

WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA

JANUARI - FEBRUARI - MAART 2024



dienstencentra **Lier**

Marieke (91):
Ik kom heel graag naar 'Brood & Beleg', want alles smaakt zoveel beter in gezelschap.

Ontmoeten

Ontspannen

Informatie

4

UITPAS-PUNTEN SPAREN

5


**KEN JE ONZE ABONNEMENTEN?
PRIJS MAALTIJDEN**

25

SAMEN OP STAP

WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA

INSCHRIJVEN?

Voor sommige activiteiten, vervoer met de bus, warme maaltijden, lessen en infomomenten moet je inschrijven. In deze kalender staat er dan een  naast. Als je twijfelt, vraag dit even in het dienstencentrum.

Voor activiteiten van januari, februari en maart kan je inschrijven **vanaf vrijdag 22 december 9.30 uur**.

Dit kan ter plaatse in een dienstencentrum, telefonisch of per mail. We houden enkel rekening met mails verstuurd vanaf 9.30 uur.

Weet wel:

Als je inschrijft via mail, is je inschrijving pas definitief als je een bevestiging gekregen hebt.



Op de eerste inschrijvingsdag kan je jezelf en maximaal één extra persoon inschrijven.

Na de eerste inschrijvingsdag mag je voor meerdere personen tegelijk inschrijven.
(meer info op p.4)

INHOUD

<i>UiTPAS-punten sparen</i>	4
<i>Ken je onze abonnementen?</i>	5
<i>Infosessies</i>	6-7
<i>Dienstverlening</i>	7-8
<i>Op stap</i>	9
<i>Matinée</i>	10-11
<i>Activiteitenkalender het Schoppeke</i> .	12-15
<i>Activiteitenkalender de Waaier</i>	16-19
<i>Activiteitenkalender de Komeet</i>	20-21
<i>Activiteitenkalender de Kroon</i>	22-23
<i>Activiteitenkalender de Rosmolen</i> . . .	24
<i>Activiteitenkalender Samen op Stap</i> .	25
<i>Beweeg-overdag</i>	26-27
<i>SeniorenAdviesRaad</i>	27
<i>Warme maaltijden en contactinfo</i> . . .	28

BETALEN?

Bij elke activiteit staat een prijs. Wanneer er geen prijs bij de activiteit staat, dan is ze gratis.

Je betaalt ter plaatse voor de start van de activiteit. Dat kan cash, met keuzekaartje of bancontact.

MEER INFO

tel. 03 283 48 88 - het Schoppeke
tel. 03 481 61 05 - de Waaier
dienstencentra@lier.be
www.lier.be/dienstencentra

BLIJF OP DE HOOGTE

WIL JIJ DIT PROGRAMMA ONTVANGEN?

Digitaal? Schrijf je in voor de nieuwsbrief via www.lier.be/dienstencentra.

Liever op papier? Haal een gedrukt exemplaar op in één van de dienstencentra, het stadskantoor, de bib,

VOLG ONS OP FACEBOOK

 www.facebook.be/dienstencentraLier

ONZE ANIMATOREN TESS, ESTEL & LIESBET

Als animator organiseren wij een fijn en gevarieerd aanbod in elk dienstencentrum: een flinke portie beweging, iets creatiefs, een interessante vorming, wat lekkers om van te smullen, hulp bij jouw smartphone of laptop, een leuke ontspannende of muzikale activiteit... Kortom, voor elk wat wils. Wij zorgen er samen met jou en onze fantastische vrijwilligers, onze buurt en onze collega's voor dat elke activiteit zo vlot mogelijk verloopt.

Het liefst van al ontstaan er zo fijne deugddoende ontmoetingen.



Estel: "Ik ga naar huis boterhammen eten, maar ik kijk er tegenop om thuis alleen te eten..." zei één van de bezoekers. Zo is Brood & Beleg ontstaan.

Heb jij een leuk idee, werk je graag aan iets mee, laat het ons zeker weten. Heel graag tot in één van onze dienstencentra!

DIGIBANK

Een laptop uitlenen?

Heb je tijdelijk een computer nodig, maar beschik je niet over de middelen om er één te kopen? Of wil je eerst met een computer leren werken vooraleer je er zelf één aankoopt? Dan kan je als Lierenaar gedurende 6 maanden misschien een laptop lenen bij de Lierse Digibank. Vraag het na in de dienstencentra.

Benieuwd naar het aanbod van de digibank?

Heel wat workshops, korte cursussen en infomomenten gaan door in de dienstencentra. Ze staan achteraan in de kalenders (p.12-25).

De nieuwe brochure met alle activiteiten van januari t.e.m. maart is binnenkort beschikbaar in de dienstencentra of online.

Info tel. 03 491 67 79 (elke werkdag tussen 10 en 12 uur), digibank@lier.be, www.lier.be/digibank



DIGI
BANKEN



Kom elke dag langs en spaar je **UiTPAS-PUNT**

NIEUW

Vanaf 1 januari 2024 kan je met je UiTPAS elke dag één punt in elk dienstencentrum sparen. Uiteraard enkel tijdens de openingsuren.

Je kan niet meer voor elke activiteit apart punten sparen. Neem je deel aan andere UiTPAS-activiteiten, buiten het dienstencentrum, dan kan je sparen zoals altijd. Ga je bijvoorbeeld naar een matinée in het cultuurcentrum, dan spaar je daar nog één punt.

Of je nu een koffietje komt drinken of je komt naar de tekenklas, voortaan maakt dat niet meer uit. Jij brengt je vrije tijd door in het dienstencentrum en daarvoor spaar je elke dag één punt.

NIEUW

Een leuk extraatje: koop je een beweeg- of een leer-overdag-abonnement, dan krijg je daarvoor vanaf nu in één keer 25 punten.

Hoe kan je je punten omruilen?

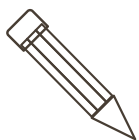


- een gratis warme maaltijd in ruil voor 30 UiTPAS-punten (max. 1 keer per week)
- een gratis drankje in ruil voor 5 UiTPAS-punten (max. 2 keer per week).
- een gratis keuzekaartje in ruil voor 30 UiTPAS-punten (max. 1 keer per maand).
- een gratis activiteit in ons dienstencentrum (1,5 euro=5 punten, 3 euro=10 punten, ...).

Activiteiten op verplaatsing kan je soms ook ter plaatse betalen met jouw UiTPAS-punten, bv. bij CC Vredeberg, CC De Mol,

Tip! Ook buiten de dienstencentra kan je je punten omruilen voor heel wat voordelen. Denk aan tickets voor een concert, een korting op een boek, een gratis wandelkaart en zoveel meer.

Je vindt alle omruilvoordelen op www.uitpaslier.be. Ook in de UiTPAS-brochure (in het folderrek van de dienstencentra) vind je heel wat info over de UiTPAS en zijn voordelen.



Afspraken rond inschrijvingsdag

NIEUW

Voor al onze activiteiten in deze kalender kan je op de eerste inschrijvingsdag (voor deze kalender = 22 december 2023) inschrijven voor jezelf en **maximaal één extra persoon**.

Na de eerste inschrijvingsdag mag je voor meerdere personen tegelijk inschrijven.

