

Kalender

januari - februari - maart

Dienstencentrum De Schutterij



DIENSTENCENTRA
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

“In deze brochure vind je de activiteiten van dienstencentrum De Schutterij, Vleeshouwersstraat 8B, 9112 Sinaai. De inhoud van de kalender kan steeds onderhevig zijn aan wijzigingen.

Inschrijven mogelijk vanaf maandag
06/01/2025.

Volg ons op Facebook
www.zorgpuntwaasland.be

Weetjes

Vzw Sinaai Leeft nodigt iedereen uit op **zondag 19 januari 2025** om samen te klinken op het nieuwe jaar. Iedereen wordt verwacht op de Dries vanaf 10.30 uur. Aan iedere bezoeker wordt een gratis consumptie aangeboden. Er kunnen nog extra consumptiebonnen aangekocht worden om de sfeer er in te houden. Er zullen ook twee foodtrucks aanwezig zijn zodat je een hapje kan eten.

Zoek je nog een origineel cadeau voor iemand?
Wist je dat je bij De Schutterij ook **cadeaubonnen** kan bestellen?
De cadeaubonnen zijn aan te kopen aan het onthaal van De Schutterij.

Tot en met 30 juni 2025 gaat de ontmoetingsruimte op dinsdag pas open om 11.45 uur.

De Schutterij is op volgende feestdag gesloten:
woensdag 1 januari 2025

DIENSTVERLENING

De Schutterij

Openingsuren

Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. vrijdag: 10.00 - 17.30 uur.

Onthaal

Maandag t.e.m. vrijdag: 10.00 - 12.30 uur en 13.00 - 14.00 uur.

Vrijdag gesloten

0477 90 16 82 of

ldc.deschutterij@zpw.be

Betaalwijze: GEEN CASH, enkel factuur/ bancontact/ geldbeugel

Telefonisch reserveren: factuur/ geldbeugel

De eerste inschrijvingsdag is **donderdag 2 januari 2025.**

Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag van 12.00 - 13.00 uur

Prijs: € 7,5 en K.P.* € 5,5

Dieet mogelijk op aanvraag. Menu verkrijgbaar aan het onthaal of raadpleegbaar op de website.

Inschrijven min. 1 dag op voorhand aan het onthaal.

Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. Vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en 13.00 - 15.30 uur

Prijs: € 6,4

Dieet mogelijk op aanvraag.

Badkamer

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren van 10.00 - 16.30 uur.

Prijs: € 1,5 en K.P. € 1 per half uur.

Inschrijven kan aan het onthaal.

Wassalon

Elke werkdag 10.00 - 16.00 uur.

Wassen: € 3, drogen: € 3

Jetons voor het wassalon zijn te verkrijgen aan het onthaal.

Pedicure

Donderdag 9, 16, 23, 30 januari

Donderdag 6, 13, 20, 27 februari

Donderdag 13, 20, 27 maart

van 13.00 - 15.00 uur

Reservaties aan het onthaal

Prijs: € 22

Digipunt

Maandag 13 januari

Maandag 10 februari

Maandag 10 maart

van 11.00 - 12.00 uur

Info Thuiszorg

Thuiszorg 't Punt

Lamstraat 23.9100 Sint-Niklaas

Elke werkdag: 9.00 - 12.30 uur

Afspraak maken via 03 375 54 31

*K.P.: kansenpas

2025

2024 is bijna vervlogen
2025 staat al reeds voor de deur
Een nieuw jaar met nieuwe dromen
Alles krijgt een nieuwe kleur
Veel geluk en vrede
Veel liefde voor elkaar
Aandacht voor de naaste
Het wordt een prachtig jaar

Team De Schutterij wenst jullie een gelukkig
en gezond 2025 toe!



Nieuwe kapster aan boord!

