



Programmaboekje voorjaar 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.

Zoals jullie merken hebben wij niet stilgezeten en zijn wij erin geslaagd om een aantal nieuwe activiteiten uit te werken.

Wij hebben deze keer ingezet om een zeer gevarieerd aanbod te voorzien.

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.

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

Ik kijk er al 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 - 11u30
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 - 17u00
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 ongeveer acht kilometer.

Wekelijkse activiteiten



Kaartnamiddag

Wanneer: elke dinsdag - donderdag - vrijdag
Uur: 13u00 – 17u00
Prijs: kleine bijdrage

Op dinsdag en vrijdag zijn er twee groepen, ze kwajongen en wiezen. Op donderdag spelen we enkel het spel 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.

NIEUW



Danslessen

Wanneer: elke donderdag vanaf 12/01 - 30/06
Uur: 16u00 - 17u00
Prijs: 15 euro inwoners van Lummen
22,50 euro niet inwoners van Lummen

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.



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.



Het gezondheidsmoment vindt plaats na het seniorenrestaurant in 't Klavertje.



31/01/2023 pompoensoep - braadworst met bloemkool, bechamelsaus en puree - rijstpap

Special!! Blijf zitten voor een gezellige filmnamidag. De film is gratis.

28/02/2023 erwtensoepp - gratineerde hespen rolletjes met witloof in kaassaus en puree - pudding

28/03/2023 tomatensoepp - gehaktbrood met Noordkriekjes en kroketten - chocolademousse

25/04/2023 kippensoep - kabeljauwfilet met botersaus en groentepuree - fruitsalade

30/05/2023 aspergesoepp - vide met frietjes en een salade - flan karamel

27/06/2023 minestrone-soep - kalkoenschnitzel met ananas en gebakken aardappelen - chocoladetopping met slagroom



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.

Foto's overzetten en bewerken

Wanneer: dinsdag 10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01

De cursisten leren hoe ze foto's opslaan in een zelfgemaakte map. Deze foto's kunnen afkomstig zijn van een e-mail, een usb-stick of een fototoestel, ... De cursisten leren deze foto's te bewerken met een fotoprogramma en opslaan in de gewijzigde versie.



WhatsApp & Google zoeken

Wanneer: donderdag 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02

WhatsApp is een app op uw smartphone om te telefoneren, berichten, foto's en video's te versturen naar uw familie, vrienden en kennissen. En ook video bellen!!!! En wist u dat u de app niet alleen op uw smartphone kunt gebruiken, maar ook in een internetbrowser op de computer? Handig als u bijvoorbeeld een foto vanaf uw computer wilt doorsturen naar iemand. En dit allemaal gratis, je moet enkel een internetverbinding hebben.



Veilig en bewust internet

Wanneer: dinsdag 07/02 - 14/02 - 28/02 - 07/03 - 14/03

We trachten je wegwijs te maken hoe je je pc of laptop veilig kunt gebruiken. Er wordt eveneens gelet op een veilige internetverbinding en de instellingen van de internetbrowser van je pc en laptop.



Smartphone - tablet - laptop samenwerking

Wanneer: donderdag 09/02 - 16/02 - 02/03 - 09/03

De cursisten leren hoe ze gegevens en informatie kunnen opzoeken, bekijken en verwerken. Ze zoeken een manier om het beste en snelste resultaat te bekomen.

Film, TV of YouTube kijken op de PC

Wanneer: dinsdag 21/03 - 28/03 - 18/04 - 25/04

Bekijk allerhande informatie op internet via simpele filmpjes aanwezig op YouTube en andere informatiekkanalen. Hoe kijk ik gratis tv op mijn pc? Hoe kan ik mijn pc op mijn tv aansluiten? Hoe kan ik gratis tv kijken via internet?



Websites tips & trucs - Kennis & plezier

Wanneer: donderdag 16/03 - 23/03 - 30/03 - 20/04

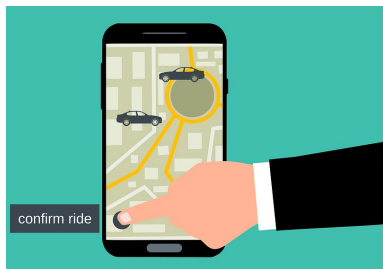
In deze cursus gaan we dieper in op de mogelijkheden van het opzoekwerk. We leren bijvoorbeeld handleidingen van toestellen op te zoeken, tutorials opzoeken, muziek beluisteren, tv en films bekijken.

Onderhoud en beveiliging



Wanneer: dinsdag 02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05

De cursisten leren de computer sneller maken door enkele simpele ingrepen uit te voeren.



GPS op smartphone (fietsen - wandelen - auto)

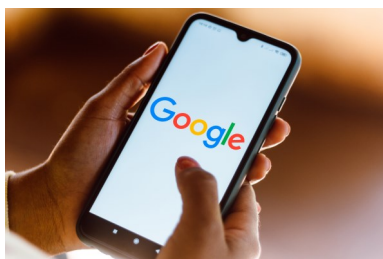
Wanneer: donderdag 27/04 - 04/05 - 11/05 - 25/05

De cursisten leren om de GPS te gebruiken om te wandelen en te fietsen. De cursisten leren om alternatieve routes te zoeken. Ze leren ook om informatie van het parcours te verzamelen.