Van iedereen die wenst in te schrijven hebben we de persoonsgegevens (naam, geboortedatum, contactgegevens) nodig om de inschrijving in orde te brengen, tenzij ze al geregistreerd werden in ons nieuwe systeem.

Ken je **ONZE ABONNEMENTEN** al?

BEWEEG-OVERDAG- abonnement



Met een beweeg-overdag-abonnement op je UiTPAS kan je zo vaak je wil deelnemen aan alle beweegactiviteiten van de dienstencentra en de sportdienst. (*)

Een beweeg-overdag-abonnement voor het hele jaar kost 45 euro (9 euro met UiTPAS kantsentatief). Koop je na 30 juni 2024 een abonnement? Dan kost het nog 30 euro voor het resterende kalenderjaar (of 6 euro met UiTPAS kantsentatief). Je kan bij de aankoop 10 punten omruilen voor een korting van 2,5 euro. Haal je abonnement bij de dienstencentra of bij de sportdienst.

Alle **beweeg-overdag-activiteiten** kan je in onze kalender herkennen met het logo

LEER-OVERDAG- abonnement



Met een leer-overdag-abonnement op je UiTPAS kan je zo vaak je wil deelnemen aan alle cursussen van de dienstencentra. (*)

Je koopt een leer-overdag-abonnement voor schooljaar '23-24' en je betaalt 25 euro (5 euro met UiTPAS kantsentatief). Koop je vanaf januari een abonnement, dan kost dit nog 15 euro voor het resterende schooljaar (3 euro met UiTPAS kantsentatief). Je kan 10 punten omruilen voor een korting van 2,5 euro. Haal je abonnement bij de dienstencentra.

Alle **leer-overdag-activiteiten** kan je in onze kalender herkennen met het logo

OPGELET! Abonnement ≠ inschrijving

Je kan met een abonnement gratis deelnemen aan de bijhorende activiteiten. Dit betekent **niet** dat je bij elke nieuwe kalender automatisch bent ingeschreven of dat je voorrang krijgt bij inschrijvingen.

Schrijf je dus elke 3 maanden opnieuw in voor alle gewenste activiteiten of cursussen. Op deze manier krijgt iedereen de kans om doorheen het jaar van alles te kunnen proeven. Sommige cursussen zijn erg populair en daar moet je dus snel bij zijn.

NIEUW

(*) **Nieuw vanaf 2024:**

Koop je in 2024 een abonnement, dan krijg je daarvoor éénmalig 25 UiTPAS-punten.

NIEUW

Prijs maaltijden

De prijs van onze warme maaltijd verhoogt vanaf 1 januari 2024.

Vanaf dan betaal je 9 euro voor een warme maaltijd in de dienstencentra. Personen met kantsentatief betalen 7 euro. Het aantal te ruilen UiTPAS-punten stijgt in verhouding: voor 30 punten kan je één keer per week een gratis warme maaltijd krijgen.

Denk er aan tijdig te reserveren.



Infosessie HALT2Diabetes

Wist je dat 1 op de 10 volwassenen in ons land diabetes heeft? Daarvan heeft 95% Diabetes type 2 en dat is, in tegenstelling tot diabetes type 1, voor een groot deel te voorkomen via een gezonde leefstijl. Tijd voor actie dus!

Daarom zet de stad Lier samen met de Diabetes Liga de schouders onder het project HALT2Diabetes.

Hoe doe ik mee aan HALT2Diabetes?

1. Ben je 45-plusser? Bereken dan jouw risico op diabetes type 2 via www.gezondheidskompas.be of vraag ernaar bij jouw huisarts of apotheker.
2. Is je risicoscore groter dan of gelijk aan 12? Maak dan een afspraak bij de huisarts voor een nuchter bloedonderzoek.
3. Kom naar de gratis infosessie op maandag 15 januari in het Schoppeke.
4. Kom je in aanmerking dan kan je 6 gratis groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing volgen. Tijdens deze groepssessies ga je praktijkgericht aan de slag met gezonde eetgewoonten en leer je hoe je gezonder kan eten.

Infonamiddag: winkeloefening i.s.m. LOGO Mechelen



De info op een voedingsetiket kan erg moeilijk zijn. Heel wat mensen zijn er zich dan ook vaak niet van bewust of een product al dan niet gezond is. De winkeloefening helpt je om zo een gezonde en budgetvriendelijke keuze te maken. Diëtiste Kelly leert ons tijdens een winkeloefening hoe we de info op voedingsetiketten moeten lezen en begrijpen.

Wanneer en waar di 30 januari om 14 uur in de Kroon

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Infomoment over borstkanker door Dr. Troch i.s.m. Kom op tegen Kanker



Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen in België. Jaarlijks krijgen ongeveer 12.000 vrouwen te horen dat ze borstkanker hebben.

Het team van de borstkliniek in Lier neemt je tijdens de infosessie mee op raadpleging, vertelt over risicofactoren, symptomen en onderzoeken, over hoe we al deze mensen opvangen en uiteraard ook iets over behandeling.

Borstkanker is en blijft een ernstige ziekte, maar de behandelingsmogelijkheden zijn de afgelopen jaren aanzienlijk verbeterd. De kans op genezing is groot, zeker als deze ziekte in een vroeg stadium wordt ontdekt.

We kijken er naar uit om jullie een interessante inkijk in het borstcentrum te geven!

Wanneer en waar di 20 februari van 13.30 tot 15.30 uur in het Schoppeke

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Wanneer en waar ma 15 januari
van 14 tot 15.30 uur in het Schoppeke

Info ✍ Vooraf inschrijven via mail aan
vanlommel.linda@telenet.be of 0477 98 00 23



www.HALT2Diabetes.be

Reeks: Omgaan met emoties en stress



Voelt het soms alsof je weinig vat hebt op je emoties? Onderdruk je soms je gevoelens of krop je je gevoelens op? Ben je soms verward over wat je voelt? Wil je uitleg en tips over hoe je hiermee aan de slag kan? Je bent welkom voor onze groepsreeks

Wanneer en waar do 22 en 29 februari, 7, 14 en 21 maart van 13.30 tot 15 uur in het Schoppeke

Kost 12,5 euro

Info ✍ Inschrijven via info@annboschmans.be
of via gsm 0475 81 46 38.

Na inschrijving ontvang je een factuur voor de volledige reeks. Je inschrijving is definitief na betaling.

ZITDAGEN

Het dienstencentrum wil je zo goed mogelijk informeren. Tijdens individuele spreekuurmomenten kan je terecht bij deskundigen. Zij beantwoorden persoonlijk al je vragen. Het advies is gratis.

Pensioendienst

Wil je meer weten over je pensioendossier? In het Schoppeke is er maandelijks, in samenwerking met de federale pensioendiensten en het Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen, een spreekuur.

Info ✍ Maak vooraf een afspraak via het nummer 1765 (keuzemenu: 1 - 1 - 8550).

MS-Liga Vlaanderen

MS-Liga Vlaanderen helpt, begeleidt en ondersteunt iedereen die vragen heeft rond deze aandoening. Ben je op zoek naar informatie over MS of heb je nood aan een luisterend oor? Zijn de aanvraagprocedures, de documenten of de toegang tot overheidsdiensten te ingewikkeld?

