

WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA

OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2023

**Als vrijwilliger helpen in de dienstencentra
levert mooie vriendschappen op.**



dienstencentra **Lier**

Ontmoeten

Ontspannen

Informatie

4

TEKEN-EN SCHILDERKLAS

5

KERSTFEEST

7

HAARVERZORGING

15

VOLKSDANS

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 oktober, november en december kan je inschrijven **vanaf vrijdag 22 september 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.

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

UITPAS

Wist je dat ...

.... je in de dienstencentra elke week 1 UiTPAS-punt kan sparen met je UiTPAS?

Ook tijdens alle infomomenten, taallessen, computerlessen, mooimakers en beweeg-overdag activiteiten kan je punten sparen.

... je de gespaarde punten bij ons kan omruilen? Enkele voorbeelden:

- Heb je 25 UiTPAS-punten gespaard dan kan je van een gratis warme maaltijd genieten in een van de dienstencentra (één keer per week).
- In ruil voor 5 UiTPAS-punten krijg je een gratis drankje.
- Met 30-UiTPAS-punten kan je één keer per maand een keuzekaartje aankopen.
- Ontdek in deze kalender wat je nog allemaal kan met je gespaarde UiTPAS-punten.

Info www.uitpaslier.be

INHOUD

<i>Ben jij graag creatief?</i>	4
<i>Kerstfeest</i>	5
<i>Seniorenadviesraad</i>	6
<i>Dienstverlening</i>	7-8
<i>Film - Matinée</i>	8-9
<i>Op stap (Gluren bij de burens)</i>	10
<i>Digibank</i>	11
<i>Infosessies</i>	12-13
<i>Beweeg Overdag</i>	14-15
<i>Activiteitenkalender het Schoppeke</i> ..	16-20
<i>Activiteitenkalender de Waaier</i>	21-24
<i>Activiteitenkalender de Komeet</i>	25
<i>Activiteitenkalender de Kroon</i>	26
<i>Activiteitenkalender de Rosmolen</i> ..	27
<i>Contactinfo</i>	28

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.

VOLG ONS OP FACEBOOK

 www.facebook.be/dienstencentraLier



IN DE KIJKER

ONZE CENTRUMLEIDERS NATHALIE & STEPHANIE

Samen met alle medewerkers, vrijwilligers en bezoekers organiseren wij de werking in de dienstencentra. In het verleden was er één centrumleider voor de Waaier en één voor het Schoppeke. Dit gooien we nu door elkaar. Zo kunnen we ons allebei focussen op bepaalde thema's. Stephanie is ondermeer verantwoordelijk voor de vrijwilligers en de maaltijden. Nathalie neemt meer het activiteitenaanbod, de kwaliteit, ... voor haar rekening.

Heb je een vraag, een bezorgdheid of heb je nood aan een babbel? Wij staan klaar voor jou!

Spreek ons gerust aan of geef je contactgegevens door aan onze collega's.

Jij kiest zelf met wie je het liefst een gesprek wil en wij houden elkaar onderling op de hoogte.

We kijken er alvast naar uit om je op één van de vijf locaties te ontmoeten!



Stephanie: *"Ik was eerst projectmedewerker 'thuis in de wijk'. Sinds begin augustus vorm ik een tandem met Nathalie als centrumleider."*



Vanaf 2024 geen programmaboekje meer per post

De meeste lezers van dit programmaboekje komen regelmatig in één van de dienstencentra. Daarom versturen we geen boekjes meer per post.

Je vindt immers **een gedrukt exemplaar op volgende locaties:**

- ▶ de dienstencentra
- ▶ WZC Paradijs
- ▶ het stadskantoor
- ▶ sporthal de Komeet
- en het sociaal huis
- ▶ CC De Mol
- ▶ bib de Fé

- Weet jij nog een goede plek?
- Geef gerust een seintje.

Je kan het ook **downloaden** op je computer of smartphone.

Of schrijf je in voor de **'nieuwsbrief dienstencentra'**. Zo ben je als eerste op de hoogte van ons activiteitenaanbod.

- Vraag gerust om hulp in het dienstencentrum
- als je niet weet hoe je dit moet doen.
- We helpen je graag verder.

Info www.lier.be/programma-dienstencentra



Teken-en schilderklas

Vind jij tekenen of schilderen leuk? Word jij blij van samen creatief bezig zijn?

Onze vrijwilligers nemen je mee in de creatieve wereld van het tekenen en schilderen. Ze voorzien een thema, maar je kan ook gewoon gezellig samen werken aan je eigen project. Indien gewenst staan de vrijwilligers je bij met raad en daad. Het doel is vooral genieten van tekenen en schilderen. Iedereen kan immers (leren) tekenen of schilderen.



Ben jij graag CREATIEF?

Wanneer en waar di 31 oktober, di 14 en di 28 november en di 12 december van 13.30 tot 16.15 uur in de Waaier.

Wanneer en waar vr 13 en 27 oktober, vr 10 en 24 november, vr 8 en 22 december van 10 tot 12 uur in het Schoppeke

Kost 1,5 euro

Info Inschrijven in de dienstencentra

Breien en haken

Heb jij al veel sjaals gebreid in je leven maar vind je samen breien nog leuker? Wil jij wel eens leren breien? Heb je een haakpen liggen maar weet je niet (meer) hoe je er aan begint? Van harte welkom in onze brei- en haakgroep. Vrijwilligster Ria helpt je graag verder.

Wanneer en waar elke maandag van 13.30 tot 16.15 uur in de Waaier elke dinsdag en donderdag van 14 tot 16 uur in het Schoppeke



► Benieuwd hoe je een sieraad maakt met koffie pads?

Tip Je vindt deze en nog veel meer creatieve activiteiten in de kalenders van p.16 tot 27.

.....

KERSTFEEST in de dienstencentra

Kom je mee aanschuiven aan onze feestelijke tafel om samen gezellig te kunnen babbelen en te genieten van een lekker feestmaal?

We wisselen die dag ook een cadeautje uit.

Je mag iets zelfgemaakt meenemen, iets dat je thuis hebt liggen waarmee je iemand anders blij kan maken of een gekocht cadeautje voor maximum 5 euro. Pak het zeker in, zo blijft het voor iedereen een verrassing.

Wanneer en waar

ma 18 december vanaf 11 uur de Komeet
di 19 december vanaf 11 uur in de Kroon
di 19 december vanaf 11 uur in het Schoppeke
do 21 december vanaf 11 uur in de Waaier
vr 22 december vanaf 11 uur in de Rosmolen

Kost 14 euro | 12 euro met UiTPAS kansentarief (te betalen op de dag zelf)

Info Het aantal plaatsen is beperkt.

Reserveer tijdig je feestmenu.

Vanaf 22 september starten de inschrijvingen.



