

Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest

Programmaboekje JUNI 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

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

'Barbecue'

Vrijdag 5 juni

Deuren openen om 11.30 uur

Saladebar + 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

Vegetarisch alternatief

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

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

In de kijker

Onze cafetaria opent **UITZONDERLIJK** zijn deuren op

zaterdag 20 juni 2026.

vanwege de

Roefel

Uitzonderlijk open van 10 tot 11.30 uur



Sfeerbeeld Roefel 2025

Kom jij ook langs?



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



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.

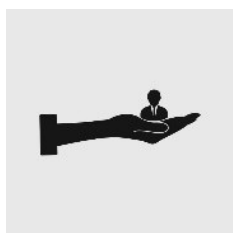


Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

DEPARTEMENT
ZORG

WARMEDAGEN.BE

Activiteiten



Samen eten! in Beerzel

Maandag 1 juni

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 27 mei tussen 9.00 en 12.00 uur bij Paul Witters (Okra)

T 015 75 71 20 of bij het lokaal dienstencentrum.



Naaien voor beginners

Maandagavond 1, 15 en 29 juni

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 aan het 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, spierverstevigende- 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 2, 16 en 30 juni

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



Workshops Budget & Administratie

Woensdag 3, 10 en 17 juni

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



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

Plaatsen zijn beperkt



Woonwinkel

Maandag 8 en 22 juni

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 9 en 23 juni

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



Dorpsrestaurant in Grasheide

Donderdag 11 juni

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 8 juni

vóór 12.00 uur



Verhalen vertellen voor volwassenen in bib Putte

Samenwerking met de BIB

Donderdag 11 juni

14 - 16 uur

Prijs: 4 euro met koffie/thee en gebak

Inschrijven via onthaal



Pensioenpunt Putte – zitdag federale pensioendienst

Dinsdag 16 juni

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 jouw rijksregisternummer bij de hand!



Samen eten! in Peulis

Woensdag 17 juni

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

15 juni tussen 9.00 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.



Roefel

Zaterdag 20 juni

10 uur

Dienstencentrum uitzonderlijk open van 10 tot 11.30 uur

Doorlopende activiteiten



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



Babbelcafé

Elke weekdag 9.00 - 15.30 uur

Woensdag tot 13.00 uur

Dranken aan democratische prijzen, consumptie niet verplicht.

Krant en puzzelboekjes aanwezig.



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.



Scrabble voor beginners

Dinsdagnamiddag

14.00 - 16.30 uur

Woordspel in gezelschap, houdt het geheugen fit.

Prijs: gratis



Babbelput

Dinsdagavond

19.00 - 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: 16.00 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 via het onthaal



Pedicure: medisch, Tatiana Raouch

Woensdagvoormiddag

Op afspraak: M 0489 56 71 77

Prijs: 27 euro

Sociaal tarief: 18 euro



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.



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



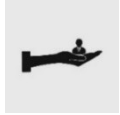
Scrabble voor gevorderden

Vrijdagnamiddag

14.00 - 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

<i>Icoon</i>	<i>Verklaring</i>
	<i>Recreatie</i>
	<i>Diensten</i>
	<i>Informatie</i>
	<i>Vorming</i>
	<i>Bewegen</i>

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
Vrij 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.

Wist je dat je in
Het Lijsternest kan...

- puzzelen
- boeken ruilen
- gebruikmaken van laptops en WIFI
- ...

