

WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA

APRIL - MEI - JUNI 2024



dienstencentra **Lier**

**Koenraad (lesgever):
Samen volksdansen, een feest voor iedereen!**

©DAVID TILMANS

Ontmoeten

Ontspannen

Informatie

5

FESTIVAL: BOTANIQUE ANTIQUE

8

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

12

SENIORENBEURS




WELKOM IN DE DIENSTENCENTRA

In de lokale dienstencentra ben je altijd welkom voor een gezellig samenzijn, met oude en nieuwe vrienden. Ontdek in dit driemaandelijks programma wat we voor jou in petto hebben. Onze activiteiten en diensten zijn voornamelijk gericht op senioren, maar we worden blij van een dienstencentrum gevuld met alle leeftijden.

Interesse? Kom gerust eens langs.

INSCHRIJVEN?

Voor de activiteiten waar dit potlood  bij staat, moet je je inschrijven.

Waar? Ter plaatse in een dienstencentrum, telefonisch of per mail.

Wanneer?

Voor activiteiten in april, mei en juni kan je inschrijven **vanaf vrijdag 22 maart 9.30 uur**.

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

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

KOSTPRIJS?

Heel wat activiteiten in het dienstencentrum zijn gratis. Wanneer er geen prijs bij de activiteit staat, dan is ze gratis. Je kan aan heel voordelige prijzen iets komen drinken.

Je kan cash, met bancontact, payconiq of met keuzekaartje/abbonement betalen.

Wanneer je deelneemt aan een activiteit betaal je ter plaatse vóór de start van de activiteit.

Kom je regelmatig naar het dienstencentrum?

Misschien is één van onze abonnementen interessant voor jou.

Vraag zeker naar de mogelijkheden van



een **UITPAS**



een **Beweeg-Overdag-abbonement**



een **Leer-Overdag-abbonement**



of ons **'keuzekaartje'**

MEER INFO

tel. 03 283 48 88 - het Schoppeke

tel. 03 481 61 05 - de Waaier

dienstencentra@lier.be

www.lier.be/dienstencentra

BLIJF OP DE HOOGTE

Wil jij dit programma in je **mailbox** ontvangen? Schrijf je in voor de nieuwsbrief van de dienstencentra via www.lier.be/dienstencentra.

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

 Volg ons via www.facebook.be/dienstencentraLier

INHOUD

<i>In de kijker: Benny</i>	3
<i>Nieuw: Actua & Debat</i>	4
<i>Festival: Botanique Antique</i>	5
<i>Infosessies</i>	6-7
<i>Week van de valpreventie</i>	8
<i>Op Stap</i>	9
<i>Matinée in CC De Mol</i>	10
<i>Beweeg-overdag</i>	11
<i>Seniorenraad nodigt je uit</i>	12
<i>Digibank: CIR</i>	13
<i>Activiteitenkalender het Schoppeke</i>	14-17
<i>Activiteitenkalender de Waaier</i>	18-21
<i>Activiteitenkalender de Komeet</i>	22-23
<i>Activiteitenkalender de Kroon</i>	24-25
<i>Activiteitenkalender de Rosmolen</i>	26
<i>Activiteitenkalender Samen op Stap</i>	27
<i>Warme maaltijden en contactinfo</i>	28

ONZE CHAUFFEUR BENNY

Benny is de chauffeur van de dienstencentra. Dit is mogelijk door een samenwerking met Werkmaat. Elke dag kan je hem zien rondrijden met onze blauwe bus. Hij vervoert bezoekers en materiaal.

Bezoekers die slechter te been zijn of voor wie het (fysiek) moeilijk is om het openbaar vervoer te nemen, kunnen een aanvraag doen om met de bus opgehaald te worden. Zo willen we ervoor zorgen dat iedereen mee kan doen met de activiteiten in onze lokale dienstencentra.

Wil jij ook graag gebruik maken van de bus? Laat het ons weten en we bekijken samen wat er kan. Benny zorgt er ook voor dat al het materiaal op de juiste locatie geraakt. Dat is heel wat werk met vijf locaties!

Wil je met de bus mee? Bel 24 uur op voorhand naar 03 283 48 88.

Kost 1,5 euro per rit.



Benny: "Elke dag rij ik met plezier rond in Lier en Koningshooikt. Ik ken alle gewoontes van de mensen en help hen graag bij het in- en uitstappen. Het doet me elke keer deugd om te zien dat mensen daardoor de kans hebben om een fijne dag te beleven in onze dienstencentra."



Goed om weten

Heb jij nog geen **ticketmapje** om je inschrijvingstickets in te bewaren? Vraag het zeker in het dienstencentrum.

Ben je ingeschreven maar **kan je er toch niet bij zijn?** Laat het ons weten. Bedankt om te verwittigen.



UiTPAS? Niets dan voordelen

Elke dag kan je in de dienstencentra een UiTPAS-punt sparen bij een bezoek. Je kan één punt per dag sparen in elk dienstencentrum dat die dag open is.

Weet wel dat je **UiTPAS-kaart persoonlijk is** en dat je enkel voor jezelf punten kan sparen en omruilen.

Wanneer je een **abonnement** aankoopt, dan voegen we dat abonnement toe op deze UiTPAS-kaart. 1 kaart met heel wat voordelen dus.

Heb je nog geen UiTPAS? Je kan hem op heel wat plaatsen kopen: het Liers cultuurcentrum, het stadskantoor, het sociaal infopunt, de dienstencentra, ...

	gewone prijs	met kansentariaf
UiTPAS	5 euro	gratis
beweeg-overdag-abonnement 2024	45 euro 30 euro na 30 juni	9 euro 6 euro na 30 juni
leer-overdag-abonnement 2023-2024	25 euro 15 euro na 1 januari	5 euro 3 euro na 1 januari

Info www.uitpaslier.be



Wedstrijdvraag:

Hoeveel UiTPAS-punten werden vorig jaar (2023) in totaal gespaard in de vijf Lierse dienstencentra?

Vul de antwoordstrook in en geef het ten laatste 14 april af in één van de dienstencentra.