KERSTMENU

aperitief

~

tomatenroomsoep met balletjes

~

garnaalkroketje met garnituur

~

vol-au-vent van wild en boschampionns
gekarameliseerd witloofstronkje

pommes duchesses

~

dame blanche

~

koffie of thee

VRIJWILLIGER(S) GEZOCHT voor fiets- of wandeltochten

Fiets je graag in groep? Of ben jij een sociale wandelaar, die graag nieuwe routes uitstippelt? Dan ben jij misschien diegene die we zoeken. We zoeken een vrijwilliger die de omgeving van Lier en Koningshooikt kent en zin heeft om samen met bezoekers van het dienstencentrum op pad te gaan.

Waar en wanneer? Dat hangt helemaal van jou af.

Ben je geïnteresseerd? Of ken je iemand? Neem contact op met Estel, Liesbet of Tess.

Info tel. 03 283 48 88 of dienstencentra@lier.be



SENIOREN 10-daagse

Van 16 t.e.m. 26 november vindt de Lierse senioren-10-daagse plaats: een uitgelezen kans om kennis te maken met het rijke aanbod aan activiteiten voor senioren in Lier.

De Senioren Adviesraad (SAR) werkte samen met de dienstencentra, de seniorenverenigingen, woonzorgcentra, zorgorganisaties en stadsdiensten een uitgebreid en gevarieerd aanbod uit.

Kom 'proeven' van het ruime aanbod aan activiteiten. Er is vast wel iets wat jou interesseert. Wie weet vind jij wel een nieuwe hobby of vereniging waar jij je kan bij aansluiten. Niets fijner dan mensen te ontmoeten en eens iets nieuws uit te proberen in ons 'Lierke plezierke'.

- De **brochure** met het overzicht van activiteiten vind je vanaf oktober online of je kan het meenemen in het stadskantoor, de bib, de dienstencentra, Lierse bakkers, ...
- Vergeet je niet in te schrijven, want sommige activiteiten zijn snel volzet.

Info www.lier.be/senioren-10-daagse, senioren@lier.be

Seniorenfeest

Alle Lierenaars die dit jaar 70, 80 of 90 jaar worden, worden in de bloemetjes gezet.

Dit wordt gevierd met een muzikaal optreden en een kopje koffie of thee met taart.

ZORGCAFÉ

Zorg jij voor iemand uit je naaste omgeving: een zieke partner, een zorgbehoevende ouder, een kind met een beperking, een vriend of buur? Dan ben jij een mantelzorger! Zorgen is vaak zo vanzelfsprekend, dat vergeten wordt dat ondersteuning welkom is. Kom samen met andere mantelzorgers tijdens het zorgcafé, want ervaringen delen doet deugd.

We bieden vier gratis infosessies aan, apart of als geheel te volgen, begeleid door deskundigen die inspelen op al je vragen.

Kom samen met of zonder de persoon voor wie jij zorgt. Wij zorgen voor een ontspannend aanbod en professionele begeleiding voor je zorgvrager en ontmoeting en informatie voor jou.

Eerste hulp bij zorgplanning

Hoe praat je met je zorgvrager of mantelzorger over de zorg later? Welke scenario's hebben jullie in gedachten: wat na ziekenhuisopname, een ernstige val of andere complicaties? Wat als je thuis niet meer kan verzorgd worden?

Via gespreksthema's maken we een plan voor de zorg voor later.

Wanneer en waar do 30 november van 14 tot 16 uur in het Schoppeke

Info Schrijf je in vanaf 22 september in dienstencentrum het Schoppeke. Bij inschrijven graag vermelden of diegene voor wie jij zorgt mee komt.

- Vier jij dit jaar deze bijzondere verjaardag?
- Hou dan zeker je brievenbus in het oog, want
- daarin mag je een persoonlijke uitnodiging
- verwachten. Schrijf je tijdig in.

Wanneer wo 15 november

Info senioren@lier.be

Pedicure

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

Kost 24 euro

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

ZITDAGEN

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 voor 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.



Haarverzorging

Heb jij zin in een echt verwenmomentje? In dienstencentrum het Schoppeke vind je sinds kort een nieuwe dienst: haarverzorging. Studenten van de secundaire school De Regenboog zijn elke woensdagvoormiddag aanwezig om jouw haren te wassen en, indien gewenst, te drogen of brushen.

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

Kost

10 euro voor een vrouw (wassen+brushen) 8 euro voor een man (wassen+drogen). Betaling aan de kapper.

Info  bij de dienstencentra

Busje dienstencentra

Als bezoeker van het dienstencentrum kan je gebruik maken van ons busje.

Deze toert dagelijks, zowel in de voormiddag als in de namiddag, door Lier.

Geef een seintje welke dag je opgehaald wil worden en we spreken onderling af.

Kost 1,5 euro per rit

Info  Bel 24 uur op voorhand naar het dienstencentrum. Als je niet tijdig reserveert, kunnen we geen vervoer voor je voorzien.

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.

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. Wil je graag meer informatie?

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.

FILM

CC Vredeberg: Alcarràs

Alcarràs is de naam van het Catalaanse plattelandsdorpje waar de boerenfamilie Solé haar boomgaard en thuis dreigt te verliezen na er generaties lang perziken te hebben geteeld. Het is eveneens de plaats waar regisseur-scenarist Carla Simón zelf is opgegroeid als dochter van perzikentelers. De kijker is getuige van zowel de tegenspoed van de Solés als hun kleine momenten van geluk, naturel vertolkt door niet-professionele acteurs uit omliggende dorpen.

Wanneer en waar do 26 oktober om 14 uur in CC De Vredeberg (Vredebergstraat 12-14)

Kost 5 euro | 1,20 euro met UiTPAS kansentarieef | 24 UiTPAS punten
(te betalen aan de kassa van CC De Vredeberg)

Info  bij de dienstencentra

Verkooppunt

In het Schoppeke en de Waaier:

► UiTPAS

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

► Beweeg-overdag-abonnement

Kost 45 euro | 9 euro met UiTPAS met kansentarieef
vanaf 1 juli: 30 euro | 4,5 euro met UiTPAS met kansentarieef

► Leer-overdag-abonnement

Kost 25 euro | 5 euro met UiTPAS met kansentarieef

► Taxicheques:

Kost 15 euro voor 6 cheques (t.w.v. 30 euro)

Info www.lier.be/informatie-en-dienstverlening

CC Vredeberg: It's a wonderful life

George Bailey, een inwoner van het kleine stadje Bedford Falls, wil de wereld zien en grootse dingen doen. Omstandigheden en zijn eigen karakter dwingen hem echter in zijn geboortestadje te blijven om er een volgens hem, saai leven te leiden. Hij trouwt met zijn jeugdliefde Mary, krijgt kinderen en tracht als bankier op een sociaal bewogen manier het leven in Bedford Falls voor iedereen een beetje aangenamer te maken. Wanneer de zaken slecht beginnen te gaan en het leven hem niets meer te bieden heeft, wil George er een einde aan maken. Zijn engelbewaarder Clarence denkt daar echter anders over en toont hem wat er van Bedford Falls zou zijn geworden zonder zijn inzet...

