

WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA

APRIL-MEI-JUNI 2023



dienstencentro  Lier

Ontmoeten

Ontspannen

Informatie

Het is altijd leuk om nieuwe mensen te ontmoeten

3

BURENDAG

4

ZORGCAFÉ VOOR MANTELZORGERS

5

5 JAAR HET SCHOPPEKE

23

SENIORENADVIESRAAD

WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA



INSCHRIJVEN?

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

Voor activiteiten van april, mei en juni kan je inschrijven **vanaf vrijdag 24 maart**.

Dit kan ter plaatse, telefonisch of per mail.

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. Staat er geen prijs bij de activiteit, 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.

www.uitpaslier.be

INHOUD

<i>Zorgzame buurten - burendag</i>	3
<i>NIEUW: Zorgcafé</i>	4
<i>5 jaar Het Schoppeke</i>	5
<i>Op stap</i>	6
<i>Nieuw registratiesysteem</i>	7
<i>Dienstverlening</i>	8
<i>Infomomenten + lotgenoten VFLP</i>	9-10
<i>Beweeg Overdag</i>	12-13
<i>Week van de valpreventie</i>	13
<i>Activiteitenkalender Het Schoppeke</i>	14-16
<i>Activiteitenkalender De Waaier</i>	17-19
<i>Activiteitenkalender De Komeet</i>	20
<i>Activiteitenkalender De Kroon</i>	21
<i>Activiteitenkalender De Rosmolen</i>	12
<i>SeniorenAdviesRaad</i>	23
<i>Contactinfo</i>	24

BLIJF OP DE HOOGTE

WIL JIJ DIT PROGRAMMA ONTVANGEN?

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

Liever op papier? Geef ons een seintje.

VOLG ONS OP FACEBOOK

www.facebook.be/dienstencentraLier



Hallo, ik ben Stephanie.

Je zag me misschien al in één van de dienstencentra.

Ik ben een beetje het buitenbeentje van de ploeg.

Mijn opdracht is vooral om mét de buurt te werken. Het Schoppeke is mijn uitvalsbasis. Ik ben vaak op wandel, doe huisbezoeken en ga in gesprek met partners om samen voor een aangename en zorgzame buurt te zorgen. Die partners zijn gezondheids- en welzijnsorganisaties, scholen, collega's van stad en OCMW Lier, vrijwilligers, ...

Het project waarvoor ik werk noemt 'Thuis in de Wijk'. In de media hoor je wel eens van 'Zorgzame Buurten'...

Daar hoor ik bij!

Zorgzame buurten ... Wat is dat?

Binnen Lier werden enkele zones afgebakend rondom de dienstencentra, waar we werken aan zorgzame buurten.

Dit zijn buurten waar mensen elkaar kennen en voor elkaar zorgen, waar het aangenaam wonen en leven is, waar mensen zich thuis voelen, hun talenten kunnen inzetten en waar ruimte is voor ontmoeting.

Via dit project willen we meer verbondenheid creëren, vereenzaming tegengaan en een luisterend oor bieden aan de Lierenaars.

Wil jij graag je steentje bijdragen?
Contacteer het dienstencentrum.

Doe mee met de Burendag

Met de burendag de straat opfleuren, een leuke barbecue of samen iets drinken. Het kan altijd, maar zeker op burendag.

Burendag, traditioneel de laatste vrijdag van mei, is het ideale moment om met je burendag samen te komen, kennis te maken en gezellig te praten.

Zet op **vrijdag 26 mei** je stoel buiten, nodig je burendag uit om hetzelfde te doen en maak er samen een onvergetelijke lenteavond van.

Je kan ook afspreken rond je appartementsblok of op een fijne plaats in de buurt. Als iedereen wat drank of hapjes meebrengt, zit de sfeer er meteen in. Het hoeft echt niets groots te zijn!

Op **www.lier.be/burendag** lees je tips om er een geslaagde lenteavond van te maken. Je kan er ook uitnodigingskaartjes en affiches aanvragen. Let wel, als je een straatfeest wil organiseren waarbij de straat dient afgesloten te worden, dien je hiervoor ruim op tijd een aanvraag te doen bij de stad.



Een Zorgzame Buurt ...
daar kan ook jij aan meewerken!



NIEUW! NIEUW! NIEUW! NIEUW! NIEUW! NIEUW! NIEUW! NIEUW!

ZORG café



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 voor iemand 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 (dit jaar) 4 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 jouw
zorgvrager en ontmoeting en informatie voor jou
als mantelzorger.



**Naar aanleiding van de dag van de mantelzorger op 23 juni leggen we jou als mantelzorger
extra in de watten. Kom zeker eens langs.**

Thema: Zorg jij ook voor iemand?

Zorg je ook voor iemand uit je naaste omgeving?
Zorgen voor iemand die je dierbaar is, is vaak
zo vanzelfsprekend dat vergeten wordt dat
ondersteuning welkom is. Wil je ook weten wat
mantelzorg precies is, wat de ervaringen zijn van
andere mantelzorgers, waar je terecht kan voor
ondersteuning, en hoe je ook jezelf niet vergeet?

Wanneer en waar di 25 april van 14 tot 16 uur in Het Schoppeke

✍ Bij inschrijven graag vermelden of diegene voor wie jij zorgt mee komt?

Tijdens dit zorgcafé zorgen we voor een
wellnessactiviteit voor jou als zorgvrager en
voor iedereen die zin heeft om mee te doen.

Thema: Financiële ondersteuning

Je krijgt informatie over de gemeentelijke
mantelzorgpremie en de verschillende
zorgbudgetten.

We overlopen of je in aanmerking komt en hoe
en bij wie je premies kan aanvragen. We staan
ook stil bij de erkenning en ondersteuning die
mantelzorgers verdienen.

