

Programmaboekje najaar 2023



LDC 'T KLAVERTJE

Lokaal dienstencentrum 't Klavertje

GCOC Oosterhof, zaal 5
Dr. Vanderhoevedonckstraat 56, 3560 Lummen
tel: 013 390 605
mail: lokaaldienstencentrum@lummen.be

Welkom in lokaal dienstencentrum 't Klavertje (ldc)

Beste bezoekers,

Met trots kondig ik ons nieuw programmaboekje voor het najaar aan.

Wij hebben ook deze keer weer ingezet op een zeer gevarieerd aanbod.

Zoek je iets sportiefs, ben je eerder creatief, wil je iets bijleren, wil je gewoon genieten van een lekkere maaltijd, tasje koffie met een taartje en een gezellige babbel of eerder een vleugje cultuur, wij bieden het aan.

Wegens groot succes maken wij dit jaar opnieuw onze reis rond de wereld.

Aarzel dus niet, schrijf je in en doe mee! Er is voor ieder wat wils.

Ik kijk er alvast naar uit om jullie te ontmoeten op onze activiteiten.

Heidi Lamotte

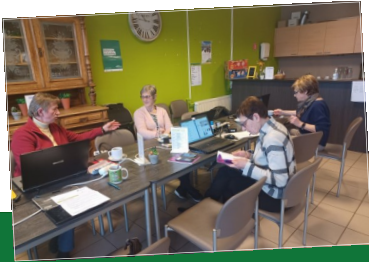
Schepen voor sociale zaken, zorg en welzijn



't Klavertje is een open huis waar iedereen terecht kan voor ontmoeting, ontspanning, informatie, vorming en dienstverlening. Het lokaal dienstencentrum richt zich naar de ganse Lummense bevolking, maar in het bijzonder naar de 55-plussers en mantelzorgers.

Ook is er speciale aandacht voor de meest kwetsbare personen in onze samenleving. Je kan bij ons terecht voor een gezellige babbel, om te kaarten, om informatie in te winnen over de dienstverlening of rond geplande activiteiten.





Internestje

Wanneer: elke maandag
Uur: 9u30 - 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!



Creacafé

Wanneer: elke dinsdag en donderdag
Uur: 13u00 - 16u30
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, breien, kantklossen, werken met clipjes, naaldiverven.... De anderen helpen je ook graag verder als je vastzit met een werkje.



Gezondheidswandelingen

Wanneer: elke donderdag
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.

Wekelijkse activiteiten



Kaartnamiddag

Wanneer: elke dinsdag - donderdag - vrijdag
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.



Wandelen met Françoise

Wanneer: elke derde donderdag van de maand
Uur: 13u30
Prijs: gratis

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.



Boodschappendienst

Wanneer: tweede maandag van de maand
Uur: 14u00
Prijs: 2 euro

Alida, vrijwilliger van de Minder Mobielen Centrale, rijdt iedere tweede maandag van de maand met het busje om boodschappen te doen. Wie mee wil betaalt 2 euro voor de rit. Welke winkel bezocht wordt, is in samenspraak met de groep. Nadien gaat de groep samen iets drinken.



Seniorenrestaurant

Wanneer: laatste dinsdag van de maand

Uur: 12u00

Prijs: 7 euro

In G.C.O.C. het Oosterhof kan je terecht om gezellig samen te eten. Voor een democratische prijs van 7 euro krijg je een voorgerecht, hoofdgerecht en dessert.

Menu

- | | |
|------------|--|
| 29/08/2023 | Zuiderse groentesoep - kalkoenbrochette met Provençaalse groenten en gebakken aardappelen - aardbeienmousse |
| 26/09/2023 | juliennesoep - koude schotel met frietjes - bavaois van fruit |
| 31/10/2023 | pompoensoep - kalkoenschnitzel met ananas en gebakken aardappelen - rijstap met bruine suiker |
| 28/11/2023 | erwtensoup - gehaktballetjes met rode wijnsaus en spekpuree - flan karamel |
| 19/12/2023 | Kerstfeest met Rocky Fox: waterkerssoep met peterselieroom - gevulde kalkoenrollade, peertjes met rode bessen en kroketten - Kerstgebak (8 euro) |



De lessen gaan door van 9u00 tot 11u45 in zaal 1.

