

Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest

Programmaboekje OKTOBER 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

DEUREN
OPEN
VANAF
11.30
UUR

MOSSELEN

VRIJDAG
2 OKTOBER

Inclusief:
Frietjes/brood
dessert

PRIJS:
20 EURO
SOC.TARIEF:
14 EURO



V.U.: Chris De Veuster, Gemeenteplein 1, 2580 Putte

INSCHRIJVEN:
VOOR 17 SEPTEMBER 2026
DIENSTENCENTRUM
HET LIJSTERNEST
TEL: 015230995
DIENSTENCENTRUM@PUTTE.BE

Buurtloket

Dienstverlening dicht bij jou

Buurtloket

Telkens van 10.30 tot 12.30 uur

10/09 - 08/10 - 12/11 Grasheide - Grote zaal PMO

16/09 - 21/10 - 18/11 Peulis - Gildezaal

22/09 - 27/10 - 24/11 Putte - LDC Het Lijsternest

05/10 - 09/11 - 07/12 Beerzel - Kleine parochiezaal

VU: Chris De Veuster, Gemeenteplein 1, 2580 Putte

 GEMEENTE
PUTTE



Putte VERBINDT

**Ontmoetingsavond voor zij die
graag in verbinding komen
met mensen uit de buurt**

**dinsdag 13 oktober
19.30 - 21.30 uur**

GC Klein Boom, Putte

I.s.m. Lokaal Dienstencentrum Het Lijsternest



samana

Putte VERBINDT

Op zoek naar nieuwe mensen om leuke momenten mee te delen?

In een gezellige en ongedwongen sfeer met hapje en drankje, maak je kennis met anderen die ook op zoek zijn naar nieuwe contacten.

Via korte gesprekjes ontdek je met wie het klikt. Wie weet spreek je nadien af voor een wandeling, een koffie of een leuke activiteit.

Nieuwe ontmoetingen beginnen hier...

Deelname is gratis!



Graag vooraf inschrijven:



02 246 64 64 (Samana) of 015 23 09 95 (LDC)



<http://tiny.cc/putteverbindt2026>



In de kijker

Wil jij in 2026 gezonder eten?

Een diëtist geeft je informatie over hoe we de ontwikkeling van diabetes type 2 (en hart- en vaatziekten) kunnen voorkomen door een gezonde leefstijl.

Wanneer je - na het invullen van een risicotest - in aanmerking komt voor het project, ga je in 6 opeenvolgende groepsessies aan de slag met je eetgewoonten.

Interesse?

In de infosessie kom je te weten hoe je aan de gratis groepsessies deelneemt. Inschrijven (niet verplicht, maar wel aangeraden) gebeurt bij de diëtist.

Infosessie op 19 oktober van 19u00 tot 21u30

Groepsessies

26 oktober van 19u00 tot 21u30

9 november van 19u00 tot 21u30

16 november van 19u00 tot 21u30

30 november van 19u00 tot 21u30

14 december van 19u00 tot 21u30

Gratis

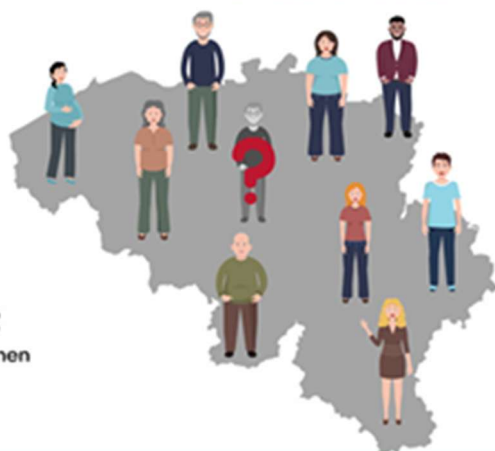
Terugkomsessie 15 februari 2027 van 19u00 tot 21u30



DIABETES KOMT STEEDS VAKER VOOR ...

2015

1 op 12
volwassenen
in België



2022

1 op 10
volwassenen
in België



Waar?

