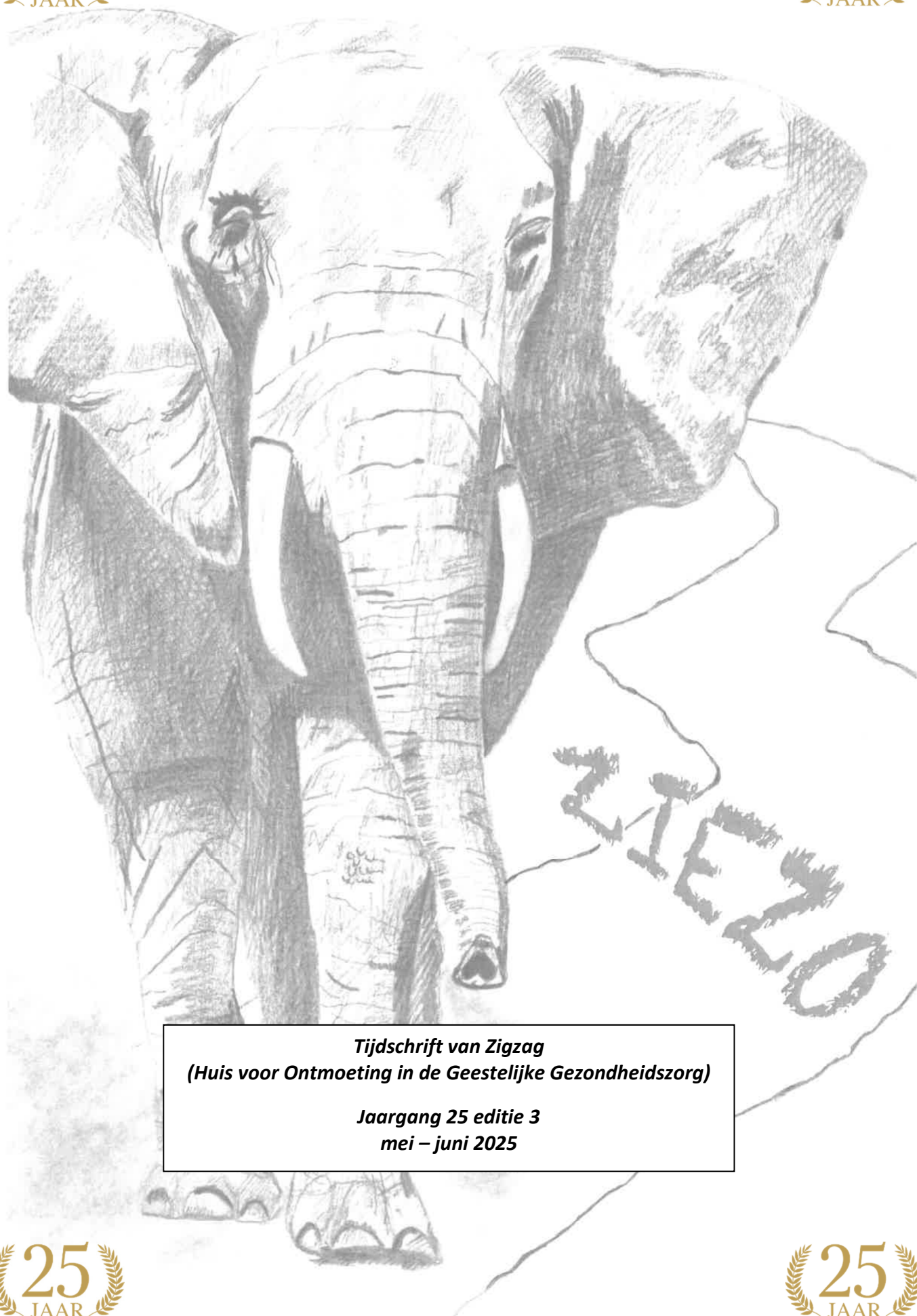


25
JAAR

25
JAAR



***Tijdschrift van Zigzag
(Huis voor Ontmoeting in de Geestelijke Gezondheidszorg)***

***Jaargang 25 editie 3
mei – juni 2025***

25
JAAR

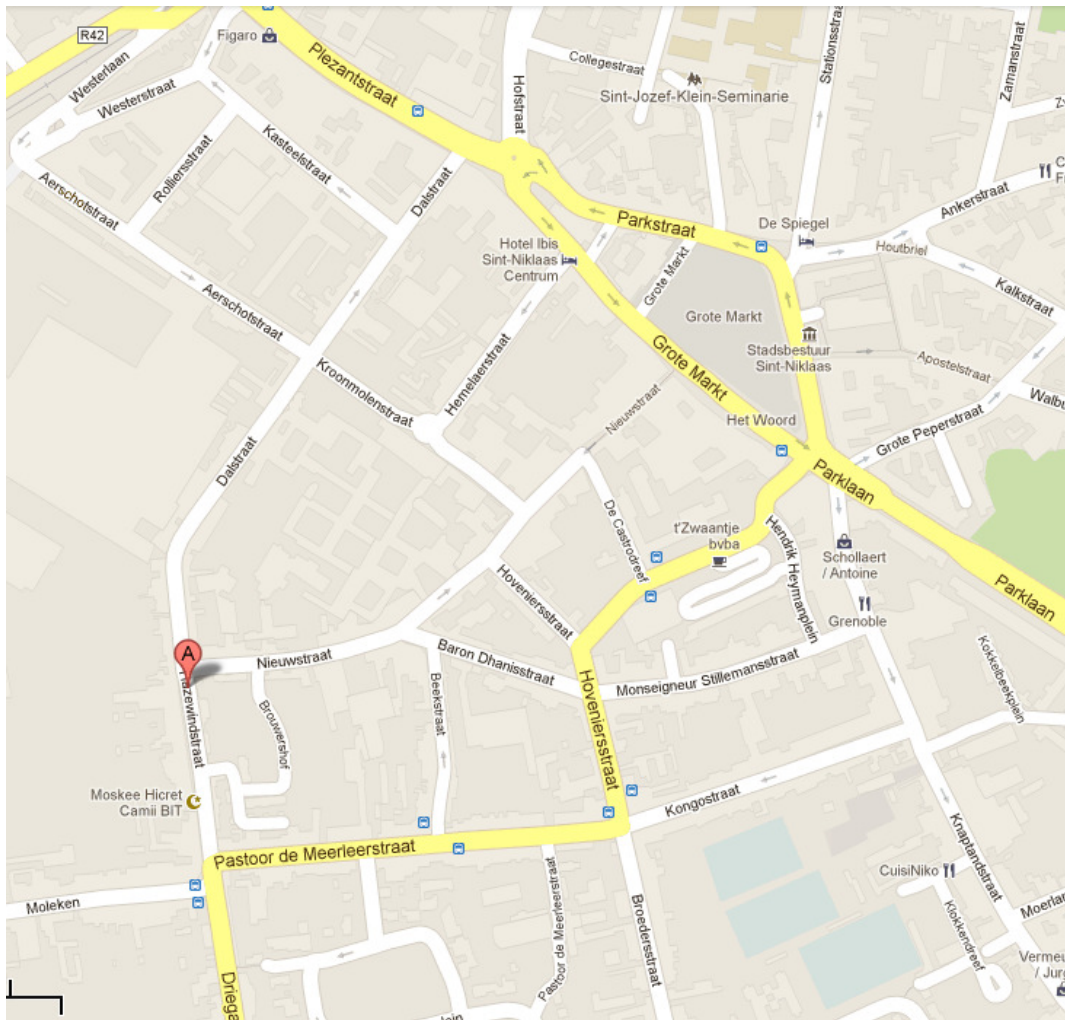
25
JAAR

Symboliek cover

*Ik heb géén olifantengeheugen en al helemaal geen olifantenhuid.
Net zoals olifanten gebruik ik de figuurlijke modder
om mijn gevoelige huid te beschermen.
De huid van een olifant is 2,5 cm dik,
maar hij is ook zó gevoelig dat het dier een vlieg kan voelen landen...
Net zoals deze reus op de cover - wiens traditionele migratiepaden worden
afgesneden - ga ook ik zigzaggend door het leven...
(De tekening van de cover werd gemaakt tijdens een ggz-opname)*

Johan V.

LOCATIE ZIGZAG



= Hazewindstraat 7, 9100 Sint-Niklaas

Zigzag vind je op de 1^e verdieping !



Huis voor Ontmoeting in de Geestelijke Gezondheidszorg

Wat is Zigzag?

Zigzag is een huis waar volwassenen met psychische kwetsbaarheid, die nood hebben aan ondersteuning op vlak van 'ontmoeting en vrije tijdsbesteding', elkaar kunnen ontmoeten in een gezellige en alcoholvrije omgeving (praatcafé).

We organiseren samen met onze bezoekers vrijetijds- en vormingsactiviteiten en bieden mogelijkheden om op vrijwillige basis een handje toe te steken binnen het ontmoetingshuis.

Zigzag wil op deze wijze 'een veilige thuishaven' zijn voor jou en een 'uitvalsbasis' bieden naar de samenleving toe.

Hoe kan je ons leren kennen?

Je kan eens langskomen tijdens de openingsuren van onze ontmoetingsruimte. Je kan ook samen met een vertrouwenspersoon zoals een familielid, vriend(in) of begeleid(st)er langskomen. Of je kan een afspraak maken met ons en eerst eens op kennismakingsgesprek komen.

Je kan ons ook schrijven of mailen, je vindt ook heel wat info in dit tijdschrift en op onze website.

Onze aandachtspunten:

Een lage drempel: geen wachttijden, geen intakes, je kan vrijblijvend komen kennismaken...

Inspraak: je kan als klant je stem laten horen binnen Zigzag en dit initiatief mee helpen uitbouwen.

Maatwerk: geen vast programma, we proberen tegemoet te komen aan ieders wensen...

Samenlevingsgericht: naast jou zijn ook jouw familie, vrienden, begeleiders welkom...

"Zigzag"

**geeft de weg weer die vele mensen moeten afleggen
in het kader van hun herstel en het zoeken
naar een nieuwe plaats binnen onze samenleving.**

Ons ontmoetingshuis is een initiatief van PC Sint Hiëronymus en wordt mede ondersteund door Beschut Wonen Waasland en de stad Sint-Niklaas.

INHOUDSTAFEL

Voorwoord	Blz. 5
Even wat uitleg bij onze interne werking	Blz. 6
Centrale CliëntenRaad PC Sint-Hiëronymus	Blz. 7
Sport en Spel in Zigzag	Blz. 10
Sport en Spel in de omgeving	Blz. 12
Muziek en Dans in Zigzag	Blz. 14
Muziek en Dans in de omgeving	Blz. 16
Film en Theater in Zigzag	Blz. 18
Film en Theater in de omgeving	Blz. 20
Literatuur in Zigzag en de omgeving	Blz. 21
Vorming in Zigzag	Blz. 22
Vorming in de omgeving	Blz. 29
Eigen ervaringen en interesses	Blz. 33
Wat is er te doen...? In Zigzag	Blz. 35
Wat is er te doen...? In de omgeving	Blz. 40
Colofon	Blz. 43

Voorwoord

Beste Lezer,

Een nieuw seizoen is aangebroken. Kunnen jullie ook zo genieten van de natuur die terug wakker wordt, van de mooie kleuren die bloemetjes en de bloesems aan de bomen geven? Kom dan zeker eens genieten van het lentegroen en de bloemetjes in onze tuin.