We geven **2 pakketjes waardebonnen ter waarde van 45 euro** weg aan de 2 deelnemers die er het dichtste bij zijn.

Opgelet: maximum 1 deelname per persoon!

Naam:

tel.

Antwoord:



Actua & Debat

Een vrijwilliger bekijkt samen met jou de belangrijkste punten uit de actualiteit.

Zo wordt wat in de wereld gebeurt allemaal (nog) een beetje duidelijk(er).

We mixen zwaardere actuele thema's met nieuws uit Lier, vrolijke weetjes & wist-jedatjes.

Wanneer en waar

ma 15 april, ma 29 april en ma 13 mei om 13.30 uur in het Schoppeke

Info 

Inschrijven via de dienstencentra



BOTANIQUE ANTIQUÉ

21/06

Kom genieten van 'Zomer in het Park'.
In samenwerking met het Liers
cultuurcentrum organiseren we voor de
eerste keer een gratis festival voor senioren
in het stadspark.

Wanneer en waar
vr 21 juni van 14 tot 18 uur
in het stadspark

—
**GRATIS
TOEGANG**
—

*Het programma is nog niet helemaal klaar bij het
in druk gaan van dit boekje.
We lichten een tipje van de sluier op.*

*Wil je beroep doen op vervoer van en naar het
festival? Ook die info vind je zowel online als op
een flyer vanaf half mei.*

Het volledige programma vind je binnenkort:

- ▶ in de dienstencentra
- ▶ www.lier.be
- ▶ www.facebook.com/dienstencentraLier
- ▶ ...



14 tot 16 uur:
optreden Serge & Ivan



16 tot 17 uur:
optreden volksdans en de kans om mee te dansen



17 tot 18 uur:
optreden The Covettes



Die dag zijn onze dienstencentra gesloten!

Reeks: Omgaan met emoties




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

Wanneer en waar

do 25 april, 2, 16, 23 en 30 mei
van 12.30 tot 14 uur in het Schoppeke

Kost Je betaalt 2,5 euro per sessie, dus 12,5 euro voor de volledige reeks van 5 sessies.

Info  Ann Boschmans,
info@annboschmans.be, gsm 0475 81 46 38.
Na inschrijving ontvang je een factuur voor de volledige reeks. Je inschrijving is definitief na betaling.

Reeks: Zeg eens nee




Ben je een pleaser? Geef je jezelf soms leeg? Voel je dat je soms over je eigen grenzen gaat om te zorgen voor anderen? Wil je uitleg en tips over hoe je hiermee aan de slag kan in je leven?

Wanneer en waar

do 25 april, 2, 16, 23 en 30 mei
van 14.30 tot 16 uur in het Schoppeke

Kost Je betaalt 2,5 euro per sessie dus 12,5 euro voor de volledige reeks van 5 sessies.

Info  Ann Boschmans,
info@annboschmans.be, gsm 0475 81 46 38.
Na inschrijving ontvang je een factuur voor de volledige reeks. Je inschrijving is definitief na betaling.



Infosessie: Straathoekwerkers

Ben jij ook benieuwd naar welk werk de straathoekwerkers in Lier allemaal doen?

Waarom doen ze wat ze doen?

Wie ontmoeten ze?

Waarvoor kan je bij hen terecht?

Ze komen dit allemaal vertellen tijdens een leuke kennismakende infosessie.

Wanneer en waar

di 30 april om 14 uur in het Schoppeke

Infomoment: Alles over de verkiezingen

2024 is een jaar van verkiezingen. In juni trekken we naar de stembus voor het Vlaams Parlement, de Kamer en het Europees Parlement.


En in oktober verkiezen we een nieuwe gemeenteraad en provincieraad. Bovendien zijn er een aantal nieuwigheden.

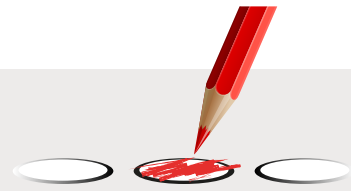
Bram Wauters, professor politieke wetenschappen aan de UGent, komt ons uitleg geven over de verkiezingen, over de partijen en waarvoor ze staan. Hij helpt ons op weg en toont hoe we een keuze kunnen maken.

Het wordt een interactief infomoment. Een aanrader van formaat!

Wanneer en waar

di 21 mei om 14 uur in de Kroon

Info  Inschrijven via de dienstencentra



Infomoment over financiële tegemoetkomingen voor mensen met kanker



Iedereen is in België verplicht om zich aan te sluiten bij een ziekenfonds. Als kankerpatiënt heb je daardoor recht op allerlei tussenkomsten. Sommige worden automatisch uitgekeerd, maar het merendeel moet je zelf aanvragen.

Uitvissen op welke tussenkomsten of bijstand je recht hebt en hoe je iets aanvraagt, vergt vaak veel tijd en inspanning. Chris Heremans, coördinator kankerlijn van Kom op tegen Kanker, heeft al 30 jaar ervaring bij de Kankerlijn van Kom op tegen Kanker.

Ze komt meer vertellen over de verschillende soorten tegemoetkomingen en waar je terecht kan voor hulp om deze aan te vragen.

Wanneer en waar

di 28 mei van 13.30 tot 15.30 uur
in het Schoppeke

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Infosessies: Keuzes vóór het levenseinde


Afscheid nemen van wie je lief is ... dat is niet gemakkelijk. Soms overkomt het je plots, onverwacht, soms is het een lang proces. Afscheid nemen kan ook heel mooi zijn. Zeker als je vooraf stilstaat bij je eigen wensen. Afscheid hoeft je niet enkel te overkomen. Over heel wat zaken kan je vooraf keuzes maken. Tijdens deze sessies krijg je info over wat je zelf in handen kan nemen.

Wanneer en waar

Thema afscheid en rouw wo 17 april in WZC Huize Nazareth, Kriekenstraat 14

Thema erfrecht wo 8 mei in WZC Paradijs, Transvaalstraat 44

telkens vanaf 19.30 uur

Info  Inschrijven is aan te raden, maar niet verplicht.