**Dienstencentrum
Het Lijsternest**
Het Lijsternest 26
2580 Putte
015 23 09 95

**GEMEENTE
PUTTE**

1 OP 3 WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT



**EERSTELIJNSZONE
BONSTATO**



logo ME
GEZONDHEID
TONNEC

**diabetes
liga**



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

In de kijker

**Lokaal dienstencentrum
Het Lijsternest 26
2580 Putte
015 23 09 95**



Infosessie: Rouw en verlies

DINSDAG 27 OKTOBER – 13.30 UUR



Een infosessie over wat rouw en verlies is en hoe het kan zijn. Toelichting met praktijkvoorbeelden van het duale procesmodel van Stroebe & Schut. Volgens hun model is je aandacht het ene moment gericht op je verlies, terwijl op een ander moment je aandacht gaat naar verder gaan met je leven, de draad weer oppakken.

Griet Vanlathem van Diepgeraakt begeleidt de deelnemers doorheen deze namiddag.

Prijs: 4 euro of 2,60 euro sociaal tarief

Inschrijven via onthaal dienstencentrum



V.U.: Chris De Veuster, Gemeenteplein 1, 2580 Putte

In de kijker

Foto's maken en bewerken met je smartphone

Dinsdag 3 november - 9 uur

Hoe maak je mooie foto's met je mobiel? Samen verkennen we de mogelijkheden van de camera op je telefoon. Met enkele kleine aanpassingen, til je jouw digitale foto's naar een hoger niveau.

Locatie: Lokaal
Dienstencentrum
Het Lijsternest 26
2580 Putte

Gratis

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



V.U.: Chris De Veuster, Gemeenteplein 1, 2580 Putte

In de kijker



GROEPSLESSEN

VLOT IN BEWEGING

"Het Vlaams Otago oefenprogramma helpt je vooruit!"

IN GRASHEIDE

PRAKTISCHE INFO

Wanneer: Elke donderdag van 10 tot 11 uur
vanaf 19 november gedurende 12 weken

Waar: Gemeenschapslokaal Grasheide
Pastorijstraat 1A, 2580 Grasheide

Standaardtarief: 126 euro (10,50 euro/les)

Sociaal tarief: 84 euro (7 euro/les)

HOE INSCHRIJVEN?

Via lokaal dienstencentrum Het Lijsternest
Het Lijsternest 26, 2580 Putte
T 015 23 09 95
dienstencentrum@putte.be

WAT KAN IK VERWACHTEN?

Tijdens de groepslessen 'Vlot in beweging' oefen je samen met andere 65+ 'ers op het verbeteren van spierkracht, evenwicht en mobiliteit via allerlei oefeningen van het Vlaams Otago oefenprogramma. Meer energie, zelfstandigheid, zelfvertrouwen en veel plezier verzekerd!

CONTACTGEGEVENS INSTRUCTEUR

Naam: Jacobs An
Telefoonnummer: 0494 13 26 13
E-mailadres: info@thuisinhuis.be



GEMEENTE
PUTTE

Valpreventie 
Expertisepubliek | In- en -actueventie Vliedem

V.U.: Chris De Veuster, Gemeenteplein 1, 2580 Putte

Activiteiten



Cursus Liplezen

Vrijdag 2, 9, 16, 23 en 30 oktober

9.30 - 11 uur

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

20-wekelijkse sessies, 90 min/les.

Op afspraak

Meer info aan het onthaal



Mosselen in Het Lijsternest – plaatsen zijn beperkt

Vrijdag 2 oktober

11.30 uur

Mosselen met frieten en een dessert

Prijs: 20 euro.

Sociaal tarief: 14 euro

Inschrijven voor donderdag 17 september – 12 uur



Buurtloket Beerzel

Maandag 5 oktober

10.30 - 12.30 uur

Heb je een vraag over zorg, welzijn, ondersteuning of dienstverlening? Of weet je niet goed waar je terecht kan met een bezorgdheid? Dan ben je van harte welkom in het Buurtloket.

Afspraak maken is niet nodig.

Locatie: Beerzelplein 10, Beerzel



Buurtrestaurant samen eten! in Beerzel

Maandag 5 oktober

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 30 september tussen 9.00 en 12.00 uur bij Paul Witters (Okra)

T 015 75 71 20 of bij het lokaal dienstencentrum.



Woonwinkel

Maandag 5 en 19 oktober

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



Naaien voor beginners

Maandagavond 5 en 19 oktober

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



Handwerk 'FEMMA'

Dinsdag 6 en 20 oktober

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



Cursus hartcoherentie

I.s.m. CM

Dinsdag 6 en 20 oktober

19.30 – 21.30 uur

Voel je je de laatste tijd wat gespannen? Heb je het moeilijk om je te focussen? Merk je dat je snel (emotioneel) uit balans bent of dat je veerkracht op een lager pitje staat? Dan kan hartcoherentie je zeker ondersteunen. Hartcoherentie is een eenvoudige ademhalingstechniek die je helpt om meer (innerlijke) rust te ervaren en je lichaam en geest weer in balans te brengen. Je kan het altijd en overal toepassen en het vraagt niet veel tijd.