Zoals jullie in het vorige nummer al konden lezen bestaat Zigzag dit jaar 25 jaar en staat er heel wat te gebeuren. Momenteel moeten we heel wat stof trotseren want Zigzag wordt grondig gerenoveerd. Ruimtes krijgen een nieuwe invulling en worden vernieuwd. We krijgen extra sanitair en ook de keuken en de toog worden in augustus en september volledig vernieuwd.

Nog een belangrijke verandering die op til staat, is dat de openingsuren van ons alcoholvrij praatcafé wat gaan afgebouwd worden. Zo zal vanaf juni het praatcafé niet meer open zijn op donderdag. In de plaats daarvan zullen wij gevarieerde en verbindende activiteiten voorzien, zowel binnen- als buitenshuis. Meer info volgt binnenkort via affiches, de website en onze facebookpagina.

Maar wees gerust, onze activiteiten blijven volop doorgaan. Zo organiseren we op donderdag 22 mei terug een lentebaar in de tuin, in samenwerking met Largo en Bots. Kom zeker genieten van een verfrissend drankje, een zonovergoten snack of een legendarische Bots-burger!

In het kader van 25 jaar Zigzag is er op vrijdag 23 mei terug een Vrij Podium, waar iedereen het beste van zichzelf zal geven. Kom gerust onze artiesten aanmoedigen. Ook een workshop 'ice tea maken' staat gepland op dinsdag 27 mei om op een verfrissende manier de zomer tegemoet te gaan.

Maandelijks hebben we natuurlijk ook het Herstelcafé op de 2^e donderdag van de maand, i.s.m. WEP. Onze huis-DJ komt op een zondag vinylplaatjes draaien tijdens ons praatcafé. De creatievelingen kunnen zich donderdag 8 mei terug uitleven op een crea. De maandelijkse kubb-namiddag in de tuin start ook terug op vrijdag 16 mei. Een gezelschapsspellenamiddag, kaartavonden, handwerkactiviteiten, enzovoort staan ook terug ingepland de volgende maanden. Kijk dus zeker eens naar onze maandkalender in deze editie.

In deze editie kunnen jullie weer meegenieten van de leuke verslagjes over de voorbije activiteiten die hebben plaatsgevonden. Heb jezelf het gevoel van hier had ik ook graag aan mee willen doen, spring dan zeker eens binnen in Zigzag.

Wij kijken er alvast naar uit om jullie op één van de komende activiteiten te mogen begroeten.

Veel leesgenot gewenst.

Carine P.

Even wat uitleg bij onze interne werking ...

Binnen Zigzag zijn verschillende overleggroepen actief die er mede voor zorgen dat we een actief en heel verscheiden Huis voor Ontmoeting binnen de GGZ kunnen zijn. De bijeenkomsten staan OPEN voor alle geïnteresseerde leden en vrijwillige medewerkers. Je kan dus ten allen tijde aansluiten en je stem laten horen. Wij zien trouwens op deze samenkomsten graag nieuwe gezichten, want dat betekent ook: nieuwe ideeën en voorstellen, andere kritische bedenkingen, verfrissende inspiratie,... Ben je geïnteresseerd, kom dan gerust eens af of laat het ons horen!

Werkgroep Vrijtijdsbesteding en Vorming:

Samenwerkingsverband tussen Zigzag, BeWo Waasland en Dagcentrum Largo met het oog op het ontwikkelen en/of stimuleren van vrijetijds- en vormingsactiviteiten, in de breedste zin van het woord. Dit is een samengestelde groep van professionele medewerkers en cliënten/bewoners.

Eerstvolgende samenkomsten:

- Maandag 26 mei 2025 om 14u30 in Zigzag
- Maandag 23 juni 2025 om 14u30 in Zigzag



Redactieraad Ziezo:

Heb je nieuwe ideeën of wil je gewoon een steentje bijdragen bij het maken van het Ziezo-krantje? Kom dan zeker eens langs!

**Onze volgende redactieraad gaat door op:
Donderdag 8 mei 2025 om 10u30 in Zigzag
Iedereen welkom!**

Centrale CliëntenRaad PC Sint-Hiëronymus (CCR)

Wij, Lien en Saskia, zitten voor Zigzag in de Centrale Cliëntenraad van PC Sint-Hiëronymus. Wij willen de belangen van ALLE cliënten in Zigzag behartigen en jullie stem laten horen in het groter geheel (Centrum Sint-Hiëronymus). Wij zijn zeer gemotiveerd en jullie kunnen ons bereiken via dit e-mailadres: **zigzag.ccr@gmail.com**
Als jullie ideeën, bedenkingen en/of suggesties hebben, kunnen jullie ons bereiken via bovenstaand e-mailadres of een briefje in de ideeënbus steken in het praatcafé van Zigzag.



Lien A. en Saskia S.

Wat is de Centrale Cliëntenraad (CCR)?

Dit is een vaste delegatie van (ex-) cliënten die de gemeenschappelijke belangen van cliënten van het Psychiatrisch ziekenhuis Sint-Hiëronymus vertegenwoordigen. Via deze raad kunnen (ex-) cliënten hun stem laten horen over thema's die belangrijk voor hen zijn.

Waarom een CCR?

Mensen met cliëntervaring kunnen het beleid helpen bij de ontwikkeling van goede zorg, zij hebben immers voeling met wat helpend of juist niet helpend kan zijn. De werking van de CCR kan het PC ook helpen om meer oog te krijgen voor de noden van cliënten en kan zo de twee werelden (die van het beleid en die van cliënten) dichter bij elkaar brengen. Daarom gaat de CCR een zestal keer per jaar in dialoog met de directie van het PC.

Van welke cliënten kan de CCR de belangen behartigen?

De CCR kan de belangen behartigen van de cliënten van het PC Sint-Hiëronymus, maar ook Zigzag, Witte Hoeve, WEP, PVT, Bots en Mobiel team. We streven naar twee vertegenwoordigers per initiatief/dienst. De CCR bestaat uit mensen die ervaring hebben als cliënt in het PC. Als er in één van die diensten al een cliëntenraad bestaat, werkt de CCR hier vanzelfsprekend mee samen, maar de klemtoon bij de CCR ligt op de brede, overkoepelende thema's.

Hoe werkt de CCR dan concreet?

De CCR zal een tiental keer per jaar samenkomen. Tijdens deze vergaderingen kan de CCR:

- voorstellen uitwerken ter verbetering van de zorg en werking van het PC
- knelpunten aankaarten die ze opgevangen heeft
- feedback geven op plannen, ideeën waarover zij geïnformeerd worden

Heb je zelf al een thema dat je graag aan bod laat komen op de CCR? Neem dan contact op met de CCR-vertegenwoordigers van jouw afdeling of stuur een mailtje naar: centraleclientenraad@hieronymus.be

Verslag CCR van 24 februari 2025

Hieronder vinden jullie de belangrijkste puntjes die in de CCR besproken zijn omtrent Zigzag:

Marnix wordt coördinator van het herstelhuis waar Zigzag, Largo, Bots en Puente in samengebracht worden.

Het is de bedoeling dat de vier werkingen alle ruimtes delen. Out of my box is ondertussen weg uit de Hazewindstraat 7.

Werken aan de keuken en de toog starten in augustus. De toog komt naar voor en er wordt een volledig nieuwe keuken geïnstalleerd. De deur van het berghok in de keuken wordt dichtgemetseld en de muur daarachter wordt afgebroken. Deze ruimte wordt dan de nieuwe apotheek van Largo.

Er komt vermoedelijk een ruimte waar de biljart, de darts, de kickertafel, enzovoort worden samengebracht. In de rechtse garage komt nieuw sanitair (4 toiletten) en in de hobbyruimte komt een valse wand om minder last te hebben van straatlawaaï. Op de tweede verdieping wordt de zolderruimte verder afgewerkt als polyvalente ruimte en de oude apotheek van Largo wordt in twee gesplitst.

De werking van Zigzag zoals we die nu kennen, is wat aan het dichtslibben. Dit zien we door verminderde deelname aan activiteiten, de bezoekersaantallen van het praatcafé, het aantal vrijwilligers, het aantal leden.

Er komt een hernieuwde dynamiek door:

- meer gevarieerde en verbindende activiteiten, zowel binnen- als buitenshuis tijdens de momenten dat het praatcafé niet meer open is.
- minder vaste openingsuren van het praatcafé (2x in de week en 1x in het weekend). Dit gaat stelselmatig ingevoerd worden.

Lien A. en Saskia S.

Verslag CCR maart

Naast de verbouwingswerken die beschreven werden in het verslag CCR van februari, gebeurden er ook nog enkele veranderingen in het fabrieksgebouw (therapieruimte Largo). De noodtrap aan het terras zal verplaatst worden naar de achterkant van de fabriek die dan ook als noodtrap gebruikt zal worden. Ook zijn er aan de achterzijde van de fabriek nieuwe ruiten geplaatst.

In de toekomst is het de bedoeling om samen met de vier projecten te evolueren naar een Herstelhuis. Dit onder leiding van Marnix.

Dit Herstelhuis is gebaseerd op vier pijlers:

- Therapeutische behandeling
- Ontmoeting
- Vrije tijd
- Vorming

De inhoudelijke werking wordt verder uitgewerkt op de maandelijkse werfvergaderingen met alle betrokkenen.

Zo is er ook een groep op werkbezoek geweest naar Brugge. Een psychoseafdeling in PZ Onze Lieve Vrouw en 'het Huis met vele kamers' werd bezocht om daar ideeën op te doen. Een verslag van dit bezoek kan je lezen verder in dit krantje.

Bots zou in het najaar naar de Hazewindstraat komen als de meeste werken achter de rug zijn. Vermoedelijk in de ruimte waar 'Out of my box' zat.

In de toekomst zullen de uren van het praatcafé van Zigzag inkrimpen naar 1 dag minder open per week. Dan wordt er gekeken hoe dit verloopt. Uiteindelijk is het de bedoeling om te verminderen met twee openingsmomenten minder per week. De dagen dat het praatcafé gesloten is, zal gecompenseerd worden met gevarieerde en verbindende activiteiten, zowel binnen- als buitenshuis.

Saskia S.



GOED NIEUWS !!!

Vanaf nu zijn we ook te vinden op FACEBOOK.
Volg **'zigzag ontmoetingshuis'** en blijf op de hoogte van al onze activiteiten, gezellige momenten en nieuwtjes.

We proberen zo mee te gaan met onze tijd en willen jullie online nog beter bereiken. Like, deel en nodig je vrienden uit om samen met ons een warme ontmoetingsplek te creëren!