Wanneer en waar Kom naar de maandelijkse zitdag in de Waaier. Je vindt de concrete data in de kalender.

Info ✍ Maak vooraf een afspraak bij de MS liga:

- tel. 078 48 20 82 (optie 1 sociale dienst)
- socialedienst@ms-vlaanderen.be
- via chat: <https://www.ms-vlaanderen.be/>


FOD Personen met een handicap

Heb je vragen over tegemoetkomingen? Waar heb je recht op? Wat moet je hiervoor doen? Wil je een aanvraag indienen bij de Directie Generaal Personen met een handicap en heb je hierbij hulp nodig? Heb je vragen over de stand van zaken van je dossier?

Wanneer en waar Kom naar de maandelijkse zitdag in de Waaier. Je bent welkom zonder afspraak. Je vindt de concrete data in de kalender.

Rap op stap

Heb je een beperkt budget en wil je graag op uitstap of vakantie? Dan kan je terecht bij het Rap-op-Stap kantoor. Zij helpen je een perfecte vakantie of daguitstap te zoeken en te boeken.

Info  Contacteer het Schoppeke en maak een afspraak.

Breng je UiTPAS met kansentarieef of attest verhoogde tegemoetkoming van je mutualiteit voor elk gezinslid en een attest gezinssamenstelling mee

Bloeddrukmeting

Je kan je bloeddruk laten meten door een verpleegkundige in het dienstencentrum. Voor een diagnose verwijzen ze je door naar je huisarts.

Wanneer en waar Check de kalender (p.12-24).

Minibib / zwerfbibliotheek

Uit de boekenkasten van het Schoppeke en de Waaier mag je een boek meenemen om thuis te lezen. Als je het uit hebt, zet je het opnieuw in de boekenkast of geef je het door aan iemand anders.

Verkooppunt

In het Schoppeke en de Waaier kan je ook terecht voor de volgende zaken aan te kopen:

UiTPAS

Kost 5 euro | gratis als je recht hebt op kansentarieef (enkel in de Waaier)

Beweeg-overdag-abonnement (p.5)

Kost 45 euro | 9 euro met UiTPAS met kansentarieef

Leer-overdag-abonnement (p.5)

Kost 25 euro | 5 euro met UiTPAS met kansentarieef

Taxicheques

Kost 15 euro voor 6 cheques (ter waarde van 30 euro)


Info en voorwaarden

www.lier.be/informatie-en-dienstverlening

Bus dienstencentra

Wil je graag naar ons dienstencentrum komen, maar geraak je er moeilijk? Ben je slechter te been of is het nemen van het openbaar vervoer voor jou (fysiek) niet haalbaar? Misschien is onze bus van de dienstencentra wel de oplossing. Contacteer ons en we bekijken het graag samen met jou.


Kost 1,5 euro per rit

Info  Bel 24 uur op voorhand naar het dienstencentrum.

Pedicure

Pedicure Greet of een van haar collega's komen naar het Schoppeke en de Waaier.

Kost 25 euro

Info  Voor een afspraak bel je naar 0477 83 44 71.

Verwarmingstoelage

Verwarm je met stookolie of bulkpropaangas en heb je een beperkt inkomen, dan kan je een toelage krijgen. Je kan een aanvraag indienen bij het Sociaal Infopunt of in de Waaier tot maximum 60 dagen na de levering.

Info www.lier.be/verwarmingstoelage, tel. 03 8000 500



Haarverzorging

Heb jij zin in een echt verwenmomentje? In dienstencentrum het Schoppeke kan je sinds kort terecht voor

een haarverzorging. Studenten van de secundaire school De Regenboog zijn elke woensdagvoormiddag aanwezig om jouw haren te verzorgen. Je kan het laten wassen, puntjes bijknippen en drogen, indien gewenst.

Wanneer en waar elke woensdagvoormiddag in het Schoppeke (niet in de schoolvakanties)

Kost

dameswassen + brushen10 euro
herenwassen + knippen10 euro
dameswassen, knippen en brushen ...18 euro
Betaling aan de kapper.

Info  Inschrijven via de dienstencentra



GLUREN bij de BUREN

Politie Lier

Wil jij al langer de werking van onze politie leren kennen? We ontdekken samen het politiekantoor achter de schermen.

Let op: voor deze uitstap moet je goed te been zijn en vlot trappen kunnen doen.

Wanneer en waar

di 25 januari om 14 uur aan het politiekantoor.

Vertrek om 13.45 uur aan het Schoppeke

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra

Zimmertoren en Zimmermuseum met gids



We bezoeken onder begeleiding van een gids het prachtige werk van Louis Zimmer: de Zimmertoren en het Zimmermuseum. Opgelet: je moet 44 tredes kunnen nemen om de Zimmertoren te bezoeken.

Wanneer en waar

do 21 maart om 14 uur aan de Zimmertoren

Vertrek om 13.45 uur aan het Schoppeke

Kost 3,5 euro | 1 euro UiTPAS met kansentarief
Te betalen aan de kassa van het Zimmermuseum.

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra

Stripmurenwandeling Antwerpen



We nemen je mee met de trein naar Antwerpen. Robert is onze gids en wandelt daar met ons langs vele mooie stripmuren. 's Middags genieten we van een broodjeslunch ter plaatse. Lengte van de wandeling: +/- 6 à 7 km.

Wanneer en waar **do 22 februari** verzamelen we om 10 uur in het station van Lier.

Kost eigen broodjeslunch (+/- 6 euro) en vervoerticket.

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra



Met de babbelbank in jouw buurt

We zetten ons met koffie, thee en cake op de bankjes van de vesten, met zicht op het begijnhof voor een babbel met de burens. Bij regenweer ben je welkom in het Schoppeke.

Wanneer en waar **di 26 maart om 14 uur**

Heb je zin in een streepje cultuur overdag, maar liever samen? Schrijf je snel in en kom samen met andere bezoekers van het dienstencentrum genieten van een optreden of een mooie wereldfilm in CC De Mol of CC Vredeberg.

FILMS in CC Vredeberg

Rose

De zussen Inger en Ellen maken een busreis van Kopenhagen naar Parijs.

Inger lijdt aan schizofrenie maar ze wordt heel goed begeleid door haar zus.

Parijs is geweldig én Inger heeft een speciaal plan...

Wanneer en waar do 11 januari om 14 uur
(deuren open om 13 uur) in **CC Vredeberg**,
Vredebergstraat 12/14

Kost 6 euro | 5 euro UiTPAS/ Kalliopee | 1,2 euro
UiTPAS met kansentariaf | 24 UiTPAS-punten

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Revoir Paris

Mia heeft een terroristische aanslag overleefd. Drie maanden nadien worstelt ze met geheugenproblemen. Ze weet niet meer precies wat ze op die tragische avond gedaan heeft...

Heeft ze mensen geholpen? Is ze op de vlucht gegaan? Mia gaat op zoek naar de feiten.

