

Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest

Programmaboekje MAART 2026



Het lokaal 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

Vermijd vallen, beweeg meer!

12-wekelijkse sessie start in maart, telkens op dinsdagen – 10 tot 11 uur

I.s.m. Otago

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, spierversterkende- en evenwichtsoefeningen.

Na een gesprek worden de oefeningen aangepast aan jouw bewegingen en kunnen. Iedereen kan dus bewegen op zijn eigen niveau. De trainer helpt je bij het uitvoeren van de oefeningen tijdens de groepsessies en past het schema aan indien nodig.

1 groepsessie per week, gedurende 12 weken. Deze gaan door in het lokaal dienstencentrum Het Lijsternest, Het Lijsternest 26, 2580 Putte.

Tarief: 126 euro voor het volledige programma / 10,50 euro per sessie.

Sociaal tarief: 84 euro voor het volledige programma / 7 euro per sessie

Schrijf je snel in, want de plaatsen zijn beperkt!



Inschrijven:

● Via het lokaal dienstencentrum:

Elke weekday van 9 tot 12 uur

T 015 23 09 95

dienstencentrum@putte.be

In de kijker

Puzzelen in Het Lijsternest



Puzzel je mee?

Vanaf nu ligt er in de ontmoetingsruimte een puzzel waar we samen aan kunnen werken. Kan jij enkele stukjes leggen?

Wij zijn alvast benieuwd hoe snel de puzzel opgelost zal worden.



In de kijker

Film: Adem



Maandag 9 maart

Start 13.15 uur – Duur +/- 1 uur 40 min

'Adem' vertelt het verhaal van Tom en Lucas, twee broers die lijden aan een genetische ziekte die hun longen langzaam sloopt. Tom worstelt met zijn korte levensverwachting, maar in het ziekenhuis ontmoet hij Xavier, een kerel die lijdt aan dezelfde ziekte maar die zich gedraagt als een rasatleet. Zijn levenslust straalt af op Tom. Xavier is een onverbeterlijke optimist, zelfs wanneer zijn lief Anneleen hem laat zitten. Tom valt op zijn beurt voor de eigenzinnige Eline die al maanden in een quarantaine kamer zit. Ze kunnen elkaar niet aanraken maar toch beginnen ze een romance...

Prijs voorstelling: gratis

Dessert + koffie verkrijgbaar aan 3 euro

Inschrijving (ten laatste woensdag ervoor) en meer informatie:

● Via het lokaal dienstencentrum elke weekdag van 9 tot 12 uur

Activiteiten



Samen eten! in Beerzel

Maandag 2 maart

12 uur

Warme maaltijd in de kleine parochiezaal,
Beerzelplein 10 in Beerzel.

Seniorenportie: 10 euro – 6,50 euro sociaal tarief

Grote portie: 10,50 euro – 7 euro sociaal tarief

**Inschrijven noodzakelijk op woensdag 25 februari
tussen 9 en 12 uur bij Paul Witters (Okra)**

T 015 75 71 20 of bij het lokaal dienstencentrum.



Woonwinkel

Maandag 2, 16 en 30 maart

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'

Elke dinsdag

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



Infonamiddag: Omgaan met dementie "Begrijpen en verbinden"

Donderdag 5 maart

14 – 16 uur, deuren openen om 13.45 uur

Tijdens deze infonamiddag krijg je heldere uitleg over wat dementie is, hoe je ermee kunt omgaan en waar je als familie of mantelzorger steun kunt vinden.

Locatie: GC Klein Boom, Mechelbaan 604, Putte

Prijs: Gratis

Meer info: 015 25 83 66 of senioren@putte.be



Cursus Liplezen

Vrijdag 6, 20 en 27 maart

9.30 - 11 uur

“Onder Ons” vzw biedt lipleescursus aan voor slechthorenden en doofgewordenen.

20-wekelijkse sessies, 90 min/les.

Op afspraak

Meer info aan het onthaal



Film: Adem

Maandag 9 maart

13.15 uur

Meer info: *in de kijker*

Prijs film: gratis

Prijs koffie + dessert: 3 euro

Inschrijven voor woensdag 4 maart



Naaien voor beginners

Maandagavond 9 en 23 maart

19 - 21.30 uur

Je leert een eenvoudig kledingstuk maken in een gezellige context. De activiteit vereist geen voorkennis, is laagdrempelig en geeft je een basis in patronen en kleren maken.

Prijs: 1,30 euro - geen vrije inloop, info onthaal



Dorpsrestaurant in Grasheide

Donderdag 12 maart

12 uur

Warme maaltijd in Van Eyck-lokaal,
Kerkhoflei 3, Grasheide.

