

# Activiteitenkalender juli - augustus 2024

Lokaal dienstencentrum  
Den Aftrap



**DIENSTENCENTRA**  
samenwerken | je buurt versterken



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Inschrijven voor activiteiten uit deze  
kalender is mogelijk vanaf 01/07/2024.

# Inhoud kalender

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

In deze kalender vind je alle activiteiten van LDC Den Aftrap. De algemene dienstverlening (maaltijden, wassalon, ...) vind je in een apart magazine.

## OPGELET!

Er worden **GEEN** maaltijden geserveerd op:

- donderdag 11 juli: Feestdag van de Vlaamse Gemeenschap
- donderdag 15 augustus: O.L.V Hemelvaart

### Waarom inschrijven voor een activiteit?

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



Geniet elke dag van een lekker ijsje van cremerie François voor € 3,40 in onze ontmoetingsruimte.

Liever iets verfrissends drinken? Proef dan eens van onze lekkere sangria met fruit.



### Elke woensdag:

Van 10 - 11.30 u. samen kaarten en spelletjes spelen!



# Warme dagen komen eraan

...en anderen goed.  
...medagen.be

## ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen met wie je contact kunt opnemen bij problemen.



112

Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

## WEES VOORBEREID



...op tijd en voldoende in ... kunt vermijden.

Warme dagen, zorg dragen!  
Vind alle info op [warmedagen.be](http://warmedagen.be) en in het dienstencentrum!

Bovendien zal de centrumleider tijdens de warme dagen ook rondgaan in de buurt met vers fruit, water en nog enkele leuke attributen die jou kunnen helpen om het hoofd koel te houden. Wil je graag dat ze in jouw straat langskomt? Laat het dan zeker weten!

### DRINK VOLDOENDE

- Drink **MEER** dan gewoonlijk. **OOK** als je geen dorst hebt.
- Drink vooral **WATER**. Koffie en bier kunnen ook.
- Kloert je urine **DONKER**? Drink meer!

### HOU JEZELF KOEL

- Draag een hoofddeksel.
- Zoek schaduw op.
- Kies voor licht, loszittende kleding.
- Doe afspraken op koelere momenten.
- Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

# Dag van de buren 31 mei '24



**Ondanks de verschillende regenbuien was er een mooie opkomst van buurtbewoners!**



**Dankzij de lekkere ijsjes en de verschillende kraampjes van de rommelmarkt maakten we er een heus feestje van!**



**Dit jaar hadden ook verschillende organisaties uit de Baenslandwijk een kraampje!**



**Ook Claire de Buurtconciërge maakte haar opwachting! Je kan haar bereiken op 03 778 60 01 tijdens de kantooruren.**



# We trekken de buurt in!

Tijdens de zomermaanden is het iets rustiger in het dienstencentrum en heeft de centrumleider dus meer tijd om samen met vrijwilligers de buurt in te trekken met de buurtkar (zie pagina 'Warme dagen') .



Maar ook de huisbezoeken worden niet vergeten! Ken je iemand die een bezoekje van de centrumleider kan appreciëren? Laat het dan zeker weten!

Ken jij nog iemand die het dienstencentrum niet kent? Dan zal de centrumleider zelf op bezoek gaan om meer info te geven.



# Tentoonstelling

# Fotovisie

**Kom heel de zomer (juni - augustus) lang naar het dienstencentrum om de tentoonstelling van Fotovisie te bezoeken.**

**Vind er ondermeer hun collectie 'mooiste foto's' en verschillende persoonlijke werken gekozen door de leden zelf.**

Fotovisie is een fotoclub van dames en heren van verschillende leeftijden, waaronder ook enkele gediplomeerde fotografen. Ze ontmoeten elkaar 2 keer per maand in hun lokaal maar schuwen regelmatige uitstapjes en jaarlijks een fotoweekend niet.

# Zomers Buurtspel

**Ga samen met de centrumleider op pad in de buurt en speel samen het Zomers Buurtspel!**

Breng je GSM (of camera) en je blij humeur mee en verken je buurt eens op een niet alledaagse manier. Je zal versteld staan van wat je allemaal te weten komt door opdrachten uit te voeren en je buurt onder de loep te nemen.

(Ook te spelen zonder GSM of camera.)