Wanneer en waar do 28 maart om 14 uur
(deuren open om 13 uur) in **CC Vredeberg**,
Vredebergstraat 12/14

Kost 6 euro | 5 euro UiTPAS/ Kalliopee | 1,2 euro
UiTPAS met kansentariaf | 24 UiTPAS-punten

Info  Inschrijven via de dienstencentra



Lift defect in CC Vredeberg

Door het grote aantal bezoekers zullen de voorstellingen voortaan toch boven in de zaal doorgaan.

Als je naar een voorstelling komt, hou je er dus best rekening mee dat je 15 trappen (met een stevige leuning) moet doen.

VOORSTELLINGEN in CC De Mol

De Vlaamse Jukebox



We maakten een selectie van wat wij de Toppers van de Vlaamse Muziek noemen. Van de overbekende Will Tura en Bart Peeters tot de obscure protestliedjes uit de jaren '70. Van tekstuele pareltjes (Luc Devos, de Nieuwe Snaar...) tot liedjes die eerst de haren op je armen, en daarna jezelf doen rechtstaan.

En weet je wat nog beter is? Jij bepaalt zelf mee het programma. Niet wij, maar jij kiest wat wij spelen.

Wanneer en waar di 16 januari om 14 uur
in CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

Kost 15 euro | 14 euro UiTPAS | 3 euro UiTPAS
met kansentariaf (inclusief koffie en koek)

Info  Inschrijven via de dienstencentra



- Het volledige programma van het
- Liers cultuurcentrum vind je op
- www.lierscultuurcentrum.be

Celien, Hannelore en Lissa



Een namiddag 'Houden Van' brengt je even terug naar de tijd van toen, naar het repertoire van je favoriete Vlaamse artiesten van vroeger, of het nu chanson, kleinkunst, levenslied of pop is. Met bekende meezingers, met ernstige en vrolijke liedjes uit de oude doos, met alle nummers waarmee je thuis groot bent geworden en die je nooit hebben losgelaten.

Wanneer en waar di 6 februari om 14 uur
in CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

Kost 15 euro | 14 euro UiTPAS | 3 euro UiTPAS
met kansentariaf (inclusief koffie en koek)

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Celien en Margriet Hermans: Kwestie van DNA - try-out



Margriet en Celien Hermans komen naar je toe. Met gekende klassiekers (denk maar aan ABBA), eigen songs en vooral geweldige verhalen zoals ze alleen door een 'Hermans' gebracht kunnen worden. Met een 'glaske wijn' in de hand of een 'zerooke' in de aanslag nemen ze je mee door hun muzikale DNA. Jij bepaalt de muzikale route van de show.

Wanneer en waar di 12 maart om 14 uur
in CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

Kost 15 euro | 14 euro UiTPAS | 3 euro UiTPAS
met kansentariaf (inclusief koffie en koek)

Info  Inschrijven via de dienstencentra



Kanunnik Davidlaan 25, Lier
tel. 03 283 48 88
dienstencentra@lier.be



ma, di, do en vr
van 9.30 tot 16.30 uur
en wo van 9.30 tot 14 uur

ELKE WEEK IN HET SCHOPPEKE

Elke maandag

10.30-11.30 uur **Smovey**   3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
Smovey maakt bewegen leuk en makkelijk.
Guido begeleidt je bij het turnen met behulp van smoveys.

10-12 uur **Frans conversatie**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

10-12 uur **Cursus: Hallo Computer**  
(van 8/1 t.e.m. 4/3)

10-12 uur **Smartphone & PC: Tips & tricks** 

12 uur **Warme maaltijd** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten

13.30-15.30 uur **Seniorenkoor 'T En Zal**

14-16 uur **Biljart** 

Elke dinsdag

10-12 uur **Italiaans conversatie**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

12 uur **Warme maaltijd** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten

13.30-15.30 uur **Ping Pong** 

14 uur **Boccia**  Boccia is een soort van petanque dat je binnen en zittend speelt.

14-16 uur **Vrij handwerk & crea** Breien, haken, diamantpainten, knutselen,... Alles kan!

Elke woensdag

9.30-10.30 uur **Okido yoga voor beginners**  
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten

9.30-12 uur **Haarverzorging**  (p. 8)

10-12 uur **Smartphone & PC Tips & Tricks** 

12 uur **Warme maaltijd** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen, Okido Yoga en Qi Gong.

Geen prijs? Dan is het gratis. Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentariaf | inruilen UiTPAS-punten

JANUARI

ma 1 januari **Gesloten**

di 2 januari **Gesloten**

vr 5 januari

10-12 uur **Reeks: Teken & Schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14 uur **Smullen van driekoningentaart** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 9 januari

14 uur **Nieuwjaarsreceptie**
We bieden jullie graag een glaasje aan om het nieuwe jaar goed in te zetten.

14-16 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone** 
Breng zeker je smartphone mee.

wo 10 januari

11-12 uur **Reeks: Bewegen met Geert**  
In deze beweegsessie wordt een mix aangeboden van lenigheid-, kracht- en evenwichtsoefeningen. Niets hoeft, alles mag en op je eigen niveau. Deze beweegsessies zijn geschikt voor iedereen die in het dagelijks leven nog vlot kan bewegen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 12 januari

10.30-11.30 uur **Boogbal**  
Gesloten vanaf 14 uur

ma 15 januari

14 uur **Infosessie HALT2Diabetes**  (p.6)
Inschrijven via: vanlommel.linda@telenet.be

di 16 januari

10.30-11.30 uur **Bewegen op je stoel**  

wo 17 januari

12 uur **Viering jarigen van de maand januari** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

vr 19 januari

10-12 uur **Reeks: Teken & schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 22 januari

Elke donderdag

9.30-10.30 uur **Okido yoga voor gevorderden**  
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten

10-12 uur **Dagelijks Italiaans**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

10-11.30 uur **Duits conversatie**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

10-11.30 uur **Bloeddrukmeting**



10-12 uur **Cursus: Word**   (van 11/1 tot 7/3)

12 uur **Warme maaltijd** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten

14-15 uur **Drum Fit**  
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten


14-16 uur **Vrij handwerk & crea** Breien, haken, diamantpainten, knutselen,... . Alles kan!

