



NIEUWSBRIEF

september

2020



editie
5

Nieuws

“Wat doet het elke keer deugd om naar het dienstencentrum te komen”, dat horen we hier klinken. En daar zijn we blij om. Computerles, handwerk, samen eten, Smovey, komen smullen van een panenkoekje ... maar vooral: elkaar ontmoeten.

Goed nieuws! Vanaf september kan je in Dienstencentrum de Komeet opnieuw genieten van je warme maaltijd. We zullen ons ook daar moeten houden aan strenge veiligheidsmaatregelen. In Het Schoppeke en De Waaier zien wij dat dit goed lukt en iedereen heel hard zijn best doet.

Dienstencentrum De Kroon en De Rosmolen blijven nog gesloten. We missen jullie. Voor wie we nog niet terug gezien hebben, kom gerust eens proeven van de sfeer in de andere dienstencentra.

Blijf op de hoogte!

Heb je een mailadres? Dan kan je deze maandelijkse **nieuwsbrief** digitaal ontvangen. Inschrijven doe je via www.lier.be (zoek: nieuwsbrief dienstencentra).



Wil je de nieuwsbrief niet langer in je brievenbus krijgen, geef ons dan zeker een seintje.
Zo denken we samen aan het milieu.

Heb je een facebookaccount? Volg ons via www.facebook.com/dienstencentralier.

Warme maaltijden

Je kan genieten van een lekkere maaltijd in het dienstencentrum. Het **aantal plaatsen is beperkt** door de coronamaatregelen.

We serveren tussen 12 en 13 uur een driegangenu met soep, hoofdgerecht en dessert.

Je kiest tussen 2 gerechten.

Wil je weten wat er deze maand op de **menu** staat bekijk hem dan op www.lier.be (zoek op 'warme maaltijd' en klik onderaan op 'menu').

Waar en wanneer?

- Maandag in Het Schoppeke en De Komeet
- Dinsdag in Het Schoppeke
- Woensdag in Het Schoppeke
- Donderdag in Het Schoppeke en De Waaier
- Vrijdag in Het Schoppeke

Kostprijs?

7 euro of 6 euro met UiTPAS met kansentarieff. Betalen doe je de dag zelf.

In ruil voor 30 UiTPAS-punten geniet je van een gratis maaltijd in een van de dienstencentra.

In ruil voor 5 UiTPAS-punten krijg je een gratis drankje.

Hoe reserveren? Reserveer uiterlijk 24 uur vooraf tijdens de openingsuren van het dienstencentrum. Hou rekening met weekends en feestdagen.

Inschrijven kan maximum 1 week op voorhand.

Meer info: achteraan deze nieuwsbrief.

Elke week in Het Schoppeke

ELKE MAANDAG

- 10.30 tot 11.30 uur Smovey-armspieren: € 3 per les | € 0,60 per les
- 10 tot 12 uur Smartphone + Pc Tips & Tricks 🤖: € 1,50 per sessie
- 12 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | 30 UITPASpunten
- 14.15 tot 16 uur Biljart 🎱 🧑🏻 🧑🏻

ELKE DINSDAG

- 10 tot 12 uur Italiaans: Gevorderden (vanaf 08/09): € 3 per les | € 0,60 per les (drankje inbegrepen)
- 12 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | 30 UITPASpunten
- 14 tot 15.45 uur Vrij handwerk en crea (Eigen materiaal meenemen)
- 14 tot 16 uur Ping Pong 🏓

ELKE WOENSDAG

- 9.30 tot 10.30 uur Ergo advies
- 9.30 tot 10.30 uur Okido Yoga: Beginners : € 3 per les | € 0,60 per les | 10 UITPASpunten
- 9.30 tot 11.30 uur Italiaans: Beginners (vanaf 09/09): € 3 per les (drankje inbegrepen)
- 10 tot 12 uur Fiets je fit! : € 1,50 per sessie | 5 UITPASpunten
- 10 tot 12 uur Cursus: Word (vanaf 09/09) : € 3 per les | € 0,60 per les (Eigen laptop meenemen) 🖥️
- 10.30 tot 11.30 uur Stoelturnen: € 1,50 per les | 5 UITPASpunten
- 12 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | 30 UITPASpunten

