
JUNI-JULI-AUGUSTUS 2018

**KALENDER
HET SCHOPPEKE**

blz. 10

**KALENDER
DE WAAIER**

blz. 11

**KALENDER
DE ROSMOLEN**

blz. 13

**KALENDER
DE KOMEET**

blz. 14

**KALENDER
DE KROON**

blz. 15



vr 1 juni opendeur in alle
dienstencentra + gratis
verrassing



Blijf actief en verveel je nooit meer

Een gezellige babbel? Een leuke activiteit? Een moeilijke vraag? Een lekkere maaltijd? Of gewoon zin in een verwenmomentje?

In 2006 opende het eerste dienstencentrum in Koningshooikt. Ondertussen staat de teller op vijf. Na De Waaier volgden De Rosmolen in 2011, De Komeet in 2015 en De Kroon in 2017. En op 1 juni opent op de site van het oude Paradijs Het Schoppeke.

In elk dienstencentrum kan je als Lierenaar en Hooiktenaar terecht om je vrije tijd op een aangename en zinvolle manier door te brengen. Het aanbod is niet in enkele zinnen te vatten. Vandaar deze kalender. Voortaan mag je hem elke drie maanden verwachten. We brengen in deze kalender telkens een overzicht van wat er op het programma staat in de dienstencentra. Je vindt de kalender in de dienstencentra, het Sociaal Huis, bib De Fé,...

Nog nooit langs geweest? Lees snel verder en je zal de goesting om een van de dagen binnen te stappen voelen opborrelen. Zeker doen!

Het Schoppeke gaat van start

Op vrijdag 1 juni zwaaien de deuren van Het Schoppeke de eerste keer open. Tussen 10 en 16 uur is iedereen welkom om een kijkje te komen nemen in dit gloednieuwe dienstencentrum aan de Kanunnik Davidlaan. Een kopje koffie staat alvast voor je klaar.

Die dag is meteen ook een uitstekend moment om meer te weten te komen over de andere dienstencentra. De medewerkers geven je graag meer informatie over de werking van alle dienstencentra. Meer nog! Met een minibus kan je op 1 juni een (gratis) trip langs de dienstencentra maken. Vooraf reserveren hoeft niet. En je kiest zelf wanneer en aan welke dienstencentra je op- en afstapt.

Vanaf maandag 4 juni starten de activiteiten in Het Schoppeke.

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Kaarten



Passen, vragen, meegaan of alleen gaan? Ben je een troef om mee te spelen? In de dienstencentra kan je terecht om een kaartje te leggen.

- di van 13 tot 16.30 uur in De Rosmolen
- do van 13 tot 16.30 uur in De Waaier
- vr van 13 tot 16.30 uur in Het Schoppeke

Bingo



Wie krijgt het eerst een lijn vol? We spelen telkens 5 rondes. Je betaalt 1,50 euro per kaart en maakt kans op leuke prijzen. En ook de charmante presentator mag er zijn.

- ma 4 en 18 juni, 2 en 16 juli, 6 en 20 augustus om 13.30 uur in De Waaier
- ma 11 juni, 9 juli, 13 augustus om 14 uur in De Komeet
- ma 25 juni, 23 juli en 27 augustus om 14 uur in De Rosmolen
- di 31 juli om 14 uur in Het Schoppeke

Sjoelbakken

Schuiven, schuiven, schateren.

- ma 23 juli en 20 augustus van 11 tot 12 uur in De Komeet
- ma 23 juli en 20 augustus van 14 tot 16 uur in De Waaier
- di 24 juli en 21 augustus van 11 tot 12 uur in De Kroon
- wo 25 juli en 22 augustus van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke
- do 26 juli en 23 augustus van 10 tot 11 uur in De Rosmolen

WII Sport

Zitten of staan, een scherm en toch actief aan sport doen. Dat kan met WII Sport. Neem de afstandsbediening in de hand en je kan bowlen, tennissen, golfen,...

- ma 16 juli en 13 augustus van 11 tot 12 uur in De Komeet
- ma 16 juli en 13 augustus van 14 tot 16 uur in De Waaier
- di 17 juli en 14 augustus van 11 tot 12 uur in De Kroon
- wo 18 juli van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke
- do 19 juli en 16 augustus van 10 tot 11 uur in De Rosmolen

Cine Centra

Vrijdag is regelmatig filmdag in de dienstencentra. We werken daarvoor samen met Bib de Fé. Kom mee genieten van een ontspannende film!



Pauline & Paulette

Vlaamse film met Dora van der Groen als Pauline, een 66-jarige vrouw met de geest van een 7-jarige. Pauline woont in bij haar zus Martha (Julienne De Bruyn), die plots overlijdt. Haar twee andere zussen hebben geen zin om Pauline op te vangen. Paulette (Ann Petersen) baat een winkeltje met luxe-artikelen uit en is operazangeres. Cécile (Rosemarie Bergmans) woont in hartje Brussel, samen met haar man Albert (Idwlg Stéphanie). Pauline reist van de ene plek naar de andere en maakt zo heel wat mee.

- vr 29 juni om 14 uur in De Waaier
- vr 20 juli om 14 uur in Het Schoppeke



Victoria en Abdul

Een film over de bijzondere relatie tussen Koningin-Keizerin Victoria en haar Indiase bediende Abdul Karim.

- vr 22 juni om 14 uur in Het Schoppeke



Visage Villages

De 89-jarige filmmaker Agnès Varda trekt met de 34-jarige fotograaf en beeldend kunstenaar JR door het Franse platteland. Tijdens deze roadmovie ontstaat een vriendschap tussen de twee kunstenaars.

- vr 6 juli om 14 uur in De Waaier



Billy Elliot

De film speelt zich af in de fictieve stad Everington in Durham tijdens de Britse mijnwerkersstaking van 1984/85. De jonge Billy, zoon van een van de stakende arbeidersgezinnen, wil graag op balletles. Hoewel zijn vader wil dat hij gaat boksen, begint Billy toch met dansles. Zijn vader komt daarachter en verbiedt het. Maar Billy heeft het naar zijn zin en het gaat steeds beter.