Dit kan via www.lier.be/project-levenseinde of tel. 03 491 67 76 (seniorenconsulent).

Week van de *valpreventie*

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

ma 15 april om 14 uur in de Komeet
vr 19 april om 13.30 uur in de Waaier

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra

Theater: Trap niet in de val



Eén op de drie thuiswonende 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen, gevolgen die je liever vermijdt. Gelukkig kan je de kans op vallen gemakkelijk zelf verkleinen door actief te zijn en je veiligheid te verhogen.

Hoe sneller je daarmee begint, hoe beter.

'Trap niet in de val' is een theaterstuk over valpreventie bij ouderen, gespeeld door 55-plussers. Het richt zich naar ouderen en hun omgeving en brengt op een ludieke manier de gevaarlijke punten in je woning onder de aandacht.

Wanneer en waar

do 18 april om 14 uur in CC Vredeberg

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra

Patroonstappen

We stappen op een mat met getallen een combinatie van cijfers af. Patroonstappen is een prima oefening voor beenkracht, bewegelijkheid, geheugen en evenwicht.

Wanneer en waar

di 23 april van 10.30 tot 11.30 uur
in het Schoppeke

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

di 23 april om 14 uur in het Schoppeke

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra

Doe sessie: vallen zonder zorgen

In deze gratis valinitiatie 'Vallen zonder zorgen' is het de bedoeling om de juiste reflex aan te leren en om de kans op kwetsuren te verkleinen. Struikelen en uitglijden zijn de twee meest voorkomende oorzaken van vallen.

Een gediplomeerde lesgever leert je de juiste reflexen aan. Je draagt best losse sportieve kledij met lange pijpen en lange mouwen, geen sieraden (horloges, ringen, armbanden, kettingen). Deze valsessie is geschikt voor alle senioren die in het dagelijkse leven nog vlot kunnen bewegen.

Wanneer en waar

do 25 april van 15.30 tot 16.30 uur
in sporthal de Komeet

Info ✎ Inschrijven via de dienstencentra of de sportdienst (in sporthal de Komeet, tel. 03 480 52 51, sport@lier.be)

Stripmurenwandeling Antwerpen



Omwille van het weer moesten we onze stripmurenwandeling vorige keer verzetten. We nemen je mee met de trein naar Antwerpen. Robert is onze gids en wandelt daar met ons langs vele mooie stripmuren. 's Middags genieten we van een broodjeslunch ter plaatse.

Afstand: 6 à 7 km.

Wanneer en waar ma 22 april verzamelen we om 10 uur in het station van Lier.

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

Info  Inschrijven via de dienstencentra



GLUREN bij de BUREN

Opnieuw & Co

We krijgen een rondleiding in kringloopwinkel Opnieuw & Co. Wie nadien wil genieten van een drankje brengt 0,5 euro (cash) mee.

Wanneer en waar

do 23 mei om 14 uur in Opnieuw & Co

Verzamelen om 13.45 uur aan de inkom van Opnieuw & Co, Antwerpsesteenweg 391.

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Bezoek stadhuis en Grote Markt



Als stad hebben wij een prachtig stadhuis en Grote Markt. Hierachter schuilt zeer veel historiek. Onder begeleiding van een gids komen we hierover meer te weten.

Wanneer en waar

vr 3 juni om 14 uur aan het stadhuis

Je kan ook in groep mee wandelen. We vetrekken om 13.45 uur in het Schoppeke. In het stadhuis is er een lift voorzien.

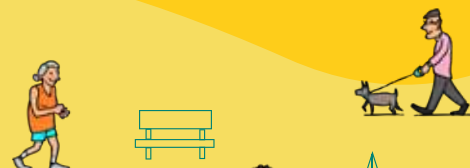
Info  Inschrijven via de dienstencentra

Wandel je mee? Samen in beweging!

13^{de} Week van de Valpreventie
22 april - 28 april 2024

Neem

deel!



Sonny Van De Putte & Roel Van Bambost De Tijd van Toen @ the Movies



De zingende talkshowhost Sonny Vande Putte inviteert filmkenner Roel van Bambost.

Speciaal voor jou opent hij zijn koffer vol muzikale filmherinneringen met sappige anekdotes over de grootste sterren van de cinema. Zet je schrap voor de mooiste evergreens uit het collectief geheugen. Van Que Sera Sera tot Dancing Cheek to Cheek. Van Singin' in the Rain tot Can't help falling in Love with you. Zoveel moois, maar ook pittige verrassingen... alles live gespeeld door het huisorkest. En Roel zingt natuurlijk zélf enkele van zijn favorieten.

Wanneer en waar

di 23 april om 14 uur in CC De Mol

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

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Heb je zin in een streepje cultuur overdag, maar liever in gezelschap?

Schrijf je snel in en kom samen met andere bezoekers van het dienstencentrum genieten van een optreden in CC De Mol.

Gery's Bigband en Lia Linda



Gery's Bigband brengt niet alleen gevestigde namen als Glenn Miller, James Last, Bert Kaempfert, maar ook swingende jazz draagt de band een warm hart toe. Naast de klassieke arrangementen, brengt Gery's Bigband moderne hits en meezingers.

Lia Linda is een Belgische zangeres, chansonnière, entertainer en comédienne. Bigband, revue, het ernstige of frivole chanson, entertainment, een gezellige show met sketches en populaire liedjes... Ze brengt het allemaal met liefde en plezier!

Wanneer en waar

di 14 mei om 14 uur in CC De Mol

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

Info  Inschrijven via de dienstencentra



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

BEWEEG OVERDAG



De **sportdienst** en de **dienstencentra** organiseren een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens de weekdays en overdag.

Jong of oud, mobiel of mindermobiel.


Voor elk wat wils. Iedereen is welkom!