Wanneer en waar do 23 november om 14 uur in CC De Vredeberg (Vredebergstraat 12-14)

Kost 5 euro | 1,20 euro met UiTPAS kansentarieef | 24 UiTPAS punten
(te betalen aan de kassa van CC De Vredeberg)

Info  bij de dienstencentra

MATINEE

CC De Mol: De Lassies

Na hun succesvolle reis naar Las Vegas gloort voor De Lassies roem en wereldfaam aan de einder. Ze worden geboekt om mee te varen en om als duo op te treden op een groot cruiseschip. Het zal misschien niet allemaal van meet af aan van een leien dakje lopen, maar uiteindelijk zal er gezongen, gedanst, gegoocheld en gelachen worden.

Met Jelle Cleymans (zang), Sam Verhoeven (zang) en Pol Vanfleteren (zang, piano)

Wanneer en waar di 10 oktober om 14 uur in CC De Mol (Aarschotsesteenweg 3, Lier)

Kost 15 euro | 14 euro met UiTPAS | 3 euro met UiTPAS kansentarieef.
(te betalen aan de kassa van CC De Mol)

Info  bij de dienstencentra

CC De Mol: Loge 10



Het vuur tussen Marie-Louise en André Vérand is volledig gedoofd. André werkt te hard en Marie-Louise mist avontuur en romantiek in haar leven. Tot er drie dozijn rode rozen worden geleverd samen met een romantisch kaartje van een mysterieuze aanbieder... Marie-Louise begint weg te dromen van een onbekende minnaar tot groot ongenoegen van André. Het kaartje was immers bestemd voor iemand anders dan zijn eigen vrouw... De komedie kan beginnen!

Wanneer en waar di 7 november om 14 uur in CC De Mol (Aarschotsesteenweg 3, Lier)

Kost 15 euro | 14 euro met UiTPAS | 3 euro met UiTPAS kansentarieef. (te betalen aan de kassa van CC De Mol)

Info  bij de dienstencentra

CC De Mol: The Legends



Rond 1930 is Parijs in de ban van de nieuwe tijd! Swingende New Orleans Jazz, Hot Club de France en chansons vierten samen het leven als nooit tevoren! Zanger/ trompettist Michael Varekamp neemt je met zijn bluesy stemgeluid, samen met chanssonnière Tess Merlot, mee door de met kerstlichtjes versierde straten van het bruisende Parijs.

Speciaal voor deze tijd van het jaar wordt Swingin' Paris ondergedompeld in warme kerstsferen. De meest prachtige songs komen voorbij, waarmee het afgelopen jaar van een gouden randje wordt voorzien.

Wanneer en waar di 5 december om 14 uur in CC De Mol (Aarschotsesteenweg 3, Lier)

Kost 15 euro | 14 euro met UiTPAS | 3 euro met UiTPAS kansentarieef (te betalen aan de kassa van CC De Mol)

Info  bij de dienstencentra

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



Gluren bij de burens

We plannen een uitstap om de buurt van onze dienstencentra beter te leren kennen. Vorige keer gingen we op bezoek bij de moskee en bezochten we onze buurt per huifkar. Deze kalender gaan we naar een fototentoonstelling, langs het Liers Stadsmuseum, bezoeken we een zorgboerderij en krijgen we een rondleiding bij de Politie.

Fototentoonstelling Fotoclub Diafo

Kom jij mee de foto's bewonderen van de Fotoclub Diafo in Koningshooikt? Na het bezoek doen we een fotoshoot en ga je met een leuke foto naar huis.

Wanneer en waar do 9 november om 14 uur in de Waaier.

Info bij de dienstencentra

Liers Stadsmuseum

Dacht je alles van Lier al te kennen? De gids van ons stadsmuseum zal je laten zien dat er nog veel over onze mooie stad te vertellen valt. Stadsmuseum Lier vertelt verhalen over Lier en de Lierenaars. Niet chronologisch, maar rond thema's die volgens de Lierenaars hun stad typeren. Het verbindt vroeger met nu en grote geschiedenissen met persoonlijke verhalen.

We verzamelen aan dienstencentrum Het Schoppeke en vertrekken van daar te voet.

Wanneer en waar ma 2 oktober om 13.30 uur in het Schoppeke

Kost Gratis voor inwoners van Lier | 5 euro voor inwoners van buiten Lier (te betalen in het museum zelf)

Info bij de dienstencentra

Zorgboerderij

We gaan op bezoek bij Zorgboerderij Vercammen en we krijgen een rondleiding op de boerderij.

Een stukje taart of koffie of een heerlijk bio appelsapje zijn inbegrepen.

Wanneer en waar do 19 oktober om 13.45 uur aan Boerderij Vercammen, Tallaart 76, Koningshooikt.

Reserveer gerust een plaats in de bus van onze dienstencentra als je moeilijk te been bent.

Kost 8 euro (ter plaatse te betalen)

Info bij de dienstencentra

Politie Lier

Wil jij al langer de werking van onze politie leren kennen? Dan is dit jouw kans. Samen met de korpschef van Lier ontdekken we het politiekantoor achter de schermen.

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

We vertrekken om 13.45 uur aan het Schoppeke.

Wanneer en waar do 16 november om 14 uur aan het politiekantoor, Paradeplein 1.

Info bij de dienstencentra

Toneel: geluk op grootmoeders wijze

'Geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Ook deze week. Op een ludieke manier brengen zij het thema geestelijke gezondheid naar voor. Aan de hand van de tips uit de 'Fit in je hoofd'-campagne pakken ze hun eigen geestelijke gezondheid aan.

Wanneer en waar do 5 oktober om 14 uur in CC De Vredeberg

Info bij de dienstencentra

Ben jij digitaal mee? De Lierse digibank is hét aanspreekpunt waar je terecht kan met al jouw vragen.

DIGIBANK



Digiwijzer

In de nieuwe 'digiwijzer' vind je alle activiteiten van de digibank van oktober t.e.m. december.

Verschillende van hun workshops, korte cursussen en infomomenten gaan door in de dienstencentra. Deze vind je achteraan in de kalenders.

Info www.lier.be/digiwijzer of het folderrek in de dienstencentra

Digipunten

Naast het cursusaanbod zorgt de digibank er ook voor dat je elke werkdag ergens in Lier in een 'digipunt' terecht kan. Vrijwilligers helpen je hier verder met je digitale vraag.

Deze digihelpers kunnen zelf vlot met een smartphone, tablet of computer werken, maar het zijn geen IT-experten. Samen met jou zoeken zij een antwoord op je vraag.

Wanneer en waar zie kalenders 'Smartphone & PC's Tips en tricks'

- ► Breng steeds je toestel mee, zodat de digihelper je op je eigen toestel kan laten werken.
- ► Zorg ervoor dat je de paswoorden die je misschien nodig hebt kent of bij je hebt.

Met welke vragen kan je terecht in onze digipunten?

- Vragen over het dagelijks gebruik van je toestel: berichten versturen, contacten toevoegen, een app installeren of verwijderen, mappen maken, een document schrijven en bewaren, ...
- Hulp bij gebruik van een programma of app;
- Een e-mail lezen, beantwoorden, verwijderen, bewaren, ...
- Een document downloaden en bewaren op je smartphone;
- Aanmelden bij websites, itsme, je mailbox, ...
- Een account aanmaken voor een website of app;
- Sociale media gebruiken;
- Phishing of frauduleuze berichten en e-mails herkennen;
- ...