ELKE DONDERDAG

- 9.30 tot 10.30 uur Okido Yoga: Gevorderden: € 3 per les | € 0,60 per les | 10 UITPASpunten
- 9.30 tot 11 uur Tai Chi: € 3 per les | € 0,60 per les | 10 UITPASpunten
- 11 tot 12 uur Qi Gong: € 3 per les | € 0,60 per les | 10 UITPASpunten
- 10 tot 12 uur Vervolg cursus: Hallo Computer 🖥️ € 3 per les | € 0,60 per les | 10 UITPASpunten
- 10 tot 12 uur Bloeddrukmeting 🩺
- 12 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | 30 UITPASpunten
- 14 tot 15.45 uur Vrij handwerk en crea (eigen materiaal meenemen)
- 14 tot 16 uur Smartphone + Pc Tips & Tricks: € 1,50 per sessie

ELKE VRIJDAG

- 12 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | 30 UITPASpunten
- 14.15-16 uur Biljart (niet op 4 en 18 september) 🎱 🧑🏻 🧑🏻

LEGENDE:

🧑🏻 Mondmasker verplicht !!!

🧑🏻 Gelieve dit steeds met dezelfde personen te komen doen

Twee prijzen vermeld? Gewone prijs | UITPAS met kansentarieef

SEPTEMBER

di 1 sep	10-11.30 uur	Boogbal 🏹
vr 4 sep	14-16 uur	Ijssalon: € 1,50 voor 2 bollen 5 UITPASpunten
ma 7 sep	14-15 uur	Ergo: zitcomfort
di 8 sep	10-11.30 uur	Fietstochtje 🚲
wo 9 sep	12 uur	Viering jarigen van de maand
ma 14 sep	14-15 uur	Ergo: herhaling bekkenbodemspieren
di 15 sep	10-11.30 uur	Boogbal 🏹
	14-16 uur	Muziekbingo (Eigen afzetdopjes meenemen): € 1,50 per kaart 5 UITPASpunten
vr 18 sep	14-16 uur	Bingo (Eigen afzetdopjes meenemen): € 1,50 per kaart 5 UITPASpunten
ma 21 sep	14-15.45 uur	Pergamano (Eigen materiaal meenemen)
	14-15.30 uur	Ergo: op stap met de roze bril 🕶️
di 22 sep	10-11.30 uur	Fietstochtje 🚲
	14-16 uur	Spaanse wandeling 🇪🇸
do 24 sep	14-16 uur	Pannenkoekenslag: € 1,50 voor 2 pannenkoeken 5 UITPASpunten
vr 25 sep	14-16 uur	Rad van Fortuin
di 29 sep	10-11.30 uur	Boogbal 🏹
	14-15.30 uur	Gummarus wandeling 🇸🇪

WEEK VAN DE DEMENTIE

Op stap met de roze bril



"Het spel doet je automatisch aan de goeie dingen denken."

- Beatrijs, 80 jaar

'Op stap met de roze bril' is een bordspel dat je weer terug doet focussen op wat nog wel positief is. Je verlegt je focus van klachten naar krachten. Het geeft je op een heel speelse, toegankelijke manier weer een nieuw toekomstperspectief. Je vertrekt naar huis met een glimlach. www.derozebril.be

- maandag 21 september van 10 tot 12 uur in De Waaier
- maandag 21 september van 14 tot 15.30 uur in Het Schoppeke

Elke week in De Waaier

ELKE MAANDAG

- 13.30 tot 14.30 uur Stoelturnen: € 1,5 | 5 UitPASpunten
- 14.30 tot 15.30 uur Fiets je fit: € 1,5 | 5 UitPASpunten