Smartphone - smartwatch

Wanneer: dinsdag 30/05 - 06/06 - 13/06 - 20/06

De cursisten leren werken met de smartphone en/of smartwatch.



Google: maps - gmail - agenda - contacten - google drive

Wanneer: donderdag 01/06 - 08/06 - 15/06 - 22/06

De cursisten leren de vele mogelijkheden van Google. Google maps bevat informatie van de ganse wereld. De cursisten leren ook werken met Gmail, de agenda, drive en nog andere toepassingen die volledig gratis zijn.



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 zal worden, is in samenspraak met de groep. Nadien gaat de groep samen iets drinken.

Vertrek 14u00 WZC het Meerlehof



Klinken op het nieuwe jaar

Wanneer: vrijdag 6 januari
Uur: 13u00 – 17u00
Prijs: 4 euro

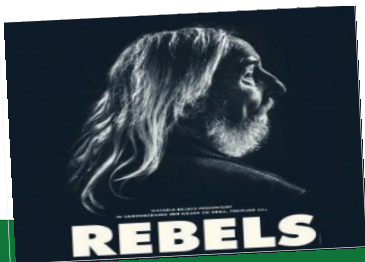
Laat de kerstballen maar blinken, onze glazen klinken.
Met uiteraard lekkere hapjes!



Nieuwjaarsontbijt

Wanneer: woensdag 11 januari
Uur: 9u00 - 11u00
Prijs: 9 euro

Gezellig samen ontbijten in 't Klavertje. Een glaasje cava kan niet ontbreken tijdens dit nieuwjaarsontbijt!



Film: Rebels ism Okra

Wanneer: dinsdag 31 januari
(na het seniorenrestaurant dus eet gerust mee!)
Uur: 14u00
Prijs: gratis

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een dekentje over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer. Maar is dat wel zo? Natuurlijk niet.

Maandelijks activiteiten: februari 2023



Valentijn

Wanneer: vrijdag 17 februari
Uur: 13u00 - 16u00
Prijs: 3 euro

Kom langs en geniet van een heerlijk tasje koffie met gebak - een heerlijke kleine onderbreking van het dagelijkse leven.



Kienen

Wanneer: vrijdag 24 februari
Uur: 13u00 - 16u00
Prijs: 3 euro

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



Workshop: eerste hulp voor ouderen

Wanneer: maandag 27 februari
Uur: 14u00
Prijs: gratis

Wat moet je doen wanneer jezelf, je familie of buur thuis een ernstige wonde heeft opgelopen? Kan je de wonde zelf verzorgen, of moet je er een arts bij halen? Tijdens deze opleiding gaan we specifiek in op veel voorkomende eerste hulpsituaties bij ouderen.



Vrijwilligen en verenigingen na corona

Wanneer: woensdag 1 maart
Uur: 14u00 en 19u00
Prijs: gratis

Stilaan maken we weer plannen voor het verenigingsleven en vrijwilligerswerk na corona. Maar dat kent heel wat uitdagingen. Hoe verbinden we onze vrijwilligers opnieuw? Hoe zetten we ons weer op de kaart? Hoe kan je vrijwilligers weer motiveren en nieuwe mensen werven?



Fairtrade ontbijt

Wanneer: woensdag 8 maart
Uur: 9u00 - 11u00
Prijs: 9 euro

Gezellig samen ontbijten in 't Klavertje. Deze keer laten we jullie kennismaken met enkele fairtrade producten. Want we zijn fier op onze FairTrade gemeente.



Multicultureel eetfestijn ism Saudade

Wanneer: woensdag 22 maart
Uur: 17u00 - 19u00
Prijs: 7 euro
Locatie: Gemeenteplein 9, 3560 Lummen

Niets is leuker dan lokale gerechten proeven op vakantie. Daarom werken we samen met de jongeren van Saudade om jullie te laten kennismaken met verschillende keukens. Onze multiculturele samenleving laat zich proeven én smaken. Deze activiteit gaat door bij de jongeren van Saudade zelf.

Wist je datjes

Familiegroep Dementie Lummen is een toffe groep personen met dementie en hun mantelzorgers. In de Familiegroep Dementie komen we samen om informatie, ervaringen en steun met elkaar te delen. Je zorg delen met lotgenoten? Dat kan bijzonder veel deugd doen. Hierin worden we ondersteund door de Alzheimerliga en dementievriendelijke gemeente Lummen.



Twee maandelijks komen we samen rond een thema. Daarnaast is er regelmatig een deugddoende dementievriendelijke wandeling.

De thema samenkomsten zijn altijd in het LDC 't Klavertje. De wandelingen starten telkens op een andere locatie.

Benieuwd naar de eerstvolgende activiteiten:

- Maandag 16/01/2023 om 19u30: thema EHBO
- Maandag 20/03/2023 om 19u30: thema Waar kan ik hulp vinden? Welke financiële ondersteuning bestaat er?
- Zaterdag 15/04/2023 om 14u00: dementievriendelijke wandeling

Gezien we voor de binnen activiteit koffie en taart voorzien, graag een seintje vooraf via **dementievriendelijk@lummen.be** of **013 52 13 54** bij Manuela Vandenboer. Dit kan tot de vrijdag voor de activiteit.