Wanneer en waar do 29 juni van 14 tot 16 uur in Het Schoppeke

✍ Bij inschrijven graag vermelden of diegene voor wie jij zorgt mee komt?

Tijdens dit zorgcafé zorgen we voor een
bewegingsactiviteit voor jou als zorgvrager en
voor iedereen die zin heeft om mee te doen.

Meer info www.lier.be/zorgcafé

Het zorgcafé is een initiatief van stad Lier in samenwerking met Gezinszorg Lier, i-Mens, steunpunt mantelzorg,
Cera en Samana.

5 jaar Het Schoppeke

Dienstencentrum Het Schoppeke bestaat in juni 5 jaar! Dit kunnen we niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Tijd dus voor een feestje... of beter feestjes.

Schoppeke Got Talent ✍

Vraag tijdig je plaat aan waarop je je zangtalent wilt laten horen. Een vakkundige jury geeft punten en er wordt een winnaar verkozen. Wie weet val jij in de prijzen?

Wanneer en waar di 30 mei van 14 tot 16 uur in Het Schoppeke

✍ Tijdig je liedje aanvragen, zodat we deze zeker kunnen draaien.

Feestelijke Brunch ✍

Kom mee smullen en genieten van een feestelijke Brunch.

Wanneer en waar wo 31 mei van 11 tot 14 uur in Het Schoppeke

Kost 7 euro | 6 euro met UiTPAS Kansentarief

Betalen bij inschrijving

Optreden: Serge & Ivan “Kers op de taart”

Serge & Ivan komen enkele gouden platen zingen.

Wanneer en waar do 1 juni van 14 tot 16 uur in Het Schoppeke

Koffie met Koffiekoeken ✍

Wat smaakt er nog meer dan een lekker koffiekoekje met een tasje koffie?

Wanneer en waar vr 2 juni van 10 tot 12 uur in Het Schoppeke

Kost 4 euro voor koffiekoeken



Jarigen van de maand

Elke maand vieren we de jarigen van de maand.

Jarigen kunnen genieten van één gratis maaltijd op één vaste datum in één dienstencentrum naar keuze.

Reserveer tijdig je gratis maaltijd!

In alle dienstencentra. De data vind je in de kalender.



Meet & Greet

Is het dienstencentrum nog nieuw voor jou en ben je op zoek naar wat extra informatie hierover? Kom dan langs op onze kennismakingsmomenten.

We doen een rondleiding in het dienstencentrum en leggen met veel plezier het reilen en zeilen van het dienstencentrum uit bij een gratis drankje en een stukje cake.

Dit is ineens het perfecte moment om nieuwe mensen te leren kennen.

Helemaal gratis. Inschrijven is niet nodig.

Je mag je gewoon melden aan het onthaal.

Wanneer en waar

do 13 april van 14 tot 15 uur in De Waaier

di 18 april van 14 tot 15 uur in Het Schoppeke

OP STAP

FILM IN CC DE VREDEBERG: "Mrs. Harris goes to Paris" ✍️



Mrs. Harris, een lieve, charmante huishoudhulp uit de jaren '50 droomt er van om ooit een haute couture jurk te kunnen kopen, liefst één van Christian Dior. Ze legt ijverig een spaarpotje aan en op een dag is het zo ver: ze vertrekt op avontuur naar de lichtstad Parijs.

De film is een warme komedie met de fantastische Engelse actrice Lesley Manville in de hoofdrol. Ideaal als start van een mooie zomer!

Wanneer en waar do 11 mei van 14 tot 16 uur in CC De Vredeberg

Kost 6 euro | 1,2 euro met kantsentatief | 24 UiTPAS-punten

Te betalen aan de kassa in CC De Vredeberg

Daquitstap Herentals ✍️



We wandelen langs verschillende mooie plaatsen in Herentals en lunchen 's middags in een brasserie. Dat wordt genieten.

Let op: er wordt wel wat afgewandeld die dag ...

Wanneer en waar do 25 mei om 9.30 uur (aan station Lier)

Thuiskomst voorzien rond 16.30 uur.

Kost Eigen treinticket en lunch.

THEATER IN CC DE MOL: Nele Goossens "Spiegelbeeld" ✍️



Al sinds haar kindertijd zingt Nele luidkeels mee met de liedjes van Willeke Alberti.

Een ode mogen brengen aan deze fantastische zangeres/actrice met haar zachte, warme stem, haar leven uitpluizen naar wonderlijke verhalen, al dat heerlijk materiaal te mogen verwerken tot een nieuwe eigen voorstelling, is voor Nele Goossens een verrukkelijke uitdaging.

Willeke Alberti staat meer dan 60 jaar op de planken als zangeres én actrice. In deze voorstelling blikt Nele Goossens terug op die veelbewogen jaren. En niet alleen muzikaal natuurlijk. In Spiegelbeeld komen de prilste herinneringen aan haar vader Willy Alberti, haar jeugd in hartje Amsterdam, haar moederschap, de Gooise matras, ... onbekommerd aan bod. Ook een aantal familieleden en vrienden passeren de revue: Johnny de Mol, Jeroen Krabbé, Guus Meeuwis.

Een eerlijk, emotioneel portret van een warme, gevoelige vrouw.

Wanneer en waar di 16 mei om 14 uur in CC De Mol

Kost 13 euro | 12 euro met UiTPAS Lier | 2,6 euro met UiTPAS

kantsentatief. Te betalen aan de kassa in CC De Mol

AANDACHT! AANDACHT!



Dienstverlening gemeentehuis Koningshooikt

Omwille van de winter (energiebesparing) verhuisde de dienstverlening tijdelijk van het gemeentehuis naar De Waaier.