ELKE DINSDAG

- 10 tot 12 uur PC Tips & trics & Smartphone: € 1,5 | 5 UitPASpunten 🤖
- 10.15 tot 11.30 uur Frans gevorderden (niet op di 1 september): € 3 | € 0,6 (drankje inbegrepen)
- 13.30 tot 16.15 uur Vrij handwerk en crea (eigen materiaal meenemen)

ELKE WOENSDAG

- 9 tot 10.20 uur Taj Ji Beginners: € 3 | € 0,6 | 10 UitPASpunten
- 10.40 tot 12 uur Taj Ji Gevorderden (volzet): € 3 | € 0,6 | 10 UitPASpunten

ELKE DONDERDAG

- 9.30 tot 10.30 uur Ergo-advies
- 10 tot 11.30 uur Dagelijks Frans (niet op do 3/9): € 3 | € 0,6 (drankje inbegrepen)
- 11 tot 12 uur Bloeddrukmeting 🩺
- 12 tot 14 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | 30 UitPASpunten

ELKE VRIJDAG

- 10 tot 11.30 uur Engels Conversatie: € 3 | € 0,6 (drankje inbegrepen)
- 13.30 tot 16.15 uur Kunstklas: € 1,5 | 5 UitPASpunten

Geheugentraining

In de week van de dementie organiseren we een activiteit om onze hersenen te stimuleren. We trainen ons geheugen, onze concentratie, enz ...

- do 24 september van 14 tot 15.30 uur in De Waaier

WIST JE DAT ...

... we de prijzen van de dienstencentra een klein beetje hebben aangepast. De deelnameprijzen zijn een veelvoud van 1,5 euro. Hierdoor kan je makkelijk met je keuzekaart betalen. Soms is er een drankje inbegrepen. Je betaalt altijd per les. Heel wat activiteiten blijven gratis.

SEPTEMBER

di 1 sep	13.30-16 uur	Praatgroep Lotegenoten Fibromyalgie: € 1,5
do 3 sep	10.30-11.30 uur	Beweging: Petanque (Je mag eigen petanqueballen meebrengen) 🤖
	14-15.30 uur	Milkshake Namiddag : € 1,5 5 UitPASpunten
vr 4 sep	13-14 uur	Croque Middag: 1,5 € / 2 croquess
	14-15 uur	Quiz
ma 7 sep	13.30-15.30 uur	Bingo (eigen afzetdopjes meenemen): 1,5 € per kaart 5 UitPASpunten
di 8 sep	14-16 uur	Tiramissu-tijd: lekker smullen van een portie Tiramissu: 1,5 € voor 1 portie
wo 9 sep	10-11.30 uur	Petanque (Je mag eigen petanqueballen meebrengen) 🤖
do 10 sep	10.30-11.30 uur	Beweging: Patroonstappen € 1,5 🤖
	12 uur	Jarigen van de maand (Vermeld bij inschrijving dat je jarig bent deze maand)
vr 11 sep	14-16 uur	Spelenclub Delierium op verplaatsing 🤖
di 15 sep	14-16 uur	Spreekuur FOD 🤖
wo 16 sep	10-11.30 uur	Petanque (Je mag eigen petanqueballen meebrengen) 🤖
do 17 sep	10.30-11.30 uur	Beweging: Petanque (Liefst eigen petanqueballen meebrengen) 🤖
	13.30-16 uur	Wandelen: Lammekenspad 🤖
vr 18 sep	12-14 uur	Frituur het Waaiertje: 1,5 € per bakje
ma 21 sep	10-12 uur	Op stap met de roze bril
	13.30-15.30 uur	Bingo (eigen afzetdopjes meenemen): 1,5 € per kaart 5 UitPASpunten
di 22 sep	14-16 uur	Wafelenbak: 1,5 € voor 2 wafels
wo 23 sep	10-12 uur	Wandelen: Bunkerpad 🤖
do 24 sep	10.30-11.30 uur	Beweging: Patroonstappen: € 1,5 🤖
	14-15.30 uur	Geheugentraining
ma 28 sep	14-16 uur	Smullen van smoutenbollen: 1,5 € voor 5 smoutenbollen
wo 30 sep	10-12 uur	"Tekenen-puzzelcafé: Breng je eigen teken- woordzoeker, kruiswoordraadsel of tekening voor volwassenen mee.
	10-11.30 uur	Petanque (Je mag eigen petanqueballen meebrengen) 🤖