- vr 3 augustus om 14 uur in De Waaier
- vr 24 augustus om 14 uur in Het Schoppeke



Jarigen van de maand

Elke maand vieren we de jarigen van de voorbije maand. Elke geregistreerde bezoeker van een dienstencentrum kan gevierd worden.

BIJNA JARIG? Geef je naam en geboortedatum op in een van de dienstencentra, laat weten op welke dag en waar je gevierd wil worden. Krul je tenen, strijk je kousen en je bent volledig klaar voor het feestelijk menu.

JARIGEN JUNI

- ma 11 juni in De Komeet
- di 12 juni in De Kroon
- wo 13 juni in Het Schoppeke
- do 14 juni in De Waaier
- vr 15 juni in De Rosmolen

JARIGEN JULI

- ma 9 juli in De Komeet
- di 10 juli in De Kroon
- do 12 juli in De Waaier
- vr 13 juli in De Rosmolen

JARIGEN AUGUSTUS

- ma 13 augustus in De Komeet
- di 14 augustus in De Kroon
- do 16 augustus in De Waaier
- vr 17 augustus in De Rosmolen



Café Vocal met Barbara Dex, Daisy Thys & Sam Verhoeven

Barbara Dex is al jaren de leading lady van de Vlaamse muziekwereld. Het begon in 1993 toen ze deelnam aan het Eurovisiesongfestival met 'Iemand Als Jij'. Barbara is een muzikale kameleon. Van chansons, tot soul, gospel of country... Ze kan het allemaal. Daisy Thys is een vaste waarde bij Café Vocal. De afgelopen jaren was ze één van de topnamen in Het Witte Paard in Blankenberge. "Een tafel" voor de dienstencentra is voorzien.

- di 12 juni om 14 uur in CC De Mol
- kaarten (12 euro) te koop in de dienstencentra (op = op)

Uitstappen

Heist-op-den-Berg ... de watertoren

We bezoeken de watertoren van Heist-op-den-Berg. We krijgen uitleg over het waterzuiveringssysteem en genieten boven van een prachtig uitzicht. Er is een lift aanwezig.

- do 14 juni van 13.15 tot 16.30 uur
- Bus naar Heist o/d Berg (vertrek aan Het Schoppeke)
- 10 euro (bus + inkom + versnapering)
- Vooraf inschrijven

Lier... Schoon Lier



We genieten van een boottochtje op de Binnennete en worden rondgeleid in de Sint-Gummaruskerk.

- do 12 juli van 13.15 tot 16.30 uur
- te voet (vertrek aan de dienstencentra)
- 10 euro (boot + rondleiding + versnapering)
- Vooraf inschrijven

Duffel ... Het Fort

We bezoeken, onder leiding van een gids, het Fort van Duffel. Rolstoelgebruikers kunnen mee tot ongeveer in de helft. Vanaf daar worden zij naar een andere weg begeleid die makkelijker toegankelijk is.

- do 9 aug van 13.15 tot 16.30 uur
- Bus naar Duffel (vertrek aan Het Schoppeke)
- 10 euro (Bus + rondleiding + versnapering)
- Vooraf inschrijven

BEWEGEN & SPORT

Stoelturnen

Beweeg al je spiergroepen terwijl je op een stoel zit. Je algemene conditie gaat de hoogte in, maar ook je geest wordt gestimuleerd en je zal minder snel vallen. Je krijgt ook tips over correct stappen, rechtstaan en gaan zitten. En de lachspieren? Die vergeten we zeker niet. Voor nieuwe deelnemers is de eerste les gratis.

- elke ma van 11 tot 12 uur in De Komeet
- elke ma van 13.30 tot 14.30 uur in De Waaier
- elke di van 11 tot 12 uur in De Kroon
- elke wo van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke
- elke do van 10 tot 11 uur in De Rosmolen
- Niet in juli en augustus!
- 1,5 euro

Wandelen

Je kan kiezen uit een korte wandeling (+/- 2 km) of een langere wandeling (+/- 5 km). De wandeling wordt steeds begeleid door een vrijwilliger. Uiteraard houden we er een aangepast tempo op na zodanig dat iedereen op een aangename wijze kan meestappen. Samen uit, samen thuis.

Wandeling ± 2 km met Jef

- ma 2 en 30 juli om 10 uur (vertrek De Komeet)
- ma 2 en 30 juli om 14 uur (vertrek De Waaier)
- di 3 en 31 juli om 10 uur (vertrek De Kroon)
- wo 4 juli en 1 augustus om 10 uur (vertrek Het Schoppeke)
- do 5 juli en 2 augustus om 10 uur (vertrek De Rosmolen)

Wandeling ±5 km met Sylvain

- di 5 en 19 juni, 3 en 10 juli om 14 uur (vertrek De Rosmolen)



Petanque

Je kan, afhankelijk van het moment en de locatie, zowel binnen als buiten een balletje gooien. Op donderdag kan je bij de Lierse petanque-club kennismaken met de

sport. Je leert de juiste knepen om uit te groeien tot een volwaardig speler. Ook in De Rosmolen en De Waaier kan je petanquen.

- di van 14 tot 16 uur in De Rosmolen en De Waaier (buitenterreinen)
- do van 14 tot 17 uur (behalve schoolvakanties) bij PC Lier, Kazernedreef 99 (binnen- en buitenterreinen)
- gratis in de dienstencentra | 2 euro bij PC Lier

Bewegen voor de actieve 55-plusser



Je leert lenigheids-, kracht- en ontspanningsoefeningen die je achteraf thuis verder kan oefenen. Alles kan, niets moet. Dit is een kennismaking, in het najaar worden meerdere momenten voorzien.

- vr 8 juni van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke

Fietsen



Fietsen met de hometrainer

Met de klassieker onder de fitnessstoestellen blijf je in vorm en werk je aan je conditie. Op je eigen tempo, ongeacht je leeftijd, gewicht of fysieke conditie. Met een hometrainer kun je meerdere spiergroepen trainen en je uithoudingsvermogen verbeteren.