Nu gaat alles terug naar het gemeentehuis.

www.lier.be/gemeentehuis-koningshooikt

Onze administratie vereenvoudigt

Om ondermeer de inschrijvingen voor de activiteiten vlotter te laten verlopen, zijn de dienstencentra gestart met een registratiesysteem. Dit gebeurt stapsgewijs.

Ben jij al geregistreerd als gebruiker? Neen?

Bij deze een warme oproep om bij een volgend bezoek met je identiteitskaart bij een van onze medewerkers te passeren.

Daarnaast vragen we ook een telefoonnummer van een contactpersoon die we kunnen opbellen in geval van nood. Vergeet het niet mee te brengen.

In een eerste fase gebeuren enkel de inschrijvingen voor de warme maaltijden via het registratiesysteem. De rest volgt later.



GOESTING OM ONS VRIJWILLIGERSTEAM TE VERSTERKEN?



Heb je zin in zinvol en tof vrijwilligerswerk?

Ook hiervoor ben je meer dan welkom in de dienstencentra. Spring even binnen of contacteer ons via dienstencentra@lier.be.

DIENSTVERLENING

Pedicure ✍

Pedicure Greet of een van haar collega's komen naar Het Schoppeke en De Waaier.

Kost 22 euro

Voor een afspraak bel je hen op nummer 0477 83 44 71.

Rap op stap ✍

In het Rap op Stap kantoor zoeken we voor iedereen met een kleine portemonnee de perfecte vakantie of daguitstap.

Opgelet: Hou er voor een daguitstap rekening mee dat je minstens een week op voorhand je aanvraag doet. Voor een vakantie moet je hier zelfs een maand voor rekenen.

Maak altijd een afspraak om langs te komen zodat we samen je uitstap of vakantie kunnen boeken!

Zitdag 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?

Je bent welkom zonder afspraak.

Wanneer en waar

di 18 april, di 16 mei en di 20 juni van 14 tot 15 uur in De Waaier

Verkooppunt

In Het Schoppeke en De Waaier:

- **Taxicheques:**
Kost 15 euro voor 6 cheques (t.w.v. 30 euro)
- **UiTPAS:**
Kost 5 euro of gratis als je recht hebt op kansentariaf (enkel in De Waaier)
- **Beweeg-overdag-abonnement:**
Kost 45 euro of 9 euro met UiTPAS met kansentariaf

Pensioendienst ✍

Wil je meer info 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.

!! Vergeet geen afspraak te maken via het nummer 1765:

Je kan best de volgende keuze maken in het keuzemenu: 1 - 1 - 8550.

Zitdag MS-Liga Vlaanderen ✍

Wanneer je getroffen wordt door een chronische aandoening, komt er veel op je af. De maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen helpen, begeleiden en ondersteunen niet enkel personen met MS, maar ook iedereen (vrienden, familie, mantelzorgers, ...) die vragen heeft rond deze aandoening. Of je nu recent een diagnose hebt gekregen, of reeds jarenlang MS hebt. Ben je op zoek naar informatie over MS of heb je nood aan een luisterend oor? Zie je door de bomen het bos niet meer, omdat de aanvraagprocedures, de documenten of de toegang tot overheidsdiensten te ingewikkeld zijn? Je bent altijd welkom!

Waar

di 4 april, di 2 mei en di 6 juni van 10 tot 14 uur in De Waaier

!! Vooraf een afspraak maken bij de MS liga:

- Telefonisch: 078 48 20 82 (kies: optie 1 sociale dienst)
- E-mail: socialedienst@ms-vlaanderen.be
- Of via chat: <https://www.ms-vlaanderen.be/contactaanbod>

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.

Busje dienstencentra



Je beschikt niet over eigen vervoer? Je bent moeilijk te been? Het lukt je niet (meer) om het openbaar vervoer te nemen? Maar je wil toch graag langskomen in het dienstencentrum? Een busje toert dagelijks, zowel in de voormiddag als in de namiddag, door Lier. Geef een seintje weke dag je opgehaald wil worden en we spreken onderling af.

Kost 1,5 euro per rit

 24 uur vooraf reserveren tijdens de werkuren in Het Schoppeke. Als je niet tijdig reserveert, kunnen we geen vervoer voor je voorzien.

INFOMOMENTEN

GEZOND OUDER WORDEN, GOED ETEN

'Gezond ouder worden, goed eten' is een aangepaste vorming rond gezonde voeding voor 60-plussers die nog zelfstandig wonen en grotendeels zelf instaan voor het aankopen en klaarmaken van voeding. Je leert om gezonde en bewuste keuzes te maken wat eten en drinken betreft. Er is aandacht voor evenwichtige voeding en een gezond gewicht. Zowel het voorkomen van overgewicht als van ondervoeding komen aan bod.

... met (broodjes) lunch



In dienstencentrum De Waaier vullen we dit infomoment aan met een kookworkshop (gezonde) broodjes.

Wanneer en waar vr 7 april van 11 tot 13 uur in De Waaier
Meebrengen: snijplankje en snijmesje

... met winkeloefening



In dienstencentrum Het Schoppeke vullen we deze vorming aan met een winkeloefening.

Wanneer en waar do 20 april om 14 uur in Het Schoppeke

INFONAMIDDAG:

Internetcriminaliteit



Tijdens deze infosessie krijg je tips om internetcriminaliteit te herkennen en te voorkomen. De infosessies worden gegeven door Christophe Van Bortel van de Computer Crime Unit van de Federale Gerechtelijke Politie Antwerpen.

Wanneer en waar di 18 april om 14 uur in De Kroon

Let op: de infosessie gaat alleen door bij voldoende inschrijvingen.