**Speel je dit spel liever eens op een ander moment?  
Haal je opdrachtenkaart dan af aan de balie.**

- **Dinsdag 2 juli en 6 augustus, 14 uur**  
(deze activiteit is weersafhankelijk en kan verplaatst worden van datum)
- **Locatie: Hal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08**  
of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).





# Fietstochten i.s.m. dienstencentrum 't Lammeken

Fiets op 3 juli de nieuwe Street Art route van Sint-Niklaas. Als je weet waar je moet kijken, is onze stad een groot openluchtmuseum.

- **Woensdag 3 juli, start rond 13.30 uur**
- **Locatie: Fietsenstalling, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**

Fiets op 21 augustus mee de Belpop Bonanza route Beveren (+/- 25km): Jan Delvaux en Jimmy Dewit (Dj Bobby Ewing) nemen ons mee naar 10 punten uit het muzikale verleden van Beveren.

- **Woensdag 21 augustus, start rond 13.30 uur**
- **Locatie: Fietsenstalling, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**



# Vlaamse kermis

Woonzorgcentrum De Gerda zorgt voor een gezellige Vlaamse kermis op maandag 8 juli.

Meer info volgt via affiches, dus hou zeker de ontmoetingsruimte en de hal van het woonzorgcentrum in de gaten!

- **Maandag 8 juli, 14.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: (nog te bepalen)**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).**



# Wandeling en bezoek bioserre

**JOMI creëert duurzame groene jobs voor mensen uit kwetsbare groepen in onze samenleving.**

Dienstencentrum Den Aftrap brengt graag een bezoekje aan de bioserre van Jomi in de Driegaaienstraat.

## **Wie gaat er mee?**

Het gebouw aan de bioserre heeft een grondige renovatie achter de rug. Tijdens de zomer wordt het gebouw opgeleverd en kunnen we het misschien zelfs bezoeken!

- **Datum nog mee te delen!**
- **Vertrek 13.30 uur**
- **Locatie: Hal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).**



Jomi werkt in verschillende sectoren en doet aan groenonderhoud, maar ook aan landschapszorg en biologische groententeelt.

Deze wandeling is niet rolstoeltoegankelijk en is ongeveer 3 km. lang (heen en terug).



# UITNEEMBARE KALENDER JULI - AUGUSTUS

JULI	2024		Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo
Maandag	Dinsdag					
1	2 Zomers Buurtspel 14 u.	3 Kaarten 10 - 11.30 u.  Fietstocht met Ronny 13.30 u.	4	5	6 - 7	
8 Vlaamse Kermis WZC 14.30 u.	9	10 Kaarten 10 - 11.30 u.	11 Feestdag = GEEN maaltijden, bar = open	12 Contactkoor "Vergeet-me-lijedjes" 14 - 15 u.	13 - 14	
15	16	17 Kaarten 10 - 11.30 u.	18	19	20 - 21 21/07 Feestdag = bar = open	
22	23	24 Kaarten 10 - 11.30 u.	25	26	27 - 28	
29	30	31 Kaarten 10 - 11.30 u.				

AUGUSTUS		2024					
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za/Zo		
5	6	7	8	9	10 - 11		
	Zomers Buurtspel 14 u.	Kaarten 10 - 11.30 u.	Okra Academie 14 - 16.30 u.	2 Blokkenkwis met Ronny 13.30 - 16.30 u.	3 - 4		
12	13	14	15	16	17 - 18		
		Kaarten 10 - 11.30 u. Optreden Internationale volksdansgroep 14 u.	Feestdag = GEEN maaltijden, bar = open				
19	20	21	22	23	24 - 25		
Ambachtendag WZC 14.30 u.		Kaarten 10 - 11.30 u. Fietstocht Ronny 13.30 u.		StreetArt wandeling 14 u.			
26	27	28	29	30	31 - 1		
		Kaarten 10 - 11.30 u.		Einde van de zomer-BAR 14 u.			

# De wandelbox 10.000 stappen

**Deze wandelbox (van Logo - Waasland) met gevarieerde wandelroutes kan in ons dienstencentrum gratis ontleend worden.**

In de box vind je: 1 wandeling in centrum Sint-Niklaas en 13 andere wandelingen in de zeven omliggende Wase Logo gemeenten: Belsele/Sinaai, Temse, Stekene, Kruibeke, Beveren, Hamme en Waasmunster.