- elke ma van 14.30 tot 16.30 uur in De Waaier
- elke wo van 11.30 tot 12.30 uur in Het Schoppeke
- 1,50 euro

Recreatieve fietstocht met Theo

Onder begeleiding van Theo, wereldfietser, maken we een rustig, veilig en mooi fietstochtje van ongeveer 20 km.

- ma 11 juni en 9 juli van 13.30 tot 16.30 uur, vertrek aan Het Schoppeke
- Veilige fietspaden rond Lier
- Graag het dienstencentrum vooraf een seintje als je wil meerijden.

Badminton **SPORT OVERDAG**



Sla je graag een pluimpje? Dat kan met Sport Overdag. Je speelt tegen elkaar, zonder begeleiding. Gratis rackets zijn ter beschikking.

- elke vr van 16 tot 17 uur (niet in juli en augustus)
- sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183
- 2 euro
- Geef vooraf een seintje

Zwemmen **SPORT OVERDAG**



Met Sport Overdag baantjes trekken, het bubbelbad in, ... Iedereen vult zijn eigen zwemuurtje in. Er is geen begeleiding.

- elke vr van 8.45 tot 9.45 uur (niet in juli en augustus)
- Zwembad De Waterperels
- 3 euro
- Vooraf kaartje kopen

Boogbal



Boogbal is een beetje als petanque voor binnen, maar dan met een twist. Je moet de ballen zo dicht mogelijk rollen bij 'de jack', het witte balletje. Een spannend spel, ongeacht je fysieke conditie.

- ma 9 juli en 6 augustus van 11 tot 12 uur in De Komeet
- ma 9 juli en 6 augustus van 14 tot 16 uur in De Waaier
- di 10 juli en 7 augustus van 11 tot 12 uur in De Kroon
- do 12 juli en 9 augustus van 10 tot 11 uur in De Rosmolen
- wo 8 augustus van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke
- Geef het dienstencentrum vooraf een seintje als je komt

CREA & KUNSTEN

Kleuren voor volwassenen



Ga met kleurpotloden aan de slag! Kleuren is goed voor je fijne motoriek, brengt je geest tot rust en is bovendien plezierig. Denise helpt je een handje om meer energie en harmonie in je leven te krijgen.

- elke wo van 9.30 tot 12 uur in Het Schoppeke

Vrij handwerk en crea



Ne steek links, ne steek rechts,... Breien, haken, borduren, naaien,... Alle interesses en hobby's kunnen aan bod komen. We wisselen ideeën en tips uit, drinken een kopje koffie en vertellen over...

- elke ma vanaf 13 uur in De Komeet
- elke di vanaf 13 uur in De Waaier en De Kroon
- elke do vanaf 13 uur in De Rosmolen en Het Schoppeke

Pergamano



De perkamentkunst is een fascinerende en creatieve hobby. Met verschillende technieken kan je wenskaarten, boekenleggers, lampenkapjes, muurversieringen, natuurgetrouwe bloemen, doosjes en andere prachtige

dingen maken. Je kan eenvoudig beginnen en stap voor stap nieuwe uitdagingen aangaan. Elke maand kan je met Maria een namiddag oefenen in drie dienstencentra.

- ma 4 juni, 2 juli en 6 augustus van 13 tot 16 uur in De Komeet
- do 7 juni, 5 juli en 2 augustus van 13 tot 16 uur in De Rosmolen
- ma 18 juni, 16 juli en 20 augustus van 13 tot 16 uur in Het Schoppeke
- 1,50 euro

DIENSTVERLENING & HULP

Spreekuur Pensioendiensten

Wil je meer info over je pensioendossier? Als werknemer kan je terecht bij de Federale Pensioendienst/FPD (vroeger Rijksdienst Voor Pensioenen/RVP). Zelfstandigen kunnen terecht bij het Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ).

- RVP (Werknemers) : do 21 juni en 16 augustus van 9 tot 11.30 uur en van 13 tot 15.30 uur in Het Schoppeke
- RSVZ (Zelfstandigen): do 21 juni en 16 augustus van 9 tot 12 uur in Het Schoppeke

Spreekuur FOD Sociale Zekerheid, Personen met een handicap

Heb je vragen over tegemoetkomingen? Waar heb je recht op? Wat moet je hiervoor doen? Wil je een aanvraag indienen bij de Directie Generaal Personen met een handicap en heb je hierbij hulp nodig? Heb je vragen over de stand van zaken van je dossier? Kom dan naar het spreekuur van de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid, Personen met een handicap in De Waaier. Elke derde dinsdag van de maand.

- di 19 juni, 17 juli en 21 augustus van 14 tot 15 uur in De Waaier

Rap Op Stap



Nood aan een leuke daguitstap of een toffe vakantie? In het Rap Op Stap-kantoor helpen de medewerkers iedereen met een beperkt budget in hun zoektocht. Zij helpen ook met praktische zaken zoals het samenstellen van je budget, het zoeken van geschikt vervoer,... Het Rap Op Stap-aanbod is heel uitgebreid: naar zee, een pretpark, de dierentuin, theater,...

- elke do om 14 uur in De Rosmolen
- elke vr om 14 uur in Het Schoppeke
- ma 4 juni, 2 juli en 6 augustus om 14 uur in De Komeet

GEZONDHEID & WELLNESS

Bloeddrukmeting



Regelmatig je bloeddruk laten meten is belangrijk. Te hoge of lage bloeddruk kan op korte of langere termijn problemen veroorzaken. Preventie is daarom belangrijk. Een verpleegkundige meet je bloeddruk. Voor een diagnose verwijzen we je door naar je huisarts;

- ma van 11.15 tot 11.30 uur in De Komeet
- di van 13 tot 14 uur in De Kroon
- do van 9.30 tot 10 uur in De Rosmolen
- do van 11 tot 11.45 uur in Het Schoppeke
- raadpleeg de kalender voor de data!

Bewegingsadvies



Zin om wat meer te bewegen en zo actief te blijven? Je krijgt tips om met eenvoudige oefeningen en enkele aandachtspunten je mobiliteit en zelfstandigheid te verbeteren.