Dames

Wassen	€ 3,3
Knippen	€ 15,4
Brushen	€ 22
Watergolf	€ 22
Permanent	€ 77
Balayage/kleuren	€ 66

Heren

Wassen en knippen	€ 13,2
Handdrogen	€ 4,4
Baard knippen	€ 3,3
Extra's	
Verzorging	€ 2,2

Om een afspraak te maken kan u rechtstreeks contact opnemen met **Bettina: 0479 93 36 66**

Digibank



Heb je geen computer thuis? Heb je een (extra) computer nodig voor school, een cursus of om werk te zoeken? Via de Digibank, een samenwerking van het stadsbestuur van Stad Sint-Nikaas en vzw Den Azalee, kan je gratis een laptop lenen als je inwoner bent van Sint-Niklaas of de deelgemeenten.

Daarnaast moet je:

- een kansenas hebben of
- een traject of opleiding volgen die erkend is door de Digibank.

Wil je een toestel ontlenen of meer info?

Contacteer de Digibank via 0471 35 18 92, digibanken@sint-niklaas.be of kom langs bij het infopunt Kringwinkel, Heistraat 115, Sint-Niklaas.

Schenk je toestel

Heb je thuis nog een laptop, tablet of smartphone liggen die je niet meer gebruikt? Schenk die dan ook aan vzw Den Azalee. De data worden professioneel verwijderd. Zo krijgt jouw toestel een tweede leven.

Breng je toestel binnen tijdens de openingsuren in de Kringwinkel van Den Azalee en vergeet zeker niet op voorhand alle vergrendelingen uit te schakelen, anders kan het toestel niet hergebruikt worden.

Gebruik van publieke beelden



Wij nemen in het dienstencentrum regelmatig foto's van activiteiten en onze werking.

Het is mogelijk dat deze beelden nadien gebruikt worden voor interne en externe communicatie.

De publicatie van foto's gebeurt altijd met het nodige respect voor ieders integriteit.

Sta je desondanks niet graag op een publieke afbeelding?

Laat het dan even weten aan het onthaal van het dienstencentrum.

We houden hier graag rekening mee.

Programmatie

Digitaliteit

- digipunt en digicafé De Schutterij
- kansenas (hernieuwen)
- digisessie: podcast
- workshop: beheren van je gezondheidsgegevens
- digisessie: fiets- en wandelroutes uitstippelen
- digisessie: digitale agenda
- cursus CVO Focus: surfen, zoeken, mailen, betalen via het internet met je eigen laptop
- korte CVO Focus cursus: online bankieren
- korte CVO Focus cursus: fiets- en wandelapps



Mantelzorg


- infosessie: omgaan met eenzaamheid



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Digitaliteit

Digipunt en digicafé



In De Schutterij willen we er graag voor zorgen dat iedereen mee is, ook digitaal. De computer, smartphone en tablet zijn niet meer weg te denken in deze tijden, maar wie niet digitaal mee is, dreigt uit de boot te vallen.

DIGIPUNT

Een infopunt waar je je vrij kan aanbieden bij een digihelper.

*Sinaai: in dienstencentrum De Schutterij

- telkens de 2e maandag van de maand
- van 11.00 - 12.00 uur

*Belsele: in WZC het Lindehof

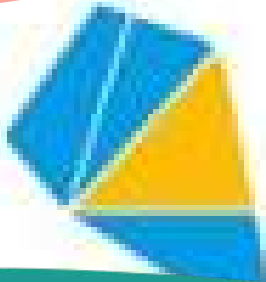
- wekelijks op woensdagvoormiddag
- van 9.00 - 12.00 uur

DIGICAFÉ

Geen vorming of een lessenreeks voor beginners, maar een gezellig samenzijn in De Schutterij waar we kennis uitwisselen. Breng je eigen toestel mee, praat en leer van elkaar onder begeleiding van een digicoach van het digipunt.

- telkens de 4e vrijdag van de maand
- van 14.00 - 16.00 uur

Kansenpas (hernieuwen)



Sint-Niklaas

Een kansenpas, voor wie?

Elke inwoner uit Sint-Niklaas die een verhoogde tegemoetkoming heeft bij het ziekenfonds, heeft recht op een kansenpas. Ook mensen met een leefloon of een schuldbemiddeling kunnen een kansenpas krijgen.

