

DOE-GIDS VOOR 60-PLUSSERS 2023-2024

bilzen



Openingsuren:

Maandag tot en met vrijdag van 9 tot 12 uur

Gesloten op feestdagen en tijdens schoolvakanties

Seniorenhuis

Camille Huysmansplein 14 bus 1
3740 Bilzen

Contactgegevens

Cassie COLLINGS

Coördinator Senioren en Gezondheid
cassie.collings@bilzen.be
089 39 96 23

Sarah OOSTERBOSCH

Administratief medewerker
sarah.oosterbosch@bilzen.be
089 39 96 22

Heleen LOYENS

Hoofdmedewerker
heleen.loyens@bilzen.be
089 39 96 21

Elke MACOURS en Bert CILISSEN

Ondersteuning LDC De Wijzer
senioren@bilzen.be
089 39 96 20

Diane MATHEI

Administratief medewerker MMC
diane.mathei@bilzen.be
089 51 91 38

Truus BROKLING

Verantwoordelijke dorpsrestaurants
truus.brokling@bilzen.be
089 51 94 76 of 0478 49 52 54

Carina CASTERMANS

Medewerker dorpsrestaurants
0472 43 24 71



LDC De Wijzer

Eikenlaan 24
3740 Bilzen
senioren@bilzen.be
089 39 96 20

Openingsuren secretariaat:

Maandag en donderdag van 9 tot 16.30 uur, dinsdag, woensdag en vrijdag van 9 tot 14 uur

Openingsuren cafetaria:

Maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 16 uur, woensdag en vrijdag van 9 tot 14 uur

Tijdens schoolvakanties elke werkdag geopend van 10 tot 14 uur

Gesloten op feestdagen

Sluitingsperiode: 25 december 2023 t.e.m. 1 januari 2024 en 29 juli t.e.m. 18 augustus 2024

VOORWOORD

BESTE SENIOR

Sociale activiteiten zijn belangrijk voor senioren. Ze dragen bij aan het behoud van de mentale en fysieke gezondheid. Het is een manier om verbonden te blijven met andere mensen en om nieuwe mensen te ontmoeten. Wat weer kan leiden tot een groter gevoel van verbondenheid en een lager risico op eenzaamheid. Het is daarom heel belangrijk dat senioren verschillende sociale activiteiten zoeken die passen bij hun interesses en zoveel mogelijk

samen met anderen actief blijven. Met het aanbod in onze Doe-gids willen we hier zeker op inspelen. Ook dit jaar bieden we weer een hele waaier aan leuke activiteiten en workshops aan. In deze gids vinden jullie het volledige aanbod van de langlopende reeksen zoals computer- en taallessen en alle vaste waarden van bewegen tot spelletjes en evenementen. Nieuw is dat we dit jaar om de twee maanden een nieuwsbrief zullen

versturen met het actuele aanbod zoals workshops, infosessies, uitstappen, ... We zullen dit jaar drie uitstappen met busvervoer organiseren, afgewisseld met drie bedrijfsbezoeken in de buurt. Een bezoek aan steenfabrieken Vandersanden in Grote-Spouwen, Florigrow in Beverst en Softfruits Meyers in Vlijtingen liggen alvast vast.

Het team van LDC De Wijzer en al onze vrijwilligers staan te popelen om er een actief en gezellig jaar van te maken. We kijken allemaal uit om jullie te ontvangen in ons Lokaal Dienstencentrum. Ik wens jullie alvast een fijne, zonnige zomer.

Tot binnenkort.

Guido Cleuren

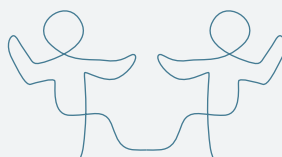
Schepen van senioren



**VASTE
WAARDEN**

BEWEGEN

Inschrijven voor onderstaande activiteiten is verplicht!
Meer informatie? Contacteer de Seniorenwerking.



Gezondheidswandeling

start: **4 september 2023**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **gratis**

Wekelijks op maandag vanaf 10.30 uur

Samen genieten van de mooie natuur en dit in een toffe groep? Neem dan zeker deel aan de gezondheidswandelingen! Vertrek aan LDC De Wijzer.

