

Dienstencentrum Het Lijsternest

Programmaboekje ZOMER 2025



Het dienstencentrum is een ontmoetingsplaats voor personen – een kruispunt voor mensen met verschillende achtergrond, leeftijd, talenten, interesses en mogelijkheden.

We organiseren diensten en een gevarieerd aanbod van informatieve, recreatieve en vormende activiteiten, waarbij de ontmoeting met de andere centraal staat.

In de kijker



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk. OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**. Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**? Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je zonnewering maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



112
Een hittestlag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

DEPARTEMENT
ZORG

WARMEDAGEN.BE

Activiteiten



Creacafé 'Bezige handjes'

Dinsdag 1,15 en 29 juli en 12 en 26 augustus

13.30 - 15.30 uur

Zit je niet graag alleen en wil je gezelschap? Kom dan zeker een kijkje nemen. Je kan hier komen breien, haken, mandala's inkleuren (kleurboeken en stiften aanwezig).

Prijs: 1,30 euro – inclusief 1 drankje

Meer info bij het onthaal



Lijster-ijsjes

Dinsdag 1 juli en 5 augustus

Vanaf 13.30 uur

2 bolletjes ijs met saus naar keuze

Prijs: 2.60 euro

Bij voorkeur inschrijven voor 26 juni en 31 juli



Vermijd vallen, beweeg meer! -

Oefenprogramma Otago in Beerzel

Elke woensdagvoormiddag – gedurende 12 weken

10 - 11 uur

I.s.m. Otago – 12-wekelijks programma

Elke seconde valt wereldwijd een 65-plusser. Otago wil dit tegengaan. Met hun individueel oefenprogramma,

speciaal ontwikkeld om het aantal valincidenten bij

ouderen te verminderen. Het programma bestaat uit een wandelschema, spierverstevigende- en

evenwichtsoefeningen. 1x per week gaat er een

groepssessie door in de **Parochiezaal, Beerzel.**

Prijs: 12 euro voor het volledige programma

Inschrijven via dienstencentrum



Woonwinkel

Maandag 7 juli en 4 en 18 augustus

14 uur

Een vrijwilliger gaat samen met jou op zoek naar een woning op de private huurmarkt. Zij ondersteunen je ook bij het contact met de huisbaas, verhuis, aansluitingen energie en eventueel om een huurwaarborg aan te vragen.

Meer info: Wouter Maes – T 015 76 78 80

Op afspraak



Handwerk 'FEMMA'

Dinsdag 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus

13.30 - 15.30 uur

Wie zelf een handwerkje wil maken, maar toch nog wat hulp kan gebruiken, kan tijdens deze namiddagen komen breien, haken of naaien. Gratis. Meer info: Greta Van Asbroeck



Dag van de Vlaamse gemeenschap

Vrijdag 11 juli

GESLOTEN

Op maandag 14 juli zijn we er met veel plezier terug



Zomerbar bij Noah

Vrijdag 11 juli

13 uur

Gezellige namiddag met muziek en ijsjes
Om 13u30 komt de kinderfanfare langs

Vooraf inschrijven bij Noah



Samen eten! In Peulis

Woensdag 16 juli en 20 augustus

12 uur

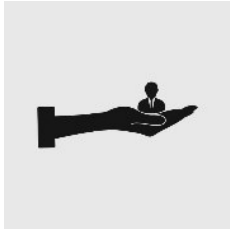
Warme maaltijd in de Gildenzaal, Teintstraat in Peulis.

Seniorenportie: 9 euro - 6 euro sociaal tarief

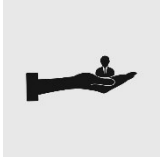
Grote portie: 9,50 euro – 6,20 euro sociaal tarief

Inschrijven is noodzakelijk op maandag

14 juli en 18 augustus tussen 9 en 12 uur bij Martha Van den Broeck (OKRA), T 015 34 80 38, M 0473 97 03 22 of via het dienstencentrum.

	Nationale feestdag Maandag 21 juli GESLOTEN Op dinsdag 22 juli zijn we er met veel plezier terug
	O.L.V.-Hemelvaart Vrijdag 15 augustus GESLOTEN Op maandag 18 augustus zijn we er met veel plezier terug
	Pensioenpunt Putte – zitdag federale pensioendienst Dinsdag 19 augustus 13 - 15 uur Opgelet! Deze zitdag heeft geen vrije inloop meer, enkel op afspraak. Je kan hiervoor een afspraak maken op het gratis nummer van de Pensioenlijn 1765. Houd zeker uw rijksregisternummer bij de hand!