Digitafels

Je hebt een smartphone of laptop en je kan die gebruiken voor de basis (bellen, berichten versturen, iets opzoeken op het internet, foto's maken, ...), maar wil je leren wat je nog allemaal met een smartphone of laptop kan doen?

Kom dan naar een digitafel waar jij samen met de andere deelnemers bepaalt wat er aan bod komt. De lesgever start van de vragen die de deelnemers hebben en zo leren we van elkaar. Er komen verschillende thema's aan bod.

Wanneer en waar zie kalenders dienstencentra

Info

tel. 03 491 67 79 (elke werkdag tussen 10 en 12 uur) of mail aan digibank@lier.be

www.lier.be/digibank

Renovatiebegeleiding i.s.m. Igemo



Iedereen kan beroep doen op een renovatiecoach van Stekr. Zij begeleiden je bij deze renovatie: je krijgt hulp bij de opmaak van een stappenplan, de aanvraag van offertes, de opvolging van de werken en de aanvraag van premies. Dit helemaal gratis, volledig onafhankelijk en op maat van jouw woning én jouw budget.

Tijdens deze infosessie geeft de renovatiecoach - naast enkele algemene tips voor energiebesparing - meer informatie over wat je van de renovatiebegeleiding kan verwachten en krijg je voorbeelden van andere gezinnen om te kijken welke werken tot welke besparingen kunnen leiden.

Wanneer en waar

ma 2 oktober om 10.30 uur in de Waaier
ma 16 oktober om 14 uur in het Schoppeke

Info bij de dienstencentra

Dag Opa

In deze infosessie komen verschillende thema's aan bod rond afscheid, ziekte en rouw. Denk maar aan het zorgvolmacht, premie's die je kan aanvragen en wat na een overlijden?

Wanneer en waar

ma 23 oktober om 13.30 uur in de Waaier
di 24 oktober om 13.30 uur in Het Schoppeke

Info bij de dienstencentra

Prostaatkanker i.s.m. Kom op tegen Kanker

Prostaatkanker is de meest voorkomende kanker bij mannen. In 2021 werd bij 11.774 mannen, met een gemiddelde leeftijd van 69 jaar, prostaatkanker ontdekt. Dr. Caroline Maes, dr. Karel Coppens en dr. Stijn Boulanger, urologen van het Heilig Hart ziekenhuis Lier, werkten samen met een team van gespecialiseerde zorgmedewerkers een zorgpad prostaatkanker uit waarbij patiënten en hun naaste van diagnose tot en met behandeling begeleid worden. Tijdens dit infomoment krijg je antwoord op al je vragen:

- Kan ik prostaatkanker vroegtijdig ontdekken?
- Welke zijn de behandelingsmogelijkheden?
- Kan ik na behandeling mijn plas nog ophouden?
- Wat met seksualiteit?

Wanneer en waar

di 14 november van 13.30 tot 15.30 uur in het Schoppeke

Info bij de dienstencentra

Wegwijs in Dementie: hoe omgaan met dementie?

Hoe kan je dementie herkennen en wat zijn de oorzaken en symptomen?

Aan de hand van enkele casussen staan we stil bij de verschillende fases van deze aandoening. Je wisselt ervaringen uit en krijgt zo tips en inzichten in de veranderingen die optreden in het dagelijkse functioneren van een persoon met dementie. Dit infomoment wordt georganiseerd in samenwerking met S-Plus vzw, Coponcho & Solidaris.

Wanneer en waar

do 16 november van 14 tot 16 uur in de Waaier

Info tel. 03 285 43 36,
antwerpen@s-plusvzw.be

Cybercriminaliteit

Steeds meer mensen zijn het slachtoffer van cybercriminaliteit. Omwille van die stijgende cijfers willen we extra inzetten op preventie. Christophe Van Bortel, gerechtelijk commissaris van de Computer Crime Unit van de federale politie Antwerpen, komt in ons dienstencentrum vertellen hoe je cybercriminaliteit kan herkennen en voorkomen.

Wanneer en waar

vr 17 november van 14 tot 16 uur in het Schoppeke

Info bij de dienstencentra

Je gezondheidsgegevens digitaal raadplegen

De toegangspoort om je gezondheidsgegevens digitaal te bekijken is 'www.mijngezondheid.be'. Via de deze site worden alle gezondheidsgegevens beschikbaar gesteld die momenteel al digitaal worden gedeeld.

Via dit gezondheidsportaal kan je niet enkel je gezondheidssamenvatting nakijken, maar heb je ook toegang tot laboresultaten, rapporten en resultaten van het ziekenhuis, je medicatieschema,

Deze eenvoudige toegang tot je medische informatie helpt je om zelf een actieve rol op te nemen in de zorg. Je kan in dialoog gaan met je zorgverleners, je gegevens nakijken, toegankelijke informatie opzoeken etc... Geïnteresseerd om hier meer info over te krijgen en om dit portaal zelf eens te bekijken? Wil je ook ineens oefenen? Breng dan een computer en een eID lezer of werkende itsme app op je smartphone mee. Computers zijn ook beschikbaar in het dienstencentrum.

Wanneer en waar

di 28 november om 10 uur in de Waaier

ma 4 december om 10 uur in het Schoppeke

Info bij de dienstencentra

Gezond ouder worden en de rol van alcohol hierin



We willen allemaal zo lang mogelijk gezond blijven, maar tegelijk ook genieten van het leven. Welke plaats neemt alcohol daarbij in? En hoe ga je dan best om met andere middelen zoals medicatie?

Lezing door Peter Aertsen (preventiewerker Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg De Pont - Mechelen).

Wanneer en waar

vr 8 december om 14 uur in het Schoppeke

Info bij de dienstencentra

LEZING: hoe slapen weer een zaligheid wordt

"Hoe slapen weer een zaligheid werd" is het levensechte relaas van Kris Baert.

Hij vertelt er ronduit over zijn verslaving aan de slaappil en hoe hij er in geslaagd is om ze definitief in de doos te laten. Een vleugje lichtvoetigheid, emotie en humor zijn nooit ver weg bij deze bevlogen spreker.

Wanneer en waar do 7 december om 14 uur in CC De Vredeberg

Info bij de dienstencentra

BEWEEG OVERDAG

De **sportdienst** en de **dienstencentra** bundelen de krachten en schotelen je een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens weekdays en overdag. Iedereen is welkom!
Jong of oud, mobiel of minder mobiel. Voor elk wat wils.

SPORTDIENST

Sporteldag

Ben je de vijftig gepasseerd en wil je je conditie op peil houden?

Schrijf je in voor de jaarlijkse Sporteldag.

In de voormiddag is er een gevarieerd aanbod van verschillende sporten. In de namiddag kan je mee gaan wandelen. 's Middags wordt er een lunch voorzien.

Wanneer en waar vrijdag 17 november van 9.30 tot 16 uur in sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier

Kost

Voormiddag: 4 euro | 3 euro met een Beweeg Overdag abonnement | 20 UiTPAS-punten.