- ma 4, 11, 18 en 25 juni van 14.30 tot 16.30 in De Waaier
- wo 6, 13, 20 en 27 juni van 11.30 tot 12.30 uur in Het Schoppeke
- do 7, 14, 21 en 28 juni van 13 tot 14 uur in De Rosmolen

Yoga

Onder begeleiding van Gerda doe je rustige lichaams oefeningen en leer je ademhalings- en relaxatietechnieken, zodat je je lichamelijk en mentaal gezonder en gelukkiger voelt.

- elke vr van 10 tot 11.30 uur in De Waaier (niet tijdens schoolvakanties)
- 40 euro per trimester | 8 euro met UiTPAS met kansentariaf
- vooraf inschrijven

Pedicure



Een goede voetverzorging en hygiëne zijn belangrijk om vlot te kunnen stappen. Kan je zelf je voeten niet meer verzorgen? In De Waaier en Het Schoppeke kan je terecht voor een

medische pedicure. Je nagels worden geknipt en verzorgd, eelt en likdoorns worden verwijderd. Indien nodig krijg je advies en word je doorverwezen.

De medisch pedicure is aanwezig op dinsdag van 12 tot 16.30 uur, per week wisselend, in Het Schoppeke en de Waaier (zie voor de juiste data in de kalender van Het Schoppeke en De Waaier).

- 18 euro
- Maak zelf vooraf een afspraak bij medisch pedicure Greet Smets op tel. 0477 83 44 71

Oikido yoga

Deze vorm van yoga is geschikt voor iedereen die graag wil bewegen en wil werken aan zijn of haar gezondheid Joan begeleidt je op een leuke en rustgevende manier.

- elke wo van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke (niet tijdens schoolvakanties)
- 1,5 euro per les
- vooraf inschrijven

Tai Ji



Taijiquan is een Chinese martiale kunst en tegelijk een oefening in het beheersen van lichaam en geest. Ontspannend en goed voor je lichaam. Het verbetert en stimuleert je mentale en fysieke gezondheid op verschillende niveaus. Carl leert iedereen

op eigen tempo en volgens eigen vermogen de langzame bewegingen.

- elke wo van 9 tot 10.30 uur (beginners) en van 10.30 tot 12 uur (gevorderden) in De Waaier
- (niet tijdens de schoolvakanties)
- 40 euro per trimester / 8 euro met UiTPAS met kansentariaf
- vooraf inschrijven

INFO & KUNNEN

Praatcafé Dementie 'Als eten een zorg wordt'



Ben je mantelzorgster van iemand met dementie? Of lijdt iemand in je naaste omgeving aan dementie? In het praatcafé dementie krijg je info over de ziekte, kan je je ervaringen delen met anderen en tips uitwisselen. Er is ruimte

voor vragen of je kan gewoon in een ontspannen sfeer komen luisteren. Op 4 juni gaat Charlotte Mersmans, diëtiste – diabeteseducator bij Wit-Gele Kruis Antwerpen, tijdens het praatcafé dieper in op de problematiek rond eten bij dementerenden.

- **ma 4 juni om 19.30 uur in De Kroon**
- **i.s.m. Thuiszorgcentrum CM**
- **vooraf inschrijven**

Infomoment 'Van thuiszorg naar woonzorg'

Zorg krijgen kan zowel thuis als in een woonzorgcentrum. Maar er zijn nog heel wat tussenvormen. Tijdens deze voordracht nemen we je mee langs alle mogelijkheden van thuiszorg naar woonzorg.

- **ma 11 juni om 14 uur in De Waaier**
- **i.s.m. Thuiszorgcentrum CM**
- **vooraf inschrijven**

Praatcafé 'Kank er eens over klappen?'

Het belang van bewegen bij en na kanker & onco-revalidatie



Heb je kanker (gehad) en heb je nood aan meer info of een luisterend oor? Tijdens de praatcafés gaan we telkens in op een specifiek thema. Op het eerstvolgend infomoment op 12 juni staan we stil bij vermoeidheid, rusten en de positieve invloed van bewegen. Dr. Gorris, verbonden aan het H. Hartziekenhuis, en een kinesitherapeut gespecialiseerd in onco-revalidatie geven toelichting. Zorgvrijwilligers van Kom Op Tegen Kanker zijn aanwezig en bieden een luisterend oor.

- **di 12 juni van 14 tot 16 uur in de Colibrant (Bib De Fé)**
- **Vooraf inschrijven: tel. 03 8000 300 of welzijn@lier.be.**

Infomoment 'Levensende en rouwen'

Afscheid nemen moeten we ooit allemaal. Toch blijft het een van de moeilijkste dingen die we als mens meemaken. Hoe kunnen we hier mee omgaan en wie kan ons daarbij helpen? Griet Snackaerts van Palliatief Netwerk Mechelen belicht termen als wilsbeschikking, euthanasie en sedatie, maar staat ook stil bij het sociale en emotionele luik van afscheid nemen. Dit infomoment is bedoeld voor mantelzorgers, vrijwilligers, gebruikers van thuiszorgdiensten en mensen die geconfronteerd worden met ziekte, handicap of ouderdomsverschijnselen.

- **do 21 juni om 14 uur in Het Schoppeke**
- **i.s.m. thuiszorgcentrum CM**
- **3 euro**
- **vooraf inschrijven**

Valpreventie, bewegen & leren vallen



Zeker wie een dagje ouder wordt, is vaak bang om te vallen, te struikelen of uit te glijden. Als actieve en mobiele senior kan je leren om vallen te vermijden en, als het dan toch even niet meezit, 'goed' te vallen. Je doet mee op je eigen niveau. Alles kan, niets moet. De les wordt gegeven door Geert, een gediplomeerd valcoach.

- **vr 22 juni van 10 tot 11 uur in Het Schoppeke**
- **Graag vooraf een seintje**

Dag van de Mantelzorger



23 juni is het Dag van de Mantelzorger. Mantelzorgers dragen dag in, dag uit de zorg voor iemand. Dat is niet vanzelfsprekend en vaak fysiek en emotioneel zwaar. Een engagement dat dus zeker erkend en gewaardeerd moet worden! Daarom willen

we ook in Lier tegen alle mantelzorgers een welgemeend "dankjewel" zeggen voor alles wat ze doen. Is er in je omgeving iemand die de zorg opneemt voor een ander en wil je deze persoon daarvoor speciaal bedanken? Schrijf dan zijn naam en adres op en breng deze binnen in een van onze dienstencentra. Wij trekken uit de binnengekomen nominaties 10 namen en zorgen voor een fijn bedankje aan huis geleverd.