INFOESSIE:

Online boodschappen doen



Wim legt je uit hoe je online je boodschappen kan bestellen.

Wanneer en waar wo 24 mei van 10 tot 12 uur in Het Schoppeke

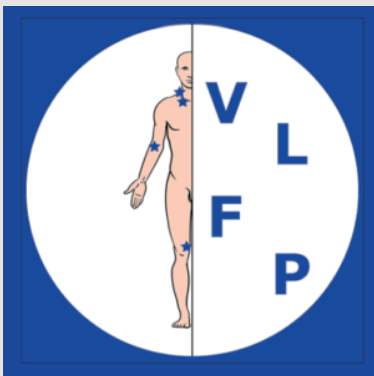
PRAATCAFÉ KOM OP TEGEN KANKER: Infosessie mindfulness ✍



Mindfulness is met mildheid jezelf en je lichaam onverdeelde, waarderende aandacht geven. Als iemand pijn heeft, zich moe voelt of beperkt is in zijn mogelijkheden gaat hier veel negatieve naar toe. Alles wat nog wél kan, géén pijn doet en wel fijn voelt raakt ondergesneeuwd door negatieve ervaringen. Moeilijke ervaringen worden soms vermeden uit angst voor overspoeling door emoties.

Met mindfulness leer je open aandacht te hebben voor alles wat je ervaart, zowel de moeilijke dingen, alsook de fijne. Op een veilige en comfortabele manier leren we te kijken naar onze gedachten en onze gevoelens. Hierdoor verminderen stress, angst en piekergedachten. Sara Plessers, oncopsychologe van het Heilig Hartziekenhuis Lier maakt onze wegwijs in de wereld van de mindfulness en doet samen met ons enkele oefeningen.

Wanneer en waar di 23 mei van 13.30 tot 15.30 uur in Het Schoppeke



Lotgenotengroep Fibromyalgie ✍

Fibromyalgie, wat nu? Je staat er niet alleen voor! Het is soms moeilijk om begrip en steun te vinden in je omgeving. Herken je dat? Kom dan zeker eens naar een lotgenotenbijeenkomst.

Deze bijeenkomsten worden georganiseerd in samenwerking met de Vlaamse Liga voor Fibromyalgie Patiënten.

Wanneer en waar

di 4 april, di 2 mei en di 6 juni van 13.30 tot 16 uur in De Waaier

✍ Inschrijven verplicht bij Greet Pietercil via tel. 0497 41 99 10
of mail aan greet.pietercil@gmail.com



Meer info

www.fibromyalgie.be

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.

💧 = beweeg-overdag-activiteit

Alle beweeg-overdag-activiteiten van de dienstencentra worden in de kalender met een druppel 💧 gemarkeerd.

💧 **Redelijk rustig**, deze activiteit kan iedereen meedoen en er zijn voldoende pauzemomenten voorzien.

💧💧 **Gemiddeld**, je zal misschien al wat zweten en bent best voldoende mobiel.

💧💧💧 **Intensief**, je zal gegarandeerd voelen dat je gesport hebt en moet zeker voldoende mobiel zijn.

Beweeg-overdag-abonnement

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

Je betaalt slechts

- 45 euro (30 euro vanaf 1 juli 2023)
- 9 euro met UiTPAS kansen tarief

Haal je abonnement bij de dienstencentra of bij de sportdienst.



Opgelet:
uitgezonderd schoolvakanties,
feestdagen en sluitingsdagen

BEWEEG OVERDAG

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 bij PC Lier, Kazernedreef 99

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

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 muzikje. Iedereen oefent op eigen tempo en naar zijn eigen mogelijkheden.

Wanneer en waar elke woensdag van 9 tot 10 uur in Turnzaal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

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

Badminton 💧💧💧

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

Wanneer en waar elke donderdag van 16 tot 17 uur in Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

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

Drums Fit 💧💧💧

Drums Fit is een leuke activiteit waarbij je ritmisch op grote fitnessballen drumt en terwijl werkt aan je conditie en coördinatie.

Wanneer en waar vanaf 20 april: elke donderdag van 14 tot 15 uur (niet op 4 mei, 18 mei en 1 juni) in Het Schoppeke

Kost 3 euro per les | 0,6 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

 Er zijn maximaal 12 plaatsen. Inschrijven kan bij sporthal De Komeet via tel. 03 480 52 51 of aan het loket, of in Het Schoppeke.

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Infomoment rond vallen

Vrijwilliger Guido bouwde heel wat ervaring op rond vallen en bewegen.

Waar schuilen de gevaren om te vallen? Waarom is bewegen dan zo belangrijk? Wat kan ik zelf doen om vallen te voorkomen? Kortom: een infomoment om niet te missen.

Wanneer en waar

ma 24 april om 14 uur in Het Schoppeke

Spel: Huisje Weltevree i.s.m. LOGO

Tijdens een spannende tocht door alle kamers van 'Huisje Weltevree' tuimel je van het ene gevaar in het andere. Los vragen op, doe bewegingsoefeningen en red zo jezelf. Met het spel denk je na over de veiligheid van je woning. Wie bereikt zonder al te veel kleerscheuren de garage? Hoe trotseer je best de woonkamer? Wie weet raad in de gevaarlijke badkamer? En wie kan uiteindelijk veilig en wel uitrusten in de slaapkamer?

Wanneer en waar

wo 26 april van 10.30 tot 11.30 uur in Het Schoppeke

vr 28 april van 14 tot 15.30 uur in De Rosmolen

Tablet & Smartphonecafé: wandelingen zoeken met wandelknooppunten

Zin om zelf nieuwe wandelingen uit te stippelen maar weet je niet altijd hoe er aan te beginnen? Vrijwilliger Guido legt je uit hoe je zelf een wandeling uitstippelt met de wandelknooppunten.