Deelnameprijs: 100 euro – 50 euro sociaal tarief

Inschrijven via www.CM.be/agenda



Buurtloket Grasheide

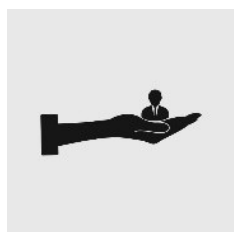
Donderdag 8 oktober

10.30 - 12.30 uur

Heb je een vraag over zorg, welzijn, ondersteuning of dienstverlening? Of weet je niet goed waar je terecht kan met een bezorgdheid? Dan ben je van harte welkom in het Buurtloket.

Afspraak maken is niet nodig.

Locatie: Kerkhoflei 3, Grasheide



Buurtrestaurant samen eten! in Grasheide

Donderdag 8 oktober

12.00 uur

Warme maaltijd in de grote zaal,
Kerkhoflei 3, Grasheide.

Seniorenportie: 10 euro – 6,50 euro sociaal tarief

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

Inschrijven is noodzakelijk ten laatste op maandag 5 oktober voor 12 uur via T 015 23 09 95



Samen doen: Bezoek aan het dienstencentrum

Maandag 12 oktober

13.30 - 15.30 uur

Wil je samen met ons ontdekken wat er allemaal in een dienstencentrum te beleven valt? Kom ons dan vergezellen op deze namiddag en Miriam zal jullie alles uit de doeken doen.

Activiteit is bedoeld voor inburgeraars en nieuwkomers

Prijs: gratis

Meer info: sociale.dienst@putte.be of 015 76 78 80



Creacafé 'Bezige handjes'

Dinsdag 13 oktober

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



Putte verbindt

I.s.m. Samana

Dinsdag 13 oktober

19.30 - 21.30 uur

Ontmoetingsavond voor zij die graag in verbinding komen met mensen uit de buurt

Prijs: gratis (hapje en drankje inbegrepen)

Locatie: GC Klein Boom, Putte

Inschrijven via: 02 246 64 64



Diabetes infosessie

Maandag 19 oktober

19.00 – 21.30 uur

Een gezonde leefstijl kan het risico op diabetes type 2 aanzienlijk verkleinen. Toch weten veel mensen niet dat ze een verhoogd risico lopen. Tijdens een **gratis** infosessie kom je via een korte vragenlijst te weten hoe het met jouw diabetesrisico gesteld is. Je krijgt bovendien uitleg over de belangrijkste risicofactoren en hoe kleine aanpassingen in voeding en beweging een groot verschil kunnen maken.

Inschrijven via: dietiste@lauracelis.be of 015 23 09 95



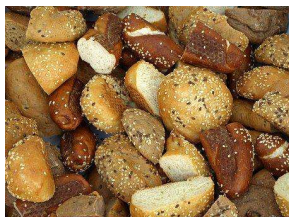
Pensioenpunt Putte – zitdag federale pensioendienst

Dinsdag 20 oktober

13.00 – 15.00 uur

Opgelet! Deze zitdag heeft geen vrije inloop meer, enkel op afspraak. Je kan hiervoor een afspraak maken op het nummer van de Pensioenlijn **02 225 17 65**. Houd zeker jouw rijksregisternummer bij de hand!

Bereikbaar van maandag tot vrijdag, van 8.30 uur tot 12 uur.



Babbelbroodje

Dinsdag 20 oktober

16.30 - 18.30 uur

Samen met lekkere broodjes en een gezellige babbel.

Prijs: 6 euro

Voraf inschrijven tot donderdag 15 oktober – 12 uur



Buurtloket Peulis

Woensdag 21 oktober

10.30 - 12.30 uur

Heb je een vraag over zorg, welzijn, ondersteuning of dienstverlening? Of weet je niet goed waar je terecht kan met een bezorgdheid? Dan ben je van harte welkom in het Buurtloket.

Afspraak maken is niet nodig.

Locatie: Gildenzaal, Teintstraat 2, Peulis



Buurtrestaurant samen eten! in Peulis

Woensdag 21 oktober

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

19 oktober 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.