Outdoor fitness

start: **4 september 2023**
waar: **fitnesspark De Kimpel of bij slecht weer in de gevechtssportzaal in cc De Kimpel**
prijs: **40 euro**
voor een 10-beurtenkaart

Wekelijks op maandag van 13.30 tot 14.30 uur

Samen met coach Sofie ga je werken aan je conditie, je stabiliteit en je lichaam. Ze geeft je oefeningen om je conditie te blijven onderhouden en zelfs te verbeteren. Sportplezier verzekerd!

Gezondheidsgym

start: **5 september 2023**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **2 euro per sessie** (vrije toegang)

Wekelijks op dinsdag van 13 tot 14 uur

Kom op een laagdrempelige manier de spieren losmaken tijdens een uurtje gezondheidsgym!

Yoga

start: **5 september 2023**
waar: **Seniorenhuis**
prijs: **8 euro per sessie**



Wekelijks op dinsdag van 17 tot 18 uur
(uitgezonderd schoolvakanties)

Tijdens de lessen gaan we op een zachte en rustige manier lichaam en geest in balans brengen. De houdingen hebben als doel het sterker en soepeler maken van het lichaam. Ze worden afgewisseld met momenten van rust waarbij de focus gelegd zal worden op ademhaling en ontspanning. Gedurende de les wordt er gebruik gemaakt van zowel de mat als de stoel. Instappen is steeds mogelijk ongeacht ervaring, zo is er altijd ruimte voor een persoonlijke aanpak.

Dance-fit

start: **7 september 2023**
waar: **Seniorenhuis**
prijs: **55 euro** (per half seizoen)

Wekelijks op donderdag van 9.30 tot 10.30 uur

Tijdens deze actieve les leer je leuke danspassen op een mix van hedendaagse muziek!

Linedance

start: **8 september 2023**
waar: **Seniorenhuis**
prijs: **55 euro** (per half seizoen)

Wekelijks op vrijdag van 9 tot 10.30 uur voor beginners
Wekelijks op vrijdag van 11 tot 12.30 uur voor gevorderden

Tijdens deze cursus leer je de danspassen van een wals, paso doble of cha-cha-cha en dit op hedendaagse muziek.

Fysio Pilates

start: **begin september**
(exacte datum wordt later meegedeeld)
waar: **Seniorenhuis**
prijs: **70 euro**
voor een 10-beurtenkaart

Wekelijks op dinsdag van 13 tot 14 uur en van 14 tot 15 uur
(uitgezonderd schoolvakanties)

Op een laagdrempelige manier verstevig je je rompspieren, krijg je meer spiercontrole en let je beter op je ademhaling. Dit allemaal onder begeleiding van onze vaste kinesiste Gitte.

Nordic walking

infomoment: **22 september 2023 om 9 uur**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **gratis**

Wekelijks op vrijdag vanaf 10 uur

Wil je graag weten wat Nordic walking is en welk effect het heeft op je lichaam? Kom dan naar het infomoment op vrijdag 22 september om 9 uur. Je krijgt uitleg over de basisprincipes zodat je mee kan instappen in de groep. Stokken heeft De Wijzer op voorraad. Inschrijven is verplicht.



Outdoor fitness



Yoga



Nordic Walking



Gezondheidsgym



Dance-fit



Gezondheidswandeling



iedereen welkom

Rummikub en/of kwajongen

start: **5 september 2023**
wanneer: **wekelijks op dinsdag van 14 tot 16 uur**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **gratis**

Kaarten (wiezen)

In samenwerking met NEOS

start: **14 september 2023**
wanneer: **om de twee weken op donderdag van 13.30 tot 16.30 uur**
Ook tijdens de andere donderdagen kan je terecht voor een potje wiezen in De Wijzer.
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **gratis**

Kienen

start: **25 september, 27 november en 18 december 2023**
26 februari, 29 april en 24 juni 2024
wanneer: **op maandag van 14 tot 16 uur**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **2 euro** (voor een kleine kaart)
4 euro (voor een grote kaart)



Kienen



Scrabble

Scrabble

start: **7 september 2023**
wanneer: **wekelijks op donderdag van 13.15 tot 16.30 uur**
waar: **Seniorenhuis**
prijs: **25 euro**



Repair Café

start: **7 en 21 september 2023**
waar: **LDC De Wijzer**

Iedere eerste en derde donderdag van de maand van 9 tot 11.30 uur
(uitgezonderd op feestdagen en tussen Kerst en Nieuwjaar)

Ben je vastbesloten je elektrisch toestel of lievelingskledingstuk nog niet weg te gooien en het een tweede leven te geven? Dan ben je bij ons Repair Café aan het juiste adres! Onze vrijwilligers doen hun uiterste best om het te repareren.