- **vr 22 juni bezorgen we tussen 12 en 14 uur een leuke verrassing**

Spijker je talenkennis bij

Zin om je talen op te frissen of wil je de eerste woordjes in een andere taal leren? In De Waaier kan je alvast terecht voor Frans en Engels. Alle cursussen starten in september.

- 30 euro per trimester / 6 euro met UITPAS met kansentarief
- vooraf inschrijven

PC, ik ben mee

Vraag- en oefenuurtje internet, mail & word met Herman



Hoe zoek je iets op het internet op? Hoe mail je een berichtje met een foto erbij? Lukt het nog niet zo goed om je bankverrichtingen met de computer te doen? In het begin goochelen we, op het einde googlen we en verras je je kinderen, kleinkinderen, vrienden of burens met mailtjes en ander leuk computerwerk.

- do 14 juni van 10 tot 11.30 uur en ma 18 juni van 14 tot 15.30 uur in Het Schoppeke

Internetcafé

Wil je iets opzoeken op computer? Een mailtje versturen? Je banksaldo raadplegen? Of gewoon een spelletje spelen? Dat kan in het internetcafé.

- elke ma van 10 tot 12 uur in Het Schoppeke en van 13 tot 16 uur in De Waaier
- elke do van 14 tot 16 uur in Het Schoppeke

Leren omgaan met de computer

In september starten nieuwe computercursussen in De Waaier. Naast de basis cursus is er ook een cursus internet.

- 30 euro per trimester / 6 euro met UITPAS met kansentarief
- vooraf inschrijven

POTTEN & PANNEN

Lekkere hapjes met Herman

Samen met Herman leer je eenvoudige gerechten maken. Je gaat zelf aan de slag en krijgt tips voor succesvolle recepten die je achteraf thuis nog eens kan maken.

- Aperitiefhapjes: di 12 juni van 10 tot 11.30 uur in Het Schoppeke
- Taart: do 21 juni van 14 tot 15.30 uur in Het Schoppeke
- 1,50 euro
- Vooraf inschrijven

Meldpunt eenzaamheid



Voel je je soms eenzaam? In de dienstencentra leg je gemakkelijk nieuwe contacten. Je vindt er een luisterend oor en je kan aan de activiteiten deelnemen. Zo doorbreek je de eenzaamheid. Maar vind je het moeilijk om de eerste keer langs te komen? Durf je niet alleen te komen? Laat het ons weten. We spreken vooraf af dat iemand je opwacht of we begeleiden je van thuis uit naar het dienstencentrum.

Verwacht in september

- DE KOST VAN HET ZIEK ZIJN
 - september in Het Schoppeke
- JE IMMUNITEIT ALS BONDGENOOT
 - wo 5, 12, 19 en 26 september in De Waaier
- ZORG VOOR JEZELF
 - di 18 september in De Waaier
- LEVENSEINDE EN DEMENTIE
 - do 11 oktober in Het Schoppeke

Confituur maken

Maak samen een lekkere verse confituur. Dat wordt smullen binnenkort!

- vr 8 juni om 14 uur in De Waaier
- 1,50 euro
- Vooraf inschrijven

KALENDER

vr 1 juni	10-16 uur	Opendeur in Het Schoppeke
di 5 jun	12-16.30 uur	Pedicure
vr 8 jun	10-11 uur	Bewegen voor de actieve 55- plusser
ma 11 jun	13.30-16.30 uur	Fietstocht
di 12 jun	10-11.30 uur	Aperitiefhapjes maken
wo 13 jun	12 uur	Viering jarigen juni
do 14 jun	10-11.30 uur	Vraag- en oefenuurtje pc
ma 18 jun	13-16 uur	Pergamano
ma 18 jun	14-15.30 uur	Vraag- en oefenuurtje pc
di 19 jun	12-16.30 uur	Pedicure
do 21 jun	9-11.30 uur	Pensioendienst RVP
do 21 jun	9-12 uur	Pensioendienst RSVZ
do 21 jun	13-15.30 uur	Pensioendienst RVP
do 21 jun	14-15.30 uur	Taart maken
do 21 jun	14 uur	Info: Levens einde en rouwen
vr 22 jun	10-11 uur	Vallen-valpreventie
vr 22 jun	14 uur	Film Victoria en Abdul
ma 9 jul	13.30-16.30 uur	Fietstocht
wo 11 juli	gesloten	Feest van de Vlaamse Gemeenschap
ma 16 jul	13-16 uur	Pergamano
di 17 jul	12-16.30 uur	Pedicure
wo 18 jul	10 uur	WII Sport
vr 20 jul	14 uur	Film Pauline en Paulette
wo 25 jul	10 uur	Sjoelbakken
di 31 jul	12-16.30 uur	Pedicure
wo 1 aug	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
do 2 aug	11 uur	Centrumklap Schoppeke Troef
do 2 aug	14-16 uur	Bingo
wo 8 aug	10-11 uur	Boogbal
di 14 aug	12-16.30 uur	Pedicure
wo 15 aug	gesloten	O.L.V. Hemelvaart
do 16 aug	9-11.30 uur	Pensioendienst RVP
do 16 aug	9-12 uur	Pensioendienst RSVZ
do 16 aug	13-15.30 uur	Pensioendienst RVP
ma 20 aug	13-16 uur	Pergamano
wo 22 aug	10 uur	Sjoelbakken
vr 24 aug	14 uur	Film Billy Elliot

Wekelijks in Het Schoppeke

elke maandag:

- **10 tot 12 uur: internetcafé**
- **12 uur: warme maaltijd**

elke dinsdag:

- **12 uur: warme maaltijd**

elke woensdag:

