

Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest

Programmaboekje MEI 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

Budgetworkshops

Wil je meer grip op je geld? Volg deze workshops!

Heb je aan het einde van de maand altijd minder geld over dan je had gedacht? Weet je niet goed hoe je je administratie het beste organiseert? Of merk je dat je vaak meer uitgeeft in de supermarkt dan gepland?

Wat mag je verwachten?

Slim budgetteren en minder geldzorgen
Goedkoper én bewuster winkelen
Grip op je administratie zonder stress
Tips om energie te besparen

Wanneer?

Woensdagvoormiddagen 13, 20 en 27 mei en 3, 10 en 17 juni
van 09.30 uur tot 11.30 uur

Waar?

Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest,
Het Lijsternest 26, 2580 Putte

Info en inschrijven

via yentl.pluym@putte.be of 015 76 78 80

In de kijker

Lieve bezoeker van HET LIJSTERNEST,
je bent van harte welkom op onze

'Barbecue'

Vrijdag 5 juni

Deuren openen om 11.30 uur

Salade bar + 1 stuk vlees voor:

Standaardtarief: 18 euro

Sociaal tarief: 13 euro

Extra stukken vlees verkrijgbaar aan 3 euro/stuk



Keuze uit:

Kipbrochette

BBQ-worst

Entrecote burger

Veggie vlees

Inschrijving verplicht, plaatsen zijn beperkt (vóór donderdag 21 mei – 12 uur):

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

Activiteiten



Dag van de arbeid

Vrijdag 1 mei

GESLOTEN

Op maandag 4 mei zijn we er met veel plezier terug



Wandeling i.f.v. valpreventie in Beerzel

Maandag 4 mei

9.30 uur aan de Parochiezaal in Beerzel

Wandelroutes van 1 km en 2 km

Gezamenlijke opwarming om 9.30 uur met interactief scherm, gezamenlijk vertrek om 9.45 uur

Gratis deelname en gratis koffie

Informatie over valpreventie aan start- en eindpunt

Ook voor minder mobiele personen toegankelijk!

**Inschrijven verplicht via 015 23 09 95 of
dienstencentrum@putte.be**



Samen eten! in Beerzel

Maandag 4 mei

12.00 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 29 april tussen
09.00 en 12.00 uur bij Paul Witters (Okra)**

T 015 75 71 20 of bij het lokaal dienstencentrum.



Femma: Info over diabetes

Maandag 4 mei

14.00 uur

I.s.m. Diabetesliga

We komen vandaag te weten hoe je de symptomen kan herkennen, wat de gevaren hiervan zijn en hoe je de eerste zorgen zelf kan toedienen.

Deelname: 5 euro (drankje inbegrepen)

**Inschrijven voor 25 april bij Greta Portael via
0478 42 24 86 of via mail greta.portael@outlook.be**



Naaien voor beginners

Maandagavond 4 en 18 mei

19.00 - 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



Vermijd vallen, beweeg meer! -

Oefenprogramma Otago

Elke dinsdag van 10.00 – 11.00 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, spierverstervende- 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



Handwerk 'FEMMA'

Dinsdag 5 en 19 mei

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



Rondleiding in de bibliotheek

Donderdag 7 mei

Vertrek aan Het Lijsternest om 14.00 uur

We trekken met z'n allen te voet naar de bibliotheek van Putte. Deze opent exclusief voor ons zijn deuren. We krijgen een rondleiding en sluiten af met een koffie.

Prijs: gratis

Inschrijven verplicht – plaatsen zijn beperkt



Woonwinkel

Maandag 11 mei

14.00 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



Creacafé 'Bezige handjes'

Dinsdag 12 en 26 mei

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: gratis

Meer info bij het onthaal



Workshops Budget & Administratie

Woensdag 13, 20 en 27 mei

09.30 – 11.30 uur

Leerrijke voormiddagen budgetteren, administratie, reclame en prijsbewust leven.

Info en inschrijvingen via yentl.pluym@putte.be,

T 015 25 83 64



O.L.H.-Hemelvaart

Donderdag 14 mei en vrijdag 15 mei

GESLOTEN

Op maandag 18 mei zijn we er met veel plezier terug



Gezond babbelbroodje

Dinsdag 19 mei

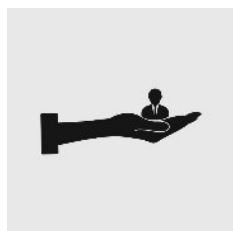
16.30 - 18.30 uur

Thema: Gezonde voeding

Samen met lekkere broodjes en een gezellige babbel.

