

# Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest

## Programmaboekje ZOMER 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.

**IK NEEM MIJN VALRISICO  
ONDER DE LOEP  
EN BESPREEK HET**

Dit attest bevestigt dat

**Lokaal dienstencentrum  
Het Lijsternest**

zich officieel registreerde als deelnemende organisatie aan de Week van de Valpreventie 2026 en zich actief inzette door het organiseren van activiteiten en/of het mee verspreiden van de boodschap rond valpreventie.

Dankzij dit engagement droeg jullie organisatie bij aan het verhogen van de bewustwording en het voorkomen van valincidenten.

✨ **SAMEN MAKEN WE HET VERSCHIL!** ✨

**Valpreventie.be**  
Expertisecentrum Val- en factuurpreventie Vlaanderen

**WEEK VAN DE  
VALPREVENTIE**

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

**20 TOT 26 APRIL 2026**



## Activiteiten



### **Woonwinkel**

**Maandag 6 juli en 3, 17 en 31 augustus**

**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**



### **Lijster-ijsjes**

**Dinsdag 7 juli en 4 augustus**

**Vanaf 13.30 uur**

2 bolletjes ijs met saus naar keuze

Prijs: 2.60 euro

**Bij voorkeur inschrijven voor 2 juli en 30 juli**



### **Creacafé 'Bezige handjes'**

**Dinsdag 7 juli en 4 en 18 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: gratis

**Meer info bij het onthaal**



### **Handwerk 'FEMMA'**

**Dinsdag 14 en 28 juli en 11 en 25 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



### Nationale feestdag

Maandag 20 juli en dinsdag 21 juli

## GESLOTEN

Op woensdag 23 juli zijn we er met veel plezier terug



### Pensioenpunt Putte – zitdag federale pensioendienst

Dinsdag 18 augustus

13.00 – 15.00 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!



### Willemsfonds: Barbecue

Zaterdag 29 augustus

13.30 uur

Prijs: 25 euro

Inschrijven voor 24 augustus via [paulvanhoof@telenet.be](mailto:paulvanhoof@telenet.be) of 0496 16 04 39

## Doorlopende activiteiten



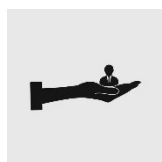
### Warme maaltijden

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



### Babbelfcafé

Elke weekdag 09.00 - 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 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



## 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**






**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><b>Kaart- en Lottospel</b>  <b>Donderdagnamiddag</b>  <b>13.30 - 16.30 uur</b>  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><b>Scrabble voor gevorderden</b>  <b>Vrijdagnamiddag</b>  <b>14.00 - 16.30 uur</b>  Meer info aan het onthaal van het lokaal dienstencentrum.  Prijs: gratis</p>
	<p><b>Douche</b>  Thuis geen aangepaste badgelegenheid? Je kan gebruik maken van de douche in het lokaal dienstencentrum.  Enkel op afspraak!  Prijs: 2,30 euro</p>
	<p><b>Info en advies</b>  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</p>

<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  
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.

# Warme dagen, zorg dragen



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

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.



112

Een hiteslag kan  
gevaarlijk zijn.  
Bel 112 als nodig.

DEPARTEMENT  
ZORG

WARMEDAGEN.BE

GEMEENTE  
**PUTTE**

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

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