Als Lummenaar betaal je per lessenreeks 15 euro. Een niet-inwoner van Lummen betaalt 22,50 euro per lessenreeks m.u.v. wandelen en fietsen apps.

Opgelet! Cursussen zijn enkel voor Android toestellen.

Internet voor beginners

Wanneer: dinsdag 05/09 - 12/09 - 19/09 - 26/09 - 03/10

Je voelt je een beginner op je pc en je wilt je kennis graag wat verder uitdiepen? In deze cursus kom je de basisbeginselen te weten over internet, maar uiteraard ook hoe je alles in de praktijk moet brengen.



Smartphone + whatsapp gebruiken

Wanneer: donderdag 07/09 - 14/09 - 21/09 - 28/09

Van bellen tot internetten tot praktisch gebruik van apps. Wij gaan verder in op wat kan mijn smartphone allemaal / bellen & sms-en / videobellen / internetten en mailen / foto's maken / muziek beluisteren / app's installeren en gebruiken.

Efficiënt werken met Verkenner

Wanneer: dinsdag 10/10 - 17/10 - 24/10 - 07/11 - 14/11

De mappen op een computer zijn een soort archiefkast. Tijdens deze lessen trachten we je wegwijs te maken met de Verkenner en helpen we je bij het ordenen, kopiëren, verplaatsen enz. van bestanden (documenten, foto's, muziek, video's) en mappen.

☐ Name	Folder Size	Date modified
☐ Desktop	Desktop	701 KB 11/16/2019 7:05 AM
☒ Music	Music	52,719 KB 4/20/2018 5:01 PM
☐ New folder	New folder	0 KB 10/17/2019 11:59 PM
☐ Personal Vault	Personal Vault	0 KB 10/23/2019 8:59 AM
☐ Pictures	Pictures	347 KB 1/18/2017 11:19 AM
☐ Tally	Tally	393,081 KB 4/2/2017 5:01 PM
☐ TALLY BACKUP 2018-	TALLY BACKUP 2018-19	32,372 KB 8/19/2018 5:27 PM
☐ Tally May 6	Tally May 6	39,074 KB 3/31/2019 11:08 PM
☐ wifi post	wifi post	0 KB 10/18/2019 12:41 AM
☐ Wm10	Wm10	351 KB 1/18/2017 11:19 AM
☐ Personal Vault	Personal Vault	2 KB 11/15/2019 5:09 PM

Websites overheid

Wanneer: donderdag 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10

Online diensten en informatie van de overheid voor onze landgenoten. We trachten jou verder te helpen. Welke informatie biedt de overheid aan zowel algemeen als persoonlijk? My Belgium, My Pension, belastingen, Mijn gezondheid, E-box, etc.

Google op telefoon - tablet - laptop

Wanneer: donderdag 09/11 - 16/11 - 23/11
30/11 - 07/11

Werken met adresboek; agenda, mailen, foto's, vertalen, maps en andere mogelijkheden. Maak o.m. kennis en leer gebruiken: adressenboek en contactpersonen, gebruik en beheer van agenda, opmaken en beheren van jouw e-mail, zoeken op internet, ...



Fotografie + kaartjes maken

Wanneer: dinsdag 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12

In Windows 10 zit standaard de gratis app Foto's. Met deze app kun je je fotoverzameling beheren, maar eveneens bewerken. Bovendien kunnen foto's bewerkt worden met het programma Faststone.

Wandelen en fietsen apps

Wanneer: donderdag 14/12 - 21/12

Ben jij het ook beu om een wandel- of fietskaart mee te nemen? Heb jij een smartphone? Schrijf je dan zeker in om de wandel- en fietsapps te leren kennen.

Lummenaar: 8 euro

Niet-Lummenaar: 11 euro



*Lessenreeksen voor een schooljaar
(starten in september, inschrijven vanaf augustus)*



Franse les op maandag

Wanneer: elke maandag
Uur: 9u30 - 12u00
Prijs: 15 euro/Lummenaar
22,50 euro/niet-Lummenaar

De cursisten leren de Franse taal op een vlotte manier onder begeleiding van Lena Pelgrims.