Doorlopende activiteiten

	Warme maaltijden Elke weekdag vanaf 12 uur in het dienstencentrum. Reserveer je maaltijd uiterlijk een dag voordien voor 12 uur. Hou rekening met weekends en feestdagen. Seniorenportie: 9 euro - 6 euro sociaal tarief Grote portie: 9,50 euro - 6,20 euro sociaal tarief
	Babbelfcafé Elke weekdag 9 - 15.30 uur Woensdag tot 13 uur Dranken aan democratische prijzen, consumptie niet verplicht. Krant en puzzelboekjes aanwezig.



Schilderatelier Het Lijsternest

Maandagvoormiddag

10 – 12.30 uur

Samen tekenen of schilderen.

Prijs: 4,30 euro, materiaal inbegrepen, uitgezonderd schilderdoeken.

Geen vrije inloop, meer info bij het onthaal.



Scrabble voor beginners

Dinsdagnamiddag

14 - 16.30 uur

Woordspel in gezelschap, houdt het geheugen fit.

Prijs: gratis



Babbelput

Dinsdagavond

19 - 20.30 uur

De Babbelput is een plek waar anderstaligen samen met vrijwilligers hun Nederlands kunnen oefenen op een informele manier. Het is geen Nederlandse les. Ieder praat op zijn/haar taalniveau.

Prijs: gratis



Digidokter

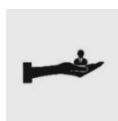
2 x per maand dinsdag: 16 en 18.30 uur (in de bib)

2 x per maand woensdag: 9 - 11 uur - Op afspraak

Vragen over het gebruik van je smartphone, tablet of PC? Er worden infomomenten georganiseerd waarbij een vrijwilliger jou individueel helpt met de toepassing die je graag wil gebruiken.

Prijs: gratis (+/-30 minuten)

Inschrijven onthaal



Pedicure: medisch, Tatiana Raouch

Woensdagvoormiddag

Op afspraak: M 0489 56 71 77

Prijs: 25 euro



Seniorengym “Blijf fit en gezond”

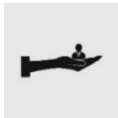
Donderdagvoormiddag

9 - 10 uur en 10 - 11 uur

Zitturnen / spierkracht

Inschrijven verplicht ten laatste dag ervoor om 12 uur.

Prijs: 1,30 euro. Materiaal kan ter plaatse aangekocht worden.

	Kaart- en Lottospel Donderdagnamiddag 13.30 - 16.30 uur Als je graag bingo of met de kaarten speelt, is deze namiddag een ideaal moment om in gezelschap een spelletje te komen spelen. Prijs: gratis
	Scrabble voor gevorderden Vrijdagnamiddag 14 - 16.30 uur Meer info aan het onthaal van het Dienstencentrum Prijs: gratis
	Douche Thuis geen aangepaste badgelegenheid? Je kan gebruik maken van de douche in het dienstencentrum. Enkel op afspraak! Prijs: 2,30 euro

Icoon	Verklaring
	Recreatie
	Diensten
	Informatie
	Vorming
	Bewegen

Inschrijven

Je kan je inschrijven voor een activiteit:

- Aan de balie van het dienstencentrum, Het Lijsternest 26 in Putte
- Via T 015 23 09 95
- Via mail dienstencentrum@putte.be. Je bent pas ingeschreven als je van ons een bevestiging hebt gekregen.
- Openingsuren:

Ma	9 tot 16 uur
Di	9 tot 16 uur
Woe	9 tot 13 uur
Do	9 tot 16 uur
Vrij	9 tot 13 uur

Hou rekening met de inschrijvingsperiode van activiteiten en diensten. De einddatum staat er telkens bij vermeld. Staat er geen einddatum, dan geldt de regel zoals bij de maaltijden. Deze moeten één werkdag en vóór 12 uur op voorhand besteld worden. Graag ook op voorhand betalen.

Annuleren

Als je niet kan deelnemen aan een activiteit waarvoor je bent ingeschreven, laat je het ons zo snel mogelijk weten. Zo kunnen wij mensen van de wachtlijst de kans geven om deel te nemen.

Annuleer je:

- Binnen de inschrijvingsperiode? Dan krijg je het inschrijvingsgeld volledig terugbetaald.
- Niet binnen de inschrijvingsperiode? Dan krijg je geen terugbetaling.

Informatie

Meer inlichtingen nodig over deze activiteiten?

Stuur een mailtje naar dienstencentrum@putte.be of bel naar T 015 23 09 95.

Zin om mee te werken aan de verdere uitbouw van het dienstencentrum als een vrijwilliger? Stuur een mailtje naar dienstencentrum@putte.be.



T 015 23 09 95
dienstencentrum@putte.be
www.putte.be

V.U.: Chris De Veuster, schepen van sociale zaken en armoedebelaid, Gemeenteplein 1, 2580 Putte