Elke vrijdag


10-11 uur **Qi Gong**  
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten


12 uur **Warme maaltijd** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten

13.30-15.30 uur **Volksdans**  
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten

14-16 uur **Biljart** 

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement

14 uur Creatieve namiddag

di 23 januari

10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je laptop**
 Breng zeker je laptop mee.

wo 24 januari

11-12 uur **Reeks: Bewegen met Geert**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

10-12 uur **De Lijn: online je busrit plannen - les 1** 
Breng zeker je smartphone en evt. laptop mee

vr 26 januari

10-12 uur **Verwen: Handen**  1,5 euro

ma 29 januari

13.30 uur **Badges maken voor de vrijwilligers**

di 30 januari

10-12 uur **Knutsel je mee? Valentijnsversiering** 

wo 31 januari

10-12 uur **De Lijn: online je busrit plannen - les 2** 
Breng zeker je smartphone en evt. laptop mee

FEBRUARI

do 1 februari

14 uur **Pannenkoekenslag** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 pannenkoeken

vr 2 februari

10-12 uur **Reeks: Teken & schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 5 februari

14 uur **Cupcakes versieren** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 6 februari

14-16 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone**  Breng zeker je smartphone mee.

wo 7 februari

11-12 uur **Reeks: Bewegen met Geert**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 8 februari

14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

vr 9 februari

10-12 uur **Babymassage i.s.m. CM** 
Inschrijven via: www.cm.be/agenda

wo 14 februari

12 uur **Viering van de jarigen van de maand februari**
 Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

do 15 februari

14 uur **Koffiekllets met een stukje cake**

vr 16 februari

10-12 uur **Reeks: Teken & schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 20 februari

13.30-15.30 uur **Infomoment door Dr. Troch over borstkanker i.s.m. Kom op tegen Kanker**  (p.6)

wo 21 februari

11-12 uur **Reeks: Bewegen met Geert**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 22 februari

14-16 uur **U vraagt wij draaien**
Hoor je graag nog eens een liedje?
Vraag het aan en we spelen het voor jou.

13.30-15 uur **Reeks: Omgaan met emoties en stress**  (p.7)


vr 23 februari

14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

ma 26 februari

13.30 uur **Badges maken voor de vrijwilligers (vervolg)**

di 27 februari

10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je laptop**
 Breng zeker je laptop mee.

13.30 uur

Centrumklap

We zijn benieuwd hoe jij als bezoeker de werking van onze dienstencentra ervaart. Wat vind je goed? Wat kan er beter? We kijken uit naar jouw suggesties en/of ideeën.

14 uur

Mocktail namiddag



1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per mocktail

wo 28 februari

13-14 uur **Parcours met alcoholbril**

do 29 februari

13.30-15 uur **Reeks: Omgaan met emoties en stress**  (p.7)



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen, Okido Yoga en Qi Gong.

Geen prijs? Dan is het gratis. Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentarieff | inruilen UiTPAS-punten

MAART

vr 1 maart Gesloten wegens vrijwilligersfeest

ma 4 maart

13.30-14.30 uur **Nagels lakken** 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 5 maart

14 uur **Brusselse wafels** 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor één Brusselse wafel met slagroom

14-16 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone** 

Breng zeker je smartphone mee.

do 7 maart

14-16 uur **Foute Party**

DJ Marc komt zijn foutste dansplaten draaien.

Trek jij je foutste outfit aan?

13.30-15 uur **Reeks: Omgaan met emoties en stress** 

(p.7)

ma 11 maart


13.30 uur **Spelletjes wedstrijd**

di 12 maart

10.30-11.30 uur **Bewegen op je stoel**  

wo 13 maart

12 uur **Viering van de jarigen van de maand maart**

 Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

do 14 maart

14-16 uur **Karaoke namiddag**

Kom je zangtalent laten horen. Zing je graag een specifiek liedje? Vraag het dan zeker een week op voorhand aan.

13.30-15 uur **Reeks: Omgaan met emoties en stress** 

(p.7)

vr 15 maart

10-12 uur **Reeks: Teken & schilderklas** 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14 uur **Smoutebollenkraam Marie Jeanne & Tony**


 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 3 smoutebollen

ma 18 maart

13.30 uur **Spel: Memory**

di 19 maart

10-12 uur **Knutsel je mee? Versiering Lente** 

10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je laptop**
 Breng zeker je laptop mee.

do 21 maart

13.30-15 uur **Reeks: Omgaan met emoties en stress** 
(p.7)

vr 22 maart

14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

ma 25 maart

14 uur **Woordzoekers en kruiswoordraadsels**


di 26 maart


10.30-11.30 uur **Info nieuwe kalender**

vr 29 maart

10-12 uur **Reeks: Teken & schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement



Dorpsstraat 111, Koningshooikt
tel. 03 481 61 05
dienstencentra@lier.be



ma, di, do en vr
van 9.30 tot 16.30 uur
en wo van 9.30 tot 14 uur

ELKE WEEK IN DE WAAIER

Elke maandag

- 10 uur **Korte wandeling** 🚶 Maximum 5 à 6 km.
12-13 uur **Hometrainer** 🚴
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13.30-16.15 uur **Hobbytafel** Breien, haken, tekenen,
kruiswoordraadels, diamond painting, ... alles
kan. Gezellig samen. (vanaf 15/1)

Elke dinsdag

- 10-11.30 uur **Smartphone & PC Tips & Tricks** 📱
10-11.30 uur **Frans Conversatie** 🇫🇷
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13-16.15 uur **Kaarten en Rummikub**
13.30-16 uur **Creagroep**

Elke woensdag

- 10.30-12 uur **Petanque** 🎱 Bij goed weer spelen we het
ganse jaar door petanque.

Elke donderdag

- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
13-13.30 uur **Bloeddrukmeting**

Elke vrijdag

- 9.30-11 uur **Dagelijks Engels** 🇬🇧
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
9.30-11 uur **Vragen staat vrij: laptop of smartphone**
Heb je een vraag over je smartphone of laptop?
Loop gerust even binnen. Een afspraak maken is
niet nodig.
10-12 uur **Volksdans** 🕺
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
11-12.30 uur **Engels conversatie** 🇬🇧
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13.30-16.15 uur **Kaarten & Rummikub**



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taallessen.

Geen prijs? Dan is het gratis. Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentariaf | inruilen UiTPAS-punten

JANUARI

ma 1 januari **Gesloten**

di 2 januari **Gesloten**

vr 5 januari

13.30 uur **Smullen van driekoningentaart** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 8 januari

14 uur **Nieuwjaarsreceptie**
We bieden jullie graag een glaasje aan om het nieuwe jaar goed in te zetten.

di 9 januari

13.30-16 uur **Lotgenotengroep Fibromyalgie** 
Vind steun en begrip bij elkaar en bij je omgeving. Inschrijven kan via greet.pietercil@gmail.com of 0497 41 99 10

do 11 januari

9.30-12 uur **Naaiatelier** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 12 januari **Gesloten vanaf 14 uur**

ma 15 januari

13.30 uur **Cadeautjesbingo**
We spelen bingo met verrassende cadeautjes. Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

di 16 januari

10-12 uur **Werken met Itsme®** 
Breng je smartphone en eventueel je laptop mee.
13.30-15.30 uur **FOD Personen met een handicap**
Inschrijven is niet nodig.

wo 17 januari

10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone** 
Breng zeker je smartphone mee.
12 uur **Wintersoep met bouilli en brood** 
Wie wil is van harte welkom om een handje te komen helpen! Afspraak om 10 uur.
3 euro | 10 UiTPAS-punten

do 18 januari

11-12 uur **Zitdansen**  
12 uur **Viering jarigen januari** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
13-16 uur **Crea met Femma** 
Inschrijven kan bij Els 03 482 49 66.
13.30 uur **Cupcakes versieren** 
We maken samen de mooiste cupcakes.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 22 januari

13.30 uur **Rad van Fortuin vol muziek** 

di 23 januari

13-14 uur **Centrumklap**
We zijn benieuwd hoe jij als bezoeker de werking van onze dienstencentra ervaart. Wat vind je goed? Wat kan beter? We kijken uit naar jouw suggesties en/of ideeën.
Er kan van 13 tot 14 uur niet gekaart worden in de cafetaria.


do 25 januari

9.30-12 uur **Naaiatelier** 
1,5 euro | euro | 5 UiTPAS-punten
11-12 uur **Patroonstappen**  
Patroonstappen is een prima oefening voor beenkracht, beweeglijkheid en evenwicht.
14 uur **U vraagt, wij draaien: Nederlandstalig**
14-16 uur **Online bankieren met je smartphone en en betalen met Payconiq - les 1** 
Breng je smartphone mee.


vr 26 januari


11-12 uur **Boccia** 
Boccia is een soort petanque met zachte ballen.
12-13.30 uur **Brood & Beleg** 
3 euro | 10 UiTPAS-punten
13-14.30 uur **Bloemschikken** 
We informeren je welk eigen materiaal je kan meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 29 januari

13.30 uur **Enveloppen maken uit oude tijdschriften** 
We maken mooie enveloppen uit oude tijdschriften. Iedereen kan dat!

