

Het Klaverblad

Programmaboekje LDC 't Klavertje



PB-PP1B-10254
BELGIE(N)-BELGIQUE



Bertha Vandenbroucke
Meerstraat 75 B3
3560 Lummen

Jaargang 29, nr. 1, januari tot juni 2026



Beste Lummense senioren,

Aan het einde van dit jaar wil ik jullie allereerst mijn warmste en meest welgemeende wensen overbrengen. Moge deze periode gevuld zijn met kostbare momenten, met genegenheid van familie en vrienden, en met rust die je toelaat om stil te staan bij alles wat het voorbije jaar bracht. Ik wens jullie een nieuw jaar vol gezondheid, nieuwe ontdekkingen, kleine en grote gelukjes, en bovenal verbondenheid — met elkaar en met alles wat jullie inspireert en kracht geeft. Dat 2026 een jaar mag worden waarin jullie je gezien, gewaardeerd en gedragen voelen in onze mooie gemeente.

Met evenveel warmte mag ik jullie welkom heten in deze eerste vernieuwde, gebundelde editie van ons programmaboekje van het lokaal dienstencentrum 't Klavertje en het seniorenkrantje. We bundelden beide uitgaven in één frisse, overzichtelijke flip-over, vormgegeven in een nieuw kleedje en met twee nieuwe, betekenisvolle namen.

Aan de ene kant vinden jullie Het Klaverblad, het programmaboekje van ons lokaal dienstencentrum. De naam verwijst niet alleen naar 't Klavertje, maar ook naar de bekende verkeerswisselaar die al jaren een herkenningspunt vormt voor onze gemeente. Aan de andere kant ontdekken jullie De Nestor, onze vernieuwde seniorenkrant. De naam staat symbool voor wijsheid, levenservaring en de rol die velen onder jullie opnemen als waardevolle steunpilaren in onze gemeenschap.

Zoals steeds kunnen jullie in Het Klaverblad het activiteitenprogramma van ons lokaal dienstencentrum terugvinden voor het voorjaar 2026. Er staat opnieuw een rijk aanbod klaar: gezellige wekelijkse activiteiten, restaurantdagen, boeiende lessenreeksen en natuurlijk onze geliefde Reis rond de Wereld, waarbij we deze keer kennismaken met China, Engeland, Frankrijk en België — allemaal vanuit ons eigen Lummén.

In De Nestor vinden jullie deze keer ook een mooi overzicht van de geschiedenis van onze Seniorenadviesraad. Een verhaal dat toont hoe geëngageerd velen onder jullie zich al jaren inzetten voor het welzijn en de noden van alle Lummense senioren. Als schepen waardeer ik de goede samenwerking met deze raad ten zeerste. Hun inzichten, betrokkenheid en ervaring zijn erg waardevol bij het uitbouwen van een warm, toegankelijk en toekomstgericht seniorenbeleid.

Ik wens jullie veel leesplezier en hoop jullie in het nieuwe jaar vaak te mogen ontmoeten tijdens één van onze activiteiten.

Met warme groet en de beste wensen voor een sprankelend 2026,

Romi Soors

Schepen van Senioren



Wekelijkse activiteiten



Elke maandag

INTERNESTJE

Uur: 9u30 tot 12u00

Prijs: gratis

Heb je vragen over het gebruik van je computer, je tablet, je smartphone? Over het zoeken op internet, het installeren van apps, je e-mailprogramma of andere? Ivo staat klaar om je te helpen. Spring gerust binnen met je tablet, smartphone of laptop!

Elke donderdag

CREA VAN A TOT Z MET MARCELLINNE

Uur: 13u00 tot 16u30

Prijs: gratis

CREACAFÉ: NAAIEN MET NOËLLA

Uur: 9u00 tot 12u15

Prijs: gratis

Kriebelt het om creatief te zijn? Kom dan naar het creacafé om je samen met anderen creatief uit te leven. Je kan naaien maar op donderdagnamiddag kan je ook breien, kantklossen, werken met clipjes, naaldverven.... De anderen helpen je ook graag verder als je vastzit met een werkje.



Openingsuren 't Klavertje

ma 09u00 – 16u00

di 09u00 – 16u30

Wo 09u00 – 12u00

do 09u00 – 16u30

vr 09u00 – 16u00



Elke donderdag

GEZONDHEIDSWANDELINGEN

Uur: 13u30

Prijs: gratis

Met een groep trekken we de natuur in voor een mooie wandeling onder leiding van Willy. Wil je meewandelen? Bel Willy (013 52 15 63) en hij vertelt waar de groep vertrekt. De wandeling duurt ongeveer 2 uur, dit is ± acht kilometer.