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 elke donderdag van 16 tot 17 uur
(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

Waar sporthal de Komeet, Eeuwfeestlaan 183

Kost 2 euro per sessie | gratis met Beweeg Overdag abonnement 


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

Petanque

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

Wanneer elke donderdag van 14 tot 17 uur
(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

Waar PC Lier, Kazernedreef 99

Kost 2 euro per sessie | gratis met Beweeg Overdag abonnement 


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


Padel

Al vaak gehoord van 'padel', maar nog nooit gespeeld? Dit is je kans. Maak kennis met deze nieuwe raketsport tijdens onze initiatielessen. Op vijf weken tijd leer je alle basisslagen en zal je de smaak goed te pakken krijgen. Padel is bovendien zeer toegankelijk. Je hoeft dus helemaal geen ervaring te hebben om mee te doen. Je schrijft wel best meteen in voor de vijf sessies, zodat we samen stelselmatig kunnen opbouwen. Materiaal wordt voorzien.

Wanneer di 30 april, 7 mei, 21 en 28 mei, 4 juni
telkens van 13.30 tot 15 uur

Waar TC 't Spui, Padelvelden, Predikherenlaan 18

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

Info  Inschrijven via de dienstencentra of de sportdienst ten laatste op 23 april.


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

Onderhoudsgym


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

Wanneer elke woensdag van 9 tot 10 uur
(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

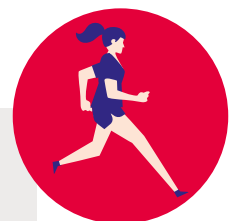
Waar sportcentrum 't Spui, Polyvalente zaal, Predikherenlaan 18

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

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

Alle beweeg-activiteiten herken je aan dit symbool: 

Je kan er ook betalen met je beweeg-overdag-abonnement, als het niet gratis is.




ZITDAGEN

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


Pensioendienst

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

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

Rap op stap


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

Info  Contacteer het Schoppeke en maak een afspraak.

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 Maandelijkse zitdag in de Waaier. Concrete data vind je 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.

Meer over onze dienstverlening: p. 23 en 25

SENIORENRAAD NODIGT JE UIT ...

Seniorenforum

Hoe zorgen we ervoor dat senioren langer zelfstandig kunnen leven? Hoe maken we van Lier een meer toegankelijke en verkeersveilige stad? Hoe creëren we zorgzame buurten? Of vinden we de weg in de toenemende digitalisering?

Leden van de Lierse SeniorenAdviesRaad (SAR) en Adviesraad toegankelijkheid (LAT) stellen tijdens het forum van de noden voor aan de Lierse inwoners en leden van politieke partijen.

Ben je bekommerd om de toekomst van de Lierse senior? Kom dan zeker langs!

Wanneer en waar

di 23 april om 19 uur in zaal Colibrant, Deensestraat 6

Info seniorenconsulent, tel. 03 491 67 76
www.lier.be/seniorenforum

Seniorenbeurs

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert de SAR in samenwerking met diverse diensten en organisaties een seniorenbeurs. Dit jaar met als thema 'Langer zelfstandig leven'.

Op het programma staan een panelgesprek, tafelgesprekken, demonstraties en heel wat infostanden rond het thema gezondheid, bewegen en wonen.

Om 19 uur geeft Dirk Doucet een lezing over zijn boek 'Zorgen Voor Morgen'.

Wanneer en waar

di 28 mei vanaf 13.30 uur in CC De Mol, Aarschotsesteenweg 3

Info seniorenconsulent, tel. 03 491 67 76
www.lier.be/seniorenbeurs

Goed om weten

Vanaf 18 maart één digitale wachtlijst voor sociale woningen in Vlaanderen: het centraal inschrijvingsregister of CIR



Wie al op de wachtlijst voor een sociale woning staat moet zijn dossier online in het CIR “actualiseren”. Dat betekent dat je online moet nakijken of het dossier juist is en dat je dat moeten bevestigen.

Doe dit op tijd om je plaats op de wachtlijst niet te verliezen.

Iedereen die op de wachtlijst staat ontvangt **na 18 maart een brief van Woonstroom**, de huisvestingsmaatschappij in onze regio. In die brief staat wat je moet doen en waar je terecht kan als je hulp nodig hebt. **Gooi hem niet weg!**

Als je vragen of hulp nodig hebt kan je terecht bij:

- Woonstroom: 015 30 79 90, kandidaten@woonstroom.be
- Ons Gedacht: 0486 99 97 72, joni.van.damme@saamo.be
0490 08 47 83, kenneth.van.sant@saamo.be
- Formulierenhulp: 0473 99 41 57 | 0493 40 78 00 | formulierenhulp.lier@gmail.com
- Woonatelier: 0477 97 78 72, woonatelierlier@gmail.com
- Lierse Digibank: 03 491 67 79, digibank@lier.be

Heb je nog meer digitale vragen? 1 adres: Lierse digibank



In de kalender achteraan (p.14-27) vind je een aantal workshops, korte cursussen en infomomenten die doorgaan in de dienstencentra.

De nieuwe digiwijzer met alle activiteiten van de digibank van april t.e.m. juni is binnenkort beschikbaar in de dienstencentra of online.

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





©DAVID TILEMANS



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
Smoveys zijn hulpmiddelen die bewegingen leuk en makkelijk maken.
- 10-12 uur **Frans conversatie**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- 12 uur **Warme maaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 13.30-16 uur **Seniorenkoor 'T En Zal**
- 14-16 uur **Gezelschapsspelletjes met Marleen**
- 14-16 uur **Biljart**

Elke dinsdag

- 10-12 uur **Italiaans conversatie**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- 12 uur **Warme maaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 13.30-15.30 uur **Ping Pong** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- 14 uur **Boccia** Boccia is een soort van petanque dat je binnen en zittend speelt.
- 14-16 uur **Vrij handwerk & crea** Breien, haken, diamantpainting, knutselen,... Alles kan!

Elke woensdag

- 9.30-10.30 uur **Okido yoga voor beginners**
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
- 9.30-12 uur **Haarverzorging** (p.25)
- 10-12 uur **Smartphone & PC Tips & Tricks**
- 12 uur **Warme maaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 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** (van 18/4 t.e.m. 13/6)
- 12 uur **Warme maaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 14-15 uur **Drum Fit**
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten
- 14-16 uur **Vrij handwerk & crea** Breien, haken, diamantpainting, knutselen,... . Alles kan!