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement

FEBRUARI

do 1 februari

14-16 uur **Online bankieren met je smartphone en betalen met Payconiq - les 2** 
Breng je smartphone mee.

ma 5 februari

13.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.



di 6 februari

10-14 uur **Zitdag MS Liga**  (p.7)
13.30-16 uur **Lotgenotengroep Fibromyalgie** 
Vind steun en begrip bij elkaar en bij je omgeving. Inschrijven kan via greet.pietercil@gmail.com of 0497/419910.

wo 7 februari

12 uur **Croque & Babbel** 
3 euro | 10 UiTPAS-punten voor 2 croques met groentjes

do 8 februari

9.30-12 uur **Naaiatelier** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
14 uur **U vraagt, wij draaien: uit de oude doos**
14-16 uur **Documenten aanvragen via het thuisloket van stad Lier** 
Meebrengen: laptop en je smartphone waarop itsme geïnstalleerd is

wo 14 februari

10 uur **Vriendschapsbandjes maken (macramé)** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten


do 15 februari

12 uur **Viering jarigen februari** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

ma 19 februari

13.30 uur **Bingo**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.
Eigen afzetdopjes meenemen.


di 20 februari

13.30 uur **Samen koken samen eten: Mocktails** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13.30-15.30 uur **FOD Personen met een handicap**
Inschrijven is niet nodig.




wo 21 februari

10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone** 
Breng zeker je smartphone mee.

do 22 februari

9.30-12 uur **Naaiatelier** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13-16 uur **Crea met Femma** 
Inschrijven kan bij Els 03 482 49 66.

vr 23 februari

11-12 uur **Boccia** 
Boccia is een soort petanque met zachte ballen.
12-13.30 uur **Brood & Beleg** 
3 euro | 10 UiTPAS-punten
13-14.30 uur **Bloemschikken** 
We informeren je welk eigen materiaal je kan meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 29 februari

13-14 uur **Parcours met alcoholbril**




Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taallessen.

Geen prijs? Dan is het gratis. Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentarieff | inruilen UiTPAS-punten

MAART

vr 1 maart Gesloten wegens vrijwilligersfeest

ma 4 maart

- 13-16.15 uur **Crea Samana** 
Inschrijven bij Greta Verheyen 0494 29 95 95.
- 13.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.

di 5 maart

- 10-14 uur **Zitdag MS Liga**  (p.7)
- 13.30-16 uur **Lotgenotengroep Fibromyalgie** 
Vind steun en begrip bij elkaar en bij je omgeving. Inschrijven kan via greet.pietercil@gmail.com of 0497 41 99 10.

wo 6 maart

- 12 uur **Zacht broodje Hot-dog met zuurkool** 
3 euro | 10 UiTPAS-punten

do 7 maart

- 9.30-12 uur **Naaiatelier** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 11 maart

- 12 uur **Pannenkoekenslag** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 pannenkoeken

di 12 maart

- 10-12 uur **Werken met Mijn Burgerprofiel en e-box** 
Meebrengen: laptop en je smartphone waarop Itsme® geïnstalleerd is

wo 13 maart

- 10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone** 
Breng zeker je smartphone mee.

do 14 maart

- 12 uur **Viering jarigen maart** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

vr 15 maart

- 14 uur **Info nieuwe kalender**
We overlopen de nieuwe kalender voor april/mei/juni

ma 18 maart

- 13.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

di 19 maart

- 13.30-15.30 uur **FOD Personen met een handicap**
Inschrijven is niet nodig.

do 21 maart

- 9.30-12 uur **Naaiatelier** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten



do 28 maart

- 11-12 uur **Zitdansen**  
- 13-16 uur **Crea met Femma** 
Inschrijven kan bij Els 03 482 49 66.

vr 29 maart

- 11-12 uur **Boccia** 
Boccia is een soort petanque met zachte ballen.
- 12-13.30 uur **Brood & Beleg** 
3 euro | 10 UiTPAS-punten
- 13-14.30 uur **Bloemschikken** 
We informeren je welk eigen materiaal je kan meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement
 Gratis met leer-overdag-abonnement



Cafeteria sporthal
Eeuwfeestlaan 183
tel. 03 283 48 88
dienstencentra@lier.be



maandag
van 11 tot 16 uur



ELKE MAANDAG IN DE KOMEET

11-12 uur	Bloeddrukmeting
12 uur	Warme maaltijd
	9 euro 7 euro 30 UiTPAS-punten
14-16 uur	Vrij handwerk en crea
13.30-16 uur	Pergamano

JANUARI

ma 1 januari	Gesloten
ma 1 januari	
14 uur	Nieuwjaarsreceptie We bieden jullie graag een glaasje aan om het nieuwe jaar goed in te zetten.
ma 15 januari	
12 uur	Viering jarigen van de maand januari Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
14-15.30 uur	Bingo Eigen afzetsdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
ma 22 januari	
14 uur	Boccia We spelen petanque binnen met leren ballen.
ma 29 januari	
14 uur	Pannenkoekenslag 1,5 euro 5 UiTPAS-punten voor 2 pannenkoeken



Geen prijs? Dan is het gratis. Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentarieff | inruilen UiTPAS-punten

FEBRUARI

ma 12 februari

12 uur **Viering jarigen van de maand februari** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.

ma 19 februari

13.30 uur **Centrumklap**
We zijn benieuwd hoe jij als bezoeker de werking van onze dienstencentra ervaart. Wat vind je goed? Wat kan beter? We kijken uit naar jouw suggesties en/of ideeën.