Tot snel, online en offline



Sport & Spel

in Zigzag

Oplossing puzzelhoekje (Ziezo jrg. 25, ed. 2)

Binaire puzzel ***

0	0	1	0	0	1	1	0	1	1
0	1	0	0	1	1	0	1	1	0
1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
1	1	0	1	0	1	0	1	0	0
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	0	1	0	1
0	1	0	1	1	0	0	1	1	0

0	1	0	0	1	0	1	0	1	1
1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	1	1	0
1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
0	1	1	0	1	1	0	0	1	0
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1
0	1	1	0	0	1	1	0	0	1
0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	1	0	0

Sudoku ***

1	2	7	5	4	6	3	9	8
8	3	4	7	2	9	1	6	5
9	5	6	1	8	3	2	7	4
5	7	9	4	1	8	6	3	2
6	8	1	3	7	2	4	5	9
2	4	3	6	9	5	8	1	7
4	9	5	2	3	1	7	8	6
3	6	2	8	5	7	9	4	1
7	1	8	9	6	4	5	2	3

5	4	2	8	3	1	9	7	6
9	1	6	7	5	4	2	8	3
3	8	7	6	2	9	1	5	4
4	7	5	1	9	8	6	3	2
8	2	1	3	6	7	5	4	9
6	3	9	2	4	5	7	1	8
7	9	8	4	1	6	3	2	5
2	5	4	9	7	3	8	6	1
1	6	3	5	8	2	4	9	7

Oplossing: Verbind de artiest met zijn originele naam

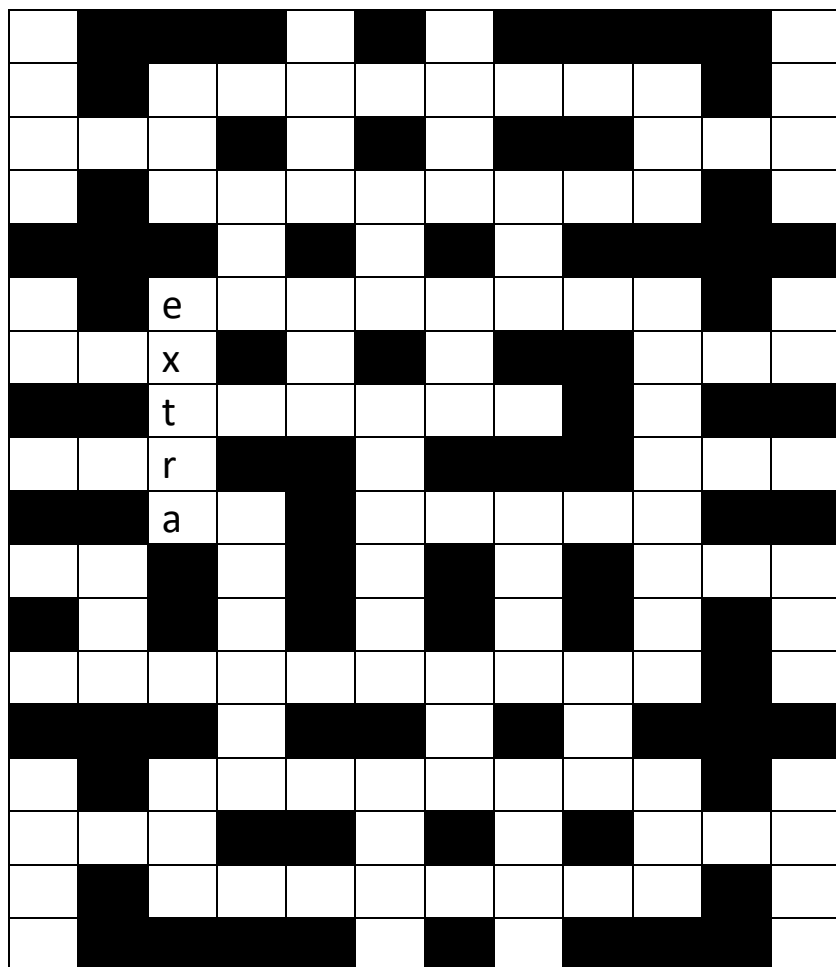
Peter Maffay
Red Sebastian
Petula Clark
Kiki Dee
Leez
Lange frans
Tony Christie
Jo Leemans
Gunther Levi
Micha Marah

Peter Alescander Makkey
Seppe Herman
Sally Owen Clark
Pauline Matthews
Lissa Van Rossem
Frans Christiaan Frederiks
Anthony Fitzgerald
Josephine Verbustel
Gunther de Batselier
Alda Leppens

Carine P.

Nieuw puzzelhoekje

Legpuzzel ***



2 As, eg, ik, tc

3 aar, als, cox, duo, ego, erg, gal, kik, kot, kou, lok, lui, mum, nar, ook, reu, rob, ros, tak, tof, var, vlo

4 aken, eton, gauw, hesp, lava, mier, orde, ukje, vlug

5 ~~extra~~, stola

6 singel, tolvrij, vislijn

8 bandwerk, eentalig, ergonome, kamerjas, klimmuur, rotvaart

10 ruggenmerg

Verbind de artiest met zijn originele naam

Gotye	Jacques van Herp
Laura Lynn	Curtis Jackson
Eddy Wally	Jozef Troonbeeckx
Johnny Halliday	Wouter de Backer
Jacques Herb	Jasmine van den Bogaerde
50 cent	Sabrina Tack
Alana Dante	Eduard Van de Walle
Roland Kaiser	Jean-Philippe Smet
Birdy	Christel Hoogewijs
Bobby Prins	Ronald Keiler

Veel puzzelplezier. Carine P.

Sport & Spel

in de omgeving

G-sport Vlaanderen ondersteunt sportclubs en andere sportfederaties die zich op een competitieve of recreatieve manier richten naar mensen met een beperking of kwetsbaarheid. G-sport Vlaanderen biedt begeleiding op maat voor topsporters met een beperking. G-sport Vlaanderen verlegt grenzen door de uitbouw van een strategisch netwerk met professionals én vrijwilligers uit de sportsector en andere maatschappelijke actoren. Op deze manier vormt G-sport Vlaanderen een hefboom om mensen volgens hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities op een gezonde, kwaliteitsvolle en plezierige manier te laten sporten en bewegen. Meer info en activiteiten op: <https://www.gsportvlaanderen.be>



Ontdek ook alle Te Gekke Wandelingen op www.tegek.be/te-gekke-wandelingen/wandelen

G-Sport Vlaanderen badmintontornooi Oosterzele:

27 februari 2025

Op 27 februari reden Carine en ik richting Oosterzele voor het badmintontornooi.

Jammer genoeg was er weer staking bij de treinen wat roet in het eten gooide van de andere Zigzaggers. Als men niet zeker is welke trein rijdt en welke niet is het moeilijk om afspraken te maken en gerust naar de bestemming te kunnen reizen of 's avonds terug naar huis te gaan.

Carine zorgde voor de scorebladen in de gang in een fijne geoliede organisatie met Thomas, arbiters en begeleiders. Ikzelf blijf elk jaar verder spelen zo lang ik de rode lantaarn kan ontwijken en mijn conditie het toe laat. Het blijft een uitdaging om tegen spelers te spelen die wel zo'n 30 of meer jaar jonger zijn dan mezelf.

Ook de mensen in de sporthal zelf zijn heel behulpzaam en boden ons 's morgens een lekker kopje koffie aan waarvoor dank.

Er waren 56 mannen en 9 vrouwen die een ganse dag streden op een sportieve wijze.

Ikzelf verloor mijn eerste wedstrijd en de tweede kon ik niet spelen. Jammer genoeg sloeg deze speler bij zijn eerste wedstrijd na amper enkele minuten zijn enkel om en zat het tornooi voor deze speler er helaas op.

Om 12u was er de middagpauze waarna het tornooi verder ging. Ikzelf gaf wat ik kon, wat me uiteindelijk de 30^{ste} plaats in de eindstand opleverde waar ik tevreden mee was. De eindwinst bij de mannen was voor Yorick van SF Velzeke.

Bij de vrouwen was de eindwinst voor Axelle van De Steiger Gent.

Persoonlijk vond ik het niveau hoog liggen. Fijn om te zien hoe de begeleiders hun spelers/speelsters ondersteunen.

Een heel toffe dag waar hopelijk volgend jaar het team van Zigzag terug ook zonder zorgen naartoe kan sporen en naar Oosterzele kan komen om zich terug sportief uit te leven.

Patrick V.B.

Sportdag Move it te Antwerpen op 27 maart 2025

We hadden in de ochtend afgesproken met ons groepje aan het station van Sint-Niklaas, behalve Laurens en Eveline want die gingen met de bus en tram. Het was nog even spannend met de staking van de treinen maar uiteindelijk was er toch een trein naar Antwerpen. Na een deugdlozende wandeling van 20 minuten zijn we dan goed en op tijd aangekomen op het sportcentrum Wilrijkse plein in Wilrijk, waar de sportdag doorging. Het was leuk. We waren met een tof groepje van 8. Nikita was ook mee als begeleiding. Als eerste begonnen we met een sessie Djembe om na een korte pauze onze beentjes lost te lopen bij het basketballen.

Na het middagmaal en na een lekkere tas soep achter onze kiezen begonnen we met Picco. Dit waren allemaal kleine spelletjes met een lichtgevend stokje. Na opnieuw een korte pauze schoven we nog een laatste keer door met ons groepje naar de werpspelen. Ik was natuurlijk de winnaar in het Kubb. Vanaf vrijdag 16 mei organiseer ik terug een maandelijkse kubb-namiddag in de tuin van Zigzag en Largo. Iedereen welkom! Iedereen deed goed mee en was blij. Nikita heeft ook haar beste beentje voor gezet en goed mee gesport. Bedankt aan het groepje dat mee ging en ook aan Nikita om ons mee op sleeptouw te nemen. Ik hoop dat in juni ook iedereen weer meegaat naar de volgende Move-it te Mechelen. Ik ben er alvast weer bij en iedereen welkom!

Uw verslaggever en wereldkampioen Kubb ☺

Marc P.

Lachen met Patrick

1) Kip

Een man komt bij de dokter en zegt: 'Dokter, ik heb een groot probleem. Elke nacht droom ik dat ik een kip ben. Ik zit op een stok en kakel de hele nacht!' De dokter kijkt hem bedenkelijk aan en zegt: 'Dat klinkt ernstig. U moet stoppen met die dromen.' De man antwoordt: 'Ik wil wel dokter, maar wat als ik van die stok val?'

2) Rapport

Een leerling komt thuis met een rapport vol onvoldoendes. Zijn vader bekijkt het en zucht diep: 'Jongen, hoe kan dit nu? Ik had op jouw leeftijd alleen maar tieners!' De zoon kijkt hem verbaasd aan en zegt: 'Papa... toen jij mijn leeftijd had, bestond de helft van deze vakken nog niet eens.'

3) Vriezer

Een vrouw koopt een papegaai die constant vloekt. Ze waarschuwt hem: 'Als je blijft vloeken, zet ik je in de vriezer!' De papegaai negeert haar en blijft schelden, waarop de vrouw hem even in de vriezer stopt. Na een minuut haalt ze hem eruit. De papegaai zegt: 'Sorry! Geen slecht woord meer... Wat heeft die kip verkeerd gedaan?'