Digipunt

start: **4, 7 en 8 september 2023**

Wekelijks op maandag en donderdag van 13.30 tot 15.30 uur
waar: **LDC De Wijzer**

Wekelijks op vrijdag van 10 tot 12 uur
waar: **Bibliotheek De Kimpel**
(uitgezonderd feestdagen en schoolvakanties)

Heb je een vraag over je laptop, smartphone of tablet? Aarzel dan niet en spring binnen bij de vrijwilligers van Digipunt.

Nieuw! Vanaf september 2023 op vrijdag in de Bibliotheek van CC De Kimpel.



Repair Café



Digipunt



Hulp & advies



't Schaartje

start: **5 september 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **gratis**

Om de twee weken op dinsdag van 9 tot 12 uur
(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

Neem je eigen naaigerief mee naar De Wijzer en kom je project hier afwerken. Ondertussen geniet je van een gezellig samenzijn en kan je advies vragen aan medecursisten.

Breicafé

start: **6 september 2023**

waar: **Seniorenhuis**

prijs: **gratis**

Wekelijks op woensdag van 10 tot 12 uur

Eén van onze vaste waarden binnen de werking. Nog steeds een gezellige damesgroep die wekelijks bijeenkomt om hun project af te werken.

Creacub

In samenwerking met VIEF

start: **6 september 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **gratis**

Elke eerste en derde woensdag van de maand van 14 tot 16.30 uur

Deze creacub biedt naast hun creamoment op woensdag ook andere leuke activiteiten aan zoals kienen, een filmnamiddag,... Meer informatie over hun aanbod vind je in De Wijzer.

Creamoment

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **6 euro** (inclusief materiaal)

maandag 13 november 2023, maandag 11 maart en 13 mei 2024, telkens van 13.30 tot 16 uur

Samen met onze creatieve vrijwilligers maak je een mooi werkstukje. Het kan gaan van een vogelhuisje tot een kerstkrans, afhankelijk van welk seizoen.

Krantenbabbel

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **gratis**



Dinsdag 19 september, 3 oktober en 17 oktober 2023 van 9.30 tot 12 uur

(verdere data worden in groep bepaald)

(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

Wil je graag je mening kwijt over de actualiteit en dit bespreken in groep? Dan is de Krantenbabbel zeker iets voor jou!



Fotofocus

start: **20 september 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **gratis**

Elke derde woensdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur

Neem je eigen foto's mee op een usb-stick zodat medecursisten advies kunnen geven en ervaringen gedeeld worden.



AANBOD

LESSENREEKS NAJAAR 2023

Computerlessen voor beginners met Jos

start: **4 september 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **50 euro**

van 9 tot 12 uur - 15 sessies

(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

In deze lessenreeks leer je stapsgewijs werken met je laptop. Hoe zet ik mijn laptop aan? Wat is de Verkenner? Hoe kan ik surfen op het internet? Allerlei basishandelingen die Jos je aanleert. Ook wie geen laptop heeft kan aansluiten in deze reeks!

Praatgroep Engels

start: **26 september 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **20 euro**

van 9.30 tot 12 uur - om de twee weken op dinsdag

Op een ontspannen en gezellige manier onderhoud je de Engelse taal door actuele thema's te bespreken. Basiskennis is vereist.

Praatgroep Frans

start: **28 september 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **20 euro**

van 9.30 tot 12 uur - om de twee weken op donderdag

Op een ontspannen en gezellige manier onderhoud je de Franse taal. Basiskennis is vereist.