Prijs: 6 euro

Vooraf inschrijven tot woensdag 13 mei – 12 uur



Samen eten! in Peulis

Woensdag 20 mei

12.00 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

18 mei tussen 09.00 en 12.00 uur bij Martha Van den Broeck (OKRA), T 015 34 80 38, M 0473 97 03 22 of via het lokaal dienstencentrum.



Dorpsrestaurant in Grasheide

Donderdag 21 mei

12.00 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 18 mei

vóór 12.00 uur



Pinkstermaandag

Maandag 25 mei

GESLOTEN

Op dinsdag 26 mei zijn we er met veel plezier terug



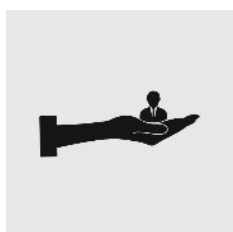
Stap je gezond

Woensdag 27 mei

09.30 – 11.00 uur

Wandeling i.s.m. sportdienst. Start wandeling van 9.30 tot 11.00 uur. Start aan het dienstencentrum.

Prijs: gratis



Barbecue in Het Lijsternest

Vrijdag 5 juni

Deuren openen om 11.30 uur

Salade bar + 1 stuk vlees:

Standaard: 18 euro

Sociaal tarief: 13 euro

Extra stukken vlees te verkrijgen aan 3 euro per stuk

Inschrijven via lokaal dienstencentrum voor 21 mei

Doorlopende activiteiten

	<p>Warme maaltijden Elke weekdag vanaf 12.00 uur in het lokaal dienstencentrum. Reserveer je maaltijd uiterlijk een dag voordien voor 12.00 uur. Hou rekening met weekends en feestdagen. Seniorenportie: 10 euro – 6,50 euro sociaal tarief Grote portie: 10,50 euro - 7 euro sociaal tarief</p>
	<p>Babbelfcafé Elke weekdag 9 - 15.30 uur Woensdag tot 13.00 uur Dranken aan democratische prijzen, consumptie niet verplicht. Krant en puzzelboekjes aanwezig.</p>
	<p>Schilderatelier Het Lijsternest Maandagvoormiddag 10.00 – 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.</p>
	<p>Scrabble voor beginners Dinsdagnamiddag 14.00 - 16.30 uur Woordspel in gezelschap, houdt het geheugen fit. Prijs: gratis</p>
	<p>Babbelpuut Dinsdagavond 19.00 - 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</p>

	<p>Digidokter 2 x per maand dinsdag: 16.00 en 18.30 uur (in de bib) 2 x per maand woensdag: 09.00 – 11.00 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</p>
	<p>Pedicure: medisch, Tatiana Raouch Woensdagvoormiddag Op afspraak: M 0489 56 71 77 Prijs: 27 euro Sociaal tarief: 18 euro</p>
	<p>Senioren gym “Blijf fit en gezond” Donderdagvoormiddag 09.00 – 10.00 uur en 10.00 – 11.00 uur Zitturnen/spierkracht Inschrijven verplicht ten laatste dag ervoor om 12.00 uur. Prijs: 1,30 euro. Materiaal kan ter plaatse aangekocht worden.</p>
	<p>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</p>
	<p>Scrabble voor gevorderden Vrijdagnamiddag 14.00 - 16.30 uur Meer info aan het onthaal van het lokaal dienstencentrum. Prijs: gratis</p>
	<p>Douche Thuis geen aangepaste badgelegenheid? Je kan gebruik maken van de douche in het lokaal dienstencentrum. Enkel op afspraak! Prijs: 2,30 euro</p>



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

Terugblik op het Paasontbijt





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 09.00 tot 15.30 uur
Di 09.00 tot 15.30 uur
Woe 09.00 tot 12.00 uur
Do 09.00 tot 15.30 uur
Vrij 09.00 tot 13.00 uur

- Openingsuren lokaal dienstencentrum:

Ma 09.00 tot 16.00 uur
Di 09.00 tot 16.00 uur
Woe 09.00 tot 13.00 uur
Do 09.00 tot 16.00 uur
Vr 09.00 tot 16.00 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 12.00 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.



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