Uit: Primo magazine & TV gids

Muziek & Dans

in Zigzag

Patrick's Muziekhoekje

Artiest van de maand: Claude

Claude Kiambe, is een uit Congo-Kinshasa afkomstige Nederlandse zanger. Hij vluchtte in 2013 op 9-jarige leeftijd vanuit Congo met zijn moeder, drie broers en drie zussen naar Nederland. Daarna verbleven ze anderhalf jaar in het asielzoekerscentrum in Alkmaar, waar het multicultureel orkest 'Orchestre Partout' indruk op hem maakte. Hij ging steeds een beetje meer meedoen. Ze verhuisden naar Enkhuizen, waar hij zijn Havo-diploma haalde. Hij studeerde hotelmanagement maar is daarmee gestopt. Naast zijn zangcarrière was hij werkzaam in een restaurant.

In 2022 kwam het Nederlands Franse nummer *Ladada (mon dernier mot)* uit. Het werd een 538 Favourite en bereikte de nummer 1-positie in de Nederlandse top 40 en Single Top 100. Hij werd bij de totstandkoming van het nummer geïnspireerd door Stromae. Daarna kwam Layla, Vas-y (ga maar) samen met Suzan & Freek.

Op 21 september 2024 was hij de hoofdgast in het programma 'Beste Zangers'. Twee maanden later verscheen zijn debuutalbum 'Parler français'.

Dit jaar vertegenwoordigt Claude Nederland op het Eurovisiesongfestival in het Zwitserse Bazel met het nummer 'C'est la vie'. AVROTROS maakte op 19 december 2024 bekend dat Claude gekozen was. We duimen dat Claude samen met onze Red Sebastian naar de finale gaat.

Patrick's favoriete top 5 van 19 april '25:

1. Red Sebastian - Strobe lights
 2. Pommeliën Thijs - Atlas
 3. Claude - C'est la vie
 4. Meteoor & Lunace - Te waar om mooi te zijn
 5. Chris Bauer - Hoe heet dat liedje?
- Alarmschijf: Pommeliën Thijs - Tegenwoordige tijd

De Ultratop 10 van 19 april '25:

1. Pommeliën Thijs - Atlas
2. Alex Warren - Ordinary
3. Lola Young - Messy
4. Ed Sheeran - Azizam
5. Rosé/Bruno Mars - APT.
6. Lady Gaga & Bruno Mars - Die with a smile
7. Myles Smith - Nice to meet you
8. Gracie Abrams - That's so true
9. Cameron Whitcomb - Medusa
10. Meteoor feat. Lunace - Te waar om mooi te zijn

De Ultratop 5 van 18 april '15:

1. Wiz Khalifa feat. Charlie Puth - See you again
2. Stan Van Samang - Goeiemorgend, goeiendag (Live)
3. Omi – Cheerleader (Felix Jaehn Remix)
4. Major Lazer & DJ Snake feat. Mo - Lean on
5. Mark Ronson feat. Bruno Mars - Uptown Funk!

De Ultratop 5 van 16 april '05:

1. Schnappi - Schnappi, das Kleine Krokodil
2. 50 Cent feat. Olivia - Candy Shop
3. Will Smith - Switch
4. Mario - Let me love you
5. Gwen Stefani feat. Eve - Rich Girl

De Ultratop 5 van 15 april 1995:

1. Gompie - Alice, who the X is Alice?
2. Snap! feat. Summer - The first the last Eternity
3. Take That - Back for Good
4. Céline Dion - Think Twice
5. Kamiel Spiessens - Het isj niet moeilijk ,het isj gemakkelijk!

Voor de hitlijsten van voor 1995 kan je terecht op www.ultratop.be

Patrick V.B.

Mijn leven, mijn verleden

*Mijn leven, mijn verleden.
Het is een rugzak die ik draag,
Verhalen die me hebben gevormd,
Tot wie ik nu ben, de dag van vandaag.*

*Het zit in mijn hart.
Het staat soms op mijn gelaat,
Je hoort het ook in mijn stem,
Of anders als je even met mij praat.*

*Nu het is zo.
Het is ook waar, mijn verleden,
Dingen waar ik me in herken,
1 ding zou ik jullie willen vragen,
Neem mij nu zoals ik ben.*

*Met mijn lach,
En met mijn tranen,
Met mijn vreugde en mijn pijn.*

*Dit is wat ik nu wil delen,
Met jullie, op voorwaarde,
Dat ik mezelf mag en kan zijn.*

Kelly N.

Muziek & Dans

in de omgeving

Culturele voordelen Zigzag: aanbod Vrijuit

Bezoekers Zigzag met een beperkt inkomen:

In het praatcafé is steeds het nieuwe aanbod van 'Vrijuit' beschikbaar. Ook op de website <https://www.vrijuit.nu> kan je steeds het aanbod bekijken. Bij interesse in een evenement of optreden, kan je een **ticket** reserveren via de professionele medewerkers.



WAT IS VRIJUIT?

VRIJUIT (voorheen Fonds Vrijtijds participatie) maakt **cultuur- en sportevenementen betaalbaar voor mensen met een beperkt budget**. Jaarlijks bezorgen we samen met onze lidorganisaties zo'n 20.000 mensen een fijne dag of avond. Want ook wie het minder breed heeft, verdient het om vrijuit te ontdekken, ontmoeten en genieten.

HOE WERKT HET?

Als **lidorganisatie** kan je namens mensen met een beperkt budget tickets kopen voor ruim **400 concerten, musea, festivals of voorstellingen**. Dankzij de korting van onze partners en de tussenkomst van de Vlaamse overheid, koop je als lid tickets aan **80% korting**. We staan erop dat mensen met een beperkt budget zoveel mogelijk toegang krijgen tot dezelfde ticketcategorieën als alle andere deelnemers.

Ook vervoersonkosten betalen we (deels) terug.

Bij interesse in een concert of voorstelling, contacteer een medewerker van Zigzag en die zal je helpen met het bestellen en de betaling van je ticket(s).

Voor het volledige aanbod, ga naar www.vrijuit.nu/programma

The Ups-and-Downs - 'Allemaal maar mensen'

Op 1 april gingen Carine en ik naar Zaal Antigone OLVP voor het optreden van The Ups-and-Downs, een muzikale theatershow door muzikanten met een verstandelijke beperking. Hun thuisbasis is het dagcentrum van De Bron te Beveren. De band-coach is Elie De Prijcker en samen hebben ze één ding gemeen: een grote passie voor muziek en show. Sinds 2015 vormen ze een band die ondertussen al heel wat heeft bereikt. Zo was er o.a. Rock voor Specials (2018), Iedereen beroemd (2018), Openingsceremonie Special Olympics (2019), Beverse feesten CC Ter Vesten, enzovoort.

Carine en ik kennen Glenn en Sören al verschillende jaren en keken met trots toe wat ze voor het voetlicht brachten. Het hele team was super.

We namen hun album 'Geen woorden maar klanken' mee naar huis. The Ups-and-downs brachten ook hun single 'Allemaal maar mensen' en bezorgden ons kippenvel.

De muziek werd gebracht afwisselend met stukjes docu-video. In deze filmpjes vertelde men over wie ze zijn en wat muziek met hen doet.

Er was Karolien die percussie doet en dans met gebaren, echt heel tof.

We kregen kippenvel van de versie van 'If we hold on together', origineel van Diana Ross en Glenn deed het prachtig met een Nederlandstalige versie van 'Insomnia' van Faithless.

Wat hebben Carine en ik genoten om de Ups-and-Downs live aan het werk te zien en deze zich te zien uitleven op de Bühne.

We kregen mooie versies van o.a. Twee meisjes, Louise, Lepeltjesgewijs en Wil niet dat je weg gaat.

Het werd een topavond. Bedankt aan de Ups-and-Downs! We wensen jullie nog veel succes zowel op de Bühne als in het dagelijks leven. Bedankt om er een tweetal uur een deel van te mogen zijn.

Patrick V.B.

Steeds sterk willen zijn

*Ik wilde zo graag sterk zijn
Laten zien wat ik nog allemaal kan
Maar had geen flauw idee
Aan wat voor een strijd ik begon.*

*Altijd rennen, altijd doorgaan
En ook voor iedereen klaarstaan
Gewoon mezelf vergeten.*

*Ik wilde altijd zo graag sterk blijven,
Zette mijn gevoel opzij
En verloor zo beetje bij beetje,
Een stukje van mij.*

*Toen ik totaal verloren was,
En mijn "sterke ik"
Volledig weg was
Gaf het me ergens een sprankel hoop.*

*Ik leerde mezelf weer kennen
Zo kon ik weer mooie en leuke dingen zien
Luister ik nu wat meer
Naar wat ik zelf wil.*

*Sterk zijn is niet altijd blijven gaan,
Sterk zijn is ook vertrouwen
In wat je nu kan en
Terug genieten van het leven*

Kelly N.

Film & Theater

In Zigzag

Cultuurgroep op stap

Vrijdag 14/03/2025 My sweet panter – Theater Froe Froe & Theater Stap

THEATER FROEFROE en THEATER STAP hebben een mooi verleden samen. Na twee grote coproducties, waaronder het geprezen ROM en OSKAR, maken we deze keer een repertoire voorstelling. De plot van deze voorstelling is relevant en spannend. Het is geen Shakespeare maar wel een echte klassieker en FroeFroe wil het jong publiek zijn klassiekers leren kennen.

My Sweet Panther is het verhaal van een aan lager wal geraakte stad. Alle fabrieken gingen er failliet waardoor een ganse gemeenschap crashte. Iedereen zit in de miserie, maar nu schijnt er een lichtpuntje. Jaren geleden vertrok Claire onder vreemde omstandigheden.

Intussen is ze multimiljardair en brengt ze een bezoek aan haar geboortestad. Iedereen hoopt dat ze een wilde investering doet die de stad er bovenop zal helpen. Haar ex-lief woont hier nog steeds en hij moet Claire overhalen tot gulle daden. Madame Claire blijkt inderdaad 5 miljard in de stadskas te willen investeren, op één voorwaarde: ze vraagt gerechtigheid. Ze wil dat haar ex-lief vermoord wordt. Hij is de reden van haar vertrek. Hij heeft haar zwanger gemaakt en verstoten. Hij moet dood.

Dit gezegd zijnde gaat ze rustig op hotel en wacht af. De dorpelingen zakken weg in een poel van dilemma's, gewetensvragen, moordplannen en hebzucht. Eén dode voor zoveel gelukkig leven lijkt misschien toch niet zo onredelijk. En dan ontsnapt de zwarte panter, het huisdier van Madame Claire.

Heel mooie poppen. Zeer mooi samenspel, fijne voorstelling.

Carine P.

Koninklijke Toneelgroep Tijn: 'Wanda's bonte was'

Op 25 maart gingen we met de cultuurgroep van Zigzag kijken naar de nieuwste voorstelling van Toneelgroep Tijn.

