslui en hobbyisten tonen in de verschillende Wase gemeenten en in de Zeeuws-Vlaamse dorpen hun talenten. Je leert ambachten van dichtbij kennen, je kan zelf deelnemen aan workshops, of je proeft één of meerdere streekproducten.

- Zaterdag 17 augustus
12.00 - 18.00 uur
- Zondag 18 augustus
10.00 - 18.00 uur
- Dienstencentrum Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang, ook picknickers en passanten zijn welkom.
- Meer informatie: www.ambachtelijkweekend.be

Het dienstencentrum zet de deuren wagenwijd open voor onze lokale creatievelingen.

Kom zelf ontdekken wat zij te bieden hebben!



Seniorenmiddag Beverse Feesten

vrijdag 23 augustus



Als vanouds wordt er tijdens de Beverse Feesten een seniorenmiddag georganiseerd. Niemand minder dan het ons welbekende duo Werner en Laurie zijn van de partij dit keer. Ga je mee supporteren? Laat het ons weten, we reserveren dan een plaatsje voor jou aan 'De Birkenblok-tafel' op de Grote Markt. Wie wil kan ook gebruik maken van ons vervoer heen en/of terug.

- Vrijdag 23 augustus
- Grote Markt Beveren, gereserveerde tafel Den Birkenblok
- Vervoer:
 - vertrek om 13.00 uur aan het dienstencentrum Oude Dorpsstraat 15
 - terugkeer om 18 uur inrit parking De Warande Kasteeldreef 19
 - Deelname: € 1,00 voor een enkele rit
- Schrijf je tijdig in bij Katleen aan de balie per mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29

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 op werkdagen van 10 en 12.30 uur en van 13 tot 14 uur. 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



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

UITNEEMBARE KALENDER JULI 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
01/07 — KAARTEN	02/07 —	03/07 LIJNDANSEN — SPELLETJES	04/07 — BUREN ZONDER MUREN	05/07 SAMEN IN ACTIE — POTKAST
08/07 — KAARTEN	09/07 — FILM	10/07 LIJNDANSEN — SPELLETJES POTKAST	11/07 GESLOTEN VLAAMSE FEESTDAG	12/07 ZANGYOGA —
15/07 — KAARTEN AHAA 1 (GEZOND LEVEN)	16/07 —	17/07 JAARMARKT — SPELLETJES POTKAST	18/07 —	19/07 SAMEN IN ACTIE — DANSFEEST WORKSHOP AQUAREL
22/07 KAARTEN AHAA 2 (GEZOND LEVEN)	23/07 —	24/07 LIJNDANSEN — SPELLETJES KOPJE TROOST	25/07 INFO HITTEPLAN —	26/07 SAMEN IN ACTIE — POTKAST
29/07 — KAARTEN	30/07 — BINGO!	31/07 LIJNDANSEN — SPELLETJES POTKAST	01/08 — IJSALON	02/08 SAMEN IN ACTIE —

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

Vooraf inschrijven vereist via de balie

UITNEEMBARE KALENDER AUGUSTUS 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
29/07 KAARTEN	30/07	31/07 LIJNDANSEN SPELLETJES POTKAST	01/08 IJSALON	02/08 SAMEN IN ACTIE —
05/08 KAARTEN AHAA 3 (GEZOND LEVEN)	06/08 KUBBEN	07/08 LIJNDANSEN — SPELLETJES	08/08 DORPSONTBIJT —	09/08 ZANGYOGA — POTKAST
12/08 KAARTEN AHAA 4 (GEZOND LEVEN)	13/08 —	14/08 LIJNDANSEN — SPELLETJES POTKAST	15/08 GESLOTEN OLV HEMELVAART	16/08 SAMEN IN ACTIE — DANSFEEST
19/08 KAARTEN AHAA 5 (GEZOND LEVEN)	20/08 FILM	21/08 LIJNDANSEN — SPELLETJES KOPIE TROOST	22/08 INFO HITTEPLAN —	23/08 SAMEN IN ACTIE — POTKAST
26/08 KAARTEN AHAA 6 (GEZOND LEVEN)	27/08 BINGO	28/08 LIJNDANSEN — SPELLETJES POTKAST	29/08 —	30/08 SAMEN IN ACTIE —
Zaterdag en Zondag				
17/08 & 18/08: AMBACHTELIJK WEEKEND				

Vrije toegang / op vrijdag is de zaal toegankelijk vanaf 11.40

Vooraf inschrijven via de balie verstuurd

Team Buurt- en Mantelzorg



Kristien Baeyens
teamcoach

Lamstraat 23
Sint-Niklaas



Sofie Lievens
centrumleider

DC Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15
Vrasene
0474 49 10 36



Katleen Van Puymbroeck
onthaal & administratie

DC Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15
Vrasene
0471 62 68 29

Sp(e)elnamiddag

elke woensdag



Kom op woensdagnamiddag langs met de (klein)kinderen en doe mee met ons spelletjestornooi. Als toernooiwinnaar maak je kans op een leuke prijs!