Lunch: 4 euro

Info www.sportinlier.be

Je vindt half oktober een inschrijvingsformulier in de dienstencentra en de sportdienst. Inschrijven vóór 10 november.



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:

6 okt	Lier , Station (Leopoldplein)	
13 okt	Rumst , Kerk (Kerkstraat 36)	🚗
20 okt	Emblem , Badhuis (Emblemsesteg 73, Ranst)	🚲
27 okt	Bevel , 't Kruiske (Kruiskensbaan 3, Nijlen)	🚗
10 nov	Nijlen , Slappen Uier (Laurys Gewatstraat 79)	🚗
17 nov	Lier , Sporthal de Komeet – Sporteldag	
24 nov	Waarloos , Kerk (Ferdinand Maesstraat 31, Kontich)	🚗
1 dec	Lier , Moevement (Aarschotsesteenweg 1)	
8 dec	Halle , Stock (Kappellei 262, Zoersel)	🚗
15 dec	Oelegem , Vrieselhof (Schildesteenweg 99, Ranst)	🚗
22 dec	Lier , Sporthal de Komeet (Eeuwfeestlaan 183)	

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

Info sporthal De Komeet, tel. 03 480 52 51
🚲 We rijden in groep naar het vertrekpunt. Afspraak om 13 uur aan de Molbrug.

🚗 Geraak je er zelf niet met de auto? Neem contact op met de sportdienst, tel. 03 480 52 51. De plaatsen zijn beperkt.

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 vanaf 4 oktober t.e.m. 20 december (niet 11/10 en 1/11) in sportcentrum 't Spui, Polyvalente zaal, Predikherenlaan 18, Lier

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

Beweeg-overdag-abonnement

Met een beweeg-overdag-abonnement op je UiTPAS kan je **een jaar gratis deelnemen aan alle beweegactiviteiten**.

Je betaalt

- 45 euro (30 euro vanaf 1 juli 2023)
- 9 euro met UiTPAS kansentariief (4,5 euro vanaf 1 juli 2023)

Haal je abonnement bij de dienstencentra of bij de sportdienst.

DIENTSTENCENTRA



Volksdansen (voor beginners)

In het Schoppeke kent volksdansen een groot succes. Vanaf oktober kan je in de Waaier komen mee dansen. Je moet geen ervaring hebben en geen vaste danspartner. De belangrijkste basispassen die nodig zijn om aan volksdansen te doen worden al doende aangeleerd.

Heb jij zin in dat gelukzalig gevoel van samen bewegen? Kom dan zeker eens langs.

Wanneer en waar

elke vrijdag van 10 tot 12 uur in de Jutteneer. Graag altijd eerst aanmelden in de Waaier.

Kost 3 euro | 0,60 euro met UiTPAS kansentariief | gratis met het sport-overdag-abonnement.

Info 📍 bij de dienstencentra

Info

Alle beweeg-overdag-activiteiten van de dienstencentra vind je in de kalenders van p. 16 tot 27 aangeduid met 🧑.

Bijvoorbeeld: okido yoga, drum fit, boccia, boogbal, petanque, ...



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



Het Schoppeke is gesloten op:
3 oktober, 1, 2 en 3 november,
25 en 26 december

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 | 10 UiTPAS-punten
- 10-12 uur **Cursus: Hallo Computer** 📖 (eindigt op 6/11)
- 10-12 uur **Smartphone & PC: Tips & tricks** 📖
- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
- 13.30-15.30 uur **Seniorenkoor 'T En Zal**
- 14-16 uur **Biljart** 🎱

Elke dinsdag

- 11-12 uur **Boccia** 🎱 Boccia is een soort van petanque dat je binnen en zittend speelt. Vanaf 17/10 kan je elke dinsdag boccia komen spelen in het Schoppeke.
- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
- 13.30-15.30 uur **Ping Pong** 🏓
- 14-16 uur **Vrij handwerk & crea** Breien, haken, diamantpainten, knutselen,... Alles kan! Kom er gezellig bij zitten.

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. 7)
- 10-12 uur **Smartphone & PC Tips & Tricks** 📖
- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten

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** 📖 (eindigt op 9/11).
- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴 7 euro | 6 euro | 25 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! Kom er gezellig bij zitten. (p.4)

Elke vrijdag

- 12 uur **Warme maaltijd** 🍴 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
- 13.30-15.30 uur **Volksdansen** 🕺 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten (p.4)
- 14-16 uur **Biljart** 🎱

OKTOBER

ma 2 oktober

- 13.30 uur **Gluren bij de burens: bezoek stadsmuseum** 🏛️
Gratis voor inwoners van Lier | 5 euro
Ter plaatse te betalen. (p.10)

di 3 oktober gesloten

do 5 oktober

- 10.30-11.30 uur **Hoger of lager**
- 14 uur **Toneel: Geluk op grootmoederswijze** 🎭 (p.10)
- 14-15.45 uur **Reeks: omgaan met emoties** 🧠 (laatste les van de reeks)

vr 6 oktober

- 10-11 uur **Qi Gong** 🧘 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
- 14 uur **Rad van fortuin** 🎡

ma 9 oktober

- 13.30 uur **Verwen je eigen gezicht** 🧴
We gaan onze gezichten reinigen en zijdezacht maken met heel leuke gezichtsmaskers.
Als je zelf een spiegel hebt, is het altijd handig dat je deze meebrengt. 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 10 oktober

- 14 uur **Matinée CC De Mol: De Lassies** 🎬 15 euro | 3 euro (p.9)
- Tot 19 uur **Opendeuravond**
We houden de deuren van ons dienstencentrum iets langer open vandaag. Zo kan je je familie, vrienden of burens eens tonen waar je alle dagen vertoeft.

wo 11 oktober

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

vr 13 oktober

- 10-11 uur **Qi Gong** 🧘 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
- 10-12 uur **Teken- en schilderklas** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten (p.4)
- 14 uur **Optreden volksdansen**
Onze eigen volksdansgroep komt het beste van zichzelf geven met een prachtig optreden.



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen.



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

ma 16 oktober	
14-15.30 uur	Infomoment IGEMO : renovatiebegeleiding van woningen  (p.12)
di 17 oktober	
10-12 uur	Digitafel: beter leren werken met je laptop  (p.11).
14-16 uur	Les 1: Online bankieren met je smartphone en payconiq  Je leert hoe je rekeningen kan betalen en overschrijvingen kan doen op je smartphone. Graag je eigen laptop/smartphone meebrengen, je bankkaart en kaartlezer van de bank.
13.30 uur	Beweegbank met oefeningen (i.s.m. CM)  CM demonstreert enkele oefeningen aan de beweegbank.
do 19 oktober	
10.30 uur	Koffieklets
14 uur	Maak kennis met de dienstencentra Ben je nog niet bekend met de dienstencentra? Kom kennismaken met onze werking. We leiden je graag rond in ons dienstencentrum en maken kennis onder het genot van een tasje koffie of thee en cake.
14 uur	Gluren bij de burenen: Uitstap Zorgboerderij Vercammen  8 euro (ter plaatse te betalen) (p.10)
vr 20 oktober	
10-12 uur	Babymassage i.s.m. VNZ Inschrijven via 03 435 85 81 of info@gezondplus.net
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
14-15.30 uur	Bingo Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
ma 23 oktober	
13.30 uur	Memory, uit de tijd van toen
di 24 oktober	
10-12 uur	Werken met It's me  Itsme is de identiteitsapp die door heel wat websites gebruikt wordt om veilig in te loggen, documenten digitaal te ondertekenen, transacties te bevestigen,... Tijdens deze workshop leer je hoe je veilig gebruik maakt van deze app.