Wanda zit een gevangenisstraf uit omwille van illegale straatprostitutie en het dealen van drugs. Ze krijgt nu haar laatste kans om vroeger vrij te komen. Voorwaarden: een job hebben, deze een maand houden en onberispelijk door het leven gaan. Wanda gaat aan de slag bij haar Tante Germaine in een wasserette die op sterven na dood is en dreigt te sluiten nog voor de maand om is.

Wanda's ex-pooier, ex-dealer en ex-celgenote dagen op en strooien roet in het eten.

Wanda is gelukkig vastbesloten om haar laatste kans met beide handen te grijpen en probeert de wasserette te 'pimpen' om zo nieuwe klanten te werven.

Tijl heeft een fantastisch team. Er werd schitterend geacteerd door o.a. Angélique Delcourt die de rol van Wanda vertolkte. Marleen Van Dooren als Tante Germaine, Leo Pannier als Richard, Tim Ivens als Wladimir De Wachter, Veerle Van Mele als Tamara Achmatova, Bert De Clerck als Vinnie en alle anderen.

Mieke De Greef regisseerde dit stuk.

Het werd een avond vol knotsgekke en hilarische situaties waar we met de cultuurgroep met volle teugen konden van genieten. Een avond gezellige ontspanning waar je de dagelijkse zorgen mee kan vergeten .

Uitkijken naar het volgende stuk begin december: 'Acht vrouwen'

Een dikke proficiat aan het hele team voor jullie inzet en prestatie

Patrick V.B.



Film & Theater

in de omgeving

Nicholas: 22 maart '25 in Hamme

Al sinds 2013 is Nicholas Arnst dé referentie in de Vlaamse wereld van de magie. Net zoals die magische wereld, zijn ook de liveshows van Nicholas constant in beweging. “Als niets zeker is...is alles mogelijk”, de vierde theatershow van Nicholas, is de volgende stap in een constant streven naar perfectie. In deze herinterpretatie van zijn vorige voorstelling, weet Nicholas zelfs de meest kritische en meest alerte toeschouwers met verstomming te slaan. In de wereld van Nicholas is niets zeker...en alles mogelijk.

Nicholas werd bekend in 2013 door Belgium's got talent.

Carine en ik konden hem in Hamme live aan het werk zien en waren werkelijk verbluft door zijn talent en vingervlugheid.

Hij bespeelde het publiek op een heel fijne wijze. Hij bewees van vele markten thuis te zijn. Je zat er met je neus op en je vroeg je af - hoe doet hij het?

Het is beslist een aanrader Nicholas live aan het werk te zien.

Patrick V.B.

Trojaanse vrouwen – 15 maart 2025 **In regie door Jef Mellemans**

Deze voorstelling ging over de vreselijke Trojaanse oorlog en hoe vrouwen slaafs werden behandeld.

Toppunt van wreedheid was toen er een kind op het podium kwam die moest opgeofferd worden. Iedereen beschermde het kind maar uiteindelijk werd het door de vijand meegenomen en wat later bleek het dood te zijn als ze met een lijksak op het podium kwamen.

Dit onderwerp is heel actueel als je bekijkt hoeveel oorlogen er zijn in de wereld: Oekraïne, Gaza, ... Overall worden er onschuldige slachtoffers “opgeofferd” en waarom eigenlijk...??

Het was bijgevolg een zeer zwaar toneelstuk.

Hélemaal tegenovergesteld aan het luchtige “Vreemde vogels op de Etna”, dat ook door Jef geregisseerd werd, voor ons Waas ToneelTeam.

Maar wel heel goed en levensecht geacteerd door acteurs van het Sint-Genesius theatergezelschap. Niet direct voor de meest gevoelige zieltjes onder ons.

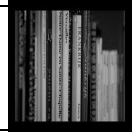
Lien A.

Literatuur

in Zigzag & in de omgeving

Zigzag-bibliotheek

Leeskriebels? Kom dan gerust eens kijken in onze eigen Zigzag-bibliotheek. Als lid van Zigzag kan je gratis een goed boek ontlennen (één maand)!



De Bib

Sint-Niklaas beschikt over een grote stedelijke bibliotheek waar je zowel boeken, artikels, tijdschriften, gezelschapsspelen, dvd's als cd's kunt ontlennen. Ook organiseren ze het hele jaar door verschillende activiteiten. Geïnteresseerden kunnen zich hiervoor richten tot "De Bib-Sint-Niklaas" of <https://sint-niklaas.bibliotheek.be/activiteiten>

DE BIB, HENDRIK HEYMANPLEIN 3, 9100 SINT-NIKLAAS, 03/778.34.00



Mijn onzichtbare pijn

Je bent er als ik opsta
Je bent er als ik neerlig
Je bent er ook al
Zie je een lach op mijn gezicht

Je bent er ook als ik loop,
Je bent er altijd,
Ook al heb je niets aan mij
gemerkt

Ik ben jou intussen al gewend
Je hoort nu bij mij,
Maar vergis je niet,
Achter mijn glimlach,
Zit er soms verdriet van de pijn
En van de pijn,
Zal ik nooit meer vrij zijn.

Kelly N.

Vorming

in Zigzag

Een nieuwe theeworkshop: Ice tea maken

Hallo allen,

Ook dit jaar komt Hannah van Hannah 's Theehuisje uit Limburg naar Zigzag om een theeworkshop te verzorgen!

Als je houdt van ice tea, water met een smaakje, of je wil gewoon weten wat een 'shockbrew' is. Zorg dan dat je een plaatsje bemachtigt op dinsdag 27 mei. Van 15u30 tot 17u30 kan je je onderdompelen in een theebad. Niet letterlijk natuurlijk.

Het is geen geheim dat een theezakje uit de supermarkten met resten thee-afval is gevuld. En het is ook geen geheim dat er in de winter al vlugger van een warm theetje wordt genoten.

Maar zelf lekkere verse thee zetten in diverse smaken, kan dat op tegen een karaf heerlijke koude thee? Misschien wil je hem wat zoeten, of wil je je koude brouwsel naar een hoger niveau tillen? Kom dan zeker eens luisteren.

Er zal van alles te proeven zijn. En fruit kan je glas thee op verschillende manieren extra in the picture zetten.

Leuk voor een zomerse barbecue, voor een toffe zomerbar, of gewoon, voor die belangrijke me-time!

Nieuwsgierig? Schrijf je dan in vanaf half april in Zigzag aan de democratische prijs van 5 euro! De plaatsen zijn beperkt.

Groetjes Anja M.



Werkbezoek Brugge op 21/03/2025 aan:

P.Z. Onze lieve vrouw en Het huis met vele kamers

1. Onze Lieve vrouw

1.1 Doelgroep:

Afdeling is vooral voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid. Zij hanteren exclusiecriteria bij opname namelijk:

- Geen interneringen
- Geen geschiedenis van zware agressie
- Geen persoonlijkheidsproblematieken
- Autisme Spectrum
- Mentale beperking
- Verslavingsproblematiek mag niet op de voorgrond staan
- Geen trauma op de voorgrond (doorverwijzing binnen het ziekenhuis)

De reden voor deze exclusiecriteria is dat zij onvoldoende expertise hebben bij deze kwetsbaarheden. Daarnaast is het uitstroomprobleem beter te handhaven dankzij de exclusiecriteria en is de nood het laatste decennium er dat mensen binnen een bepaalde periode moeten afronden.

1.2 Erkenning en cijfers.

Er is een erkenning voor 29 stoelen. Dit resulteert in 58 dagcliënten in behandeling. Cliënten worden verwacht 4-5 dagen te komen en de duur van een behandeling bedraagt alleszins geen 5 jaar.

Daarnaast hebben ze ook 18-20 cliënten in nabehandeling. Mensen die doorstromen naar de nabehandelgroep zijn mensen die niet meer door een psychologe of maatschappelijk werker gezien worden. Deze mensen komen 1 of twee vaste momenten. Dit is maximaal 1 jaar mogelijk doch is dit in sommige begeleidingen langer in praktijk.

Op dit moment hebben ze ook een wachtlijst. Hoe lang deze is, is niet gespecificeerd.

Zij maken ook gebruik van het veranderde aanwezigheidsbeleid van halve dagen.

1.3 Team.

Het team bestaat uit 12 medewerkers. Met een totale equivalent van 5.35 basised medewerkers.

- 5 verpleegkundigen (3 FT, 1 x 28.5 uur, 1x 30.4uur)
- 1 maatschappelijk werker voor 28.5uur/week.
- Groepstherapeut en creatief coach 30.5uur
- Verschillende therapeuten die afdelingsoverschrijdend werken residentieel en dagopname
- 1 ervaringswerker voor verschillende afdelingen.

1.4 Visie.

Er is geen vast kader waarmee gewerkt wordt. De kerngedachte is naar buiten werken. Er zijn verschillende tools uit verschillende stromingen die gebruikt worden. Zoals 5G schema, signaleringsplan, herstelwerkgroep. Alles wat werkt mag ingezet worden. Binnen de activeringsgroep laten de therapeut-collega's elkaar vrij om zaken uit te proberen. De focus ligt op **naar buiten werken**. Het naar buiten werken wil ook zeggen dat ambulante psychologen aangehouden worden en cliënten dan niet gezien worden door de psychologe van de afdeling.

Op de afdeling wordt geen EMDR voorzien door de psychologe.

Er wordt veel gebruik gemaakt van **OPEN DIALOGUE**. De maatschappelijk werker van de afdeling is ook de facilitator. Hier is voor gekozen doch is dit niet volgens de “norm”. Men vindt dit beter te plannen op deze manier. Er worden wekelijks vier open dialogue gesprekken georganiseerd. Volgens de afspraken van open dialogue kiest de cliënt wie er aansluit bij dit gesprek. De gesprekken duren 1 uur.

Er wordt enkel cannabis gedoogd in functie van harmreduction.

1.5 Werking

1.5.1 Begin van een opname

Mensen starten zonder indeling in een groep. Dit is een fase van vier weken waar mensen vooral het basisprogramma kunnen volgen. Na vier weken zal het team beslissen in welke groep een cliënt terecht komt. Het team stelt vast dat de jongere cliënten veelal in de groep van inzichtelijke therapie-aanbod terecht komen.

1.5.2 Continuïteit

1.5.2.1 Teams en briefing

→ Teams

Om de vier maanden komen mensen op team. Er worden telkens vier teams gepland die dag. 1 van de vier cliënten kan er dan bij zijn. Het team mét cliënt heeft een duurtijd van 30 minuten en de teams zonder cliënt duren 20 minuten.

→ Briefing

1x per week briefing met klokken om de tijd te bewaken. De briefing duurt 1 uur en 15 minuten.

1.5.2.2 Bereikbaarheid van de afdeling

De basiswerkers van het team zijn enkel te bereiken telefonisch of via e-mail. Er is geen gsm of whatsapp. Mensen worden geacht om zelf af te bellen. Enkel wanneer de hulpverlening zich ongerust maakt bellen zij de mensen op.