- **9.30 tot 12 uur: kleuren voor volwassenen**
- **10 tot 11 uur: stoelturnen (*)**
- **10 tot 11 uur: yoga Oikido**
- **11.30 tot 12.30 uur: bewegingsadvies**
- **11.30 tot 12.30: fietsen op hometrainer**
- **12 uur: warme maaltijd**

elke donderdag:

- **11 tot 11.45 uur: bloeddrukmeting**
- **12 uur: warme maaltijd**
- **13 tot 16 uur: vrij handwerk en crea**
- **14 tot 16 uur: internetcafé**

elke vrijdag:

- **12 uur: warme maaltijd**
- **13 tot 16 uur: kaarten**
- **14 uur: Rap op Stap**

(*) niet in juli en augustus

DIENSTVERLENING EN HULP

Centrumklap Schoppeke Troef

Het dienstencentrum is van en voor jou. Elke 2 maanden ben je welkom op de centrumklap. Je bekijkt er mee het wel en wee van onze dienstencentra. Geen stijve vergadering, maar een babbelen waarbij we terug en vooruit kijken op de dagelijkse werking.

- **do 2 augustus om 11 uur**

KALENDER

vr 1 juni	10-16 uur	Opendeur in De Waaier
vr 1 juni	14 uur	Onze straat in de bloemekes
ma 4 jun	13.30 uur	Bingo
vr 8 jun	14 uur	Confituur maken
ma 11 jun	14 uur	Info Van Thuiszorg naar woonzorg
di 12 jun	12-16.30 uur	Pedicure
do 14 jun	9.30-12 uur	Naaiatelier met Maureen
do 14 jun	12 uur	Viering jarigen juni
vr 15 jun	14 uur	Vorbereiding jaarmarkt. Cafetaria versieren
zo 17 jun	10-14 uur	Opendeur in De Waaier
ma 18 jun	13.30 uur	Bingo
di 19 jun	14-15 uur	Spreekuur FOD Sociale Zekerheid, Personen met een handicap
vr 22 jun	14 uur	Uitstap Heist o/d Berg Averegeten
di 26 jun	12-16.30 uur	Pedicure
do 28 jun	9.30-12 uur	Naaiatelier met Maureen
vr 29 juni	14 uur	Film Pauline en Paulette
ma 2 jul	13.30 uur	Bingo
ma 2 jul	14-16 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
vr 6 jul	14 uur	Film Visage Villages
ma 9 jul	14-16 uur	Boogbal
di 10 jul	12-16.30 uur	Pedicure
do 12 jul	12 uur	Viering jarigen juli
vr 13 jul	14 uur	Juweeltjes maken met Myriam
ma 16 jul	13.30 uur	Bingo
ma 16 jul	14-16 uur	WII Sport
di 17 jul	14-15 uur	Spreekuur FOD Sociale Zekerheid, Personen met een handicap
wo 11 juli	gesloten	Feest van de Vlaamse Gemeenschap
ma 23 jul	14-16 uur	Sjoelbakken
di 24 jul	12-16.30 uur	Pedicure
ma 30 jul	14-16 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
vr 3 aug	14 uur	Film Billy Elliot
vr 3 aug	14 uur	Papieren bloemen maken voor ons tuinfeest
ma 6 aug	13.30 uur	Bingo
ma 6 aug	14-16 uur	Boogbal
di 7 aug	12-16.30 uur	Pedicure
do 9 aug	13.15-16.30 uur	Uitstap Duffel Fort

vr 10 aug	14 uur	Bloemschikken voor moederdag
ma 13 aug	14-16 uur	WII Sport
wo 15 aug	gesloten	O.L.V. Hemelvaart
do 16 aug	12 uur	Viering jarigen augustus
ma 20 aug	13.30 uur	Bingo
ma 20 aug	14-16 uur	Sjoelbakken
di 21 aug	12-16.30 uur	Pedicure
di 21 aug	14-15 uur	Spreekuur FOD Sociale Zekerheid, Personen met een handicap
vr 31 aug	12-16.30 uur	Tuinfeest " Het zomert in De Waaier "

Wekelijks in De Waaier

elke maandag:

- 10 tot 11.30 uur: Engels (*)
- 13 tot 16 uur: internetcafé
- 13.30 tot 14.30 uur: stoelturnen (*)
- 14.30 tot 16.30 uur: bewegingsadvies (*)
- 14.30 tot 16.30 uur: fietsen op hometrainer

elke dinsdag:

- 10 tot 11.30 uur: PC basis (*)
- 10 tot 11.30 uur: Engels (*)
- 10 tot 11.30 uur: Frans (*)
- 13 tot 16.30 uur: vrij handwerk en crea
- 13.30 tot 15 uur: PC internet (*)
- 14 tot 16 uur: petanque

elke woensdag:

- 9 tot 10.30 uur: Tai Ji voor beginners (*)
- 10.30 tot 12 uur: Tai Ji voor gevorderden (*)

elke donderdag:

- 12 uur: warme maaltijd
- 13 tot 16.30 uur: kaarten

elke vrijdag:

- 10 tot 11.30 uur: yoga (*)

(*) niet in juli en augustus

CREA & KUNSTEN

Naaiatelier

Maureen helpt en begeleidt je bij het maken van een kleedje, rokje, ... Je kan een naaimachine gebruiken.

- tweewekelijks op do van 9.30 tot 12 uur (niet in juli en augustus)
- 1,50 euro per keer
- Vooraf inschrijven

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Onze straat in de bloemekes



Mag je straat wat opgefleurd worden? Zet een bloembak op je vensterbak. Wij helpen je. Breng je bloembak(ken) naar het dienstencentrum De Waaier. Om 14 uur beginnen we met het planten van de bloemetjes. Kan je er zelf niet bij zijn, breng dan gerust je bloembak in de voormiddag naar De Waaier. Je mag je bloembak weer ophalen na 16 uur.

- vrijdag 1 juni om 14 uur in De Waaier
- Graag inschrijven vóór 25 mei.
- 6 euro per bloembak

POTTEN & PANNEN

Confituur maken



Maak samen een lekkere verse confituur. Dat wordt smullen binnenkort!