Groepsessie diabetes

Vanaf maandag 26 oktober

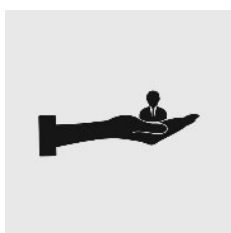
19.00 - 21.30 uur

Behoor je tot de risicogroep? Dan kan je gratis deelnemen aan een reeks groepsessies onder begeleiding van een diëtiste. Je ontvangt praktische tips rond gezonde voeding, meer beweging en een gezondere levensstijl. De voordelen gaan verder dan diabetespreventie alleen: deelnemers voelen zich vaak fitter en verbeteren hun algemene gezondheid.

Prijs: gratis

Meer info tijdens het infomoment op 19 oktober





Buurtloket Putte

Dinsdag 27 oktober

10.30 - 12.30 uur

Heb je een vraag over zorg, welzijn, ondersteuning of dienstverlening? Of weet je niet goed waar je terecht kan met een bezorgdheid? Dan ben je van harte welkom in het Buurtloket.

Afspraak maken is niet nodig.

Locatie: Lokaal dienstencentrum Het Lijsternest, Het Lijsternest 26, Putte



Rouw en verlies

Dinsdag 27 oktober

13.30 uur

Een infosessie over wat rouw en verlies is en hoe het kan zijn. Toelichting met praktijkvoorbeelden van het duale procesmodel van Stroebe & Schut. Volgens hun model is je aandacht het ene moment gericht op je verlies, terwijl op een ander moment je aandacht gaat naar verder gaan met je leven, de draad weer oppakken.

Griet Vanlathem van Diepgeraakt begeleidt de deelnemers doorheen deze namiddag.

Prijs: 4 euro – 2.60 euro sociaal tarief

Inschrijven via onthaal dienstencentrum 015 23 09 95



Femma: Over nek- en rugklachten

Dinsdag 27 oktober

14 uur

Tijdens deze sessie geeft een deskundige je info over de functie van de nek en de rug. Je verneemt wat de meest voorkomende klachten zijn en je krijgt praktische tips om rug- en nekkklachten te voorkomen.

Prijs: 5 euro (drankje inbegrepen)

Inschrijven via Gaby Bosmans: 0473 36 51 83 of gaby.bosmans@skynet.be



Ferm: Creales haken

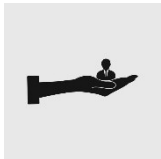
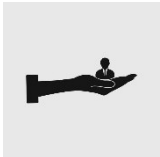
Dinsdag 27 oktober

19.00 uur

We komen samen om gezellig te haken. Dit jaar gaan we voor een mouwloos vestje onder begeleiding van onze lesgeefster Gerda.

	Breng wol of katoen naar keuze mee en de gepaste haaknaald. Ook een schaar en stopnaald. Je kan deelnemen door te betalen op het rekeningnummer van Ferm Putte met vermelding van je naam. BE95 7332 2900 0458 Prijs: Leden 15,00 euro – Niet-leden 20 euro voor 3 lessen. Per les is er een drankje inbegrepen. Inschrijven voor 15 oktober 2026.
	Seniorendansnamiddag Donderdag 29 oktober 14.00 - 17.00 uur GC Klein Boom, Mechelbaan 604 Deuren openen om 13 uur Kaarten verkrijgbaar aan 5 euro aan de balie van het gemeentehuis of de dag zelf aan de kassa of via de website van Putte. Inschrijven vanaf 2 september Info: dienst toerisme 015 76 78 88 - toerisme@putte.be
	Foto's maken en bewerken met je smartphone Dinsdag 3 november – 9 uur Meer info: zie in de kijker Prijs: gratis Inschrijven via 015 23 09 95 of dienstencentrum@putte.be
	Vermijd vallen, beweeg meer! – Oefenprogramma Otago Start vanaf 19 november Elke donderdag – 10 - 11 uur Meer info: zie in de kijker 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 Locatie lessen: Gemeenschapslokaal Grasheide, Pastorijstraat 1A, Grasheide

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 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
	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

	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
	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.
	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

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 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.



**BEVOLKINGS
ONDERZOEK
BORSTKANKER**

**Nog geen tijd gehad.
Want ik moest eerst nog
een optreden geven.**

**Onderzoek
vanaf 50
tot en met
69 jaar**

GEEN EXCUSES. LAAT EEN SCREENINGSMAMMOGRAFIE NEMEN. IK DOE HET!



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

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