1.5.2.2 Verpleegtaken

Er worden geen bloedafnames gedaan op de afdeling. Hiervoor worden mensen georiënteerd naar het labo/huisarts. Binnen de kerngedachte van naar buiten te werken wordt er ook niks van somatische opvolging binnen huis gedaan.

Er worden wel drugtesten afgenomen.

IB's plannen ook zorgafstemmingsgesprekken. Er is een hechte samenwerking met het Mobiele Team en Beschut Wonen. In verband met middelengebruik is er eveneens een mooie samenwerking met De Sleutel.

1.5.2.3 Therapeuten

Er wordt binnen de behandeling gekozen om in twee groepen te werken. Een groep die meer diepgaande therapie (Bruggroep) krijgt en een activeringsgroep. De mensen uit de dagbehandeling kunnen therapie volgen samen met mensen die in residentiële opname zijn op de afdeling voor mensen met psychose gevoeligheid. De basised medewerkers doen geen therapeutisch aanbod. Dit wordt enkel gedragen door de psychologe en therapeuten.

→ Inzichtelijk programma (=bruggroep)

Mensen die georiënteerd worden naar de bruggroep zijn mensen die in staat zijn om goed te reflecteren naar zichzelf, hebben ziekte-inzicht, zijn verbaal/cognitief sterk. Deze mensen hebben intrinsieke motivatie tot verandering of behandeling.

De bruggroep krijgt meer inhoudelijke therapie. Deze groep bestaat uit maximaal 8 cliënten. De therapieën zijn vooral in de ochtend gepland met op dinsdag en donderdagmiddag creatieve coaching. Hier wordt er binnen een thema soms in groep een creatieve opdracht uitgewerkt.

→ Activeringsgroep

Inspiratie zonnestraaltjes:

- Vrijwilliger die Spaanse les geeft (Onderzoek zou uitwijzen dat een taal leren goed is voor de hersenen bij mensen met een psychosegevoeligheid.)
 - Arabische les ?
 - Vuurcirkel op maandelijkse basis
 - Elke dag start men met een korte wandeling.
 - Elke maand een culturele uitstap.
 - Troostplek
 - In de tuin samen bouwen?
 - Kleine dingen des levens weer ondersteunend opstarten zoals koken.
- De activeringsgroep is vergelijkbaar met de werking van de Witte Hoeve. Er is wel meer keuzeaanbod en er is meer dynamiek en verandering in de activiteiten.

Er is een kookwerkgroep, imkertaken die 2x/jaar ondersteund kunnen worden, een groendienst, serrewerk, houtatelier om aanmaakhout te maken en verkopen intern, vogelhuisjes bouwen. Er is in het houtatelier ook ruimte om kleine herstellingen uit te voeren. Er zijn ook twee ezels, en wat geitjes. Je kan hier wekelijks helpen om de stal te kieren en er is zonder forcering de mogelijkheid om de ezels dan ook te voeren en aaien.

Alle inkomsten die gegenereerd worden komen bij de kasdienst terecht. Op termijn worden zo dan grotere aankopen gefinancierd door het ziekenhuis zoals machines in de houtzagerij.

Jaarlijks is er ook een bloemenverkoop. Het zaaien van planten en groenten wordt als erg zinvol ervaren door de mensen omdat ze het groeiproces visueel kunnen opvolgen en zelfwaarde voelen toenemen door hun eigen bijdrage.

1.5.3 Einde van een opname

Mensen stromen uit naar de nabehandeling of naar de maatschappij.

Nabehandeling is met een doelstelling van maximaal 1 jaar. Er kan ter afronding van het behandeltraject nog een stage op een afdeling of buiten het ziekenhuis gewerkt worden.

2. Het Huis met vele kamers

1. Doelgroep

Voor iedereen, ook de buurt.

2. Bezetting.

2FT equivalenten die gedetacheerd zijn uit verschillende zorginstellingen. 1 hulpverlener en 1 ervaringswerker.

3. Werking

Inzet van vrijwilligerswerk.

Clubs maar ook sessies.

Kookmoment als terugkommoment na een reeks van de Herstelacademie bijvoorbeeld. Zo blijven mensen in contact, koken zelf en tafelen samen.

WEP (Wergroep Ervaringsinzet en Participatie)
& ZIGZAG
organiseren:

“HERSTELCAFÉ”

WAT: HET HERSTELCAFÉ IS EEN OPEN PRAATCAFÉ WAAR ACTIVITEITEN ROND HERSTEL GEORGANISEERD WORDEN.

VOOR WIE: IEDEREEN DIE OP DE 1 OF ANDERE MANIER MET HERSTEL TE MAKEN HEEFT

DOOR WIE: ERVARINGSDESKUNDIGEN VAN WEP & ZIGZAG

WAAR: ZIGZAG, HAZEWINDSTRAAT 7 - 9100 SINT-NIKLAAS

WANNEER: ELKE TWEDE DONDERDAG VAN DE MAAND (ONDER VOORBEHOUD, ZIE AGENDA)
14U - 16U

PRIJS: GRATIS TOEGANG! :-)

Kom jij ook eens langs voor een babbel?

Of gewoon om te luisteren

en om samen met lotgenoten te zijn?

Dit alles in een gezellige en gemoedelijke sfeer, zonder druk?

Wij kijken er alvast naar uit om je daar te ontmoeten!

AGENDA	
8 mei 2025	Perfectionisme en faalangst
12 juni 2025	Kwetsbaarheid als kracht
Juli en augustus 2025	Geen herstelcafé vanwege de vakantieperiode
11 september 2025	Verslaving en afhankelijkheid

Café

psychose-praatcafé

P Voor familie, partners en naastbetrokkenen van mensen met een psychosegevoeligheid. Een dynamische samenwerking van verschillende organisaties uit de regio Waas en Dender die werken met en voor mensen met een psychosegevoeligheid.

Foto: Lies Cochez

21 mei 2025

PC Sint-Hiëronymus

Dalstraat 84A
9100 Sint-Niklaas

Gratis toegang

Dranken aan democratische prijzen

Deuren

open 19.30 uur
start 20.00 uur
einde 22.00 uur

Meer info:
www.cafep.be



Thema:

Buiten Gewoon

Kom deze avond ontdekken hoe je als familielid op een ontspannen manier voor jezelf kunt zorgen en stress kunt loslaten.

Deze avond biedt een gelegenheid om samen te leren hoe je kunt ontspannen en weer in balans kunt komen. We verkennen eenvoudige, niet-medische technieken zoals yoga, mindfulness en andere fijne tools die helpen om de dagelijkse stress te verminderen.

Het is een toegankelijke en laagdrempelige manier om jezelf een moment van rust te geven en nieuwe energie op te doen. Doe mee en ontdek hoe je op een natuurlijke manier kunt ontspannen, zodat je jezelf beter kunt ondersteunen in je zorgrol.

v.v. PC Sint-Hiëronymus vzw, Dalstraat 84A, 9100 Sint-Niklaas
Verboden op de openbare weg te gooien



Lotgenotengroep



Wanneer? - 24 Mei'25: 14u snooker en/of (pool)biljart,
vooraf inschrijven, bij Nicole of Mieke

-21 juni'25: verslaving en ASS.

-12 juli'25: film: Inside out 2.

Waar? Zigzag, Hazewindstraat 7, Sint-Niklaas(of anders
aangegeven)

Tijd? 14u tot 16u (of anders aangegeven)

Meer info: Nicole, colleke67@gmail.com WEP

Eddy, eddyvandamme53@gmail.com WEP

Mieke, miekepass@hotmail.com PASS

Vorming

in de omgeving

VORMINGSAANBOD SINT-NIKLAAS:

Zin in iets nieuws? Iets leerrijks of ontspannend? Bekijk dan ook eens volgende organisaties!

Avansa Centraal Vlaanderen:

Organiseert een waaier aan educatieve activiteiten die volwassenen persoonlijke, sociale en culturele competenties bijbrengen en de deelname aan de samenleving stimuleren. Dit gebeurt in samenspraak en samenwerking met tal van sociale -en culturele sleutelfiguren, waaronder Zigzag. Op regelmatige basis vinden in het ontmoetingscentrum workshops en infomomenten plaats. Ook kan je in Zigzag kennismaken met het aanbod van Avansa, via hun infobrochure! Of neem een kijkje op de website <https://www.avansa-cv.be>



Vrije ateliers:

De Vrije Ateliers organiseren ieder jaar twee reeksen van uitgebreide dag- en avondcursussen, vanaf september en vanaf februari. Deze cursussen richten zich tot wie belang stelt in plastische vorming, filosofie en persoonlijkheidsvorming, actualiteit en geschiedenis, dans, culturele uitstappen, audiovisuele kunsten, tentoonstellingen en andere culturen. De cursussen worden gegeven door professionele docenten.

Website: <http://www.vrijeateliers.be>

Tel: 03/ 778 33 70

Ligo: Centrum voor basiseducatie Waas en Dender

Kom als volwassenen je kennis opfrissen en versterken. Want als je leert, sta je sterker! Basiseducatie geeft cursussen en helpt je om je kennis van taal, rekenen, computer of algemene vorming op te frissen en te versterken. De wereld rondom ons verandert snel. Het is niet altijd gemakkelijk om mee te zijn. Als je vroeger minder kansen kreeg, is het soms extra moeilijk om te volgen en bij te blijven. Basiseducatie houdt daar rekening mee. Basiseducatie heeft je heel wat te bieden. Want iedereen verdient het om mee te zijn in de samenleving!

Website:

<https://www.ligo.be/waas-en-dender/lesplaats/sint-niklaas>

Tel: 03 766 29 29

CVO Focus:

CVO Focus is een centrum voor Volwassenenonderwijs (CVO) en organiseert cursussen en opleidingen voor volwassenen. Focus is gevestigd in Sint-Niklaas, Beveren en Sint-Gillis-Waas.

Website: <https://cvofocus.be>

Tel: 03/295.71.72 (Sint-Niklaas, Beveren en Sint-Gillis-Waas)

WIE EEN KANSEN PAS HEEFT, HEEFT OOK RECHT OP EEN ATTEST VRIJETIJDSPARTICIPATIE.

Met dit attest betaal je 20 procent van het lidmaatschap van sport-, jeugd- of cultuurverenigingen. Volwassenen krijgen per werkjaar één attest voor een jaarwerking of twee attesten voor kortlopende workshops. Ben je minder dan 18? Dan heb je recht op één attest voor een jaarwerking én één attest voor een kortlopende activiteit zoals een workshop in de Vrije Ateliers of een sportkamp. Er is ook een financiële tussenkomst van 80 procent voor het materiaal en de sportuitrusting, met een maximum-tussenkomst van 100 EUR.

Waar kan je het attest aanvragen?

Je kan een attest vrijetijdsparticipatie afhalen in het welzijnshuis tijdens het spreekuur van het team onthaal, maandag tot vrijdag van 8.30 tot 12 uur en op dinsdagavond van 16.30 tot 19 uur op vertoon van je kansenpas. Je moet op dit moment wel weten bij welke vereniging je lid wil worden. De vereniging moet namelijk al op het attest vermeld worden.