Vanaf 13 januari 2025 kan je de kansenpas vernieuwen in het Welzijnshuis, Abingdonstraat 99 te Sint-Niklaas of via volgende link <https://www.sint-niklaas.be/onze-dienstverlening/geld-hulp-en-advies/geld/kansenpas>

In dienstencentrum De Schutterij voorzien wij ook enkele momenten waarop wij jullie ondersteunen om de kansenpas online aan te vragen. Vergeet zeker jullie identiteitskaart niet mee te brengen!

- Woensdag 22 januari van 11.00 - 12.30 uur en van 13.00 - 14.00 uur
- Donderdag 30 januari van 10.30 - 12.30 uur

BELANGRIJK!

Kom nadien met je nieuwe kansenpas langs het onthaal van De Schutterij. Zo kunnen we hem direct vernieuwen in ons systeem.

Digisessie

Podcasts



Podcasts vind je over alle mogelijke thema's: actualiteit, kunst, persoonlijke verhalen... Het lijstje is bijna oneindig. Zo een luisterbestand is erg prettig tijdens een autorit, een wandeling of op vakantie. Maar waar vind je die podcasts, hoe vind je je weg in het grote aanbod en hoe speel je een podcast af? Op deze vragen krijg je antwoord tijdens onze digisessie gegeven door Johan Hessels.

Vergeet zeker niet je opgeladen smartphone en koptelefoon of oortjes mee te brengen!

- **dinsdag 14 januari van 14.00 - 16.30 uur**
- **deelname € 3, K.P. € 2**
- **inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**
- **wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!**

#Digitaal Mee

Met de steun van de stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Digisessie

CVO FOCUS



Lange cursus:

Surfen, zoeken, mailen, betalen via het internet met je eigen laptop

Wil je vlot op het internet leren werken, mails versturen en beantwoorden? Wil je gericht leren opzoeken of wil je graag iets bestellen en betalen via internet?

- dinsdag 28 januari tot eind juni. Elke dinsdagvoormiddag van 8.45 - 11.30 uur
- deelname € 105
- inschrijvingsmoment dinsdag 14 januari van 9.00 - 10.00 uur

Korte cursus online bankieren (6 lessen)

- vrijdag 14 februari tot 28 maart. Elke vrijdagvoormiddag van 8.45 - 11.30 uur
- deelname € 36
- inschrijvingsmoment dinsdag 14 januari van 9.00 - 10.00 uur

Korte cursus fiets- en wandelapps (6 lessen)

- vrijdag 9 mei tot 20 juni. Elke vrijdagvoormiddag van 8.45 - 11.30 uur
- deelname € 36
- inschrijvingsmoment dinsdag 14 januari van 9.00 - 10.00 uur

Digisessie

mijngezondheid.be

Wegwijs op mijngezondheid.be

Kom in deze sessie meer te weten over 'mijngezondheid.be' en ontdek jouw toegang tot je persoonlijke gezondheidsinformatie. Krijg meer info over welke gezondheidsdata er zijn, welke gedeeld worden met zorgverleners en waar je recht op hebt.

Vergeet zeker niet je opgeladen smartphone mee te brengen!

- donderdag 6 februari van 14.00 - 16.30 uur
- deelname € 3, K.P. € 2
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

Gebracht door de sociaal-culturele organisatie 'De Maakbare Mens'

Digisessie

Fiets- en wandeltochten uitstippelen



Kan je al goed overweg met je smartphone? Wil je praktisch aan de slag met de app RouteYou om je wandelingen en fietstochten naar een hoger niveau te tillen? Wil je leren zelf je routes uitstippelen, met of zonder knooppunten, afdrukken, downloaden op een gps of ander toestel? Dan is deze digisessie gebracht door **seniornet** zeker iets voor jou!

Het is noodzakelijk dat je al goed kunt werken met je smartphone en vlot apps kunt installeren.

Vergeet zeker niet je opgeladen smartphone mee te brengen!


- donderdag 13 maart van 14.00 - 16.30 uur
- deelname € 3, K.P. € 2
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

#Digitaal Mee

Met de steun van de stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Digisessie

Digitale agenda



Wil je steeds je agenda bij de hand hebben zonder dat je continu je papieren exemplaar moet meesleuren? Dan is deze digisessie op je lijf geschreven!