Elke 3^{de} of 4^{de} donderdag van de maand

WANDELEN MET FRANÇOISE

Uur: 13u00

Prijs: 2,00 euro met busje

Wandelen op een “trager” tempo met tijd om te genieten van de natuur en met rustpauzes. We sluiten af met een drankje. Bij slecht weer gaat de wandeling niet door. Françoise kiest telkens een andere locatie.



Elke dinsdag – donderdag - vrijdag

KAARTNAMIDDAG

Uur: 13u00 – 16u30 (vrijdag tot 16u00)

Prijs: kleine bijdrage

Op dinsdag en vrijdag zijn er twee groepen: kwajongen en wiezen. Op donderdag spelen we enkel kwajongen.

Wat schaft **de pot?**



Elke laatste dinsdag van de maand

RESTAURANTDAG 'T KLAVERTJE

Uur: 12u00

Prijs: 10,00 euro

Waar: grote zaal

*In het Oosterhof kan je terecht om gezellig samen te eten.
Aan een democratische prijs van 10,00 euro krijg je een
voorgerecht, hoofdgerecht en dessert.*

27/01

erwtensoup – ovenschotel van aardappelgratin, spinazie en
rundsgehakt – tiramisu

24/02

bonensoup – gegratineerde hespenrolletjes met witloof en
kaassaus, puree – pudding met koekje

31/03

waterkerssoup – stoofvlees met slaatje en gebakken
aardappelen – flan karamel

28/04

juliennessoup – kipfilet in rode wijnsaus met gestoofde
boontjes en puree – chocomousse

26/05

aspergesoup – visstick met prei en puree – aardbeienmousse

30/06

kippenbouillon – koude schotel hesp en frietjes - ijsje

**ELKE DAG BEHALVE
OP WOENSDAG**

WARME MAALTIJD IN 'T KLAVERTJE

Uur: 12u00

Prijs: 10 euro



**SCAN DE QR CODE OM DE
MENU'S TE BEKIJKEN**



Computerlessen

De lessen vinden plaats in zaal 1, telkens van 9u00 tot 11u45.

Opgelet! Coursussen zijn niet geschikt voor Apple-gebruikers.

Di 3, 10 & 24 februari

Di 3, 10, 17 & 24 maart

BASICCURSUS COMPUTER

Basiscursus computer: Zin om vlotter met de computer te leren werken? In deze laagdrempelige basiscursus ontdek je stap voor stap de belangrijkste functies: van opstarten en typen tot e-mails versturen en veilig surfen. Ideaal voor absolute beginners!

Lummenaar: 28 euro

Niet-Lummenaar: 35 euro

.....

Do 8 & 15 januari

INSTELLINGEN LAPTOP, TABLET, SMARTPHONE

Leer hoe je de belangrijkste instellingen van je toestel eenvoudig aanpast: geluid, wifi, scherm, privacy en meer. Geschikt voor iedereen die meer grip wil krijgen op zijn digitale apparaten.

Lummenaar: 8 euro

Niet-Lummenaar: 10 euro

.....

Do 22 & 29 januari

ACCOUNTS EN PASWOORDEN

Accounts en paswoorden: Ontdek hoe je veilig accounts aanmaakt, sterke wachtwoorden gebruikt en je gegevens goed beschermt. Praktische tips voor meer digitale veiligheid!

Lummenaar: 8 euro

Niet-Lummenaar: 10 euro

Do 5 & 12 februari

ZOEKEN OP HET INTERNET

Leer hoe je efficiënt en veilig informatie vindt op het internet. Van slimme zoektermen tot betrouwbare bronnen, zodat je altijd het juiste resultaat krijgt!

Lummenaar: 8 euro

Niet-Lummenaar: 10 euro

.....

Do 19 & 26 februari

WERKEN MET WEBSITES

Ontdek hoe je veilig en handig gebruik maakt van websites: navigeren, informatie vinden, formulieren invullen en online interacties uitvoeren. Praktisch en begrijpelijk voor iedereen!

Lummenaar: 8 euro

Niet-Lummenaar: 10 euro

.....

Do 5 & 12 maart

HOE KIES IK VOOR MIJ DE JUISTE APP

Leer hoe je de beste apps voor jouw behoeften vindt en kiest: veilig, handig en betrouwbaar. Ontdek tips om slimme keuzes te maken zonder te verdwalen in het aanbod!

Lummenaar: 8 euro

Niet-Lummenaar: 10 euro

Do 26 maart

Do 2 april

WEBSITES OVERHEID

Leer hoe je gemakkelijk informatie vindt op officiële overheidswebsites. Van diensten en formulieren tot belangrijke updates, zodat je snel en veilig de juiste informatie krijgt.