Of geniet van een lekker koffietje terwijl de kinderen spelen.

Verwen ze nadien met een pannenkoek.

Alles kan, niets moet.

- Woensdagen 14.00 - 17.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Vrije toegang
- Deelname gratis



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
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname € 1,70 per les (10 beurtenkaart)
- Inschrijven aan de balie of via mail aan
ldc.denbirkenblok@zpw.be

Wie wenst, kan één gratis proefles volgen.

Kubben

met OKRA Vrasene
dinsdag 6 augustus

- Dinsdag 6 augustus, 13.30 uur
- Grasplein Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Informatie: OKRA Vrasene - Roland Pleysir, telefoonnummer 03 775 74 34
- Deelname gratis
- Vrije toegang



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar



Samen in actie

wekelijks op vrijdag



De nadruk ligt op samen op een sportieve manier plezier maken.

Plezierig sportief

- Elke vrijdag, 10.30 - 11.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname en water zijn gratis
- Vooraf inschrijven via de balie, mail naar ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefonisch op 0471 62 68 29

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

Samen in Actie

maandelijks op vrijdag

Zangyoga met Fon Namtan, want zingen is ook topsport

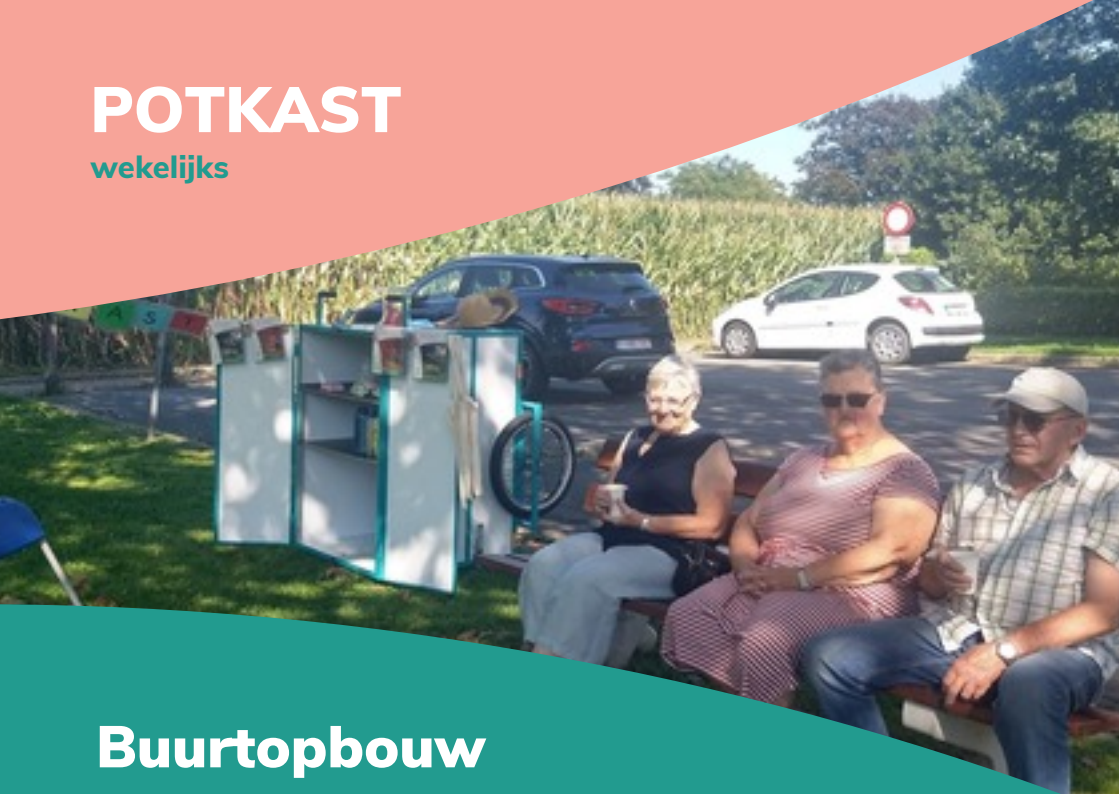
Zingen vergroot ons mentaal welzijn, geeft zuurstof aan je lichaam, bevordert je fysiek en versterkt het geheugen. We doen dus veel meer dan gewoon samen wat liedjes zingen. Je hoeft de sterren niet van de hemel te kunnen zingen, iedereen kan gewoon meedoen.