Engelse les op maandag

Wanneer: elke maandag
Uur: 9u30 - 12u00
Prijs: 15 euro/Lummenaar
22,50 euro/niet-Lummenaar

De cursisten leren de Engelse taal op een vlotte manier onder begeleiding van Fons Gerrits. Deze lessen zijn voor beginners.



Engelse les op woensdag

Wanneer: elke woensdag
Uur: 9u30 - 12u00
Prijs: 15 euro/Lummenaar
22,50 euro/niet-Lummenaar

De cursisten leren de Engelse taal op een vlotte manier onder begeleiding van Christa Vandenbosch. Deze lessen zijn voor wie al een basiskennis Engels heeft.

Lessenreeksen voor een schooljaar (starten in september, inschrijven vanaf augustus)



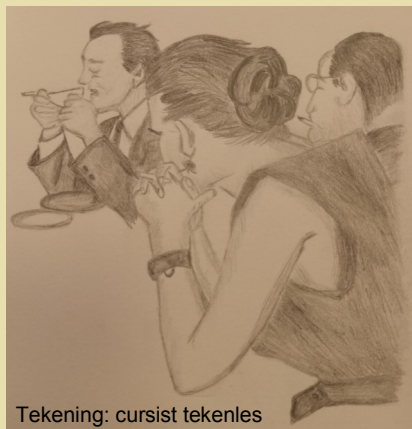
Danslessen

Wanneer: elke donderdag
Uur: 16u00 - 17u00
Prijs: 30 euro/Lummenaar
45 euro/niet-Lummenaar

Deze danslessen richten zich op alleenstaanden of personen waarvan de partner niet graag danst. Onder leiding van Hedwige leren de deelnemers verschillende soorten dansen. De groep kan in overleg met Hedwige samen beslissen welke richting de danslessen opgaan.

Tekenles

Wanneer: zaterdag 7/10/2023 tem 30/03/2024
(m.u.v. schoolvakanties)
Uur: 9u00 - 11u45
Prijs: 15 euro/Lummenaar
22,50 euro/niet-Lummenaar



Tekening: cursist tekenles

Eddy Trimboos gaat met jullie vanaf de basis stapsgewijs op weg. Hij start met inzichten in de materiaalkeuze en schetsen. Op maat van de groep verdiepen we ons meer en meer in verschillende technieken. Er is ruimte om vrij te werken en feedback te krijgen. Er is geen voorkennis nodig.

Jaarlijks verlof

Wanneer: van 10 juli tot en met 30 juli



Het lokaal dienstencentrum is gesloten van 10 juli tot en met 30 juli. We blijven wel steeds telefonisch bereikbaar van maandag tot vrijdag (van 9u00 tot 16u00).

Gemeentelijke mantelzorgtoelage



*Wist je dat de gemeente Lummen
mantelzorgers wil ondersteunen met de
gemeentelijke mantelzorgtoelage?*

Op 01/03/2023 zijn de voorwaarden gewijzigd voor een toekenning van deze toelage! De mantelzorger moet dan niet meer gedomicilieerd zijn in Lummen.

Denk je in aanmerking te komen of heb je meer informatie nodig? Dan mag je altijd contact opnemen met de thuiszorgdienst: telefonisch via 013 390 530 of per mail naar thuiszorgdienst@lummen.be

Voorwaarden zorgbehoevende:

- wonend in Lummen en niet opgenomen in een woonzorgcentrum
- minstens 65 jaar oud
- een erkenning van de FOD sociale Zekerheid van minstens 9 punten
- recht op de verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit

Voorwaarden mantelzorger:

- familielid van de zorgbehoevende tot de vierde graad of ermee samenwonen
- instaan voor de zorg voor deze zorgbehoevende

Ben je zorgbehoevend, ongeacht je leeftijd, en heb je hiervoor een erkenning van de FOD sociale zekerheid van minstens 9 punten en recht op verhoogde tegemoetkoming of een attest zorgtoeslag voor kinderen met een ondersteuningsbehoefte?