Wanneer en waar

do 27 april om 14 uur in De Waaier

Wandeling: eerste hulp bij geheugenproblemen i.s.m. CM

Een interactieve wandeling rond geheugenproblemen. Afstand: +/- 5 km.

Wanneer en waar

do 27 april om 14 uur, vertrek in Het Schoppeke



Vallen zonder zorgen

Tijdens deze valinitiatie 'vallen zonder zorgen voor de actieve 55-plusser' is het de bedoeling om de juiste reflex aan te leren bij het struikelen en het uitglijden om de kans op kwetsuren te verkleinen. Een gediplomeerde lesgever leert je de juiste valtechnieken aan. Je draagt best losse sportieve kledij met lange pijpen en lange mouwen, geen sieraden (horloges, armbanden, kettingen, ...).

Wanneer en waar dinsdag 25 april van 14 tot 15 uur in de turnzaal van Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

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

Er zijn maximum 20 plaatsen beschikbaar.

Inschrijven kan bij sporthal De Komeet via tel. 03 480 52 51, aan het loket of via de dienstencentra.



Geen prijs? Dan is het gratis.

Meerdere prijzen? normale prijs | UiTPAS met kansentariaf | Beweeg-Overdag-abonnement



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
10-12 uur **Frans conversatie** ✍️ 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
10-12 uur **Cursus: Hallo Computer** ✍️
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten, Start vanaf 17/04 tem 12/06
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

- 10-12 uur **Italiaans conversatie** ✍️ 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
12 uur **Warme Maaltijd** ✍️ 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
14-16 uur **Vrij handwerk en crea**
13.30-15.30 uur **Ping pong** 💧💧💧 ✍️

Elke woensdag

- 9.30-10.30 uur **Okido yoga voor beginners** 💧💧 ✍️
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
10-12 uur **Smartphone & PC Tips & Tricks** ✍️
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
12 uur **Warme maaltijd** ✍️ 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten

Elke donderdag

- 9.30-10.30 uur **Okido yoga 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** ✍️ 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
Start vanaf 20/04 tem 22/06
12 uur **Warme maaltijd** ✍️ 7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
14-16 uur **Vrij handwerk en crea**
14-15 uur **Drum Fit** 💧💧💧 ✍️
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten, start vanaf 20/04

Elke vrijdag

- 12 uur **Warme maaltijd** ✍️
7 euro | 6 euro | 25 UiTPAS-punten
13.30-15.30 uur **Volksdans** 💧💧 ✍️
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
14-16 uur **Biljart**



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taal- of computerlessen.

APRIL

do 6 april

10.30-11.30 uur **Kwartet “ Het Schoppeke”**

14-15.30 uur **Brusselse Wafels met slagroom** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor één wafel met slagroom

ma 10 april **Gesloten**

wo 12 april

11-11.45 uur **Bewegen met Geert** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 13 april

14-16 uur **Lentefeest**

vr 14 april

10.30-11.30 uur **Spel & Plezier**

14-15.30 uur **Rad van Fortuin** 

di 18 april

10-11 uur **Bewegen op je stoel: samen met een kleuterklasje** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14-15 uur **Meet & Greet**

wo 19 april

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

do 20 april

14-16 uur **Gezond ouder worden, goed eten & praktische winkeloefening** 

vr 21 april

10-11 uur **Babymassage i.s.m. CM** 
Inschrijven via: www.cm.be/agenda

14-15.30 uur **Sjoelbaktornooi** 

ma 24 april

10.30-12 uur **Rollatorwandeling** 
Je krijgt tips om veilig met je rollator op pad te gaan.

14 uur **Infomoment over vallen** 
Waar schuilen de gevaren voor het vallen?
Waarom is bewegen een goed idee?

di 25 april

14-16 uur **Zorgcafé: Zorg jij ook voor iemand? (p.4)** 
Zorg je ook voor iemand uit je naaste omgeving?
Wil je ook weten wat mantelzorg precies is, wat de ervaringen zijn van andere mantelzorgers, waar je terecht kan voor ondersteuning, en hoe je ook jezelf niet vergeet?

wo 26 april

11-11.45 uur **Bewegen met Geert** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

10.30-11.30 uur **Spel: Huisje Weltevree** i.s.m. LOGO 

do 27 april

10.30-11.30 uur **Denksport: De Lente** 

13.30 uur **Wandeling: eerste hulp bij geheugenproblemen** i.s.m. CM 
Interactieve wandeling van +- 5 km

vr 28 april

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

14-15.30 uur **Binao** 1.5 euro | 5 UiTPAS-punten per binaokaart

MEI

ma 1 mei **Gesloten**

wo 3 mei

10-11 uur **Bewegen op je stoel: samen met een kleuterklasje** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 4 mei

10.30-11.30 uur **Boogbal** 
14 uur **Onze deuren sluiten om 14 uur wegens bijscholing**

vr 5 mei

10-11 uur **Babymassage ism VNZ** 
Inschrijven via 03 435 85 81 of info@gezondplus.net

10-11 uur **Qi Gong**  3 euro | 0,60 euro | 10 UiTPAS-punten

14-15.30 uur **ijsalon** 1,5 euro voor 2 bolletjes ijs

di 9 mei

14-15.30 uur **Muziekbingo** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

wo 10 mei

10.30-11.30 uur **Darts Tornadoi** 

11-11.45 uur **Bewegen met Geert** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