We downloaden en experimenteren met de digitale agenda waarin je afspraken kan noteren en opslaan. Je kan anderen uitnodigen, meldingen instellen over afspraken en van het ene naar het andere overschakelen terwijl alles up-to-date blijft.

Vergeet zeker niet je opgeladen smartphone mee te brengen!

- donderdag 4 april van 14.00 - 16.30 uur
- deelname € 3, K.P. € 2
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij
- wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

#Digitaal Mee

Met de steun van de stad Sint-Niklaas, de Vlaamse, Federale en Europese overheden

Omgaan met eenzaamheid

Omgaan met eenzaamheid bij mantelzorg

Hoewel veel mantelzorgers voldoening halen uit de zorg voor een naaste, kan dit tegelijkertijd ook een eenzame taak zijn. Eenzaamheid kent vele vormen en wordt niet altijd gezien, begrepen of aanvaard. Als je als mantelzorger bij niemand terecht kan, geraak je stilaan geïsoleerd.

In deze vorming willen we handvaten aanreiken, jullie terug in jullie kracht zetten en helpen terug verbinding te vinden met anderen.

- dinsdag 18 maart 2025 van 14.00 - 16.30 uur
- deelname € 5, K.P. € 4
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij

Gebracht door de mantelzorgvereniging Steunpunt Mantelzorg

Warme William op bezoek



Hé, Hallo! Ik ben warme William. Jij ook?

Een warme William is iemand die écht naar je luistert als je met iets zit.

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

De Warme William bank maakt een reis langsheen de negen verschillende dienstencentra van Zorgpunt Waasland.

In de maanden maart en april komt hij op bezoek in Sinaai en staat de bank voor de deur van ons dienstencentrum.

Wedstrijd:

Maak een leuke, gekke of hartverwarmende foto met William op de bank en stuur hem naar ldc.deschutterij@zpw.be.

Er worden 3 foto's geselecteerd en die worden getrakteerd op een verwenkoffie.

Programmatische

januari - februari - maart

In deze maanden werken we rond de thema's
ontmoeting, verbinding en zorg

- Happy 2025
- Verloren maandag
- Tournée Minérale
- Warme Buurt - lichtmis
- Toneel 'de geschiedenis van sinekloas'
- Sjoeke voor een chouke
- Muzikale wafelnamiddag
- Lezing Eenzaamheid
- Ontbijtfilm FeMma
- Cursus AED

Warme Buurt - lichtmis



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Happy 2025



Nieuwjaarsfeest De Schutterij i.s.m. 4YOU

Op vrijdag 3 januari vieren we met dienstencentrum De Schutterij het nieuwe jaar!

Programmatie

11.15 uur: ontvangst met een glaasje

12.00 uur: breugelmaaltijd (incl. dessert)

14.00 uur: we placeren een dansje met onze lokale DJ EDDY

Sfeer en plezier gegarandeerd!

- vrijdag 3 januari 2025 vanaf 11.15 uur
- deelname € 23, K.P. € 21 (aperitief, catering en muzikale namiddag inbegrepen)
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij
- indien vervoer gewenst, gelieve dit te melden bij inschrijving
- wees tijdig met inschrijven, want de plaatsen zijn beperkt!

Waar is da feestje? Hier is da feestje!

JANUARI

Maandag	Dinsdag	woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
		1	2	3 11.45 uur Happy 2025 14u Uurtje Wandelen	4
6 13.30u Mandala's 14u Spelletjesnamiddag	7 13.30u Workshop crea	8 13.30u Kaartnamiddag	9	10 14u uurtje wandelen 19u Bokkensprong	11 10u stoelyoga
13 11u Digi punt 14u Verloren maandag en spelletjesnamiddag	14 14u Digisessie Podcast	15	16 14.30u Muzikale namiddag HDD	17 14u Uurtje wandelen	18 10u stoelyoga
20 14u Spelletjesnamiddag	21 13.30u Creacafé 14u Au Tir à l'arc	22 11u Digi punt Kansenpas hernieuwen	23	24 14u Uurtje wandelen en Digicafé	25 10u stoelyoga
27 14u Spelletjesnamiddag	28	29	30	31 14u Uurtje Wandelen	