Dan voorziet de gemeente Lummen voor jou een gemeentelijke toelage voor personen met een beperking. Meer informatie over de voorwaarden en aanvragen kan via de thuiszorgdienst!



Maandelijks activiteiten: augustus 2023



Reis rond de wereld

We gaan op reis rond de wereld van 21 tot 25 augustus. De prijzen zijn afhankelijk van de activiteit. Een hele week inschrijven kost 25 euro, inclusief één consumptie die week.

We vertrekken op dinsdag naar Japan, woensdag naar Turkije, donderdag landen we in Griekenland. Vrijdag komen we terug aan in ons Belgenland maar we gaan niet meteen naar huis.

22/08/2023 Japan: workshop sushi maken (10 euro)

23/08/2023 Turkije: moskee bezoek met eigen vervoer/busje(3 euro)

24/08/2023 Griekenland: souvlaki's met Griekse salade + Sirtaki dansen(8 euro)

25/08/2023 België: tomatensoep met balletjes - vidéuvulling met puree en een salade - taartpunt (7 euro) + volksspelen

SFEERFOTO'S
EDITIE
2022



REIS ROND DE
WERELD



LDC 'T KLAVERTJE

Maandelijkse activiteiten: september 2023



Ontbijt

Wanneer: woensdag 13 september
Uur: 9u00 - 11u00
Prijs: 9 euro

Gezellig samen ontbijten in 't Klavertje.



Infosessie diabetes

Wanneer: donderdag 14 september
Uur: 19u00
Prijs: 3 euro

Als diëtist & diabeteseducator legt Tijl je op een eenvoudige manier onder andere uit: wat diabetes precies is, hoe je diabetes kunt voorkomen en hoe er mee te leven, welke impact voeding en onze gewoontes hebben op de suikerverwerking in ons lichaam... Wil je meer te weten komen over diabetes? Kom dan zeker naar deze infosessie.



Familiegroep Dementie Lommen: thuis blijven of opname in het WZC?

Wanneer: maandag 18 september
Uur: 19u30
Prijs: gratis
Locatie: LDC 't Klavertje

Leven met een persoon met dementie zorgt voor heel wat uitdagingen. Dikwijls gaan familieleden heel ver in de zorg. Wanneer wordt het TE ver? Wat is het kantelpunt? Wanneer is een opname in het WZC de beste optie? Hoe kan een persoon met dementie voorbereid worden? Samen met de ervaringsdeskundige staan we even stil bij deze vragen.

Minder Mobielen Centrale (MMC)

Om beroep te kunnen doen op de MMC moet je voldoen aan volgende voorwaarden:

- Inwoner zijn van Lummen
- Geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer of eigen vervoer omwille van ziekte, beperking of leeftijd
- Inkomensvoorwaarde: het inkomen mag niet hoger zijn dan 2x het leefloon

Wanneer je voor de eerste keer beroep doet op de MMC komt een maatschappelijk assistent op huisbezoek. Tijdens dit huisbezoek luistert ze naar je zorgvragen en behoeften.

De maatschappelijk assistent bekijkt ook of je voldoet aan de inkomensvoorwaarde:

- Recht op verhoogde tegemoetkoming: klevertje van ziekenfonds is voldoende
- Geen recht op verhoogde tegemoetkoming: inkomsten van de laatste maand worden samengeteld

Voor meer informatie bel de minder mobielen centrale 013 390 530.



De Minder Mobielen Centrale (MMC) van Lummen heeft voortdurend nood aan nieuwe vrijwillige chauffeurs. Het enige wat je nodig hebt is een beetje vrije tijd, een rijbewijs B en een eigen wagen.



Wist je dat je ook gebruik kan maken van de Minder Mobielen Centrale voor activiteiten van 't Klavertje? Je betaalt 2 euro voor de heen - en terugrit.