- Vrijdag 12 juli en 9 augustus
10.30 - 11.30 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok,
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Gratis deelname
- Vrije toegang



POTKAST

wekelijks



Buurtopbouw

Neem eens tijd voor een gezellige buurtbabbel. Wij zorgen voor een POT koffie en een KAST vol inspirerende gespreksonderwerpen.

- Vrijdag 5 juli
14.00 - 16.00 uur Kerkplein
- Woensdag 10 juli
14.00 - 16.00 uur Koefering
- Woensdag 17 juli
14.00 - 16.00 uur Dorpsdam
- Vrijdag 26 juli
14.00 - 16.00 uur Cauwenstraat
- Woensdag 31 juli
14.00 - 16.00 uur Koefering
- Vrijdag 9 augustus
14.00 - 16.00 uur Kerkplein
- Woensdag 14 augustus
14.00 - 16.00 uur Cauwenstraat
- Vrijdag 23 augustus
14.00 - 16.00 uur Dorpsdam
- Woensdag 28 augustus
14.00 - 16.00 uur Koefering

Iedereen welkom!

Bij slecht weer gaat de buurtbabbel door in het Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene

Huisbezoekvrijwilliger of belster gezocht



Als huisbezoekvrijwilliger of belster ben je een waardevolle toevoeging in het leven van mensen uit de buurt die behoefte hebben aan sociaal contact en gezelschap.

We zijn op zoek naar mensen die graag gesprekken voeren, samen spelletjes spelen, wandelingen maken, of simpelweg aanwezig zijn om gezelschap te bieden. Er is ook de mogelijkheid om telefonisch contact te onderhouden met de doelgroep voor degenen die dit verkiezen.

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
0474 49 10 36**

Buren zonder muren

donderdag 4 juli



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

- Donderdag 4 juli, 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."

Bingo!

dinsdag 30 juli

dinsdag 27 augustus

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
30 juli en 27 augustus, 14.00 - 16.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: € 1,00 per kaart, voor 3 spelletjes
- Vrije toegang



Muzikale middag

vrijdag 19 juli

vrijdag 16 augustus

Amusement en plezier gegarandeerd op onze muzikale middag. 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...

Geen dansbenen? Geniet van een drankje met zicht op de dansvloer of op ons gezellige terras.

- Vrijdag 19 juli 16 augustus, 14.00 - 17.00 uur
- Ontmoetingsruimte Den Birkenblok
Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Deelname: gratis
- Vrije toegang



Wandelbox Logo Waasland

Je kan bij ons in Den Birkenblok een wandelbox afhalen, deze box met gevarieerde wandelroutes wordt ons ter beschikking gesteld door Logo-Waasland.

Aanbod:

- Twaalf wandelingen doorheen Sint-Niklaas, Stekene, Beveren, Kruibeke, Waasmunster, Hamme & Temse

Deze wandelingen zijn telkens:

- een korte route van ongeveer 3.000 stappen (2-tal kilometer) met een duidelijke focus op toegankelijkheid
- een lange route van ongeveer 10.000 stappen (7-tal kilometer) met een focus op natuur

Praktische info:

- Ontlenen aan de balie van het dienstencentrum
- Deelname: gratis



Warme dagen zorg dragen

Vind alle info op www.warmedagen.be en in de infobrochure die te krijgen is in dienstencentrum Den Birkenblok.

Bovendien zal de centrumleider tijdens de warme dagen ook rondgaan in de buurt met water en enkele leuke attributen die jou kunnen helpen om je te wapenen tegen de hitte. Wil je graag dat we eens bij je langskomen om uitleg te geven over hoe je je hoofd en huis koel kan houden? Laat het dan zeker weten via telefoon naar 0471 62 68 29 of e-mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be.

Wist je ook dat je in het dienstencentrum op werkdagen terecht kunt voor gratis water, een gekoelde ruimte en frisse drankjes? Geniet ook volop van ons terras en tuin. Bescherm je dan wel voldoende tegen de zon en maak gratis gebruik van onze hoeden, parasols, waaiers en zonne crème.



Zomerse verfrissing



Geniet ook deze zomer van ons aanbod non-alcoholische drankjes!