FEBRUARI

Maandag	Dinsdag	woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
					1 10u stoelyoga
3 13.30u Mandala's 14u Spelletjesnamiddag	4 13.30u Workshop crea	5 13.30u Kaartnamiddag 15.30u Warme Buurt Lichtmis	6 Workshop beheer gezondheidsgegeve ns	7 14u Uurtje Wandelen 19.30u Kippenkaarting	8 10u stoelyoga
10 11u Digipunt 14u Spelletjesnamiddag	11 14.30u Bingonamiddag HDD	12 14u en 19u Workshop Bloemschikken	13	14 14u Uurtje Wandelen 19u Bokkensprong	15 10u stoelyoga
17 14u Spelletjesnamiddag en Sjoeke voor een chouke	18 13.30u Creacafé 14u Au Tir à l'arc	19	20	21 14u Uurtje Wandelen	22 10u stoelyoga
24 14u Spelletjesnamiddag	25	26	27	28 14u Uurtje Wandelen en zoete babbel	1

Maart 2025

Maandag	Dinsdag	woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
3 14u Spelletjesnamiddag	4 13.30u Workshop crea en muzikale wafelnamiddag	5 13.30u Kaartnamiddag	6	7 14u Uurtje Wandelen 19.30u Kippenkaarting	8
10 11u Digipunt 13.30u Mandala's 14u Spelletjesnamiddag	11	12	13 Digisessie fiets-en wandeltochten uitstippelen	14 8.30u Ontbijtfilm FeMma 14u Uurtje Wandelen 19u Bokkensprong	15 10u stoelyoga
17 14u Spelletjesnamiddag	18 13.30u Creacafé 14u Omgaan met eenzaamheid bij mantelzorg	19	20	21 14u Uurtje Wandelen	22 10u stoelyoga
24 14u Spelletjesnamiddag	25 14u Au Tir à l'arc 14.30u Muzikale namiddag HDD	26	27 14u Vorming AED	28 13.30u Zoete Babbel 14u Uurtje Wandelen en Digicafé	29 10u stoelyoga
31 14u Spelletjesnamiddag					

Verloren maandag

Worstenbroden en appelbollen i.s.m. Bakery Art

Verloren maandag is een Belgische traditie die op de 1e maandag na de 1e zondag na Driekoningen wordt gevierd.

Het is een leuke en lekkere traditie om op die dag worstenbroden en appelbollen te eten. Een traditie die we in dienstencentrum De Schutterij niet aan ons laten voorbijgaan!

- **Maandag 13 januari 2025 vanaf 14.00 uur**
- **Deelname € 4,5 , K.P. € 3,5**
- **Inschrijven aan het onthaal van De Schutterij**

Reserveer tijdig je plaats voor deze namiddag gevuld met traditionele lekkernijen en gezelligheid.

Inschrijven kan tot en met donderdag 9 januari 2025

Tournée Minérale



Een maand zonder alcohol

Doe je in de maand februari ook mee en laat je de alcohol voor 1 maand achterwege?

Welke mocktail drink je graag en wil je graag opgenomen zien worden in ons assortiment voor 1 maand.

Steek je voorstel in de rode brievenbus aan de kapstok in de ontmoetingsruimte en wie weet wordt jouw mocktail wel aangeboden in februari!

We zijn benieuwd naar jullie voorstellen.

Warme Buur(t)

Lichtmis

Lichtmis

Tijd om gezellig te buurten!

Ter gelegenheid van Lichtmis trekken we de buurt in! Je kan ons vinden in de Hemelsbreedte.

We hebben tal van activiteiten voorzien om de buurt nog extra te verwarmen.

Zo voorzien we pannenkoeken van Mon Bijou vergezeld van lokale muzikale noten.