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

do 11 mei

14-16 uur **Film CC Vredeberg: Mrs. Harris goes to Paris** 
6 euro | 5 euro | 24 UiTPAS-punten
Ticket te betalen aan de kassa in CC De Vredeberg

vr 12 mei

Gesloten wegens vrijwilligersfeest



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

ma 15 mei14 uur **Knutselen met de kindjes van Klimop** ✎**di 16 mei**10.30-11.30 uur **Sjoelbaktornooi** 💧💧14 uur **CC De Mol: Nele Goossens** 13 euro | 12 euro met
UITPAS Lier | 2,6 euro met UITPAS kansentarif**wo 17 mei**10-11 uur **Bewegen op je stoel: samen met een
kleuterklasje** 💧✎ 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten**do 18 mei** **Gesloten****vr 19 mei** **Gesloten****di 23 mei**10.30-11.30 uur **Hoger of Lager**13.30-15.30 uur **Praatcafé Kom op tegen Kanker:
Infosessie Mindfulness** ✎**wo 24 mei**10-12 uur **Infosessie: online boodschappen doen** ✎11-11.45 uur **Bewegen met Geert** 💧💧✎
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten**do 25 mei**9.30-16.30 uur **Daguitstap: Herentals** ✎

Vertrek om 9.30u aan station Lier. Terug +/- rond 16.30u.
We genieten van verschillende mooie plaatsen in
Herentals en lunchen 's middags in een brasserie.
Er wordt wel wat gewandeld die dag.
Eigen treinticket + eten en drinken

vr 26 mei**BURENDAG!**10-11 uur **Qi Gong** 💧💧✎ 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten**ma 29 mei****Gesloten****di 30 mei**10.30-11.30 uur **Bewegen op je stoel** 💧✎
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten14-16 uur **Schoppekes Got Talent**

Indien je een voorkeur hebt voor een liedje, graag
tijdig doorgeven.

wo 31 mei11-14 uur **Feestelijke Brunch** ✎
7 euro | 6 euro**JUNI****do 1 juni**14-16 uur **Optreden Serge & Ivan: De kers op de taart****vr 2 juni**10-12 uur **Koffie & Koffiekoeken** ✎
4 euro voor 2 koffiekoeken en koffie10-11 uur **Qi Gong** 💧💧✎ 3 euro | 0,60 euro | 10 UiTPAS-punten12.30 uur **Gesloten wegens teamdag****di 6 juni**14-15.30 uur **Hasmik stelt voor: Armenië****wo 7 juni**11-11.45 uur **Bewegen met Geert** 💧💧✎
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten**do 8 juni**14 uur **Centrumklap**14-15.30 uur **Knabbel & Babbel: Mini pizza's** ✎
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten**vr 9 juni**10-11 uur **Qi gong** 💧💧✎ 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten**di 13 juni**10.30-11.30 uur **Bewegen op je stoel** 💧✎
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten14 uur **Minigolf** 💧💧✎ 2 euro

Vertek om 14 uur aan Het Schoppeke.

wo 14 juni10.30-11.30 uur **Droedel je mee?**12 uur **Viering jarigen van de maand: Juni** ✎

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

do 15 juni10.30-11.30 uur **Spel & Plezier**13.30 uur **Wandeling: Smaakvol Lier** ✎
6,5 euro, te betalen bij inschrijving.**vr 16 juni**14-15.30 uur **Fruit- en groenten Bingo**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart**wo 21 juni**11-11.45 uur **Bewegen met Geert** 💧💧✎
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten**do 22 juni**14-16 uur **Buren babbel terras met gezelschapsspelen****vr 23 juni**10-11 uur **Babymassage ism CM** ✎
Inschrijven via: www.cm.be/agenda**di 27 juni**10.30-11.30 uur **Bewegen op je stoel** 💧✎
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten14-15.30 uur **Volksspelen Tornado** ✎**wo 28 juni**10.30-11.30 uur **Krantenuurtje****do 29 juni**14-16 uur **Zorgcafé: Financiële ondersteuning (p.4)** ✎
Je krijgt informatie over mantelzorgpremies en
zorgbudgetten. We overlopen of je in aanmerking
komt en hoe en bij wie je premies kan aanvragen.**vr 30 juni**14-15.30 uur **Bingo** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart



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

10-12 uur **Korte wandeling**, maximum 5 km
12-13 uur **Hometrainer**, 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

Elke dinsdag

10-11.30 uur **Smartphone & PC Tips & Tricks**, 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
10-11.30 uur **Frans Conversatie**, 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13-16.15 uur **Kaarten en Rummikub**
13.30-16 uur **Vrij Handwerk en Crea**

Elke woensdag

9-10.30 uur **Tajji groep 1**, 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
10.30-12 uur **Tajji groep 2**, 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
10.30-12 uur **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 | 5 UiTPAS-punten
11-12.30 uur **Engels conversatie**, 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13-16.15 uur **Kaarten & Rummikub**



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

APRIL

ma 3 april

13.30 uur **Bingo** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

di 4 april

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

do 6 april

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

13.30-14.30 uur **Vragenuurtje met de wijkagent**

vr 7 april

11-13 uur **Gezond ouder worden, goed eten
& gezonde (broodjeslunch)**
in samenwerking met LOGO

ma 10 april **Gesloten**

do 13 april

14-15 uur **Meet & Greet de dienstencentra**
Je maakt kennis met onze dienstencentra en ontmoet zo andere nieuwe geïnteresseerde bezoekers. Je krijgt een rondleiding en we leggen het reilen en zeilen uit bij een drankje en een stukje cake.

vr 14 april

13.30-16 uur **Vrijwilligerscafé**
Ben jij vrijwilliger in de Lierse Dienstencentra of heb je interesse? Van harte welkom om er ene te komen pakken samen met andere vrijwilligers van team Dienstencentra.

ma 17 april

13.30 uur **Bingo** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart
15 uur **Centrumklap**
Tijdens de Centrumklap kan er niet gekaart worden.

di 18 april

14-15 uur **FOD Personen met een handicap**
Inschrijven is niet nodig

wo 19 april

12 uur **Croque middag**
3 euro | 3 euro per Croque Monsieur met een portie lekkere groentjes

do 20 april

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

12 uur **Viering jarigen van de maand: April**

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

14-16 uur **Rummikub je mee?**

do 27 april

13.30-15 uur **Ik & mijn smartphone: Wandeling maken met wandelknooppunten**

vr 28 april

11-12 uur **Boccia**

12-13.30 uur **Brood met Beleg** 3 euro | 10 UiTPAS-punten

13.30-15 uur **Bloemschikken**
1,5 euro | 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
Eigen materiaal meebrengen.