- vr 8 juni om 14 uur in De Waaier
- 1,50 euro
- Vooraf inschrijven

INFO & KUNNEN

Infomoment

'Van thuiszorg naar woonzorg'

Zorg krijgen kan zowel thuis als in een woonzorgcentrum. Maar er zijn nog heel wat tussenvormen. Tijdens deze voordracht nemen we je mee langs alle mogelijkheden van thuiszorg naar woonzorg.

- ma 11 juni om 14 uur in De Waaier
- i.s.m. Thuiszorgcentrum CM
- Vooraf inschrijven

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Opendeur in De Waaier

Tijdens de jaarmarkt in Koningshooikt zetten wij onze deur wagenwijd open. Kom een kijkje nemen en laat je verrassen. Wafelbak, versnaperingen, tentoonstelling en allerlei info.

- zo 17 juni van 10 tot 14 uur

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Uitstap naar Averegten

We maken een mooie wandeling in het provinciaal domein in Heist-op-den Berg. We pauzeren in brasserie Boshuis.

- vr 22 juni van 14 tot 16.30 uur
- We carpoolen
- Vooraf inschrijven

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Tuinfeest

'Het zomert in De Waaier'



Tuinfeest met animatie voor groot en klein. Wafelbak, versnaperingen, discobar, kindergrime, waarzegster, ontmoeting. Kom mee zomeren in De Waaier.

- vr 31 augustus van 12 tot 16.30 uur

KALENDER

vr 1 juni	10-16 uur	Opendeur in De Rosmolen
di 5 jun	14-16.30 uur	Wandelen - 5 km - met Sylvain
do 7 jun	13-16 uur	Pergamano
vr 15 jun	12 uur	Viering jarigen juni
di 19 jun	14-16.30 uur	Wandelen - 5 km - met Sylvain
ma 25 jun	14-16 uur	Bingo
do 28 jun	9.30-10 uur	Bloeddrukmeting
di 3 jul	14-16.30 uur	Wandelen - 5 km - met Sylvain
do 5 jul	9.30-10 uur	Bloeddrukmeting
do 5 jul	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
do 5 jul	13-16 uur	Pergamano
di 10 jul	14-16.30 uur	Wandelen - 5 km - met Sylvain
wo 11 juli	gesloten	Feest van de Vlaamse Gemeenschap
do 12 jul	10-11 uur	Boogbal
vr 13 jul	12 uur	Viering jarigen juli
do 19 jul	9.30-10 uur	Bloeddrukmeting
do 19 jul	10-11 uur	WII Sport
ma 23 jul	14-16 uur	Bingo
do 26 jul	9.30-10 uur	Bloeddrukmeting
do 26 jul	10-11 uur	Sjoelbakken
do 2 aug	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
do 2 aug	13-16 uur	Pergamano
do 2 aug	9.30-10 uur	Bloeddrukmeting
do 9 aug	10-11 uur	Boogbal
wo 15 aug	gesloten	O.L.V. Hemelvaart
do 16 aug	10-11 uur	WII Sport
vr 17 aug	12 uur	Viering jarigen augustus
do 23 aug	10-11 uur	Sjoelbakken
ma 27 aug	14-16 uur	Bingo

Wekelijks in De Rosmolen

elke dinsdag

- **13 tot 16.30 uur: kaarten**
- **14 tot 16 uur: petanque**

elke donderdag:

- **10 tot 11 uur: stoelturnen (*)**
- **13 tot 14 uur: bewegingsadvies (*)**
- **13 tot 16.30 uur: vrij handwerk en crea**
- **14 uur: Rap op Stap**

elke vrijdag:

- **12 uur: warme maaltijd**

(*) niet in juli en augustus

BEWEGEN & SPORT

Wandel mee



© Els Stevens

In alle dienstencentra kan je regelmatig deelnemen aan een wandeling van ongeveer 2 km. Vanuit De Rosmolen vertrekt enkele keren per maand ook een wandeling van 5 km. Vrijwilliger Sylvain stippelt steeds de route uit. Zin om eens mee te doen? We wandelen op een aangepast tempo zodat iedereen mee kan.

- **di 5 en 19 juni, 3 en 10 juli om 14 uur**

KALENDER

vr 1 jun	10-16 uur	Opendeur in De Komeet
ma 4 jun	13-16 uur	Pergamano
ma 11 jun	12 uur	Viering jarigen juni
ma 11 jun	14-16 uur	Bingo
ma 2 jul	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
ma 2 jul	11.15 uur	Bloeddrukmeting
ma 2 jul	13-16 uur	Pergamano
ma 9 jul	11-12 uur	Boogbal
ma 9 jul	11.15-11.45 uur	Bloeddrukmeting
ma 9 jul	12 uur	Viering jarigen juli
ma 9 jul	14-16 uur	Bingo
ma 16 jul	11-12 uur	WII Sport
ma 16 jul	11.15- 1.45 uur	Bloeddrukmeting
ma 23 jul	11-12 uur	Sjoelbakken
ma 23 jul	11.15-11.45 uur	Bloeddrukmeting
ma 30 jul	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
ma 6 aug	11-12 uur	Boogbal
ma 6 aug	11.15-11.45 uur	Bloeddrukmeting
ma 6 aug	13-16 uur	Pergamano
ma 6 aug	14 uur	Centrumklap Komeet Compleet
ma 6 aug	14 uur	Rap Op Stap
ma 13 aug	11-12 uur	WII Sport
ma 13 aug	12 uur	Viering jarigen augustus
ma 13 aug	14-16 uur	Bingo
ma 20 aug	11-12 uur	Sjoelbakken

Wekelijks in De Komeet

elke maandag:

- **11 tot 12 uur: stoelturnen (*)**
- **12 uur: warme maaltijd**
- **13 tot 16 uur: vrij handwerk en crea**

(*) niet in juli en augustus

DIENTVERLENING & HULP

Centrumklap Komeet Compleet



Het dienstencentrum is van en voor jou. Elke 2 maanden ben je welkom op de centrumklap. Je bekijkt er mee het wel en wee van onze dienstencentra. Geen stijve vergadering, maar een babbel waarbij we terug en vooruit blikken op de dagelijkse werking.