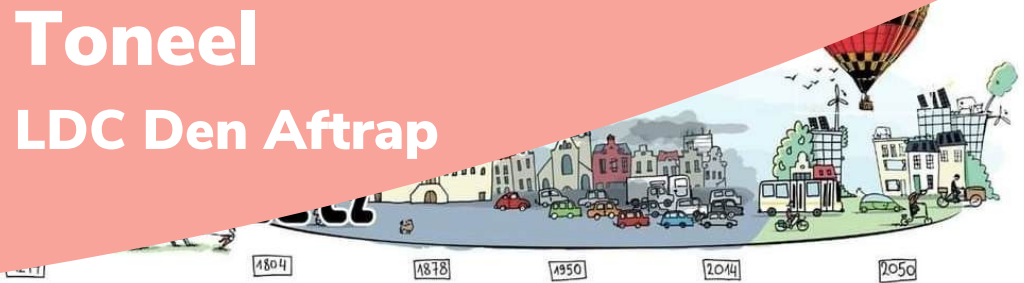
Om af te sluiten creëren we licht en warmte met onze candle bags die jullie voorafgaand kunnen afhalen en de avond zelf mogen aansteken.

- Donderdag 5 februari 2025 van 15.30 - 17.30 uur
- Mon Bijou van 15.30 - 16.30 uur - 1 pannenkoek/persoon op vertoon van je candle bag
- Eén candle bag per adres

Candle bags zijn vooraf gratis op te halen aan het onthaal van De Schutterrij, dit zolang de voorraad strekt.

Toneel

LDC Den Aftrap



De geschiedenis van Sinnekloas, onvolledig

Welke keizer bezoekt Sinnekloas?
Waarom waren er bloederige rellen op de markt?
En op welke markt?
Wat is de haestige sieckte?
Draagt een dzjubedeziken een karo-em?

Na de voorstelling weten jullie alle antwoorden!

'De geschiedenis van Sinnekloas, onvolledig' wordt een middag genieten van fratsvolle, wijsleuke en revuerijke taferelen uit de plaatselijke histoire en dit gebracht door het Waas Toneelteam. Een team bestaende uit personen met een kwetsbaarheid.

- dinsdag 4 februari 2025 om 14 uur
- locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap
- deelname: € 6, K.P. € 4,50
- inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08
- of via ldc.denastrap@zpw.be

Sjoeke voor een chouke



Op **maandag 17 februari** loopt onze activiteit Sjoeke voor een chouke.

Dit jaar pakken we het helemaal anders aan en doen we **geen huis-aan-huis bedeling meer**.

Het is de bedoeling dat je iemand uitnodigt in De Schutterij en hem/haar trakteert op een sjoeke en jullie hier een gezellige babbel kunnen hebben.

Praktisch

- **Maandag 17 februari 2025 van 14.00 - 16.00 uur**
- **Deelname : € 2,5 , K.P. € 2 / sjoeke**
- **Inschrijven** aan het onthaal van De Schutterij **tot ten laatste 13 februari 2025** en je ontvangt dan een uitnodiging om te bezorgen aan de persoon die je wenst te verwennen.

i.s.m. Bakery Art

Muzikale wafelnamiddag

Wafels op grootmoeders wijze

Kom dinsdag 4 maart genieten van authentieke Brusselse wafels met je (klein)kinderen, vrienden of buren.

Het wafelkraam van Victor houdt halt aan dienstencentrum De Schutterij en bakt jouw verse wafel met topping naar keuze (buffetvorm).

Om de namiddag verder kleur te geven zorgen we voor een muzikaal intermezzo met toffe, herkenbare meezingers en een streepje kleinkunst. De muziek wordt verzorgd door Catherine De Block.

- dinsdag 4 maart 2025 van 14.00- 16.30 uur
- deelname € 10, K.P. € 9
- inbegrepen: 2 Brusselse wafels met topping naar keuze en muziekoptreden
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij

Laat je meevoeren op muzikale rondreis. Zingen en dansen is toegestaan...

Ontbijtfilm FeMma

Dag Ma

Dag Ma is een verhaal over de unieke band tussen een moeder en haar dochter. Het is een verhaal over liefhebben, zorgen voor elkaar en afscheid nemen.