Gratis

DI 31 maart

Di 21 & 28 april

VERKENNER

Ontdek hoe je bestanden en mappen op je computer organiseert en terugvindt met Verkenner. Handig, overzichtelijk en gemakkelijk te gebruiken voor iedereen!

Lummenaar: 12 euro

Niet-Lummenaar: 15 euro

DI 5, 12 & 19 mei

FOTO'S BEHEREN EN BEWERKEN

Leer hoe je foto's van je smartphone, USB-stick of ander extern toestel veilig opslaat op je laptop. Ontdek hoe je ze gemakkelijk kunt delen via e-mail en hoe je ze gebruikt in bewerkingsprogramma's zoals FastStone en andere handige tools. Praktisch, stap voor stap, zodat je je foto's optimaal kunt bewaren en bewerken.

Lummenaar: 12 euro

Niet-Lummenaar: 15 euro

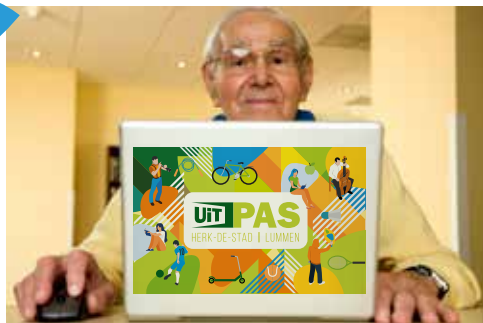
DI 5, 12 & 19 mei

FOTO'S BEHEREN EN BEWERKEN

Leer hoe je foto's van je smartphone, USB-stick of ander extern toestel veilig opslaat op je laptop. Ontdek hoe je ze gemakkelijk kunt delen via e-mail en hoe je ze gebruikt in bewerkingsprogramma's

Lummenaar: 12 euro

Niet-Lummenaar: 15 euro



Wist je dat je 80% korting kan krijgen als je een Uitpas met kansentarifief hebt?

Vraag meer info in het LDC

JANUARI 2026

vrijdag 9 januari

KLINKEN OP HET NIEUWE JAAR

Uur: 13u00 tot 16u00

Prijs: 5 euro

Ondertussen al een traditie in 't Klavertje. Kom samen met vrienden, familie en andere bezoekers klinken op 2026. Wij zorgen voor bubbels en een hapje!

woensdag 14 januari

NIEUWJAARSONTBIJT

Uur: 9u00 tot 11u00

Prijs: 10 euro

Laten we het nieuwe jaar beginnen met warmte, vreugde en een heerlijk ontbijt. Samen lachen, herinneringen delen en naar de toekomst kijken. Op deze bijzondere ochtend vieren we de start van 2026.

woensdag 28 januari

TE GEK – DE SCHILCARROUSEL

Uur: 13u00

Prijs: gratis

Kom langs met kleinkinderen, partner, vrienden ... iedereen is welkom! Tijdens de Schilcarrousel worden de tafels zo opgesteld dat je eenvoudig kunt doorschuiven naar een nieuwe gesprekspartner. Terwijl je samen aardappelen schilt, werk je mee aan een lekker gerechtje en dompel je jezelf onder in betekenisvolle gesprekken. Een originele en gezellige manier om samen te koken, te praten en nieuwe contacten te leggen!

FEBRUARI 2026

woensdag 4 februari

ETEN & DATEN

Uur: 12u00

Prijs: 10 euro

Zin in een gezellige middag met lekker eten en nieuwe contacten? Tijdens Eten & Datens schuif je bij elke gang – voorgerecht, hoofdgerecht en dessert – door naar een andere tafel. Zo leer je op een ongedwongen manier verschillende mensen kennen die, net als jij, openstaan voor nieuwe vriendschappen of misschien wel een nieuwe liefde.

dinsdag 10 februari

LEZING CAPACITEITSVERBRUIK

Uur: 19u00

Prijs: 3 euro

Benieuwd hoe je thuis energie kan besparen zonder aan comfort in te boeten? Tijdens deze lezing legt een expert van Stebo op een toegankelijke manier uit wat capaciteitsverbruik precies is, waarom het vandaag zo belangrijk wordt en hoe je je verbruik slim kan beheren. Je krijgt praktische tips, duidelijke voorbeelden en antwoorden op al je vragen.