Het hoeft niet altijd met te zijn, het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontzeggen: 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. Het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het heeft ook impact op je veiligheid en op je gedrag.

Ontdek in de bar van Den Birkenblok ons assortiment alcoholvrije alternatieven.

Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of heb je vragen? Contacteer anoniem De Druglijn voor een eerste advies op maat. Online hulp en begeleiding vind je op Alcoholhulp. Meer info vind je op <https://www.tourneeminerale.be/>.

Kopje troost

maandelijks op woensdag

Iedereen met een verlieservaring heeft wel eens behoefte aan een deugddoende babbel of luisterend oor. Doe je graag eens je verhaal of denk je dat je steun kan vinden bij lotgenoten? Je kan maandelijks bij ons terecht voor een kopje troost in kleine kring.

- Woensdag 24 juli en 21 augustus, 13.30 - 15.30 uur
- Kapel Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene
- Gratis deelname
- Toegang na intakegesprek met de centrumleider. Maak een afspraak via mail aan ldc.denbirkenblok@zpw.be of telefoon naar 0471 62 68 29

Als woorden niet helpen bij zorgen en pijn, laat dan dit kopje je troost even zijn.



Vrasene 888

programma juli-augustus 2024



Vrasene viert zijn 888-jarig bestaan!

Feest mee en eer ons dorp! 2024 wordt een jaar vol leuke activiteiten en streekproducten voor jong & oud, die de rijke (en vergeten?) geschiedenis van ons mooie dorp uit de doeken doet. Wij hebben er alvast zin in!

Meer info: www.vrasene888.be

Programma

woensdag 17 juli

woensdag 17 juli

woensdag 17 juli

18.00 uur

vrijdag 19 juli

18.00 uur

zondag 21 juli

13.30 uur

donderdag 8 augustus

8.00 - 11.00 uur

donderdag 8 augustus

18.00 uur

Jaarmarkt

Centrum Vrasene

Tentoonstelling Vrasene 888

OC 't Klooster & Oud Gemeentehuis

Grote Prijs Bomarzo

Centrum Vrasene

Grote Prijs Indusclean

Centrum Vrasene

Grote Prijs De Clerck

Centrum Vrasene

Ontbijt 888

DC Den Birkenblok

Zomerbar 888

Chiro-lokalen Smisstraat 54A

ACTIVITEITEN VAN ONZE PARTNERS

maandag 1 juli 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 8 juli 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
zondag 14 juli 10.00 uur	CM Gezondheids wandeling	CM	vertrek bij de kerk
maandag 15 juli 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
vrijdag 19 juli avond	Kermiskoers	Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene	Vrasene
maandag 22 juli 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 22 juli 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 22 juli 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 5 augustus 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
dinsdag 6 augustus 13.30	KUBB	OKRA	grasplein DC Den Birkenblok
zondag 11 augustus 10.00 uur	CM Gezondheids wandeling	CM	vertrek bij de kerk
maandag 12 augustus 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
zondag 18 augustus	Optreden ambachtelijk weekend	Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene	Brouwerij Stanium Beveren
maandag 19 augustus 13.00 uur	Fietsen (zomerseizoen)	OKRA	vertrek bij de kerk
maandag 26 augustus 9.00 uur	Fietsen (dagtocht)	OKRA	vertrek bij de kerk

Meer informatie:

CM: Van Osselaer Jan 0478 70 04 68

Koninklijke Fanfare Eendracht Vrasene: www.fanfare-eendracht-vrasene.be

OKRA: www.okra.be/nieuws/trefpunt/vrasene

Noteer alvast deze data in je agenda!

Naast ons vast aanbod staan er in het najaar enkele interessante infosessies op het programma.

Week van de mobiliteit: een deelauto gebruiken

Zorgpunt Waasland regelde een vaste standplaats voor een deelauto op onze site. Deze kan gebruikt worden door medewerkers en buurtbewoners. Hoe dat in zijn werk gaat wordt haarfijn uitgelegd door 'Share' op maandag 23 september.

Besparen op je energiefactuur?

Met de winter voor de deur, kan je op een snelle en makkelijke manier geld besparen op je energiefactuur. Interwaas nodigt jullie uit voor een infosessie van Fluvius op vrijdag 18 oktober.

Gedetailleerde informatie volgt in onze tweemaandelijks activiteitenkalender van september - oktober.



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

Werkdagen
10.00 - 12.30 en 13.00-14.00 uur

REGULIER AANBOD

Zie brochure of website
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

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.