Kennismaking Android

start: **4 oktober 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **15 euro**

van 9 tot 12 uur - 3 sessies, telkens op woensdag

Tijdens deze infosessies leer je de basishandelingen met je smartphone. Je leert de navigatieknoppen gebruiken, Wifi inschakelen en applicaties installeren en verwijderen.

Online overheidsdiensten

In samenwerking met Cursa

start: **16 oktober 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **30 euro**

van 13 tot 15.50 uur - 6 sessies, telkens op maandag

Ontdek in deze zesdelige reeks hoe jij een burgerprofiel kan aanmaken, hoe itsme werkt en hoe jij je gezondheidsgegevens terugvindt op het internet.

Betalen met je smartphone

start: **8 november 2023**

waar: **LDC De Wijzer**

prijs: **15 euro**

van 9 tot 12 uur - 3 sessies, telkens op woensdag

Wat houdt mobiel bankieren precies in? Hoe betaal je met een QR-code en hoe ontvang je hier geld mee? Ontdek het tijdens deze infosessies.



Betalen met je smartphone



Online overheidsdiensten



Kennismaking Android

AANBOD

LESSENREEKS VOORJAAR 2024

Computerlessen voor beginners met Jos

start: **8 januari 2024**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **50 euro**

van 9 tot 12 uur - 15 sessies

(uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)

In deze lessenreeks leer je stapsgewijs werken met je laptop. Hoe zet ik mijn laptop aan? Wat is de Verkenner? Hoe kan ik surfen op het internet? Allerlei basishandelingen die Jos je aanleert. Ook voor wie geen laptop heeft kan aansluiten in deze reeks!

Kennismaking met onlinediensten

In samenwerking met Cursa

start: **15 januari 2024**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **15 euro**

van 13 tot 15.50 uur - 3 sessies, telkens op maandag

In deze lessenreeks ontdek je hoe je veilig een vakantie kan boeken via het internet. Ook ontdek je hoe jij je boeken digitaal kan verlengen bij je bibliotheek. Wil je ook meer informatie over je huidige woning? Ontdek het hier!

Je weg vinden met je smartphone

In samenwerking met Cursa

start: **19 februari 2024**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **15 euro**

van 13 tot 15.50 uur - 3 sessies, telkens op maandag

Ontdek in deze lessenreeks hoe de gps op je smartphone werkt. Vervolgens leer je een fiets- of wandelapp te gebruiken om een route uit te stippelen.

Zoeken, vinden en koppelen van je smartphone

start: **21 februari 2024**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **15 euro**

van 9 tot 12 uur - 3 sessies, telkens op woensdag

Hoe traceer je je smartphone? Hoe vind je je vrienden? En hoe koppel je je smartphone met een hoofdtelefoon of oortjes? Alle smartphones zijn welkom!

Muziek op je smartphone

In samenwerking met Cursa

start: **11 maart 2024**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **15 euro**

van 13 tot 15.50 uur - 3 sessies, telkens op maandag

Ontdek in deze infosessies hoe de applicatie Spotify werkt. Ook leer jij waar je podcasts kan vinden en hoe je ernaar kan luisteren.

Start to program

In samenwerking met Cursa

start: **15 april 2024**
waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **15 euro**

van 13 tot 15.50 uur - 3 sessies, telkens op maandag

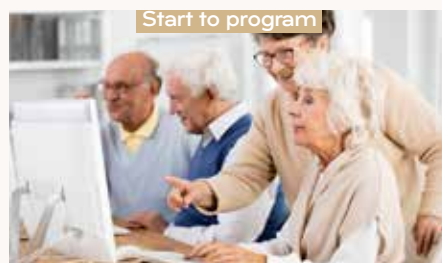
In deze lessenreeks leer je stapsgewijs hoe je moet programmeren. Je ontdekt de applicatie om te programmeren en de verschillende data-types. Deze cursus is voor de durvers onder ons!