Deze wandelingen zijn telkens:

- een korte route van ongeveer 3000 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 de natuur

**Praktisch: ontlenen aan de balie, per week**

**Deelname: gratis**



# Blokkenkwis

met Ronny

**Om de 2 maanden komen de vrijwilligers met een leuke kwis naar het dienstencentrum!**

Zin om mee te doen? Schrijf je zeker in want bij te weinig deelnemers wordt de kwis geannuleerd.

- **Vrijdag 2 augustus, 13.30 - 16.30 uur**
- **Locatie: zaal Stip & Goal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 2,50, K.P. € 2, altijd prijs**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).**

**Let op! Je kan je in beide dienstencentra inschrijven voor de kwissen.**


**Kwissen in LDC 't Lammeken:**

**vrijdag 5 juli: Muziekkwis**

**vrijdag 6 september: Algemene kenniskwis**

# Geneesmiddelen: wat de bijsluiter niet vertelt,

door Gert Laekeman



Geneesmiddelen moeten ons beter maken, maar roepen ook heel wat vragen op. Het blijft een hele klus om ons een weg te banen tussen meer dan 3.000 gecommercialiseerde geneesmiddelen die ons ter beschikking staan. In deze voordracht worden geneesmiddelen bij hun commerciële naam genoemd en gegroepeerd volgens hun werking. De auteur gaat dieper in op de wijze waarop medicatie werkt, het gebruik en de mogelijke nevenwerkingen.

**Gert Laekeman is Emeritus hoogleraar van de faculteit Farmaceutische Wetenschappen KU Leuven.**

- Donderdag 8 augustus, van 14 - 16.30 uur
- Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Afttrap
- Deelname: € 6 (incl. koffie en cake) te betalen bij aanvang van de voordracht.
- Inschrijven kan aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denafttrap@zpw.be](mailto:ldc.denafttrap@zpw.be).



# Europese volksdansgroep op bezoek

**De Internationale volkskunstweek van Sint-Niklaas gaat dit jaar door van 11 augustus tot 16 augustus!**

Vijf dagen lang treden er volksdansgroepen op van Wales, Oekraïne en Italië!

En dankzij Speelschaar Ossaart bezoekt er op woensdag 14 augustus één van deze groepen dienstencentrum Den Aftrap!

**Welke groep er zal langskomen, blijft nog een verrassing!**

- **Woensdag 14 augustus, 14 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte of buiten aan LDC Den Aftrap**
- **Deelname: € 3, K.P. € 2**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denaftap@zpw.be](mailto:ldc.denaftap@zpw.be).**



# Ambachtendag



**Zaterdag 17 augustus en zondag 18 augustus is het weer Ambachtelijk Weekend in het Waasland.**

Het woonzorgcentrum De Gerda wil hier graag (samen met het dienstencentrum) nog een dagje aanbreien... en dit door lokale kunstenaars en hobbyisten uit te nodigen om hun ambachten te tonen aan de bewoners en bezoekers!

Ben jij een creatieveling? Wil jij graag tonen wat je kan en heb je al wat werk om mee te brengen? Laat het ons dan zeker weten!

- **Maandag 19 augustus, 14.30 uur**
- **Locatie: Ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: (nog te bepalen)**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08  
of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).**

# Street Art wandeling Sint-Niklaas

**Wandel samen met de centrumleider een stukje van de Street Art wandeling van Sint-Niklaas.**

We vertrekken samen aan het dienstencentrum en maken een tocht van +- 3 km (de route is niet rolstoeltoegankelijk). Tijdens deze tocht zien we 13 verschillende muurschilderingen of graffitiwerken.

We starten en stoppen uiteraard bij het mooiste street art werk: de binnencirkel van LDC Den Aftrap/ WZC De Gerda!

- **Vrijdag 23 augustus, 14 uur**  
(deze activiteit is weersafhankelijk en kan verplaatst worden van datum)
- **Locatie: Hal, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08 of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).**



# Einde van de zomer- BAR



Laat ons samen het einde van de zomervakantie vieren met een lekkere mocktail en een hapje!

Trek je mooiste danskleren aan en samen zorgen we voor een gezellige dansnamiddag met wat salsa, meringue en veel zomerse muziek!