14-16 uur	Les 2: online bankieren met je smartphone en payconic  In les 2 bekijken we hoe payconic werkt. Met Payconiq kan je vaak betalen online, in winkels of horecazaken. Graag je eigen laptop/ smartphone meebrengen, je bankkaart en kaartlezer van de bank.
13.30 uur	Infosessie: Dag opa  (p.12)
wo 25 oktober	
11-12 uur	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

do 26 oktober	
10.30-11.30 uur	Sjoelbaktornooi
14 uur	Film CC De Vredeberg: Alcarràs  5 euro 1,2 euro (p.8)

vr 27 oktober	
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
10-12 uur	Teken- en schilderklas 1,5 euro 5 UiTPAS-punten (p.4)

NOVEMBER

wo 1 november gesloten	
do 2 november gesloten	
vr 3 november gesloten	
di 7 november	
14-16 uur	Digitafel: beter leren werken met je smartphone  (p.11)
14 uur	CC De Mol: Loge 10  15 euro 3 euro (p.9)

wo 8 november	
11-12 uur	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

do 9 november	
14-16 uur	Optreden: Serge & Ivan are Back “ the best off Tour” Serge & Ivan komen hun mooiste liedjes zingen voor ons.
14-15.30 uur	Reeks: omgaan met emoties  12,5 euro Inschrijven via info@annboschmans.be of 0475 81 46 38. Na inschrijving ontvang je een factuur. Je inschrijving is pas definitief na betaling.

vr 10 november	
10-12 uur	Teken- en schilderklas 1,5 euro 5 UiTPAS-punten (p.4)
10.30-11.30 uur	Boogbal  
14-15.30 uur	Muziekbingo Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten

di 14 november	
13.30-15.30 uur	Infomoment: prostaatanker ism Kom op tegen Kanker  (p.12)

wo 15 november	
12 uur	Viering jarigen van de maand: november  Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

do 16 november	
13.45 uur	Gluren bij de burenen: uitstap Politie Lier  (p.10)
14-15.30 uur	Reeks: omgaan met emoties 
14-16 uur	Wegwijs in dementie  (p.12)

vr 17 november	
10.30-11.30 uur	Spel & plezier: Hop naar de 6!
14-16 uur	Infosessie: cybercriminaliteit  (p.13)

di 21 november	
10-12 uur	Digitafel: beter leren werken met je laptop  (p.11)
14-16 uur	Les 1: De Lijn online: je busrit plannen en regelen  In les 1 leer je alles dat de website van de Lijn te bieden heeft.

wo 22 november	
11-12 uur	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

do 23 november	
14-15.30 uur	Reeks: omgaan met emoties 
14 uur	Film CC De Vredeberg: It’s a wonderful life  5 euro 1,2 euro (p.8)

vr 24 november	
10-12 uur	Knutselen: muziekinstrumenten  We kuntelen samen muziekinstrumenten die we kunnen gebruiken tijdens het kerstfeest.
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
10-12 uur	Teken- en schilderklas 1,5 euro 5 UiTPAS-punten (p.4)
14-15.30 uur	Bingo  1,5 euro 5 UiTPAS-punten Eigen afzetdopjes meenemen.

ma 27 november	
13.30- uur	Knutselen: herfst 1,5 euro 5 UiTPAS-punten

di 28 november	
14-16 uur	Radio Tante Mia Tante Mia maakt er een bijzondere namiddag van. Geef je verzoeknummer door voor 14 november en vermeld erbij waarom je het nummer aanvraagt en eventueel voor wie.
14-16 uur	Les 2: De lijn online je busrit plannen en regelen  In les 2 komt de app van de lijn aan bod.

do 30 november	
10.30-11.30 uur	Ben je klaar voor Sinterklaas? We doen een plezante quiz en spelletjes rond het thema Sinterklaas.
14-15.30 uur	Reeks: omgaan met emoties 
14 uur	Zorgcafé: EHBO  (p.6)
14 uur	Creatieve activiteit tijdens zorgcafé Tijdens het zorgcafé maken we er samen met de zorgvragers een leuke creatieve namiddag van.

DECEMBER

vr 1 december	
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
ma 4 december	
10-12 uur	Infosessie: je gezondheidsgegevens digitaal raadplegen  (p.13)
13.30 uur	Knutselen : cadeauverpakkingen maken 1,5 euro 5 UiTPAS-punten

...

Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen.



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

di 5 december	
14-16 uur	Digitafel: beter leren werken met je smartphone  (p.11)
14 uur	Matinée CC De Mol: The Legends  15 euro 3 euro (p.9)
wo 6 december	
11-12 uur	Bewegen met Geert   1,5 euro 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
10-12 uur	Sinterklaas komt op bezoek  Sinterklaas en piet komen ons vereren met een bezoek.
do 7 december	
14 uur	CC Vredeberg: hoe slapen weer een zaligheid wordt  (p.9)
14-15.30 uur	Reeks: omgaan met emoties 
vr 8 december	
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
10-12 uur	Teken- en schilderklas 1,5 euro 5 UiTPAS-punten (p.4)
10-12 uur	Babymassage i.s.m. CM  Inschrijven via: www.cm.be/agenda
14 uur	Infosessie: gezond ouder worden en de rol van alcohol erin  (p.13)
ma 11 december	
13.30 uur	Knutselen: kerstversiering 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
di 12 december	
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 er beter? We kijken uit naar jouw suggesties en/of ideeën.
14.30 uur	Brusselse Wafels  1,5 euro voor één Brusselse wafel met slagroom. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
wo 13 december	
12 uur	Viering jarigen van de maand: december  Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
do 14 december	
14 uur	Samen koken, samen eten: hapjes  We koken samen en genieten daarna om al dat lekkers samen op te eten. 3 euro 3 euro 10 UiTPAS-punten
vr 15 december	
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten

di 19 december	
11 uur	Kerstfeest  (p. 5) 14 euro 12 euro
14-16 uur	Digitafel: beter leren werken met je laptop  (p. 11)
wo 20 december	
11-12 uur	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
do 21 december	
13.30-15 uur	Kerst Bingo Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
vr 22 december	
10-11 uur	Qi gong   3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
10-12 uur	Teken- en schilderklas 1,5 euro 5 UiTPAS-punten (p.4)
ma 25 december gesloten	
di 26 december gesloten	

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	Breien & Haken (p.4)

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  7 euro 6 euro 25 UiTPAS-punten
13-13.30 uur	Bloeddrukmeting

elke vrijdag

9.30-11 uur	Dagelijks Engels   1,5 euro 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
10-12 uur	Volksdans   (p. 15) 3 euro 0,6 euro 10 UiTPAS-punten
11-12.30 uur	Engels conversatie   1,5 euro 5 UiTPAS-punten
13-16.15 uur	Kaarten & Rummikub



De Waaier is gesloten op: 3 oktober,
1, 2 en 3 november, 25 en 26 december



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen.