Deze docufilm heeft de Juryprijs voor de Beste Belgische Documentaire ontvangen.

De film wordt voorafgegaan door een heerlijk ontbijt.

- vrijdag 14 maart 2025 om 8.30 uur
- deelname € 14, K.P. € 12
- inschrijven tot vrijdag 7 maart 2025
- FeMma leden kunnen inschrijven bij Hilde De Witte, Katharinastraat 6 te Sinaai of via 03 772 22 79
- niet-FeMma leden kunnen inschrijven aan het onthaal van De Schutterij

Cursus AED

Rode Kruis S-Niklaas



Reanimeren en defibrilleren

Een mensenleven is in gevaar en er is dringend hulp nodig. Weet jij wat je op zo een moment moet doen?

In deze infosessie leer je welke stappen je moet doorlopen vooraleer te beginnen aan reanimatie en hoe je een AED toestel moet gebruiken.

Dit met behulp van poppen en een AED toestel.

- donderdag 27 maart 2025 van 14.00 - 17.00 uur
- deelname € 7, K.P. € 5
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij

Snel en correct reageren kan een mensenleven redden

Vooruitblik

Lezing omgekeerd ouderschap



Lezing omgekeerd ouderschap door Prof. Luc Van De Ven

In deze lezing stappen we af van de klassieke ouder-kind relatie. De rollen keren om en nu wordt van het kind/de kinderen verwacht dat zij de beslissingen overwegen en nemen. Die ommekeer in de zorgtaken kan voor spanningen zorgen tussen de helpende hand en de zorgbehoevende of tussen broers en zussen. Vanuit de praktijkervaring bekom je een onderbouwde, levensechte invulling van dat omgekeerde ouderschap.

- woensdag 2 april 2025 om 19.00 uur
- deelname € 5, K.P. € 4
- inschrijven via het onthaal van De Schutterrij

Huize Den Dries

Raak Sinaai



Huize Den Dries

Bingonamiddag

- vrijdag 11 februari 2025 om 14.30 uur

Muzikale namiddag

- vrijdag 16 januari en 25 maart 2025 om 14.30 uur

Raak Duizend Appels Sinaai (KWB)

- kippenkaarting op vrijdag 7 februari en 7 maart 2025 vanaf 19 uur, starten om 19.30 uur
- deelname € 2,5 per spel, inschrijven voor 4 spelletjes
- vooraf inschrijven is niet nodig

Stoelyoga



Stoelyoga is een milde vorm van yoga die je zittend beoefent op een stoel. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van de spieren en gewrichten, het verbeteren van de concentratie en motoriek.

De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag van 10.00-11.00 uur.

- **11, 18 en 25 januari**
- **1, 8, 15, 22 februari**
- **15, 22, 29 maart**
- **deelname € 7, K.P. € 5**
- **inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij**

Vergeet niet gemakkelijke kledij aan te trekken!

Stoelyoga is een gezond, dynamisch en effectief alternatief geworden om een *inactieve levensstijl* te vermijden.

Bloemschikken

i.s.m. Florali


Op woensdag 12 februari staat de workshop bloemschikken in het teken van Valentijn.

De workshop gaat door op woensdagnamiddag en woensdagavond.

- woensdag 12 februari 2025 van 14.00 - 16.30 uur
- woensdag 12 februari 2025 van 19.00 - 21.30 uur
- deelname € 30 en K.P. € 29
- deelnameprijs is ter plaatse te betalen
- inschrijven aan het onthaal van De Schutterij of rechtstreeks bij Inge op het nummer 0479 47 89 21
- inschrijven is mogelijk tot vrijdag 7 februari 2025

Bloemen houden van mensen.

In de Zoete Babbel



Geen betere manier dan onze 'Zoete Babbel' om gezellig te keuvelen en bij te praten!

Wij zorgen alvast voor de koffie of thee met verrassingsgebak, geleverd door onze gespecialiseerde streekleveranciers.

Daarom nodigen wij iedereen uit om deel te nemen en plaats te nemen aan onze gastentafel!