- Vrijdag 31 augustus, 14 uur
- Locatie:  
bij mooi weer= de binnentuin van LDC Den Aftrap
- slechte weer= de ontmoetingsruimte van LDC Den Aftrap
- Deelname: € 3, K.P. € 2
- Inschrijven aan de balie, via 0473 19 04 08  
of via [ldc.denastrap@zpw.be](mailto:ldc.denastrap@zpw.be).

# Contactkoor "Vergeet-me-liedjes"

De 'Vergeet-me-liedjes' is een koor waar personen met dementie volwaardig lid zijn. Ze kunnen samen met familie en sympathisanten liedjes zingen en herontdekken uit hun jeugd.

'Samen zingen voor een grotere verbondenheid'.

Dit project is een samenwerking tussen Koor en Stem, Familiegroep Dementie, De Companjong regio St-Niklaas en Zorgpunt Waasland.

- **2de vrijdag van de maand van 14 - 15 uur**
- **Locatie: ontmoetingsruimte, LDC Den Aftrap**
- **Deelname: gratis**
- **Inschrijven is niet noodzakelijk**



# Snelle energiebesparing

**Samen met Fluvius en Interwaas worden er in het najaar verschillende infomomenten voorzien om 'snelle energiebesparingen' te bekomen!**

Wat betekent dit? Dat dit infomoment zal gaan over financiële besparingen en slimme tips! Kleine aanpassingen in je huis, tuin, ... die je honderden euro's per jaar kunnen doen besparen op je energiefactuur. In anderhalf uur geeft een energiespecialist praktische info over het energieverbruik van huishoudtoestellen, verwarming, verlichting en de digitale meter.

- **Dinsdag 15 oktober, 14 uur**
- **Deelname: gratis**
- **De sessie gaat enkel door met een minimum van 10 deelnemers!**
- **Inschrijven kan pas vanaf september.**



# Dienstverlening

## Den Aftrap

### Openingsuren:

#### Algemeen

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

#### Dienstencentrum

Inschrijven bij de onthaler -  
planner Jessy Smet  
0473 19 04 08  
Maandag t.e.m. vrijdag:  
10.00 - 12.30 u./ 13.00 - 14.00 u.  
Betaalwijze:  
factuur/ bancontact/ geldbeugel  
Telefonisch reserveren: factuur/  
geldbeugel

Inschrijven voor activiteiten en  
dienstverlening van Den Aftrap  
kan ook in 't Lammeken.

**De eerste inschrijvingsdag is op  
maandag 1 juli 2024.**

#### Ontmoetingsruimte

Maandag t.e.m. zondag:  
13.30 - 17.30 uur  
Donderdag gesloten!

#### Info thuiszorg

##### Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas  
Elke werkdag: 9.00 - 12.30 uur  
Afspraak maken via 03 778 55 55.

#### Nieuw

Voor al je vragen via mail, nu 1 adres:  
ldc.denaftap@zpw.be.

#### Maaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag:  
12.00 - 13.00 uur, gesloten op  
feestdagen in de week.  
€ 7,50 voor een driegangenmenu,  
\*K.P. € 5,50 voor het menu.

#### Afhaalmaaltijden

Maandag t.e.m. vrijdag reserveren  
van 10 - 14 u.  
Af te halen in de centrale keuken.

#### Badkamer

Elke werkdag: 10.00 - 16.00 uur  
Gebruik: € 1,50, \*K.P. € 1  
per half uur.  
Inschrijven kan aan het onthaal.

#### Wassalon

Elke werkdag: 10.00 - 16.00 uur  
Jetons voor het wassalon zijn te  
verkrijgen aan het onthaal.  
Wassen: € 3, drogen: € 3

#### Kapster Elise

Elke donderdag,  
afspraak maken kan via  
0488 22 86 86.

\*K.P.: kansenpas

# Team Buurt- en Mantelzorg



**Kristien Baeyens**  
teamcoach



**Joke Van Driessche**  
centrumleider Den Aftrap

Gerdapark 14,  
9100 Sint-Niklaas  
Tel. 0472 63 27 47



**Jessy Smet**  
onthaler-planner Den Aftrap

Gerdapark 14,  
9100 Sint-Niklaas  
Tel. 0473 19 04 08



**Sonja Van Assel en  
Yorrick Amelijnck**  
servicemedewerkers

## DIENSTENCENTRA

samenwerken | je buurt versterken