- **ma 6 augustus om 14 uur**

KALENDER

vr 1 jun	10-16 uur	Opendeur in De Kroon
ma 4 jun	19.30 uur	Praatcafé Dementie 'Als eten een zorg wordt'
di 5 jun	14-16 uur	Geheugentest: Wie weet het (nog) ?
di 12 jun	12 uur	Viering jarigen juni
di 12 jun	14-16 uur	Gezelschapsspelen Pietjesbakken
di 19 jun	14-16 uur	Luchtverkeer: Ballonblazen ? Ballonknallen ? Ballonslagen !
di 26 jun	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 26 jun	14-16 uur	Quiz: De 3 wijzen, wie spreekt de waarheid (niet)?
di 3 jul	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
di 3 jul	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 3 jul	14-16 uur	Gezelschapsspelen Sjoelen
di 10 jul	11-12 uur	Boogbal
di 10 jul	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 10 jul	12 uur	Viering jarigen juli
di 10 jul	14-16 uur	Vertelnamiddag ... Gieren met goede en flauwe moppen
di 17 jul	11-12 uur	WII Sport
di 17 jul	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 17 jul	14-16 uur	Zingen ? Brullen ? ... Dierbaar België met vlag en wimpel
di 24 jul	11-12 uur	Sjoelbakken
di 24 jul	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 24 jul	14-16 uur	Spelen met taal: spreekwoorden, betekenis, aanvullen, ...
di 31 jul	10-12 uur	Wandelen - 2 km - met Jef
di 31 jul	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 31 jul	14-16 uur	Stoelvoetbal
di 7 aug	11-14 uur	Bloeddrukmeting
di 7 aug	11-12 uur	Boogbal
di 7 aug	14-16 uur	Horen, zien en ... Tips over zicht en gehoor
di 14 aug	11-12 uur	WII Sport
di 14 aug	12 uur	Viering jarigen augustus
di 14 aug	14-16 uur	Zingen Antwerpse Liedjes
di 21 aug	11-12 uur	Sjoelbakken
di 21 aug	14-16 uur	Quiz over onze stad, ons Lier
di 28 aug	14-16 uur	Jong en minder jong, De Speelmicroob op bezoek

Wekelijks in De Kroon

elke dinsdag

- **11-12 uur: stoelturnen (*)**
- **12 uur: warme maaltijd**
- **13.30 tot 16 uur: vrij handwerk en crea**

(*) niet in juli en augustus

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Gezelschapsspelen



Een spelletje scrabble? Of liever pietjesbak? In alle dienstencentra kan je tijdens de openingsuren een gezelschapsspel komen spelen. Ook in De Kroon spelen we graag een spelletje. Kan jij tegen je verlies?



Warme maaltijden

Je kan in de dienstencentra lekker en voedzaam eten. De dienstencentra serveren 's middags tussen 12 en 13 uur een driegangenmenu met soep, hoofdgerecht en dessert. Je kiest tussen 2 gerechten. Het menu is elke maand beschikbaar in de dienstencentra.

Wanneer en waar?

Maandag 12 uur Het Schoppeke / De Komeet
Dinsdag 12 uur Het Schoppeke / De Kroon
Woensdag 12 uur Het Schoppeke
Donderdag 12 uur Het Schoppeke / De Waaier
Vrijdag 12 uur Het Schoppeke / De Rosmolen

Kostprijs? 7 euro (of 6 euro met UTPAS met kansentarief)

Hoe reserveren? Reserveer uiterlijk 24 uur vooraf tijdens de openingsuren van het dienstencentrum. Hou rekening met weekends en feestdagen. Bel even naar het dienstencentrum of loop er langs. Opgelet: als je niet tijdig reserveert, kunnen we geen maaltijd voor je voorzien. Betalen doe je de dag zelf.



Verkooppunt

in Het Schoppeke en De Waaier

Afvalzakken per stuk

- Blauwe PMD-zak: 0,25 euro
- Roze zak voor plastics: 0,25 euro

Rittenkaarten De Lijn voor personen met kansentarief: 8 euro

UTPAS 5 euro of gratis, indien je recht hebt op kansentarief



Vervoersdienst

Je beschikt niet over eigen vervoer? Je bent moeilijk te been? Het lukt je niet (meer) om het openbaar vervoer te nemen? Maar je wil toch graag langskomen in het dienstencentrum?

Een busje toert dagelijks langs de dienstencentra, wijkhuizen en parings. Je kiest zelf op welke stopplaats je opgehaald wordt. Let op: dit is geen persoonlijke thuisophaaldienst, maar een ondersteuning voor wie zich moeilijk zelfstandig kan verplaatsen.

Wanneer? ma tot vr, om 9, 10 en 11 uur en om 14, 15 en 16 uur.

Kostprijs? 1,50 euro per rit

Hoe reserveren? Reserveer uiterlijk 24 uur vooraf tijdens een werkdag. Bel naar Het Schoppeke of kom er langs. Betalen doe je de dag zelf.



Contact en inschrijven

 **LET OP, GEWIJZIGDE OPENINGSUREN!**

Dienstencentrum Het Schoppeke

Kanunnik Davidlaan 25 | tel. 03 283 48 88 | dienstencentra@lier.be
ma, di, do en vr van 9.30 tot 16.30 uur en wo van 9.30 tot 14 uur

Dienstencentrum De Waaier

Dorpsstraat 111 – Koningshooikt | tel. 03 481 61 05 | dewaaier@lier.be
ma, di, do en vr van 9.30 tot 16.30 uur en wo van 9.30 tot 12 uur

Dienstencentrum De Rosmolen

Pettendonk 37/1 | tel. 03 488 63 88 | derosmolen@lier.be
ma, di, do en vr van 9.30 tot 16.30 uur en wo van 9.30 tot 12 uur

Dienstencentrum De Komeet (cafeteria sporthal)

Eeuwfeestlaan 183 | tel. 03 283 48 88 | dienstencentra@lier.be
elke maandag van 11 tot 16 uur

Dienstencentrum De Kroon (cafeteria WZC Paradijs)

Transvaalstraat 44 | tel. 03 283 48 88 | dienstencentra@lier.be
elke dinsdag van 11 tot 16 uur