14 uur **Smoutebollenkraam door Marie Jeanne & Tony** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 3 smoutebollen

ma 26 februari

14-15 uur **Parcours met alcoholbril**

MAART

ma 4 maart

14 uur **Milkshake namiddag** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per milkshake

ma 11 maart

12 uur **Viering jarigen van de maand maart** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart


ma 18 maart


14 uur **Brusselse wafel** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor één Brusselse wafel met slagroom

ma 25 maart

13.30 uur **Info nieuwe kalender**

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement



Cafeteria WZC Paradijs
Transvaalstraat 44
tel. 03 283 48 88
dienstencentra@lier.be



dinsdag
van 11 tot 16 uur



ELKE DINSDAG IN DE KROON

- 11-12 uur **Boccia** 🎯 Boccia is een soort van petanque dat je binnen en zittend speelt.
- 11-12 uur **Onthaal met krant en samenzijn**
- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 13-13.30 uur **Bloeddrukmeting**
- 13.30-16 uur **Vrij handwerk en crea**

JANUARI

- di 2 januari Gesloten**
- di 9 januari**
14 uur **Nieuwjaarsreceptie**
We bieden jullie graag een glaasje aan om het nieuwe jaar goed in te zetten.
- di 16 januari**
12 uur **Viering jarigen januari** 🍷
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
- 13.30-14.30 uur **Centrumklap**
We zijn benieuwd hoe jij als bezoeker de werking van onze dienstencentra ervaart. Wat vind je goed? Wat kan beter? We kijken uit naar jouw suggesties en/of ideeën.
- di 23 januari**
13.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.
- di 30 januari**
14-15.30 uur **Infonamiddag winkeloefening** 🍷 (p.6)
We leren voedingsetiketten lezen en begrijpen. De winkeloefening helpt je om zo een gezonde en budgetvriendelijke keuze te maken.



Geen prijs? Dan is het gratis. Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentarieff | inruilen UiTPAS-punten

FEBRUARI

di 6 februari

13.30 uur

Samen koken samen eten: Mocktails 

We maken samen alcoholvrije drankjes. Mmm...

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per mocktail

di 13 februari

12 uur

Viering jarigen februari 

Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

13.30 uur

Crea: pauw van papier 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 20 februari

13.30 uur

Muziekgalerij van het Engelstalige lied

Kies mee het mooiste Engelstalige liedje.

di 27 februari

13.30 uur

Parcours met alcoholbril

14.30 uur

Pannenkoekenslag 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 pannenkoeken

MAART

di 5 maart

13.30 uur

Carnavalbal

di 12 maart

12 uur

Viering jarigen maart 

Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

14-15 uur

Digitafel

We helpen elkaar met vragen over onze gsm, smartphone of tablet.

di 19 maart

13.30 uur

KWIST'et wel

We spelen een eenvoudige leuke kwis.

di 26 maart

13.30 uur

Info nieuwe kalender

14 uur

Crea: paaskuiken met nestje 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten



Voor deze activiteit moet je inschrijven.



Gratis met beweeg-overdag-abonnement



Gratis met leer-overdag-abonnement



Pettendonk 37/1
tel. 03 283 48 88
dienstencentra@lier.be



vrijdag
van 11 tot 16 uur



ELKE VRIJDAG IN DE ROSMOLEN

- 12 uur **Warme maaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 13.30-16 uur **Vrij handwerk en crea**
- 13.30-16 uur **Pergamano**
- 13.30-16 uur **Kaarten & gezelschapsspelen**

JANUARI

- vr 5 januari**
- 14 uur **Smullen van driekoningentaart**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- vr 12 januari** **Gesloten vanaf 14 uur**
- vr 19 januari**
- 12 uur **Viering jarigen van de maand januari**
- 14 uur **Nieuwjaarsreceptie**
We bieden jullie graag een glaasje aan om het nieuwe jaar goed in te zetten.
- vr 26 januari**
- 14 uur **Centrumklap**
We zijn benieuwd hoe jij als bezoeker de werking van onze dienstencentra ervaart. Wat vind je goed? Wat kan beter? We kijken uit naar jouw suggesties en/of ideeën.

FEBRUARI

- vr 2 februari**
- 14 uur **Pannenkoeken**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 pannenkoeken
- vr 16 februari**
- 12 uur **Viering jarige van de maand februari**
- 14-15.30 uur **Bingo**
Eigen afzetdopjes meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.
- vr 23 februari**
- 14 uur **Parcours met alcoholbril**

MAART

- vr 1 maart** **Gesloten wegens vrijwilligersfeest**
- vr 8 maart**
- 13.30 uur **U vraagt wij draaien**
Hoor je graag nog eens een liedje?
Vraag het aan en we spelen het voor jou.
- vr 15 maart**
- 12 uur **Viering jarige van de maand maart**
- vr 22 maart**
- 14 uur **Boccia** Boccia is een soort van petanque dat je binnen en zittend speelt.
- vr 29 maart**
- 13.30 uur **Verwen je gezicht**
We gaan onze gezichten reinigen en zijdezacht maken met heel leuke gezichtsmaskers.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

Zin in een uitstap?
In de buurt of wat verder?

Hieronder vind je een overzicht van
de activiteiten buiten de muren van
het dienstencentrum.



JANUARI

do 11 januari

14 uur

FILM: Rose  (p.10)

6 euro | 5 euro UiTPAS/ Kalliopee | 1,2 euro UiTPAS met
kansentarief | 24 UiTPAS-punten

CC Vredeberg, Vredebergstraat 12-14

di 16 januari

14 uur

MATINEE: De Vlaamse Jukebox  (p.11)

15 euro | 14 euro UiTPAS | 3 euro UiTPAS met kansentarief
(inclusief koffie en koek)

CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

do 25 januari

14 uur

Gluren bij de Buren: Politie Lier  (p.9)

FEBRUARI

di 6 februari

14 uur

**MATINEE: "Celien, Hannelore en Lissa:
houden van door dochters van"**  (p.11)

15 euro | 14 euro UiTPAS | 3 euro UiTPAS met kansentarief
(inclusief koffie en koek)

CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

do 22 februari

10 uur

Stripmurenwandeling Antwerpen  (p.9)

Eigen ticket (trein) + broodjeslunch (+/- 6 euro)

10 uur in het station van Lier

MAART

di 12 maart

14 uur

MATINEE: Celien en Margriet Hermans  (p.11)

15 euro | 14 euro UiTPAS | 3 euro UiTPAS met kansentarief
(inclusief koffie en koek)

CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

do 21 maart

14 uur

**Gluren bij de Buren: Zimmertoren en
Zimmermuseum met Gids**  (p.9)

3,5 euro | 1 euro UiTPAS met kansentarief

di 26 maart

14 uur

Met de babbelbank op stap in jouw buurt (p.9)

do 28 maart

14 uur

Film CC Vredeberg: Revoir Paris  (p.10)

6 euro | 5 euro UiTPAS/ Kalliopee | 1,2 euro UiTPAS met
kansentarief | 24 UiTPAS-punten

CC Vredeberg, Vredebergstraat 12-14



Voor deze activiteit moet je inschrijven.



Geen prijs? Dan is het gratis.

Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS |

UiTPAS met kansentarief | inruilen UiTPAS-punten

BEWEEG OVERDAG

De **sportdienst** en de **dienstencentra** bundelen de krachten en schotelen je een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens weekdagen en overdag. Iedereen is welkom!

Jong of oud, mobiel of minder mobiel. Voor elk wat wils.

SPORTDIENST

Wandelen

Een ervaren begeleider stippelt elke week een andere wandeling uit. Zo ontdek je de mooiste plekjes van Lier en omgeving. We vertrekken telkens op een andere plaats en leggen 5 à 8 kilometer af aan een tempo van +- 5 km per uur. Bij de meeste wandelingen is er een tragere groep die een kleinere wandeling maakt.