Elke vrijdag

- 12 uur **Warme maaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 13.30-15.30 uur **Volksdans**
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten (p.21)
- 14-16 uur **Biljart**



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



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

APRIL

ma 1 april **Gesloten**

wo 3 april

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

do 4 april

13.30 uur **Muziekspel: uit welke tijd?**
We raden uit welke tijd de liedjes komen en genieten terwijl van een sfeervolle muzikale namiddag.

vr 5 april

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

wo 10 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 11 april

14 uur **Fruit- en groentebingo**
Eigen afzetdopjes meebrengen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

ma 15 april

13.30 uur **Actua & Debat: krantenuur**  (p.4)

di 16 april

10.30 uur **Vijgen na Paasbrunch** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten

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

wo 17 april

10-12 uur **Cursus What's App (les 1 van 2)** 

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

10-11.30 uur **Babbelbank**: Je vindt ons op de vest recht tegenover het Schoppeke.
Welkom voor een babbeltje, koekje en een tasje koffie. Bij regenweer gaat deze activiteit niet door.

vr 19 april

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

10-11 uur **Reeks: Qi Gong**  

3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten

14-15.30 uur

Bingo

Eigen afzetdopjes meenemen.

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor een bingokaart

ma 22 april

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.

di 23 april

10-12 uur

Digitafel: beter leren werken met je laptop 

Breng zeker je laptop mee.

10.30-11.30 uur **Patroonstappen**  (p.8)

14 uur **Infomoment rond vallen**  (p.8)

wo 24 april

10-12 uur

Cursus What's App (les 2 van 2) 

do 25 april

12.30-14 uur

Reeks: omgaan met emoties  (p.6)

14-15 uur

Meezing namiddag

Zing samen met ons mee. Dansen is ook oke.

14.30-16 uur

Reeks: zeg eens nee  (p.6)

vr 26 april

10-11 uur

Reeks: Qi Gong  

3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten

10-12 uur

Verwen je handen  1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

10-12 uur

Babymassage 

Inschrijven via: www.cm.be/agenda.

vr 26 april

14.30 uur

Smullen van een tompouce 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 29 april

10.30 uur

Korte rollatorwandeling met tips  

We bezorgen je allerlei tips om goed en veilig met jouw rollator te wandelen.

13.30 uur

Actua & Debat: krantenuur  (p.4)

di 30 april


10.30 uur


Bewegen op je stoel  

14 uur

Infosessie: straathoekwerkers van Lier (p.6)

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement

MEI

wo 1 mei **Gesloten**

do 2 mei

12.30-14 uur **Reeks: omgaan met emoties**  (p.6)

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

14.30-16 uur **Reeks: zeg eens nee**  (p.6)

vr 3 mei

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


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

14-15.30 uur **Rad van fortuin** 

di 7 mei

10.30-11.30 uur **Boogbal**  

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

14 uur **Proevertjes van andere culturen** 
De leerlingen van Ligo hebben een paar lekkere hapjes voor ons gemaakt. Na een korte voorstelling genieten we samen van een babbeltje en hapje. 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

wo 8 mei

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

do 9 mei **Gesloten**

vr 10 mei **Gesloten**

ma 13 mei

13.30 uur **Actua & Debat: krantenuur**  (p.4)

wo 15 mei

12 uur **Jarigen van de maand mei** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

10-11.30 uur **Babbelbank**: Je vindt ons op de vest aan "Den Engel". Welkom voor een babbeltje, koekje en een tasje koffie. Bij regenweer gaat deze activiteit niet door.

do 16 mei

12.30-14 uur **Reeks: omgaan met emoties**  (p.6)

13.30-15.30 uur **Radio Tante Mia**
Radio Tante Mia brengt jullie verzoeknummers. Laat ons voor 1 mei weten welk liedje je graag hoort en voor wie.

14.30-16 uur **Reeks: zeg eens nee**  (p.6)

vr 17 mei

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

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

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

ma 20 mei **Gesloten**

di 21 mei

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

wo 22 mei

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

do 23 mei

12.30-14 uur **Reeks: omgaan met emoties**  (p.6)

14.30-16 uur **Reeks: zeg eens nee**  (p.6)

vr 24 mei

13.30-15.30 uur **Wandeling historisch centrum** 
Wandeling met weetjes +/- 3 à 4 km langs binnenstad en vest.

ma 27 mei

13.30 uur **Verjaardagskaarten knutselen voor onze vrijwilligers.**

di 28 mei

10-12 uur **Infosessie over navigatietools voor wandelen fietsroutes**  Je krijgt meer info over verschillende apps waarmee je je wandel- of fietsroute kan uitstippelen. In deze infosessie komen Komoot, RouteYou en de fiets- en wandelknooppunten aan bod.

13.30-15.30 uur **Infomoment over financiële tegemoetkomingen voor mensen met kanker**  (p.7)

do 30 mei

10.30-11.30 uur **Sjoelbaktornooi**

12.30-14 uur **Reeks: omgaan met emoties**  (p.6)

14.30-16 uur **Reeks: zeg eens nee**  (p.6)

vr 31 mei

10 uur **Koffie & Koffiekoeken** 
3 euro voor 2 koffiekoeken (incl. koffie/thee)

Gesloten om 12 uur wegens teamdag!



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




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

JUNI

di 4 juni

14-16 uur

Digitafel: beter leren werken met je smartphone  Breng zeker je smartphone mee.

wo 5 juni

11-12 uur

Reeks: bewegen met Geert  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 6 juni

10-12 uur

Mooimakers 

We ruimen samen het zwerfvuil op in de buurt van het Schoppeke.