Seniorenportie: 10 euro – 6,50 euro sociaal tarief

Grote portie: 10,50 euro – 7 euro sociaal tarief

**T 015 23 09 95, ten laatste maandag 9 maart,
vóór 12 uur**



Femima: creales Paasdecoratie in klei

Maandag 16 maart (vervolgles)

Groep 1: 13 – 16 uur

Groep 2: 19 – 22 uur

Meebrengen: schort, snijplank, mesje, deegrol

De lesgeefster zorgt voor de klei.

Prijs: 12 euro voor 2 lessen (drankje inbegrepen)

Inschrijven bij Greta Van Asbroeck via: 015 75 67 05 of greta.vanasbroeck@outlook.be



Samen doen: Samen creatief Nederlands oefenen

Maandag 16 maart

14 – 16 uur

i.s.m. Rivo en gemeente Putte

Voor anderstaligen die contacten willen leggen

Deze activiteit kan meetellen als activiteit voor de 4e pijler inburgering

Gratis deelname



Gezond babbelbroodje

Dinsdag 17 maart

16.30 - 18.30 uur

Thema: Week van de diëtist

Samen met lekkere **broodjes** en een gezellige babbel.

Prijs: 6 euro

Voraf inschrijven tot woensdag 11 maart – 12 uur



Samen eten! In Peulis

Woensdag 18 maart

12 uur

Warme maaltijd in de Gildenzaal, Teintstraat in Peulis.

Seniorenportie: 10 euro – 6,50 euro sociaal tarief

Grote portie: 10.50 euro – 7 euro sociaal tarief

Inschrijven is noodzakelijk op maandag

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



Repair café

Zaterdag 21 maart

Van 10 tot 16 uur

Een kledingstuk met een scheur? Een losse knoop? Een radio of mixer die dienst weigert? Ook speelgoed, juwelen en fietsen kunnen hersteld worden. Je herstelt samen met de vrijwillige hersteller. Om lange wachttijden te vermijden, voeren we maximum twee herstellingen per bezoeker uit.

Prijs: gratis

Locatie: Dienstencentrum, Het Lijsternest 26, Putte

Meer informatie: milieudienst@putte.be, 015 76 78 95



Vermijd vallen, beweeg meer! -

Oefenprogramma Otago

Dinsdagen – 10 - 11 uur

I.s.m. Otago – 12-wekelijks programma

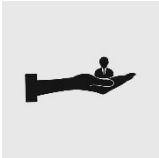
Elke seconde valt wereldwijd een 65-plusser. Otago wil dit tegengaan. Met hun individueel oefenprogramma, speciaal ontwikkeld om het aantal valincidenten bij ouderen te verminderen. Het programma bestaat uit een wandelschema, spierversterkende- en evenwichtsoefeningen. 1x per week gaat er een groepsessie door in het lokaal dienstencentrum.

Prijs: 10,50 euro per sessie/126 euro voor het volledige programma

Sociaal tarief: 7 euro per sessie/ 84 euro voor het volledige programma

Inschrijven via het lokaal dienstencentrum, plaatsen zijn beperkt

Doorlopende activiteiten

	Warme maaltijden Elke weekday vanaf 12 uur in het lokaal dienstencentrum. Reserveer je maaltijd uiterlijk een dag voordien voor 12 uur. Hou rekening met weekends en feestdagen. Seniorenportie: 10 euro – 6,50 euro sociaal tarief Grote portie: 10,50 euro - 7 euro sociaal tarief
	Babbelfcafé Elke weekday 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 – 2,80 euro sociaal tarief, 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
	Babbelpuut Dinsdagavond 19 - 20.30 uur De Babbelpuut 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: 27 euro Sociaal tarief: 18 euro
	Seniorengym “Blijf fit en gezond” Donderdagvoormiddag 9 - 10 uur en 10 - 11 uur Zittunen/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 lokaal dienstencentrum Prijs: gratis
	Douche Thuis geen aangepaste badgelegenheid? Je kan gebruik maken van de douche in het lokaal dienstencentrum. Enkel op afspraak! Prijs: 2,30 euro



Info en advies

Heb je een vraag maar weet je niet goed waar je ermee terecht kan? Je bent steeds welkom aan het onthaal van het lokaal dienstencentrum. Onze medewerkers staan klaar om je te helpen of met de juiste instantie in contact te brengen.

Prijs: gratis

Icoon	Verklaring
	Recreatie
	Diensten
	Informatie
	Vorming
	Bewegen

Inschrijven

Je kan je inschrijven voor een activiteit:

- aan de balie van het lokaal 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 balie:

Ma	9 tot 15.30 uur
Di	9 tot 15.30 uur
Woe	9 tot 12 uur
Do	9 tot 15.30 uur
Vrij	9 tot 13 uur

Openingsuren lokaal dienstencentrum:

Ma	9 tot 16 uur
Di	9 tot 16 uur
Woe	9 tot 13 uur
Do	9 tot 16 uur
Vr	9 tot 16 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 lokaal dienstencentrum als een vrijwilliger? Stuur een mailtje naar dienstencentrum@putte.be.