MEI

ma 1 mei **Gesloten**

di 2 mei

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

wo 3 mei

12 uur **Koffie en Koffiekoek** 1,5 euro per koffiekoek

do 4 mei

9.30-12 uur **Naaiatelier** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
11-12 uur **Stoeldansen** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
14 uur **Onze deuren sluiten om 14 uur wegens bijscholing**

ma 8 mei

13.30 uur **Bingo** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

do 11 mei

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

13.30-15 uur **Ik & mijn smartphone: Hoe zet ik een app op mijn Smartphone?**

14-16 uur **Film CC Vredeberg: Mrs. Harris goes to Paris**
6 euro | 5 euro | 24 UiTPAS-punten
Ticket te betalen aan de kassa in CC De Vredeberg



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

vr 12 mei	Gesloten wegens vrijwilligersfeest
ma 15 mei	
13.30 uur	Bingo 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
di 16 mei	
14 uur	CC De Mol: Nele Goossens 13 euro 12 euro met UiTPAS Lier 2,6 euro met UiTPAS kansentarieef
14-15 uur	FOD Personen met een handicap Inschrijven is niet nodig
wo 17 mei	
12-14 uur	Proeven van Panini's 3 euro
do 18 mei	Gesloten
vr 19 mei	Gesloten
ma 22 mei	
13.30 uur	Bingo 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
do 25 mei	
9.30-12 uur	Naaiatelier 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
9.30-16.30 uur	Daguitstap: Herentals Vertrek om 9.30u aan station Lier. Terug +/- rond 16.30u. We genieten van verschillende mooie plaatsen in Herentals en lunchen 's middags in een brasserie. Er wordt wel wat gewandeld die dag. Kost: Eigen treinticket + eten en drinken
vr 26 mei	BURENDAG!
11-12 uur	Boccia
12-13.30 uur	Brood met Beleg 3 euro 10 UiTPAS-punten
13.30-15 uur	Bloemschikken 1,5 euro 5 UiTPAS-punten Eigen materiaal meebrengen
ma 29 mei	Gesloten

JUNI

ma 2 juni	Vanaf 12.30 uur gesloten wegens teamdag
ma 5 juni	
13.30 uur	Bingo 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
di 6 juni	
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.
do 8 juni	
9.30-12 uur	Naaiatelier 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
ma 12 juni	
13.30 uur	Muziekgalerij met Leo
do 15 juni	
12 uur	Viering jarigen van de maand: Juni Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
13-16 uur	Crea met Femma Info en inschrijven bij Els 03 482 49 66
vr 16 juni	
14.30 uur	Ijskar komt langs Graag om 14.15 uur aanwezig zijn / eigen ijsje betalen
ma 19 juni	
13.30 uur	Bingo 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
di 20 juni	
14-15 uur	FOD Personen met een handicap Inschrijven is niet nodig
wo 21 juni	
12 uur	Verse soep met brood 3 euro
do 22 juni	
9.30-12 uur	Naaiatelier 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
13.30-15 uur	Ik & mijn smartphone: Foto's gebruiken, doorsturen, bewerken
ma 26 juni	
13.30-15 uur	Sjoelbaktornooi Er kan deze namiddag niet gekaart worden in de cafetaria.
vr 30 juni	
11-12 uur	Boccia
12-13.30 uur	Brood met Beleg 3 euro 10 UiTPAS-punten
13.30-15 uur	Bloemschikken 1,5 euro 5 UiTPAS-punten Eigen materiaal meebrengen.



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



Cafetaria 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 ✎ 7 euro 6 euro 25 UiTPAS-punten
14-16 uur	Vrij handwerk en crea
13.30-16 uur	Pergamano

APRIL

ma 3 april	
14-15 uur	Boccia Tornadoi 💧 We spelen petanque binnen met leren ballen.
ma 10 april	Gesloten
ma 17 april	
12 uur	Viering jarigen van de maand april ✎ Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze
14-15.30 uur	Bingo ✎ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
ma 24 april	
14-15.30 uur	Verwen koffie/ thee met zelfgemaakte advocaat ✎ 3 euro

MEI

ma 1 mei	Gesloten
ma 8 mei	
14-15.30 uur	Ijssalon ✎ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per portie
ma 15 mei	
12 uur	Viering jarigen van de maand mei ✎ Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze
14-15.30 uur	Bingo ✎ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
ma 22 mei	
14-15.30 uur	Burenbabbel terras met gezelschapsspelen
ma 29 mei	Gesloten

JUNI

ma 5 juni	
14 uur	Centrumklap
ma 12 juni	
12 uur	Viering jarigen van de maand juni ✎ Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze
14-15.30 uur	Bingo ✎ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart
ma 19 juni	
13.30-15 uur	Doosje van papier ✎ 1,5 euro We maken zelf versierde doosjes van papier. Iedereen kan dat. En het resultaat is prachtig.
ma 26 juni	
14-15.30 uur	Knabbel & Babbel: Mini Pizza's ✎ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per portie