14 uur

Quiz: muzikale generieken van oude tv-feuilletons 

Gemaakt & gepresenteerd door Robert.

vr 7 juni

14 uur

Spelletjesnamiddag

We spelen leuke spelletjes onder begeleiding van leerlingen van Sint-Ursula.

wo 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.

do 13 juni

14 uur

Ijssalon 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 bolletjes ijs

vr 14 juni

10-12 uur

Reeks: teken & schilderklas 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

13.30-12 uur

Hoger of lager

di 18 juni

10-12 uur

Digitafel: beter leren werken met je laptop  Breng zeker je laptop mee.

wo 19 juni

11-12 uur

Reeks: bewegen met Geert  

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 21 juni

Botanique Antique

Onze dienstencentra zijn gesloten, maar we verwelkomen jullie graag op ons festival Botanique Antique. (p.5)

di 25 juni

14 uur

Infomoment nieuwe kalender

do 27 juni

13.30 uur

Wandeling: Nazareth-Zuid  

We wandelen samen een +-6 km naar en door het natuurgebied Nazareth-Zuid. Deze wandeling is niet geschikt voor rolstoelgebruikers of rollators.

vr 28 juni

10- 12 uur

Reeks: teken & schilderklas 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14 uur

Bingo Eigen afzetdopjes meenemen.


1.5 euro | 5 UiTPAS-punten per binaokaart.



Volksdansen iets voor jou?

Wanneer en waar

elke vrijdag van 10 tot 12 uur in de Waaier
elke vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur
in het Schoppeke


Kost 3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten 


Wist je dat ...

Dansen is gezond voor lichaam én geest!


- *Dansen maakt je gelukkiger.*
- *Dansen zorgt voor minder stress.*
- *Dansen geeft het zelfvertrouwen een boost.*
- *Dansen is een goede work-out.*
- *Dansen creëert een gevoel van verbondenheid.*
- *Dansen zorgt voor een stralend humeur.*
- *Dansen zorgt ervoor dat je hersenen langzamer verouderen.*

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement


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


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



ELKE WEEK IN DE WAAIER

Elke maandag

- 10 uur **Korte wandeling**  Maximum 5 à 6 km.
12-13 uur **Hometrainer**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13.30-16.15 uur **Hobbytafel** Breien, haken, tekenen,
kruiswoordraadels, diamond painting, ...
alles kan. Gezellig samen.
13.30-16.15 uur **Kaarten en Rummikub**


Elke dinsdag

- 10-11.30 uur **Frans Conversatie**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13.30-16.15 uur **Kaarten en Rummikub**
13.30-16 uur **Creagroep**

Elke woensdag

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

Elke donderdag

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

Elke vrijdag

- 9.30-11 uur **Dagelijks Engels**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
9.30-11 uur **Vragen staat vrij: laptop of smartphone**
Kom langs met jouw vraag. Onze vrijwilliger
helpt je graag verder.
10-12 uur **Volksdans**  
3 euro | 0,6 euro | 10 UiTPAS-punten (p.21)
11-12.30 uur **Engels conversatie**  
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
13.30-16.15 uur **Kaarten & Rummikub**






Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taallessen.

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

APRIL

ma 1 april Gesloten

di 2 april

- 10-14 uur **Zitdag MS Liga**  (p.12)
13.30-16 uur **Lotgenotengroep fibromyalgie**  (p.21)
13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

wo 3 april

- 10-11 uur **Paaseieren verstoppem & rapen (in samenwerking met Kinderopvang Kadee)**
Kom je mee paaseieren verstoppem?
Welkom om 10 uur.
Kom je graag mee zoeken samen met een kind(je)? Welkom om 10.30 uur.
12-13.30 uur **Vijgen na paaspannenkoeken met kinderopvang**  We smullen samen met alle kindjes van een pannenkoek. 1,5 euro

do 4 april

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

ma 8 april

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

di 9 april

- 10-11.30 uur **Smartphone & PC tips & tricks** 

wo 10 april

- 12 uur **Hutsepot van Maria**  4,5 euro

do 11 april

- 11-12 uur **Boccia** 
Boccia is een soort petanque met zachte ballen.
12 uur **Viering jarigen van de maand april** 
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.


ma 15 april

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

di 16 april

- 10-11.30 uur **Smartphone & PC tips & tricks** 
13.30 uur **Memory spel van Jut**
13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
14-15 uur **FOD Personen met een handicap** (p.12)

wo 17 april

- 10-12 uur **Powerpoint voor beginners (Les 1 van 4)** 
Met powerpoint maak je een presentatie die kan bestaan uit tekst, foto's, muziek of bewegende beelden. Je kan er jouw digitale wensen mee maken en doorsturen, een leuk reisverslag of een fotovoorstelling mee maken.

do 18 april

- 9.30-12 uur **Naaiatelier**  1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
14-16 uur **Betalen met Payconiq** 
Breng je smartphone en/of laptop mee.

vr 19 april

- 11-12 uur **Boccia** 
Boccia is een soort petanque met zachte ballen.
12-13.30 uur **Brood & Beleg** 
3 euro | 10 UiTPAS-punten
13.30 uur **Spel Huisje Weltevree**  (p.8)

ma 22 april

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


wo 24 april

- 10-12 uur **Powerpoint voor beginners (Les 2 van 4)** 

do 25 april

- 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. Er kan in de cafetaria pas gekaart worden van zodra de Centrumklap gedaan is.


ma 29 april


- 13.30 uur **Pralines maken met vrijwilligster Sara** 
We maken samen de lekkerste pralines.
Je krijgt ongeveer 20 pralines mee naar huis.
7,5 euro | 25 UiTPAS-punten

di 30 april

- 13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

 Gratis met beweeg-overdag-abonnement

 Gratis met leer-overdag-abonnement

MEI

wo 1 mei


Gesloten

do 2 mei

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

11-12 uur **Boccia**  Boccia is een soort petanque met zachte ballen.

vr 3 mei

13.30-15 uur **Kaartjes met Zentangel** 
We maken zelf kaartjes met Zentangel: door kleine, herhalende lijnen en vormen te tekenen krijg je hele mooie effecten.