OKTOBER

ma 2 oktober

10.30-12 uur	Infomoment IGEMO: renovatiebegeleiding van woningen  (p.12)
13.30 uur	Gluren bij de buren: bezoek stadsmuseum  Gratis voor inwoners van Lier 5 euro Ter plaatse te betalen. (p.10)
13.30 uur	Bingo Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten

di 3 oktober gesloten

do 5 oktober

9.30-12 uur	Naaiatelier  1,5 euro 5 UiTPAS-punten
14 uur	Toneel: Geluk op grootmoederswijze  (p.10)

ma 9 oktober

12 uur	Pannenkoekenbak  2 pannenkoeken per portie. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
14-16 uur	Petanque met Neos 

di 10 oktober

14 uur	Matinée CC De Mol: De Lassies  (p.9) 15 euro 3 euro
--------	--

wo 11 oktober

10-12 uur	Digitafel: beter leren werken met je smartphone  (p.11)
-----------	---

do 12 oktober

12 uur	Viering jarigen van de maand: oktober  Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
14 uur	Spel Dixit: raad de juiste plaat  Een spel dat iedereen kan. Kan jij met die ene tip de juiste plaat raden?

ma 16 oktober

13.30 uur	Bingo Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
-----------	--

di 17 oktober

10 uur	Samen koken samen eten: soep met bokes  4,5 euro 15 UiTPAS-punten
13.30-15.30 uur	FOD Personen met een handicap (p.7)

wo 18 oktober

10-12 uur	Werken met Itme®  Itsme® is de identiteitsapp die websites gebruiken om veilig in te loggen of documenten digitaal te ondertekenen. Je leert deze app veilig gebruiken.
-----------	--

do 19 oktober

14 uur	Gluren bij de buren: uitstap Zorgboerderij Vercammen  8 euro Ter plaatse te betalen. (p.10)
--------	--

vr 20 oktober

13.30 uur	Muziek met Boomwhackers  Iedereen kan muziek maken met deze felgekleurde, lichtgewicht, plastic buizen van verschillende lengtes (30-65cm). Als je ermee tegen je hand slaat komt er een toon uit. Benieuwd? Kom zeker eens mee doen!
-----------	--

ma 23 oktober

13.30 uur	Infosessie: Dag opa  (p.12)
14-16 uur	Petanque met Neos 

wo 25 oktober

10-12 uur	Digitafel: leren werken met je laptop  (p.11)
-----------	---

do 26 oktober

9.30-12 uur	Naaiatelier  1,5 euro 5 UiTPAS-punten
14 uur	Wijkagent op bezoek Maak kennis met onze wijkagenten.
14 uur	Film CC De Vredeberg: Alcarràs  (p.8) 5 euro 1,2 euro

vr 27 oktober

11 uur	Boccia 
12 uur	Brood met Beleg  3 euro 10 UiTPAS-punten
13-14.30 uur	Bloemschikken  Eigen materiaal meebrengen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
14.30- uur	Ik & mijn Smartphone: bericht sturen en contacten maken met mijn nieuwe gsm 

ma 30 oktober

13-16 uur	Crea Samana  Inschrijven bij Greta Verheyen 0494 29 95 95.
-----------	---

di 31 oktober

13.30-16.15 uur	Teken-en Schilderklas  (p.4) 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
-----------------	--

NOVEMBER

wo 1 november gesloten

do 2 november gesloten

vr 3 november gesloten

ma 6 november

13.30 uur	Bingo Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
-----------	---

di 7 november

10-14 uur	Zitdag MS Liga  Voor afspraak: telefonisch: 078 48 20 82 (kies: optie 1 sociale dienst) of socialedienst@ms-vlaanderen.be.
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.
14 uur	CC De mol: Loge 10  (p.9) 15 euro 3 euro

wo 8 november

10-12 uur	NMBS: online les plannen (les 1)  Leer in 2 lessen hoe je je treinreis uitstippelt en je ticket koopt via de website en de app van de NMBS.
-----------	--

do 9 november

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.
14 uur	Gluren bij de buren: bezoek fototentoonstelling Diafo  (p.10)

vr 10 november

10 uur	Samen koken samen eten: verse tomatensoep met balletjes & brood  4,5 euro 15 UiTPAS-punten
--------	---

ma 13 november

14-16 uur	Petanque met Neos
-----------	--------------------------

di 14 november

13.30-16.15 uur	Teken-en Schilderklas  (p.4) 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
-----------------	--

wo 15 november

10-12 uur	Digitafel: beter leren werken met je smartphone  (p.11)
12 uur	Broodjes smos, kaas of hesp  3 euro 10 UiTPAS-punten

do 16 november

12 uur	Viering jarigen van de maand: november  Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
13.45 uur	Gluren bij de buren: uitstap Politie Lier  (p.10)

vr 17 november

13 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.
--------	---

ma 20 november

13.30 uur	Groenten- en fruitbingo We spelen deze bingo met alleen maar gezonde, smakelijke prijzen. Eigen afzetdopjes meenemen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
-----------	---

di 21 november

13.30-15.30 uur	FOD Personen met een handicap (p.7)
-----------------	--

wo 22 november

10-12 uur	NMBS: online les plannen (les 2)  Leer in 2 lessen hoe je je treinreis uitstippelt en je ticket koopt via de website en de app van de NMBS.
-----------	--

do 23 november

9.30-12 uur	Naaiatelier  1,5 euro 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
14 uur	Film CC De Vredeberg: It's a wonderful life  5 euro 1,2 euro (p.8)

vr 24 november

11 uur	Boccia 
12 uur	Brood met Beleg  3 euro 3 euro 10 UiTPAS-punten
13-14.30 uur	Bloemschikken  Eigen materiaal meebrengen. 1,5 euro 5 UiTPAS-punten

ma 27 november

14 uur	Petanque met Neos
13.30-14.30 uur	Liedjes zingen met de piano

di 28 november

10-12 uur	Infosessie: je gezondheidsgegevens digitaal raadplegen (p.13)
13.30-16.15 uur	Teken-en Schilderklas  (p.4) 1,5 euro 5 UiTPAS-punten

wo 29 november

10-12 uur	Digitafel: leren werken met je laptop  (p.11)
-----------	---



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen.
Ook geen Taj Ji!



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

DECEMBER

ma 4 december

13-16 uur **Crea Samana** ✎
Inschrijven bij Greta Verheyen 0494 29 95 95.

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

di 5 december

10-14 uur **Zitdag MS Liga** ✎
Voor afspraak: telefonisch: 078 48 20 82 (kies: optie 1 sociale dienst) of socialedienst@ms-vlaanderen.be.