Wanneer en waar

Op vrijdag om 13.30 uur op het vertrekpunt:

12 jan	Lier, Sporthal de Komeet (Eeuwfeestlaan 183)
19 jan	Zandhoven, Oud Vrederecht (Amelbergastraat 13)
26 jan	Walem, Café Roosendael (Rozendaal 1, Sint-Katelijne- Waver)
2 feb	Hallaar, Plantentuin Averegten (Boonmarkt 12, Heist-op-den- Berg)
9 feb	Koningshooikt, Fort (Donderheide 3)
23 feb	Nijlen, Tekenacademie (Tibourstraat 10)
1 mrt	Bouwel, Bouwelhoeve (Stationlei 42, Grobbendonk)
8 mrt	Vremde, Kerk (Dorpsplaats, Boechout)
15 mrt	Boischot, Sint-Salvator Kerk (Dorpsstraat, Heist-op-den-Berg)
22 mrt	Lier, TC 't Sas (Mechelsesteenweg 380)
29 mrt	Lier, CC De Mol (Aarschotsesteenweg 3)

Kost 2 euro per sessie | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement 🚶

Info sporthal De Komeet, tel. 03 480 52 51, sport@lier.be



Onderhoudsgym

Iedereen die graag fit en in beweging wil blijven kan deelnemen aan de lessen onderhoudsgym. Samen doe je oefeningen om evenwicht, kracht en lenigheid op peil te houden en dit op een gezellig muziekje. Iedereen oefent op eigen tempo en naar zijn eigen mogelijkheden.

Wanneer en waar

elke woensdag van 9 tot 10 uur

(niet tijdens schoolvakanties of op feestdagen)

in **sportcentrum 't Spui**, Polyvalente zaal, Predikherenlaan 18, Lier

Kost 3 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement 🚶

Info sporthal De Komeet, tel. 03 480 52 51, sport@lier.be




Petanque

PC Lier biedt iedereen de kans om kennis te maken met de petanquesport. Er kan vrij gespeeld worden, maar ook beginners worden wegwijs gemaakt in de sport.

Wanneer en waar
elke donderdag van 14 tot 17 uur

(niet tijdens schoolvakanties of op feestdagen)

bij **PC Lier**, Kazernedreef 99

Kost 2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement 

Info sporthal De Komeet, tel. 03 480 52 51, sport@lier.be


Badminton

Elke donderdag kan je een uurtje vrij komen spelen in de sporthal. Je vindt er vast een mede-en/of tegenspeler voor een partijtje badminton.

Wanneer en waar
elke donderdag van 16 tot 17 uur

(niet tijdens schoolvakanties of op feestdagen)

in **sporthal De Komeet**, Eeuwfeestlaan 183

Kost 2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement 

Info sporthal De Komeet, tel. 03 480 52 51, sport@lier.be

Info

Alle beweeg-overdag-activiteiten van de dienstencentra vind je in de kalenders van p. 12 tot 24 aangeduid met .

Word jij lid van de seniorenraad?

De SeniorenAdviesRaad (SAR) is een groep van gemotiveerde senioren die samen met de stad Lier een seniorvriendelijke gemeente wil maken. Wil jij hier deel van uitmaken?

Kom naar de 6-wekelijkse vergaderingen van de SAR of volg één van de 5 themawerkgroepen (mobiliteit, digitalisering, communicatie, zorgzame buurten en sport en beweging)

Interesse? Neem contact op met Marc Op de Beeck via seniorenraad@lier.be, tel. 0475 21 21 91, www.lier.be/seniorenraad



Keuzes vóór het levenseinde

Afscheid nemen van wie je lief is ... dat is niet gemakkelijk. Soms

overkomt het je plots, onverwacht, soms is het een lang proces. Afscheid nemen kan ook heel mooi zijn. Zeker als je vooraf stilstaat bij je eigen wensen. Afscheid hoeft je niet enkel te overkomen. Over heel wat zaken kan je vooraf keuzes maken.

Tijdens 4 informatiesessies, begeleid door deskundigen, krijg je informatie over wat je zelf in handen kan nemen.

Wanneer en waar

Thema zorgvolmacht:

wo 13 maart in WZC Herenhof

Thema wilsbeschikkingen:

wo 27 maart in WZC St. Jozef

Thema afscheid en rouw:

wo 17 april in WZC Huize Nazareth

Thema erfrecht:

wo 8 mei in WZC Paradijs

De infosessies starten telkens om 19.30u.

Info Inschrijven is aan te raden, maar niet verplicht. Dit kan via www.lier.be/project-levenseinde of tel. 03 491 67 76.

Dit project is een initiatief van stad en SeniorenAdviesRaad Lier in samenwerking met de Lierse woonzorgcentra, Leif, Lost en co vzw, notarissen Verreth en Verhaert.

Welkom !



Warme maaltijden

Geniet je graag samen met anderen van een warme maaltijd?

Elke middag tussen 12 en 13 uur serveren de dienstencentra een lekker en voedzaam driegangenmenu met soep, hoofdgerecht en dessert.

Het menu vind je in elk dienstencentrum en op www.lier.be/dienstencentra.

Wanneer en waar

- maandag** in het Schoppeke en de Komeet
- dinsdag** in het Schoppeke en de Kroon
- woensdag** in het Schoppeke
- donderdag** in het Schoppeke en de Waaier
- vrijdag** in het Schoppeke en de Rosmolen

Kostprijs

9 euro | 7 euro UiTPAS met kansentariaf | 30 UiTPAS-punten (water inbegrepen)

Betalen doe je de dag zelf.

Hoe reserveren

Ter plaatse, per telefoon of mail.

opgelet!

- Je inschrijving is pas in orde na bevestiging.
- Je kan vandaag voor jouw maaltijd reserveren t.e.m. volgende week vrijdag.
- Reserveer ten laatste 24 uur vooraf. Voor een maaltijd op maandag reserveer je ten laatste vrijdag om 12 uur.



Waar kan je ons vinden?

dienstencentrum het Schoppeke

Kanunnik Davidlaan 25 - Lier

ma, di, do en vr van 9.30 tot 16.30 uur en wo van 9.30 tot 14 uur

dienstencentrum de Waaier

Dorpsstraat 111 - Koningshooikt

ma, di, do en vr van 9.30 tot 16.30 uur en wo van 9.30 tot 14 uur

dienstencentrum de Komeet

Eeuwfeestlaan 183 - Lier (cafeteria van sporthal de Komeet)

maandag van 11 tot 16 uur

dienstencentrum de Kroon

Transvaalstraat 44 - Lier (in de cafeteria van WZC Paradijs)

dinsdag van 11 tot 16 uur

dienstencentrum de Rosmolen

Pettendonk 37/1 - Lier (buurthuis de Rosmolen)

vrijdag van 11 tot 16 uur



Contacteer ons

dienstencentra@lier.be

tel. 03 283 48 88

of tel. 03 481 61 05

www.lier.be/dienstencentra

www.facebook.be/dienstencentraLier