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14.30 uur **Smullen van een tompouce** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 6 mei

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

13.30 uur **Stickers maken uit tijdschriften** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 7 mei

10-14 uur **Zitdag MS Liga**  (p.12)

13.30-16 uur **Lotgenotengroep fibromyalgie**  (p.21)

wo 8 mei

10-12 uur **Powerpoint voor beginners (Les 3 van 4)** 

do 9 mei **Gesloten**

vr 10 mei **Gesloten**

ma 13 mei

10 uur **Verjaardagskaarten knutselen voor onze vrijwilligers**


ma 13 mei

14-16 uur **Petanque met Neos** 

di 14 mei

10-11.30 uur **Smartphone & PC tips & tricks** 

13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

14-16 uur **Infosessie over accounts, wachtwoorden en wachtwoordkluizen** 
Hoe kan je jezelf beschermen tegen online bedreigingen? Hoe maak je een sterk en veilig wachtwoord? Hoe kan je veilig al je wachtwoorden bijhouden?

wo 15 mei

10-12 uur **Powerpoint voor beginners (Les 4 van 4)** 

do 16 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.

13-16.15 uur **Crea met Femma** 

Inschrijven kan bij Els 03 482 49 66.

vr 17 mei

11-12 uur **Boccia**  Boccia is een soort petanque met zachte ballen.

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

ma 20 mei **Gesloten**

di 21 mei

13.30 uur **Interactieve wandeling** 

We maken een korte wandeling door Koningshooikt met onderweg opdrachten om uit voeren .

13.30-15.30 uur **FOD Personen met een handicap (p.12)**

wo 22 mei

12-14 uur **Lentesoep met brood**  3 euro | 10 UiTPAS-punten

do 23 mei

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

vr 24 mei

13.30 uur **Bloemschikken** 

Bevraag vooraf even in LDC de Waaier welk materiaal je best meebrengt.

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

ma 27 mei

14-16 uur **Petanque met Neos** 

13-15 uur **Kookworkshop gezonde snacks** 

Diëtiste Kelly geeft ons eerst wat uitleg over gezonde snacks. Daarna gaan we zelf aan de slag en proeven we wat we zelf gemaakt hebben. (Er kan pas vanaf 15 uur gekaart worden in de cafetaria.) 3 euro | 10 UiTPAS-punten

di 28 mei

10-11.30 uur **Smartphone & PC tips & tricks** 

13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

do 30 mei

11-12 uur **Boccia**

vr 31 mei

10 uur **Koffie & Koffiekoeken** 

3 euro voor 2 koffiekoeken (koffie/thee inbegrepen)

Gesloten om 12 uur wegens teamdag!



Tijdens de schoolvakanties zijn er geen taallessen.

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

JUNI

ma 3 juni

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

di 4 juni

10-14 uur **Zitdag MS Liga** (p.12)
13.30-16 uur **Lotgenotengroep fibromyalgie** (p.21)

do 6 juni

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

ma 10 juni

14-16 uur **Petanque met Neos**

di 11 juni

10-11.30 uur **Smartphone & PC tips & tricks**
13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

wo 12 juni

12 uur **Balletjes met kriekjes**
4,5 euro | 15 UiTPAS-punten

do 13 juni

10-12 uur **Infosessie over de verschillende mogelijkheden van online betalen**
De meest gebruikte online betaalmogelijkheden komen in deze infosessie aan bod: PayPal, iDeal, Payconiq, Maestro, Klarna, ...
12 uur **Viering jarigen van de maand juni**
Als jarige van de maand geniet je van 1 gratis maaltijd in 1 dienstencentrum naar keuze.

ma 17 juni

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

di 18 juni

13.30-15.30 uur **FOD Personen met een handicap** (p.12)
13.30 uur **Infomoment nieuwe kalender**

do 20 juni

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

vr 21 juni

Botanique Antique
Onze dienstencentra zijn gesloten, maar we verwelkomen jullie graag op ons festival Botanique Antique. (p.5)

ma 24 juni

14-16 uur **Petanque met Neos**

di 25 juni

10-11.30 uur **Smartphone & PC tips & tricks**
13.30-16.15 uur **Teken-en schilderklas**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

vr 28 juni

11-12 uur **Boccia**
12-13.30 uur **Brood & Beleg** 3 euro | 10 UiTPAS-punten
13.30 uur **Bloemschikken** 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
Bevraag vooraf even in de Waaier welk materiaal je best meebrengt.

Lotgenotengroep Fibromyalgie



Vind steun en begrip bij elkaar en bij je omgeving.

Wanneer en waar

op dinsdag van 13.30-16 uur in de Waaier

Info Inschrijven via Greet Pietercil,
greet.pietercil@gmail.com,
gsm 0497 41 99 10

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

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




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** 
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 14-16 uur **Vrij handwerk en crea**
- 13.30-16 uur **Pergamano**

APRIL

- ma 1 april** **Gesloten**
- ma 8 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**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart
- ma 15 april**
- 14 uur **Spel Huisje Weltevree**  (p.8)
- ma 22 april**
- 14-15 uur **Boccia** 
We spelen petanque binnen met leren ballen.
- ma 29 april**
- 13.30 uur **Centrumklap**
We zijn benieuwd hoe jij als bezoeker de werking van onze dienstencentra ervaart.
- 14.30 uur **Smullen van tompouce** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten



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

MEI

ma 6 mei

14 uur **Mocktailnamiddag** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per mocktail

ma 13 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**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart.

ma 20 mei **Gesloten**

ma 27 mei

14-16 uur **Burenbabbel terras met gezelschapsspelen**
Kom samen met je burens een spelletje spelen op ons terras of praat samen wat bij.

14 uur **Ijssalon** 
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 bollen ijs

JUNI

ma 3 juni

14-15 uur **Sjoelbaktornooi**

ma 10 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**
Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

ma 17 juni

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

ma 24 juni

14-15 uur **Petanque**

DIENSTVERLENING

Naast activiteiten organiseren willen de lokale dienstencentra je ook helpen met een uitgebreid aanbod aan diensten.

We zetten er een paar op een rij:

- **Bloeddrukmeting***
- **Bus dienstencentra** (p.3)

Je kan er ook terecht voor de aankoop van:

- **Taxicheques**
- **UiTPAS en abonnementen**
(Leer-overdag en Beweeg-overdag)

Info

www.lier.be/informatie-en-dienstverlening

* In de kalender vind je de exacte data.