Maandelijkse activiteiten: oktober 2023



Sporteldag voor 55-plussers i.s.m. de sportdienst

Wanneer: donderdag 5 oktober
Uur: 9u00 - 16u00
Prijs: 5 euro (incl. verzekering, soep, brood, koffie en taart)

Ook dit jaar hopen we heel wat 55-plussers te mogen ontvangen om hun een uitgebreid pakket van bewegingsactiviteiten voor te schotelen. Er zullen tal van binnen en buitenactiviteiten georganiseerd worden. Namiddag voorzien we een interessante lezing. Kom zelf maar kijken en/of meedoen! Je mag zelf kiezen aan welke activiteit je deelneemt!



Kienen

Wanneer: vrijdag 13 oktober
Uur: 13u00
Prijs: 3 euro

Een klassieker en succesformule in 't Klavertje. Sleep geweldige prijzen in de wacht!



Familiegroep Dementie Lummen: dementievriendelijke wandeling

Wanneer: zaterdag 21 oktober
Uur: 14u00
Prijs: gratis
Locatie: 't Vloot,
Demerstraat 60, 3560 Lummen

Het is algemeen bekend dat bewegen heel goed is voor de hersenen. Samen met personen met dementie wandelen we in Lummen op een rolstoelvriendelijk pad

Maandelijks activiteiten: oktober 2023



Lezing Manu Keirse: handvaten bij rouwen verlieservaringen

Wanneer: maandag 23 oktober
Uur: 19u00
Prijs: 3 euro

Wie kent er geen verdriet door een verlieservaring? Tijdens deze avond staat Manu Keirse stil bij wat rouw en verlieservaringen kunnen betekenen. Hoe kan je zelf en je omgeving omgaan met deze verlieservaringen? Hoe ervaren personen met dementie een verlieservaring?



Halloweenfeestje

Wanneer: vrijdag 27 oktober
Uur: 13u00 - 16u00
Prijs: 4 euro (incl. hapje en drankje)

De enge avond komt er weer aan, waarop spoken weer even bestaan. Nachtmerries veroveren onze dromen. Durf jij bij ons langs te komen? Verkleden mag maar is niet verplicht.

Wist je dat het lokaal dienstencentrum 't Klavertje nieuwe openingsuren heeft?

MA 9u00 - 16u00 / DI 9u00 - 16u30 / WO 9u00 - 12u00
DO 9u00 - 16u30 / VR 9u00 - 16u00

Openingsuren:
di: 13.00 u. - 17.00 u.
vr: 13.00 u. - 17.00 u.



Lokaal Dienstencentrum 't Klavertje

Week van de senior

In samenwerking met de adviesraad



Informatienamiddag over premies bij renovaties

Wanneer: vrijdag 13 november
Uur: 14u00
Prijs: gratis

Je wil je woning energetisch renoveren of aanpassen aan de noden van het ouder worden? Wist je dat je dan misschien kan rekenen op premies? Zo is er de Mijn VerbouwPremie en de Vlaamse aanpassingspremie waar je gebruik van kan maken. Een medewerker van Wonen in West-Limburg zal op de informatienamiddag een algemene uitleg geven over de premies. Hierna krijg je de mogelijkheid om je eigen situatie te bespreken.



Culturele namiddag met Lisa del Bo

Wanneer: donderdag 16 november
Uur: 14u00
Prijs: gratis

Wij zijn bijzonder blij om Lisa del Bo te mogen ontvangen. Één van haar hoogtepunten was haar deelname aan het Eurosongfestival in Oslo met "Liefde is een kaartspel". Lisa brengt een namiddagvullende show van gouden klassiekers. Ze neemt ons mee op een heerlijke reis terug in de tijd met liedjes uit de jaren 40, 50 en 60.



Dansnamiddag

Wanneer: vrijdag 17 november
Uur: 13u00 - 17u00
Prijs: gratis

Kom mee swingen op deze fijne dansnamiddag met de bekende DJ Ron Van Dijk. Deze namiddag is een initiatief van de seniorenraad.

Maandelijks activiteiten: november 2023



Ontbijt

Wanneer: woensdag 8 november

Uur: 9u00 - 11u00

Prijs: 9 euro

Gezellig samen ontbijten in 't Klavertje.