10.30 uur **Samen koken samen eten: Spaghetti** ✎
4,5 euro | 15 UiTPAS-punten

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.

14 uur **Matinée CC De Mol: The Legends** ✎ (p.9)
15 euro | 3 euro

wo 6 december

10.30 uur **Sinterklaasbrunch** ✎
Sinterklaas komt langs op onze brunch.
7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten

do 7 december

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

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

14 uur **CC Vredeberg: Hoe slapen weer een zaligheid wordt** ✎ (p.13)

di 12 december

13.30-16.15 uur **Teken-en Schilderklas** ✎
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten (p.4)

wo 13 december

10-12 uur **Digitafel: beter leren werken met je smartphone** ✎ (p.11)

do 14 december

11-12 uur **Beweegbingo** ✎
Geen prijzen, maar wel een uur leuk samen bewegen! Heel toegankelijk voor iedereen.

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

13.30 uur **Kerstversiering knutselen**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 15 december

14 uur **Smullen van een kerstdessert: Merveilleux** ✎
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 18 december

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

di 19 december

13.30-15.30 uur **FOD Personen met een handicap** (p.7)

do 21 december

11 uur **Kerstfeest** ✎ (p.5)
14 euro | 12 euro | UiTPAS-punten

vr 22 december

13-14.30 uur **Bloemschikken** ✎
Eigen materiaal meebrengen.
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14.30- uur **Ik & mijn Smartphone: What's app: hoe begin je er aan?** ✎

ma 25 december gesloten

di 26 december gesloten

ELKE MAANDAG IN DE KOMEET

11-12 uur **Bloeddrukmeting**

12 uur **Warme maaltijd** ✎ 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten

14-16 uur **Vrij handwerk en crea**

13.30-16 uur **Pergamano**

OKTOBER

ma 2 oktober

14-15 uur **Boccia** ♿

13.30 uur **Gluren bij de burens: bezoek stadsmuseum** ✎
Gratis voor inwoners van Lier | 5 euro
Ter plaatse te betalen. (p.10).

ma 9 oktober

12 uur **Viering jarigen van de maand: oktober** ✎
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

ma 16 oktober

14-15.30 uur **Rummicub je mee?**

ma 23 oktober

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

ma 30 oktober

14 uur **Upcycling: enveloppen maken van tijdschriften**



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



maandag
van 11 tot 16 uur



NOVEMBER

ma 6 november

14 uur **Hoger of Lager**

ma 13 november

12 uur **Viering jarigen van de maand: november** ✎
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

ma 20 november

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

ma 27 november

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.

14.30-15.30 uur **Theenamiddag: Koffie/thee + stuk cake** ✎
Een lekker stuk cake met een kop koffie of thee.
3 euro | 10 UiTPAS-punten

DECEMBER

ma 4 december

14 uur **Rummicub je mee?**

ma 11 december

12 uur **Viering jarigen van de maand: december**
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 | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 18 december

11 uur **Kerstfeest** ✎ (p.5)
14 euro | 12 euro

ma 25 december gesloten



Cafetaria 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 **Krant - gezelschapsspellen**
- 11-12 uur **Boccia** We spelen petanque binnen met leren ballen.
- 12 uur **Warme maaltijd** 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
- 13-14 uur **Bloeddrukmeting**
- 13.30-16 uur **Vrij handwerk en crea**

OKTOBER

di 3 oktober gesloten

di 10 oktober

- 12 uur **Viering jarigen van de maand: oktober** Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
- 14 uur **Matinée CC De Mol: De Lassies** (p.9) 15 euro | 3 euro
- 14 uur **Herfstbal WZC Paradijs**

di 17 oktober

- 14 uur **Kunstproject Kunstwerkt met 5de leerjaar Heilige Familie Lier** Al tekenend leren de twee generaties elkaar kennen. Verrassende ontmoetingen en ongedwongen spelplezier gegarandeerd.

di 24 oktober

- 13.30 uur **Kwis**

di 31 oktober

- 14 uur **Muziekgalerij van het Nederlandse lied**
We kiezen samen het beste Nederlandse lied.



NOVEMBER

di 7 november

- 13.30 uur **Sieraad met koffiecups** Upcycling: we maken een sieraad met gebruikte koffiecups. 1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

- 14 uur **CC De Mol: Loge 10** 15 euro | 3 euro (p.9)

di 14 november

- 12 uur **Viering jarigen van de maand: november** Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
- 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.
- 14.30 uur **Brusselse wafels na Centrumklap** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 21 november

- 13.30 uur **Wijkagenten op bezoek**

wo 28 november

- 14.30 uur **Appelstrudel met ijs** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

DECEMBER

di 5 december

- 13.30 uur **4 op een rij - tornooi**
- 14 uur **Matinée CC De Mol: The Legends** (p.9)

di 12 december

- 12 uur **Viering jarigen van de maand: december** Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
- 14 uur **Buren-Boccia** We spelen een spel Boccia tegen onze burenen.

di 19 december

- 11 uur **Kerstfeest** 14 euro | 12 euro (p.5)

di 26 december gesloten



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** 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
- 13.30-16 uur **Vrij handwerk en crea**
- 13.30-16 uur **Pergamano**
- 13.30-16 uur **Kaarten & gezelschapsspellen**

OKTOBER

vr 6 oktober

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

vr 13 oktober

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

vr 20 oktober

- 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.

vr 27 oktober

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



NOVEMBER

vr 3 november gesloten

vr 17 november

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

vr 24 november

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

DECEMBER

vr 8 december

- 14 uur **Pannenkoeken** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 15 december

- 12 uur **Viering jarigen van de maand: december** Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
- 14 uur **Smullen van een kerstdessert: merveilleux** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 22 december

- 11 uur **Kerstfeest** 14 euro | 12 euro (p.5)

vr 29 december gesloten



Warme maaltijden

Heb je zin om samen met anderen van een warme maaltijd te genieten?

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

Het menu hangt elke maand uit in de dienstencentra en je kan deze ook vinden 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

7 euro | 6 euro met UiTPAS met kansentarium | 25 UiTPAS-punten (water inbegrepen)

Betalen doe je de dag zelf.

Hoe reserveren

Ter plaatse, per telefoon of mail.

opgelet!

- Je inschrijving is in orde na bevestiging.
- Je kan vandaag reserveren voor maaltijden t.e.m. volgende week vrijdag.
- Reserveer uiterlijk 24 uur vooraf. Voor een maaltijd op maandag reserveer je uiterlijk 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

 elke dag

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

 elke donderdag

Dienstencentrum de Komeet

Eeuwfeestlaan 183 - Lier (cafeteria van sporthal de Komeet)

maandag van 11 tot 16 uur

 elke maandag

Dienstencentrum de Kroon

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

dinsdag van 11 tot 16 uur

 elke dinsdag

Dienstencentrum de Rosmolen

Pettendonk 37/1 - Lier (buurthuis De Rosmolen)

vrijdag van 11 tot 16 uur

 elke vrijdag

Contacteer ons

dienstencentra@lier.be

tel. 03 283 48 88

of tel. 03 481 61 05 (de Waaier)

www.lier.be/dienstencentra