Voor deze activiteit moet je inschrijven.



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



dinsdag
van 11 tot 16 uur



ELKE DINSDAG IN DE KROON

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

APRIL

- di 2 april**
13.30 uur **Bingo** Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart
- di 9 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.
- 13.30- uur **Enveloppen maken uit tijdschriften**
- di 16 april**
12 uur **Vijgen na Paasmaaltijd**
9 euro | 7 euro | 30 UiTPAS-punten
- 13.30 uur **Muziekspel: uit welke tijd?**
We raden uit welke tijd de liedjes komen en genieten terwijl van een muzikale namiddag.
- di 23 april**
13.30 uur **Lentebal WZC Paradijs**
- di 30 april**
13.30 uur **Digitafel: smartphone**
We leren werken met onze smartphone. We leren van elkaar.
- 14.30 uur **Smullen van een tompouce**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten



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

MEI

di 7 mei

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 uur **Appelstrüdel met vanille-ijs** 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 14 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 uur **Muziekgalerij van het vrolijke lied**

di 21 mei

14 uur **Infomoment: Alles over de verkiezingen door Prof. Bram Wauters**  (p.7)

di 28 mei

13.30 uur **Muziek met boomwhackers** 

We maken muziek door met een bijzondere holle plastic buis tegen onze hand te slaan.

JUNI

di 4 juni

13.30- uur **Groente-en fruitbingo**

Eigen afzetdopjes meenemen.

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart

di 11 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.

14.30 uur **Pannenkoek met ijs** 

1,5 euro | 5 UiTPAS-punten

di 18 juni

13.30 uur **EK op de kickertafel**

di 25 juni

13 uur **Infomoment nieuwe kalender**

13.30 uur **Volksspelen**

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

DIENSTVERLENING

Haarverzorging *

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

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


Kost

dameswassen + brushen.....10 euro

herenwassen + knippen10 euro

dameswassen, knippen en brushen...18 euro

Betaling aan de kapper.

Info  Inschrijven via de dienstencentra

Pedicure

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

Kost 25 euro

Info 

Voor een afspraak bel je naar 0477 83 44 71.

Info

Vraag meer info in één van de dienstencentra of kijk op:

www.lier.be/informatie-en-dienstverlening

* In de kalender op p. ... tot ... vind je de exacte data.



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



vrijdag
van 11 tot 16 uur



ELKE VRIJDAG IN DE ROSMOLEN

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

APRIL

- vr 5 april**
14 uur **Mocktails**
Je kan genieten van een alcoholvrij drankje.
Mmm... 1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- vr 12 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 19 april**
14 uur **Vijgen na Pasen: ijsje met advocaat**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- vr 26 april**
13.30 uur **Sjoelbakken**

MEI

- vr 3 mei**
14.30 uur **Smullen van een tompouce**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten
- vr 10 mei** **Gesloten**
- vr 17 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 uur **Bingo** Eigen afzetdopjes meenemen.
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten per bingokaart
- vr 24 mei**
13.30 uur **Bloemschikken** We maken samen een mooi bloemstuk. Breng je eigen bloempotje mee.
6 euro | 1,2 euro | 20 UiTPAS-punten
- vr 31 mei** **Gesloten wegens teamdag**

JUNI

- vr 7 juni**
14 uur **Pannenkoeken**
1,5 euro | 5 UiTPAS-punten voor 2 pannenkoeken
- vr 14 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 uur **Boccia**
- vr 21 juni** **Botanique Antique**
Onze dienstencentra zijn gesloten. (p.5)

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

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



APRIL

do 18 april

14-16 uur

Theatervoorstelling: Trap niet in de val

 CC Vredeberg (p.8)

ma 22 april

10-16.30 uur

Uitstap Antwerpen: stripmurenwandeling

(+/- 6 km)  (p.9)

di 23 april

14-16 uur

Matinée Sonny Van De Putte & Roel Van

Bambost  CC De Mol 15 euro | 3 euro (p.10)

do 25 april

15.30-16.30 uur

Doe sessie: vallen zonder zorgen 

Sporthal de Komeet (p.8)

MEI

di 14 mei

14-16 uur

Matinée: Gery's Bigband en Lia Linda 

CC De Mol: 15 euro | 3 euro (p.10)

do 23 mei

14 uur

Gluren bij de burens: Kringloop Opnieuw & Co

 (p.9)

di 28 mei

13.30 uur

Seniorenbeurs CC De Mol (p.12)

JUNI

ma 3 juni

13.45-16 uur

Gluren bij de burens: bezoek stadhuis en Grote

Markt onder begeleiding van een gids 

(p.9)

vr 21 juni

14-18 uur

Stadspark: Botanique Antique (p.5)

 Voor deze activiteit moet je inschrijven.

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



Warme maaltijden

Geniet je graag samen met anderen van een warme maaltijd?

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

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

Wanneer en waar

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

Kostprijs

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

Betalen doe je de dag zelf.

Hoe reserveren

Ter plaatse, per telefoon of mail.

opgelet!

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



Waar kan je ons vinden?

dienstencentrum het Schoppeke

Kanunnik Davidlaan 25 - Lier

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

dienstencentrum de Waaier

Dorpsstraat 111 - Koningshooikt

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

dienstencentrum de Komeet

Eeuwfeestlaan 183 - Lier (cafeteria sporthal de Komeet)

maandag van 11 tot 16 uur

dienstencentrum de Kroon

Transvaalstraat 44 - Lier (cafeteria van WZC Paradijs)

dinsdag van 11 tot 16 uur

dienstencentrum de Rosmolen

Pettendonk 37/1 - Lier (buurthuis de Rosmolen)

vrijdag van 11 tot 16 uur



Contacteer ons

dienstencentra@lier.be

tel. 03 283 48 88

of tel. 03 481 61 05

www.lier.be/dienstencentra

 www.facebook.be/dienstencentraLier