Je kan natuurlijk van meerdere verenigingen lid worden, maar dan betaal je ofwel het gewone tarief of een kansenpastarief als de organisatie dit aanbiedt.

(Bron: Azo-hee / kansenpaskrant Jaargang 1, nr 3)

Herstelacademie Aalst – Dendermonde – Sint-Niklaas



HerstelAcademie ADS biedt een open cursusaanbod, gericht naar iedere burger en gelinkt aan thema's rond psychisch herstel en mentale veerkracht. Deze cursussen staan open voor iedereen en worden aangeboden over de hele regio Waasland, Dender, Aalst, Ninove en Geraardsbergen.

Heb je vragen?

Stuur ons een e-mailtje via ovl-ads@herstelacademie.be
of bel ons op het nummer **0491 39 73 92** (op di & woe van 9.00 tot 12.00 uur).

Het nieuwste cursusaanbod van de HerstelAcademie ADS staat online! Er zullen doorheen het jaar nog cursussen worden toegevoegd. We raden daarom aan om in te tekenen op onze nieuwsbrief:

<https://herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas/>

Zo blijf je steeds op de hoogte van het meest actuele aanbod. Meer info en inschrijven voor cursussen kan via de website.



NAFT kunstexpo - verleg(t) je grenzen!

Dag cultuurliefhebber!

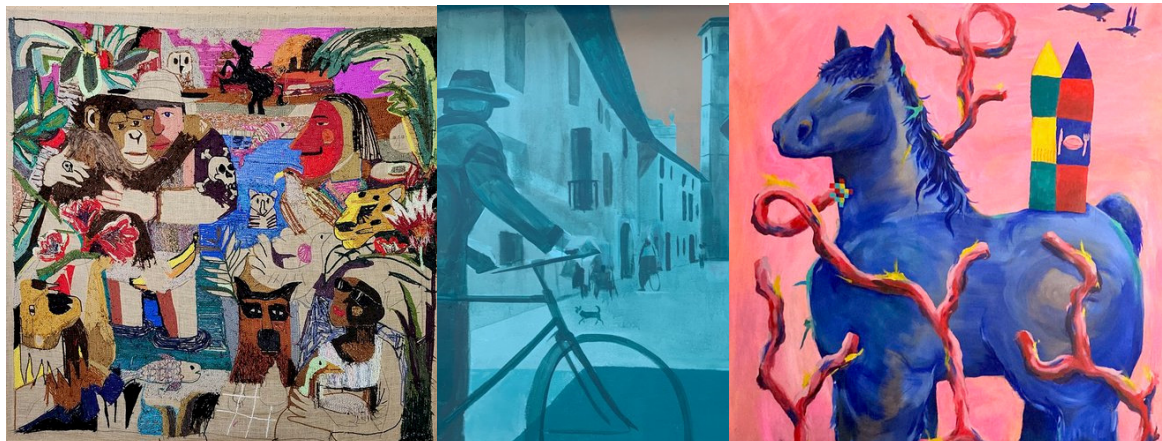
Na twee succesvolle edities, neemt **groepsexpo NAFT** terug onze tentoonstellingszaal over, **van 25/4 t/m 25/5**. Twintig jonge kunstenaars uit binnen- en buitenland verkennen samen het thema 'Grensverleggers'. Ze zoeken, vervagen en verleggen grenzen. Van zichzelf, van hun werk ... en misschien ook van jou.

Ontdek het werk van:

Sebastien Alouf, Willem Boel, Olav Brouwers (NL), Lien Buysens, Loes De Gendt, Michiel Deneckere, Eveline Ester, Yves Gallard,

Hilde Goossens, Maarten Inghels ,Kymo One , Mous Lamrabort,
Legrand Collection, Stefhany Y. Lozano (DE), Simo, Nina Minnebo,
Jasper Nollet, Edouard Schneider, Toon Van Ishoven en Guillaume
Van Moerkercke.

Curator:
Bart Warnier



Praktisch

Data:
25 april t.e.m. zondag 25 mei 2025

Openingsuren:
di t.e.m. vr: 13.30 uur – 17 uur
za: 13 uur - 17 uur
zo: 11 uur – 17 uur
ma: gesloten

Locatie:
Tentoonstellingszaal Zwijgershoek (SteM-site)
Zwijgershoek 14
9100 Sint-Niklaas

Tarieven:
Standaardticket: €8
Kansenpas: €1,60
Vriendenpas / Lerarenkaart / Studentenkaart DKO: €5
-26 / Museumpas: gratis

Tip:
[Combineer je museumbezoek met de street art wandelroute!](#)

Meditatiecentrum 'RIETKRACHT'

Een groep enthousiastelingen richtte het meditatiecentrum 'RIETKRACHT' op omdat samen mediteren ons helpt onze eigen weg te vinden.

Meditatie is een vriendelijk en stil aanwezig zijn bij alles wat we ervaren.

Deskundige begeleiders helpen ons op weg, om onszelf terug te vinden in het hier en nu.

Meditatie is zitten, zitten in aandacht en ontdekken dat achter onze dagelijkse beslommeringen een bron van wijsheid schuil gaat. We richten ons op meditatie in zijn breedste vorm en doen dit in een continu proces. We bieden sessies aan online en op locatie.

Meer info en data: www.rietkracht.be

Digipunten Sint-Niklaas

Wil je iets doen op je computer of smartphone, maar weet je niet goed hoe? Heb je een vraag en kan je wat hulp gebruiken? Ben je onzeker en wil je niets verkeerd doen met je toestel? Onze deskundige medewerkers staan voor je klaar met antwoorden, hulp en advies. En dat helemaal gratis! Kunnen we je niet onmiddellijk helpen? Dan gaan we samen op zoek naar een passende oplossing.

Waarmee kunnen we zoal helpen? Allerlei apps installeren zoals itsme®, de app van je bank, een app voor e-mails ..., informatie geven over hoe je apps of websites kan gebruiken, een account aanmaken, online reservaties maken, informatie opzoeken, een e-mail sturen, foutmeldingen oplossen, updates uitvoeren, ...

Waar kan je ons vinden? Wil je zeker zijn dat een medewerker voor je klaarstaat? Maak een afspraak via 0471 24 58 82 of via digipunt@sint-niklaas.be. Vermeld bij je reservatie ook waarmee we je kunnen helpen. Je kan ook ter plaatse in het digipunt een afspraak maken.

Digipunten St.-Niklaas: Welzijnshuis, Hoofdbib, 't Lammeken/De Variant, Kringwinkel Den Azalee

Digipunt Herleving: Westerplein 5, 9100 Sint-Niklaas
Email: info@westerbuurt.be
Openingsuren: elke 2^e woensdag van 14u – 16u



Groot Begijnhof 14 9040 Gent • autismetelefoon 078/152.252
vva@autismevlaanderen.be • www.autismevlaanderen.be

REGIO SINT-NIKLAAS

Contactpersonen: Els Roggeman: 0493/734613
Fatima Van Bauwel: 0472/950404

Waar: Huis van het kind, Kazernestraat 35, 9100 Sint-Niklaas

Volgende bijeenkomsten: - Dinsdag 6/5/2025: thema: Vriendschap

Meer info op: <https://autismevlaanderen.be/regio-activiteiten>

Eigen ervaringen en interesses

Uitstap Brugge met bezoek Frietmuseum op dinsdag 18 maart 2025

Vanwaar komt de aardappel?

Komt de friet uit België?

Met welk vet bakt men best frieten?

Op al deze vragen geeft het Frietmuseum van Brugge u een antwoord.



Het Frietmuseum is ondergebracht in de Saaihalle. Het voormalig paleis van de Genovezen dat dateert uit 1399.

Op de gelijkvloerse verdieping leren we meer de historiek van de aardappel.

Op de eerste verdieping maakt de bezoeker kennis met de wereld van de friet: zijn Belgische herkomst, een nagebouwd frietkraam, de friet in de kunst en in stripverhalen. In de middeleeuwse kelders is er een modern frietkraam ondergebracht. Bezoekers kunnen er heerlijke frieten proeven bereid volgens de regels van de kunst. Een leuk bezoek voor groot en klein, waarbij u wat meer te weten komt over dit gerecht dat tegenwoordig zo in de smaak valt.

Wij zijn naar het museum gegaan, maar we hadden iets meer verwacht. Uiteindelijk hebben we er wel een gezellige dag van gemaakt. Tot een volgend schrijven.

Groetjes Suzy D.C.

Een goede keukentip

Hoe kom je van fruitvliegjes af? (een goede en goedkope manier)

Meng wat appelazijn en afwasmiddel onder elkaar en zet het op de plaatsen waar de fruitvliegjes zijn. De geur van de appelazijn trekt ze aan en door het afwasmiddel kunnen ze er niet meer uit .

Martine R.

Bingonamiddag in Zigzag: zaterdag 19 april

Hier enkele sfeerbeelden van een geslaagde bingonamiddag op paaszaterdag, onder de deskundige begeleiding van paashazen Martine, Suzanne en Jo. Dank jullie wel voor dit mooie initiatief!



Wat is er te doen...?

in Zigzag

Maandkalender Zigzag: mei 2025

Openingsuren praatcafé:

- Dinsdag: 14u - 20u
- Woensdag: 14u - 20u
- **Donderdag: 14u - 20u (tot eind mei!!!)**
- Vrijdag: 15u - 21u
- Zondag: 13u - 17u

Wijzigingen altijd mogelijk: zie maandkalender hieronder!

- Donderdag 1 mei: Feestdag: Dag van de arbeid: **uitzonderlijk gesloten!!!**
- Maandag 5 mei: 20u: Bijeenkomst AA 'De Propere Lei' (elke maandag, zelfde uur)
- Dinsdag 6 mei: 13u30: Repetitie Waas Toneelteam (elke dinsdag, zelfde uur)
- Woensdag 7 mei: 10u: Breien (elke woensdag, zelfde uur)
14u - 16u: Rummikub (elke woensdag, zelfde uur)
16u: Naaïen
- Donderdag 8 mei: 10u30: Redactieraad Ziezo
14u - 15u30: Herstelcafé WEP: thema: Fysieke en psychische kwetsbaarheid (**Deelnemers WEP welkom vanaf 13.30u. Bezoekers praatcafé welkom vanaf 15.30u**)
17u30: Crea: '3 in 1' (op voorhand inschrijven in Zigzag)
- Zondag 11 mei: 13u30: Vinylplaatjes met DJ Patrick
- Dinsdag 13 mei: 15u: Gezelschapsspellenmiddag
17u30: Dotpainting
- Donderdag 15 mei: 14u - 16u: Rummikub (elke donderdag, zelfde uur)
17u30: Kingen en wiezen
17u30: Haken
- Vrijdag 16 mei: 15u: Kubb in de tuin
- Woensdag 21 mei: 16u: Naaïen

- Donderdag 22 mei: 14u - 20u: Lentebaar Zigzag ~ Largo ~ Bots in de tuin
- Vrijdag 23 mei: 17u - 21u: Vrij podium
- Maandag 26 mei: 14u30: Werkgroep VTB & Vorming
- Dinsdag 27 mei: **GEEN Repetitie Waas Toneelteam!!!**
15u30: Workshop 'Ice tea maken' (op voorhand inschrijven in Zigzag)
17u30: Dotpainting
- Donderdag 29 mei: Feestdag Hemelvaart: **praatcafé open van 13u - 17u!!!**

Vanaf juni zal het praatcafé niet meer open zijn op donderdag. In de plaats daarvan voorzien wij gevarieerde en verbindende activiteiten, zowel binnen- als buitenshuis. Meer info volgt binnenkort via affiches, de website en onze facebookpagina.