- vrijdag 31 januari vanaf 13.30 uur
- vrijdag 28 februari vanaf 13.30 uur
- vrijdag 28 maart vanaf 13.30 uur
- deelname € 6, K.P. € 5
- inschrijven noodzakelijk aan het onthaal van De Schutterij. Respectievelijk ten laatste op vrijdag 24 januari, 21 februari en 21 maart
- diabeet op aanvraag
- indien vervoer gewenst gelieve dit door te geven bij inschrijving

Gegarandeerd dat je humeur een 'boost' krijgt en je energiepeil weer opgekrikt wordt.

Creatief met Marleen



Aan alle creatievelingen: kom naar het creacafé!

Iedereen is welkom met zijn breipriem, stopnaald of lijm en schaar, want creatief zijn is gezelliger bij elkaar.

- dinsdag 21 januari, 18 februari en 18 maart vanaf 13.30 uur
- deelname is gratis

Crazy borduurwerken? In onze workshop met Marleen realiseer je het allemaal!

- dinsdag 7 januari, 4 februari en 4 maart
- deelname is gratis

Inschrijven aan het onthaal van De Schutterrij.

Mandala



Creatief ontspannen met kleur en vorm - met Davina

Een fijne en gezellige namiddag. Makkelijke opdrachten, leuke thema's, maar vooral ook ruimte om te doen hoe het voor jou het aangenaamst voelt, op jouw manier.

Stimulerend voor de concentratie, creativiteit, rust en harmonie.

Welkom om mee te genieten van dit maandelijksse kleurrijke moment met elke maand een andere opdracht.

- maandag 6 januari : SterrenLicht
- maandag 3 februari: Yin en Yang
- maandag 10 maart: Kleurengrabbel
- van 13.30 - 15.30 uur
- deelname € 6, K.P. € 5
- inschrijven via het onthaal van De Schutterrij

Alle materiaal wordt voorzien. Wie graag eigen kleur- en tekengerief meebrengt, is daar uiteraard vrij in.

Reguliere activiteiten

- **Uurtje wandelen (i.s.m. FeMma)**
 - elke vrijdag van 14 - 15 uur, gratis
- **Spelletjesnamiddag De Schutterij**
 - elke maandag van 13.30 - 16 uur, gratis
- **Kaartnamiddag (i.s.m. Landelijke Gilde)**
 - elke eerste woensdag van de maand
 - woensdag 8 januari, 5 februari en 5 maart
 - telkens van 13.30 - 17 uur
 - deelname gratis
- **Spellenclub De Bokkensprong**
 - elke tweede vrijdagavond van de maand
 - vrijdag 10 januari, 14 februari, 14 maart
 - telkens vanaf 19 uur
 - deelname € 2, tenzij lid van de club
- **Au Tir à l' arc**
 - dinsdag 21 januari, 18 februari, 25 maart
 - telkens van 14 - 16 uur
 - deelname € 4, kansenpas € 3
- **Tai chi - Tao-Do vzw**
 - elke vrijdag van 11 - 12 uur in Sporthal Ter Beke
 - niet in vakantieperiodes



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Activiteit in de kijker:

Petanque

Sportbeleving in Sinaai

Het hele jaar door wordt er elke dinsdagnamiddag bij mooi en droog weer petanque gespeeld.

Wil je graag meespelen of het spel leren kennen? Aarzel dan niet en kom zeker eens langs!

De petanquebaan waarop gespeeld wordt, ligt aan Sporthal Ter Beke tussen de cafetaria en de padelvelden.

Wanneer?

Op dinsdagnamiddag bij "droog weer" van 14 tot +/- 16 uur

Heerlijk ontspannen met een spelletje Jeu de Boules

Team De Schutterij



**Centrumleider
Wendy Blommaert**



**Onthaler - planner
Cathérine Goossens
0477 90 16 82**



**Servicemedewerkers
Annemie Ongena, Imcra Opdebeeck,
Caroline Van Daele (van links naar
rechts)**



**Teamcoach Buurt- en Mantelzorg
Kristien Baeyens**