Wist je dat je ook op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag kan genieten van een heerlijk middagmaal voor de democratische prijs van zeven euro? Hiervoor krijg je een voorgerecht, hoofdgerecht en dessert. Inschrijven is verplicht en minstens één dag op voorhand tot 12u00.



Uitstap naar 't Procentje - voedselbank - het open poortje

Wanneer: vrijdag 14 april
Uur: 13u00 (vertrek LDC)
Prijs: 2 euro



In Lummen zijn er verschillende organisaties die zich inzetten voor personen die het financieel minder gemakkelijk hebben. 't Klavertje gaat op bezoek. We wandelen samen naar de verschillende locaties. Personen die minder goed te been zijn kunnen meerijsen met het busje van de MMC.

Toelichting BIN

Wanneer: vrijdag 21 april
Uur: 13u00
Prijs: gratis



Roger Baerts en Lena Pelgrims geven een toelichting over de werking van het buurtinformatienetwerk.

Week van de valpreventie: Lezing "Vallen? Ik niet!"

Wanneer: donderdag 27 april
Uur: 13u00
Prijs: gratis

Deze voordracht biedt tal van tips om op een simpele, makkelijke en aangename manier vallen te voorkomen en zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.



't Procentje is een sociale kruidenier gelegen in wzc het Meerlehof. Het is toegankelijk voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen met financiële moeilijkheden. Er worden vooral basisproducten, zoals voeding, onderhoud en verzorging, aangeboden en dit tegen een zeer verlaagde prijs. Door de keuzevrijheid die mensen hebben en het zelf betalen van wat men koopt, verhoogt de eigenwaarde en het zelfvertrouwen. Inwoners van Lummen met een doorverwijzing van het OCMW, Het Open Poortje en De Winning kunnen met hun klantenkaart aan deze voordelige prijs aankopen doen. Ook bewoners van het woonzorgcentrum en de assistentiewoningen van het OCMW kunnen hier kopen.

't Procentje is bereikbaar via de inkomhal van de hoofdingang.
Openingsuren: woensdag van 13u30 tot 16u30 - vrijdag van 13u tot 16u



Maandelijks activiteiten: mei 2023



Moederdagontbijt

Wanneer: woensdag 10 mei
Uur: 9u00 - 11u00
Prijs: 9 euro

We zetten de moedertjes in de bloemetjes tijdens het moederdagontbijt.



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 terug rit.



Week van de groeilamp: workshop dansen voor grootouders met kleinkind

Wanneer: woensdag 17 mei
Uur: 13u30 - 16u00
Prijs: gratis

Kom samen met je kleinkinderen of achterkleinkinderen dansen!



Workshop: bijenwaskaarsen ism Het Buskruid

Wanneer: vrijdag 2 juni
Uur: 13u00 - 15u00
Prijs: 4 euro

Net als honing zijn bijenwaskaarsen 100% natuurlijk en ze ruiken heerlijk! Wil jij ook eens een bijenwaskaars maken? Imker Kris weet hoe het moet en zorgt ervoor dat jij straks met je eigen kaars naar huis gaat! En uiteraard mag je ook honing proeven en alles vragen over propolis en koninginnebrij!

Maandelijks activiteiten: juni 2023



Ambiance met Leander Kovac & Patrick Sempels

Wanneer: vrijdag 9 juni
Uur: 13u00
Prijs: 5 euro

Alsof het gisteren was zo herinneren we ons de fijne namiddag vorig jaar! Daarom zetten we Leander Kovac terug op het programma deze keer samen met Patrick Sempels. Ambiance verzekerd! We laten een ijskar komen zodat jullie tijdig kunnen afkoelen.



Vaderdag vieren

Wanneer: vrijdag 9 juni
Uur: 13u00
Prijs: 4 euro

We lieten ons vertellen dat de Lummense vaders wel houden van een lekker stukje pens en een biertje. We vieren de vaders!



Erfgoedwandeling Diest

Wanneer: vrijdag 30 juni
Uur: 14u00 stadhuis Diest
Prijs: 3 euro (incl. consumptie)

Vrijwilligster Lena Pelgrims neemt de deelnemers mee op pad doorheen Diest. Met haar achtergrond als lerares geschiedenis is ze de perfecte gids. Als afsluiter gaan de deelnemers iets drinken.

Inschrijven via online inschrijftool:

Je kiest gewoon thuis welke activiteiten jou leuk lijkt 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 het 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.

- ♦ Vrijdag 23 dec 2022
- ♦ Dinsdag 10 jan 2023
- ♦ Dinsdag 14 feb 2023
- ♦ Dinsdag 14 mrt 2023
- ♦ Dinsdag 11 apr 2023
- ♦ Dinsdag 16 mei 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 - 17u00
wo 09u00 - 13u00 | do 09u00 - 16u00 | vr 09u00 - 17u00