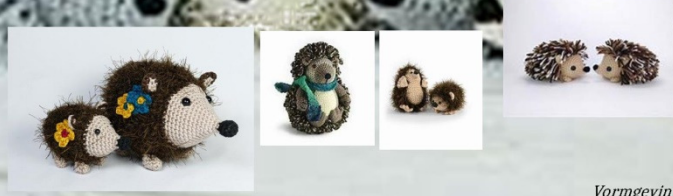
Meer info over de extra activiteiten te verkrijgen in Zigzag, op de website (www.ontmoetingshuiszigzag.be) of via facebook 'zigzag ontmoetingshuis'



HAKEN

IN ZIGZAG
MET ELS

TWEEWEEKLIJKS OP DONDERDAG
17.30 UUR - 19.30 UUR



Vormgeving: Stefan Brys

RUMMIKUB IN ZIGZAG

ELKE WOENSDAG-
EN
DONDERDAGNAMIDDAG
VAN 14 UUR - 16 UUR

IEDEREEN STEEDS WELKOM



Vormgeving: Stefan Brys

ZIG ZAG

Breien in Zigzag met Lutgard ('Lutje')



**Wekelijks op woensdagvoormiddag
van 10u tot 12u**

- 1^e keer: breinaalden & wol voorzien door Lutgard
- Wekelijks: eigen breinaalden en wol meebrengen



'WORKSHOP: ICE-TEA MAKEN'

MET

Hannah van Hannah's theehuisje

DINSDAG 27 MEI 2025

15.30 UUR - 17.30 UUR

IN ZIGZAG

MAXIMUM 20 PERSONEN

INSCHRIJVEN EN BETALEN IN ZIGZAG TEGEN 18 MEI 2025
meer info over HANNAH'S THEEHUISJE: www.hannahstheehuisje.be

Met de zomer in aantocht kan het zalig zijn om zelf een karaf heerlijke koude thee te maken. Misschien wil je hem wat zoeten of wil je je koude brouwsel naar een hoger niveau tillen. Fruit kan je glas ice-tea op verschillende manieren extra in de picture zetten. Leuk voor een zomerse barbecue, voor een toffe zomerbar, of gewoon voor die belangrijke me-time. Nieuwsgierig? Schrijf je dan in en laat je onderdompelen in een ice-tea bad.

Kostprijs: 5 euro

Vormgeving: Stefan Brys



ANIMO!

Jouw weg naar vrije tijd en vorming

Op zoek naar nieuwe uitdagingen ?

Zin in een hobby ?

Een sportieve activiteit

Een opleiding, een cursus,...

Lijkt bovenstaande jou wel wat ?

Heb je het gevoel dat je een duwtje in de rug kan gebruiken om tot actie over te gaan ?

Heb je graag wat ondersteuning in je zoektocht naar een geschikte activiteit ?

WIJ HELPEN JE GRAAG!

Sinds kort zijn we in Zigzag gestart met een aanbod trajectbegeleiding vrije tijd en vorming. Maandelijks wordt hiervoor één woensdagmiddag voorzien. Voor geïnteresseerden die op woensdag niet kunnen, kan er op een ander moment worden afgesproken.

Interesse? Spreek Tim aan (of één van de Zigzag-collega's)






Vrij podium



Vrijdag
23/5/2025
 IN



Kom supporteren
 voor ons plaatselijk
 talent!!!



Van 17u - 21u
 Praatcafé gesloten
 van 15u—17u

Wat is er te doen...?

in de omgeving

Info kansenpas Sint-Niklaas

Met de kansenpas krijg je een fikse korting op inkomgelden, abonnementen, cursussen, dienstverlening en activiteiten van de stad, lokale verenigingen en organisaties in Sint-Niklaas. Ook in de dienstencentra van het Zorgpunt Waasland; 't Lammeken, Den Aftrap, De Schutterij en Den Dissel geniet je met een kansenpas heel wat korting. In sociaal restaurant De Variant kan je goedkoper lekker gaan eten of een maaltijd afhalen.

(bron: Kansenpas | Stad Sint-Niklaas)

Hoe weet ik of ik recht heb op een kansenpas? Elke ingeschreven inwoner van Sint-Niklaas die een verhoogde tegemoetkoming krijgt bij het ziekenfonds, heeft recht op een kansenpas..

Wist je dat... ...je zelf kan nagaan of je recht hebt op een kansenpas? Neem een recente klever van je mutualiteit. Links onderaan de klever staat een nummer. Als het laatste cijfer een 1 is, heb je recht op een kansenpas. ...je de kansenpas digitaal kan aanvragen via www.sint-niklaas.be/kansenpas? Binnen de 5 werkdagen ontvang je jouw kansenpas in je brievenbus. Je hoeft hem niet meer af te halen in het welzijnshuis van Sint-Niklaas.

Welke voordelen heb je met de kansenpas?

Recht op een aangepast tarief voor voorstellingen van CC Sint-Niklaas. Dit betekent dat je 20% van de basisprijs betaalt per ticket. Je koopt je tickets online of in het reservatiekantoor van de stadsschouwburg.

- Voordelig lunchen in sociaal restaurant De Variant.
- Korting op de lunch, bad, douche en heel wat andere activiteiten in de lokale dienstencentra.
- Gebruik maken van het aanbod van het Rap-Op-Stap kantoor.
- Korting in het stedelijk zwembad.

Recht op 7 cultuurcheques per jaar. Je kan je cultuurcheques afhalen in het welzijnshuis op vertoon van je kansenpas. Met de cultuurcheques kan je als cultuurliefhebber naar voorstellingen van de lokale toneelhuizen, dansensembles en koren aan een aangepast tarief, namelijk 20% van de basisprijs.



enchanté



hartelijke
plekken



www.hartelijkeplekken.be



hartelijkeplekkensintniklaas@enchantevzw.be



@hartelijkeplekken

NEDERLANDS

Welkom! Op deze hartelijke plekken hoort iedereen erbij en zorgen we voor elkaar. Hier zwieren handelaars de deuren voor je open en trakteren bezoekers eentje meer aan iemand die er deugd van heeft. Van een warme glimlach, een welgemeende koffie tot een vervullende maaltijd. Van harte geven doet leven, erbij horen wonderen. Hier gebeurt het. Enchanté!

FINANCIËLE STEUN RAADPLEGING THERAPEUT

Psychische hulp nodig?
Wij kunnen helpen



WU Sofie Heyman, Abingdonstraat 99, Sint-Niklaas

WELZIJNSHUIS SINT-NIKLAAS

ALLE SOCIALE HULP VAN HET STADSBESTUUR ONDER ÉÉN DAK



Sint-Niklaas
Oh zo verrassend

Wie nood heeft aan professionele psychische hulp en de sessies bij een psychotherapeut niet kan betalen, mag rekenen op financiële steun van het stadsbestuur.

De stedelijke tussenkomst bedraagt:

- 80% van de kosten per sessie voor inwoners met het laagste leefgeld
- 60% van de kosten per sessie voor inwoners met een beperkt leefgeld

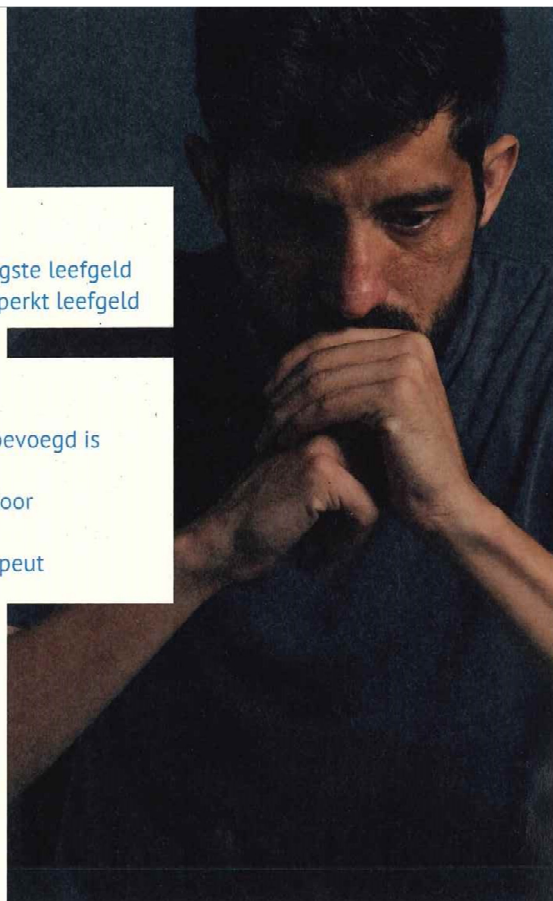
Je kan op de steun beroep doen als:

- Inwoner uit Sint-Niklaas of bewoner waar de stad voor bevoegd is
- Met een laag leefgeld
- Doorverwezen zijn voor professionele psychische hulp door een huisarts of eerstelijns therapeut
- De sessies volgen bij een door de overheid erkend therapeut

Raadpleeg voor deze steun een hulpverlener in het welzijnshuis. Maak een afspraak of kom langs.

Welzijnshuis Sint-Niklaas
Abingdonstraat 99

☎ 03 778 66 66 ✉ welzijnshuis@sint-niklaas.be



COLOFON

Zigzag

Huis voor ontmoeting in de Geestelijke Gezondheidszorg

**Hazewindstraat 7
9100 Sint – Niklaas**

Tel. : 03/778.25.53

E – mail: zigzag@hieronymus.be

Website: <http://www.ontmoetingshuiszigzag.be>
(Ziezo ook te lezen via deze site)

Volg ons op Facebook: 'zigzag ontmoetingshuis'

**JAARGANG 25
EDITIE 3
MEI – JUNI 2025**

DANKWOORD:

Met dank aan alle vrijwilligers die hun steentje hebben bijgedragen aan deze editie!

EINDREDACTIE:

Davy

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be



Huis voor Ontmoeting in de Geestelijke Gezondheidszorg

Adres: Hazewindstraat 7

9100 Sint-Niklaas

Tel: 03 778 25 53

Email: zigzag@hieronymus.be

Website: <http://www.ontmoetingshuiszigzag.be>

Volg ons op Facebook : 'zigzag ontmoetingshuis'

Openingsuren alcoholvrij praatcafé:

Dinsdag, woensdag & donderdag (tot eind mei !!!):

14:00 - 20:00 uur

Vrijdag: 15:00 - 21:00 uur

Zondag en feestdagen: 13:00 - 17:00 uur