Computerlessen



Muziek op je smartphone



Start to program

AANBOD

FEESTEN EN EVENEMENTEN

Dansnamiddag

waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **gratis**

12 september, 10 oktober en 19 december 2023
30 januari, 13 februari, 23 april en 4 juni 2024
van 14 tot 17 uur

Herfstfeest

datum: **2 oktober 2023**
waar: **CC De Kimpel**
prijs: **12 euro**

Deuren open vanaf 13.30 uur - start show om 14 uur

Start voorverkoop op maandag 11 september om 9 uur in LDC De Wijzer.
Je gastheer voor deze namiddag is de sympathieke Eddy Herman!
Samen met Ann Helena Kenis en Wim Soutaer wordt dit een namiddag vol muziek en plezier!

Warmste Week

van maandag 18 tot vrijdag 22 december 2023

Tijdens deze week organiseren wij allerlei warme acties zoals onze bekende Soepbattle op woensdag 20 december en het Warmste Ontbijt op vrijdag 22 december. De opbrengst gaat integraal naar het goede doel.

Erfgoeddag

waar: **LDC De Wijzer**
prijs: **gratis**

zondag 21 april 2024 van 14 tot 17 uur

Tijdens deze zondagnamiddag wordt site De Wijzer omgetoverd tot een warme thuis! Kom genieten van leuke binnen- en buitenactiviteiten. Plezier voor jong en oud!

Lentefeest

datum: **27 en 28 mei 2024**
waar: **CC De Kimpel**
prijs: **12 euro**

Deuren open vanaf 13.30 uur - start show om 14 uur

Start voorverkoop op maandag 6 mei 2024 om 9 uur in LDC De Wijzer
Je gastheer voor deze twee namiddagen is de getalenteerde Clown Rocky. Om ervoor te zorgen dat dit feest er één wordt om nooit te vergeten, maken Showballet Showcase en Willy Sommers het compleet!



Dansnamiddag



Feest



Warmste Week

SEPTEMBER 2023

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Start Computerlessen beginners	Start † Schaartje	30	31	1	2	3
Start Outdoor fitness	Start Gezondheids- gym		Repair Café			
Start Gezondheids- wandeling	Start Rummikub en/of kwajongen	Start Breicafé	Start Dance-fit	Start Linedance		
Start Digipunt 4	Start Yoga 5	Start Creacub 6	Start Scrabble 7	8	9	10
Voorverkoop Herfstfeest 11	Dansnamiddag 12	13	Start Kaarten (wiezen) 14	15	16	17
	Start Krantenbabbel	Fotofocus	Repair Café	infomoment Nordic walking 22	23	24
18	† Schaartje 19	20	21			
Kienen 25	Start Praatgroep Engels 26	27	Start Praatgroep Frans 28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

OKTOBER 2023

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
25	26	27	28	29	30	1
Herfstfeest 2	† Schaartje 3	Start Kennismaking Android 4	Repair Café 5	6	7	8
	Dansnamiddag 10	11	12	13	14	15
9						
Start Online overheidsdiensten 16	† Schaartje 17	Fotofocus 18	Repair Café 19	20	21	22
13	24	25	26	27	28	29
Herfstvakantie	Herfstvakantie					
30	31	1	2	3	4	5

NOVEMBER 2023

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Herfstvakantie	Herfstvakantie	Allerheiligen	Allerzielen	Herfstvakantie	Herfstvakantie	Herfstvakantie
30	31	1	2	3	4	5
6	7	Start Betalen met je smartphone	9	10	Wapenstilstand	12
Creamoment	† Schaartje	Fotofocus	Repair Café			
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
Kienen	† Schaartje					
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DECEMBER 2023

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	Repair Café	8	9	10
11	† Schaartje	13	14	15	16	17
Kienen	Dansnamiddag	Fotofocus	Repair Café			
Warmste Week	Warmste Week	Warmste Week	Warmste Week	Warmste Week		
18	19	20	21	22	23	24
Kerstmis	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

JANUARI 2024

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			Repair Café			
Nieuwjaar	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie
1	2	3	4	5	6	7
Start Computerlessen beginners	† Schaartje					
8	9	10	11	12	13	14
Start Kennismaking met onlinediensten		Fotofocus	Repair Café			
15	16	17	18	19	20	21
	† Schaartje					
22	23	24	25	26	27	28
	Dansnamiddag					
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