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 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

APRIL

di 4 april	
13.30 uur	Versiering maken voor Paasfeest
di 11 april	
12 uur	Paasfeest
di 18 april	
12 uur	Viering jarigen van de maand april ✍ Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze
14 uur	Infonamiddag Cybercriminaliteit ✍ Je krijgt info en tips om internetcriminaliteit te herkennen en te voorkomen.
di 25 april	
13.30 uur	Gezelschapspelletjes

MEI

di 2 mei	
13.30 uur	Centrumklap
14.30-15 uur	Brusselse Wafels met slagroom ✍ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten voor één wafel met slagroom
di 9 mei	
12 uur	Viering jarigen van de maand mei ✍ Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
di 16 mei	
14 uur	Rollatorwandeling ✍
14 uur	CC De Mol: Nele Goossens ✍ 13 euro 2,6 euro
di 23 mei	
13.30 uur	TV Tunes van toen
14.30 uur	Pannenkoek Mikado ✍ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten voor één pannenkoek Mikado
di 30 mei	
14 uur	Petanque

JUNI

di 6 juni	
13.30-15 uur	Muziekbingo ✍ 1,5 euro 5 UiTPAS-punten
di 13 juni	
12 uur	Viering jarigen van de maand juni ✍ Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.
13.30-15 uur	Sjoelbaktornooi
di 20 juni	
14.30-15 uur	Smoutebollen van vrijwilligster José ✍ 1,5 euro per portie
di 27 juni	
13.30 uur	Infomoment nieuwe kalender
14 uur	Markt (WZC Paradijs)



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 & gezelschapsspelen |

APRIL

- | | |
|--------------------|--|
| vr 7 april | Welkom |
| vr 14 april | Welkom |
| vr 21 april | |
| 12 uur | Viering jarigen van de maand april |
| | Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze. |
| vr 28 april | |
| 14-15.30 uur | Spel: Huisje Weltevree |

MEI

- | | |
|------------------|--|
| vr 5 mei | Viering jarigen van de maand mei |
| 12 uur | Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze. |
| 14-15.30 uur | Petanque |
| vr 12 mei | Gesloten |
| vr 19 mei | Gesloten |
| vr 26 mei | BURENDAG! |
| 14-15.30 uur | Bingo 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart |

JUNI

- | | |
|-------------------|--|
| vr 2 juni | Gesloten om 12.30 uur |
| vr 9 juni | |
| 14-15.30 uur | Sjoelbaktornooi |
| vr 16 juni | |
| 12 uur | Viering jarigen van de maand juni |
| | Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze. |
| vr 23 juni | |
| 14-15.30 uur | Bingo 1,5 euro 5 UiTPAS-punten per bingokaart |
| vr 30 juni | |
| 14-15 uur | Infomoment nieuwe kalender |

Benieuwd naar de resultaten van het ouderenbehoefteonderzoek? Kom naar het Seniorenforum op 22 juni. Iedereen is welkom!



In het voorbije jaar werden 700 senioren bevraagd over leven en wonen in Lier/ Koningshooikt. Dit onderzoek verliep in samenwerking met de Vrije Universiteit Brussel. De antwoorden werden met de hulp van vele vrijwillige handen geregistreerd. Eind juni zijn de resultaten bekend.

Ben je benieuwd naar de resultaten van het onderzoek?
Wil je weten wat de Lierse senioren bezighoudt?

Professor Nico De Witte (VUB) zal op donderdag 22 juni tijdens het seniorenforum de resultaten voorstellen.

Wanneer en waar donderdag 22 juni van 14 tot 16 uur
in de parochiezaal van O.L.V. Onbevlekt (Mechelsesteenweg 233)

Graag vooraf inschrijven via senioren@lier.be, tel. 03 491 67 76

Meer info www.lier.be/seniorenforum-2206

De Lierse
SeniorenAdviesRaad
wil jou erbij!



De SeniorenAdviesRaad is er voor iedereen die werk wil maken van een positief Lier.

De SeniorenAdviesRaad organiseert activiteiten, geeft advies, biedt vormingen aan en informeert 60-plussers.

Ook jij kan je stem laten horen!

Je bent van harte welkom om mee te praten en na te denken over het seniorenbeleid, je als vrijwilliger actief in te zetten, te helpen bij één van onze activiteiten,...

Laat ons weten wat jouw interesses zijn.



Scan de QR-code en vul het onlineformulier in.
Of vraag een formulier in het dienstencentrum.

WWW.LIER.BE/SENIORENFORUM

Zo kunnen we samen werk maken van een leeftijdsvriendelijk Lier.



Warme maaltijden

Heb je zin om samen met anderen van een warme maaltijd te genieten? Omdat je het alleen zijn beu bent? In de dienstencentra kan je lekker, voedzaam en goedkoop eten.

Zij serveren 's middags tussen 12 en 13 uur een driegangenmenu met soep, hoofdgerecht en dessert. Het menu is elke maand beschikbaar in de dienstencentra.

Je vindt het ook op www.lier.be/dienstencentra.

Waar en wanneer?

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 (of 6 euro met UiTPAS met kansentarieff).

Betalen doe je de dag zelf. In ruil voor 25 UiTPAS-punten geniet je van een gratis maaltijd in één van de dienstencentra. In ruil voor 5 UiTPAS-punten krijg je een gratis drankje.

Hoe reserveren?

Reserveer uiterlijk 24 uur vooraf tijdens de openingsuren van het dienstencentrum.

Hou rekening met weekends en feestdagen.

Bestellen kan tot 12 uur.

Enkel telefonisch:

- Het Schoppeke tel. 03 283 48 88
- De Waaier tel. 03 481 61 05



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.