MAART 2026

vrijdag 6 maart

KARAOKE

Uur: 13u00-16u00

Prijs: gratis

Zin in een namiddag vol plezier, muziek en gezelligheid? Kom mee zingen tijdens onze karaoke! Of je nu een geboren zanger bent of liever vanop *je stoel meezingt*, *iedereen is welkom*.

woensdag 11 maart

ONTBIJT

Uur: 9u00 tot 11u00

Prijs: 10 euro

Geniet van een heerlijk ontbijtbuffet in aangenaam gezelschap.

maandag 16 maart

LEZING MENOPAUZE

DOOR DOKTER EMPSEN

Uur: 19u00

Prijs: 3 euro

Dokter Empsen, huisarts in de praktijk LumMedici in Lummen, komt vertellen over de menopauze. Wat verandert er in deze levensfase? Hoe ga je om met klachten, en welke behandelingen of natuurlijke opties bestaan er? Een boeiende en toegankelijke lezing voor wie meer wil begrijpen over dit onderwerp.

APRIL 2026

woensdag 1 april

STERK IN JE SCHOENEN

ASSERTIVITEIT VOOR SENIOREN

Uur: 19u00

Prijs: gratis

Vind je het lastig om "nee" te zeggen of je grenzen te bewaken? In deze interactieve lezing ontdek je het verschil tussen assertief, passief, manipulatief en agressief gedrag. Je krijgt heldere zinnen, praktische tips en eenvoudige strategieën om duidelijker te communiceren. Met meer zelfvertrouwen en bruikbare handvatten ga je naar huis om jouw grenzen met meer rust en zekerheid te bewaken. We willen deze lezing ook zeker aanraden voor onze Lummense mantelzorgers. (met dank aan ELPconventie en mijntherapeut.be)

dinsdag 28 april

WEEK VAN DE VALPREVENTIE:

VEILIGHEIDSBINGO -VALPREVENTIE

TIJDENS RESTAURANTDAG 'T KLAVERTJE

Uur: 13u00

Prijs: gratis

Tijdens de Veiligheidsbingo leren deelnemers op een leuke en interactieve manier hoe ze valrisico's kunnen herkennen en voorkomen. Aan de hand van praktische tips, herkenbare situaties en spelelementen vergroten we samen de kennis over veilig bewegen en een valveilige leefomgeving.

MEI 2026

woensdag 13 mei

MOEDERDAGONTBIJT

Uur: 9u00 tot 11u00

Prijs: 10 euro

Op deze speciale ochtend willen we de moeders verwennen met een heerlijk ontbijt. Jullie liefde, zorg en toewijding maken elke dag bijzonder, en nu is het onze beurt om iets terug te doen. Sluit je bij ons aan voor een smakelijk ontbijt en laat ons samen genieten van kostbare momenten.

donderdagdag 28 mei

ERFGOEDWANDELING HASSELT

Uur: 13u30

Prijs: 5 euro (incl. consumptie)

Na het succes van de vorige editie neemt Lena Pelgrims ons opnieuw mee op ontdekking door Hasselt. Dit keer leidt ze ons langs andere straten, gebouwen en verhalen uit de rijke geschiedenis van de stad. Een boeiende wandeling vol leuke weetjes, verrassende plekjes en een vleugje nostalgie. Als afsluiter gaan de deelnemers iets drinken.

JUNI 2026

vrijdag 12 juni

VADERDAG – BROODJE BRAADWORST

Uur: 13u30 – 16u00

Prijs: 5 euro

Op Vaderdag sissen de braadworsten en stijgt de sfeer nog sneller dan de temperatuur. Samen genieten we van een lekker broodje en elkaars gezelschap.

Vrijdag 19 juni

MANTELZORGDAG: WORKSHOP “OMGAAN MET SCHULDGEVOEL EN DE LAT NIET TE HOOG LEGGEN”

Uur: 13u30 – 16u00

Prijs: gratis

In deze praktische workshop ontdekken mantelzorgers hoe ze milder kunnen omgaan met schuldgevoel en onrealistische verwachtingen. Ze leren grenzen stellen, hulp inschakelen en hun eigen draagkracht bewaken. Met korte theoretische toelichtingen, uitwisseling van tips en eenvoudige oefeningen gaan deelnemers naar huis met concrete technieken die zorgen voor meer evenwicht en zelfzorg.





13 mei **MOEDERDAGONTBIJT**



6 maart **KARAOKE**



28 mei **EFGOEDWANDELING**





Reis rond **de wereld**



Dinsdag 23 juni
CHINA

Prijs: 15 euro
*lezing door Noël Truyers en
een lekkere Chinese maaltijd*

Woensdag 24 juni
ENGELAND

Prijs: 25 euro
brunchen met de Beatlephonics

Donderdag 25 juni
FRANKRIJK

Prijs: 15 euro
kaas en wijntafel

Vrijdag 26 juni
BELGIË

Prijs: 35 euro (inclusief busrit + eten)
uitstap naar de zee



Vind ons op facebook