Buurtrestaurant Laren

Wanneer: vrijdag 10 november

Uur: 12u00

Prijs: 7 euro

Locatie: Hoogstraat 83, 3560 Lummen

Het buurtrestaurant is een plaats waar iedereen welkom is om samen de voetjes onder tafel te schuiven in een gezellige sfeer en tegen een budgetvriendelijke prijs. Menu: pompoensoep - gehaktbrood met Noordkriekjes en puree - chocolademousse



Familiegroep Dementie Lummen: jaarafsluiting

Wanneer: Maandag 20 november

Uur: 19u00

Prijs: gratis

Locatie: LDC 't Klavertje

Met de familieleden en vrienden van personen met dementie staan we stil bij het voorbije jaar. Wat zijn de hoogtes en laagtes? Wat nemen we mee naar het volgende jaar.

Maandelijks activiteiten: december 2023



Workshop: kerstbloemstuk maken

Wanneer: vrijdag 8 december
Uur: 13u00 - 16u00
Prijs: 3 euro

Je kiest uit drie soorten bloemstukken. Je krijgt een handig overzicht mee naar huis zodat je zelf kan kiezen welke materialen je gebruikt tijdens de workshop. Deze materialen breng je zelf mee naar de activiteit. Onder leiding van Sandra maak je gezellig in groep een mooi bloemstuk.

Gesloten
25/12 - 31/12



Wist je dat er iedere maand
een gezondheidsmoment
plaatsvindt?



Je kan Jacqueline terugvinden na het seniorenrestaurant om 13u in Zaal 1. Je kan je temperatuur, bloeddruk en gewicht laten controleren.

Maandelijkse activiteiten: december 2023



Kerstfeest

Wanneer: dinsdag 19 december
Uur: 12u00
Prijs: 8 euro (aperitief inbegrepen)

Een heerlijk kerstmenu, fijn gezelschap en als afsluiter een muzikaal intermezzo door sfeermaker Rocky Fox. Ambiance en meezingen zijn verzekerd.

Menu: waterkerssoep met peterselie room - gevulde kalkoenrollade, peertjes met rode bessen en kroketten - Kerstgebak



SFEERFOTO'S

KERSTFEEST VORIG JAAR

LOKAAL DIENSTENCENTRUM 'T KLAVERTJE

Inschrijven via online inschrijftool:

Je kiest gewoon thuis welke activiteiten jou leuk lijken om aan deel te nemen. Eens aangemeld, kan je online inschrijven en betalen. Daarna ontvang je een inschrijvingsbewijs met aanvullende informatie in je mailbox.

Hoe?

1. Surf naar <http://reservaties.lummen.be> , je kan de inschrijftool ook bereiken via de pagina van gemeente Lummen via www.lummen.be
2. Log in via je bestaand familieprofiel. Heb je nog geen familieprofiel: registreer dan eerst je familieprofiel. Eens je familieprofiel is aangemaakt, moet je volgende keer gewoon aanmelden.
3. Schrijf je in voor de activiteiten naar keuze. Om de inschrijving te bevestigen zal je automatisch doorverbonden worden met een online betaalsysteem. Indien een activiteit volzet is, kan je online ook inschrijven op een wachtlijst.
4. Volg de instructies op je scherm om de betaling uit te voeren. Van zodra de betaling is uitgevoerd, ontvang je een bevestiging van inschrijving in je mailbox.

Inschrijven via de inschrijfdagen:

Er zijn inschrijfdagen in het lokaal dienstencentrum op volgende dagen van 9u00 tot 12u00 en van 13u00 tot 16u00.

- ◆ Dinsdag 8 augustus 2023
- ◆ Dinsdag 19 september 2023
- ◆ Dinsdag 17 oktober 2023
- ◆ Dinsdag 21 november 2023
- ◆ Vrijdag 22 december 2023

Opgelet: inschrijven voor de warme maaltijd, seniorenrestaurant of ontbijt kan enkel in 't Klavertje.



LDC 't KLAVERTJE

Lokaal dienstencentrum 't Klavertje

GCOC Oosterhof, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56, 3560 Lummen
tel: 013 390 605 - mail: lokaaldienstencentrum@lummen.be

Openingsuren: ma 09u00 - 16u00 | di 09u00 - 16u30
wo 09u00 - 12u00 | do 09u00 - 16u30 | vr 09u00 - 16u00