Elke week in De Komeet

ELKE MAANDAG

- 10 tot 11 uur Stoelturnen: € 1,50 per les
- 10 tot 11.30 uur Bloeddrukmeting 😊
- 12 uur Warme maaltijd: € 7 | € 6 | UITPASpunten

DE KOMEET SEPTEMBER

ma 7 sep	14-16 uur	Pergamano (Eigen materiaal meenemen)
ma 14 sep	12 uur	Viering jarigen van de maand
	14-16 uur	Bingo (eigen afzetdopjes meenemen): € 1,50 per kaart
ma 21 sep	14-16 uur	Ijssalon: € 1,50 voor 2 bollen 5 UITPASpunten
ma 28 sep	14-16 uur	Vrij handwerk & crea (eigen materiaal meenemen)

Praatcafé dementie

Donderdag 24 september 2020 • 19.30 - 21.30 uur

Online én live in Lokaal Dienstencentrum "De Geburen"

Kerkeblokken 11 • 2560 Nijlen



Veerkracht bij mantelzorgers voor personen met dementie

Hoe veerkracht verhogen in tijden van stress - Corona?

Herman Wauters, dementie-expert geeft tekst en uitleg rond dementie in tijden van stress. Hij bespreekt ook hoe je als mantelzorger je veerkracht kan verhogen.

GRATIS TE VOLGEN ONLINE OF LIVE (max. 20 mantelzorgers)
Inschrijven verplicht via:
ldc.nijlen@zusters-berlaar.be

Meer info:
evelien@elz pallieterland.be
Gsm: 0485 08 73 57

Opfrissing verplichte maatregelen: zo houden we elkaar gezond

We ontvangen je héél graag als je ingeschreven bent. **Je schrijft je altijd in!**

Hoe?

- Het Schoppeke tel. 03 283 48 88
- De Waaier tel. 03 481 61 05
- dienstencentra@lier.be:
!! Je inschrijving is in orde, na bevestiging.
- facebook/dienstencentralier:
!! Je inschrijving is in orde, na bevestiging.

Wanneer?

- Een **maaltijd** kan je maximum 1 week op voorhand reserveren. Uiterlijk 24 uur vooraf tijdens de openingsuren van het dienstencentrum.
- Voor een **activiteit** kan je inschrijven tot 1 dag vooraf.

Als je in het dienstencentrum aankomt, **wacht je aan het onthaal** tot een medewerker bij je komt. Je **ontsmet je handen**, je rollator en je wandelstok als je binnen komt.

Blijf zoveel mogelijk **op je plaats zitten**. Wij brengen samen met onze vrijwilligers de maaltijden en dranken tot bij jou.

Breng **je eigen balpen** mee. Samen met een medewerker of vrijwilliger teken je zo zelf je 6-beurten kaart af.

Blijven hangen na een activiteit of warme maaltijd mag nog niet. (Hoe goed dat we dat ook kunnen 😊). We vragen je daarom om **het dienstencentrum te verlaten na je maaltijd of activiteit**.

Gepast cash geld is een grote hulp.

Je houdt altijd **1,5 meter afstand**. Als je deze afstand niet kan houden, zet je een mondk masker op.

Je brengt steeds je **eigen mondk masker** mee.

In het gebouw en de lokalen werken we met **één-richtingsverkeer**. Zo kruisen we elkaar niet.

Blijf zeker thuis als je **ziekteverschijnselen** hebt (hoesten, niezen, zere keel, koorts,...).

Onze chauffeur komt je graag ophalen. Je mondk masker moet je opzetten in de bus.