FEBRUARI 2024

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			Repair Café			
29	30	31	1	2	3	4
	† Schaartje					
5	6	7	8	9	10	11
	Dansnamiddag		Repair Café			
Krokusvakantie	Krokusvakantie	Krokusvakantie	Krokusvakantie	Krokusvakantie	Krokusvakantie	Krokusvakantie
12	13	14	15	16	17	18
Start Je weg vinden met je smartphone	† Schaartje	Start Zoeken, vinden en koppelen van je smartphone				
19	20	Fotofocus 21	22	23	24	25
Kienen						
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

MAART 2024

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
26	27	28	29	1	2	3
4	† Schaartje	6	Repair Café	8	9	10
Start Muziek op je smartphone Creamoment	12	13	14	15	16	17
18	† Schaartje	Fotofocus	Repair Café	22	23	24
25	26	27	28	29	30	Pasen
1	2	3	4	5	6	7

APRIL 2024

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Paasvakantie	Paasvakantie	Paasvakantie	Repair Café	Paasvakantie	Paasvakantie	Paasvakantie
1	2	3	4	5	6	7
Paasmaandag	Paasvakantie	Paasvakantie	Paasvakantie	Paasvakantie	Paasvakantie	Paasvakantie
8	9	10	11	12	13	14
Start Start to program	† Schaartje	Fotofocus	Repair Café	19	20	Erfgoeddag
15	16	17	18	19	20	21
22	Dansnamiddag	24	25	26	27	28
Kienen	† Schaartje	1	2	3	4	5
29	30					
6	7	8	9	10	11	12

MEI 2024

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
29	30		Repair Café	3	4	5
		Dag v.d. Arbeid				
		1				
Voorverkoop Lentefeest 6	7	8	O.L.H.-Hemelvaart	Brugdag	11	12
			9	10		
Creamoment 13	’t Schaartje 14	Fotofocus 15	Repair Café 16	17	18	Pinksteren
						19
Pinkstermaandag	21	22	23	24	25	26
20						
Lentefeest 27	’t Schaartje Lentefeest 28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

JUNI 2024

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
27	28	29	30	31	1	2
3	Dansnamiddag 4	5	Repair Café 6	7	8	9
10	† Schaartje 11	12	13	14	15	16
17	18	Fotofocus 19	Repair Café 20	21	22	23
Kienen 24	† Schaartje 25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7



UITPAS

De UTPAS is je eigen spaar- en voordelenkaart voor vrije tijd. Vergelijk de UTPAS met een klantenkaart van je favoriete winkel: per vrijetijdsactiviteit spaar je punten. En die kun je na een tijdje inruilen voor een voordeel, korting of cadeau. Wat dacht je bijvoorbeeld van een gratis zwembeurt, een ticket voor een voorstelling in cultuurcentrum De Kimpel of korting op een groen wagentje. We sluiten niemand uit! Ook niet voor wie vrijetijdsbeleving een grote hap neemt uit het maandbudget. Daarom is er ook een UTPAS met kansentarief. Die biedt een korting van maar liefst 80% op alle activiteiten. En dat voor elk gezinslid!

Voor meer info surf naar www.bilzen.be/uitpas.

SOP IN DE WIJZER

Elke maandag, dinsdag en donderdag in **LDC De Wijzer**
Een kommetje soep met sandwich kost **2 euro**.

NOEN IN DE WIJZER

Elke woensdag en vrijdag in **LDC De Wijzer**
Een driegangenmenu kost **8 euro**.
Reserveren is verplicht en kan telefonisch via het secretariaat.

ZORGLOKET

Elke dinsdag kan je van 9 tot 12 uur terecht in **LDC De Wijzer** voor allerlei zorgvragen.

KAPSTER REBECCA

Onze kapster **Rebecca Schiabello** verzorgt met veel plezier en professionaliteit jouw haar **in LDC De Wijzer**.
Wil je graag een afspraak? Bel naar **0485 18 33 79**.

MINDER MOBIELN CENTRALE

De Minder Mobielen Centrale (MMC) zorgt ervoor dat personen met een lager inkomen of een beperkte mobiliteit zich toch kunnen verplaatsen dankzij vrijwillige chauffeurs. Ritten die aangevraagd kunnen worden bij de MMC zijn: een bezoek aan de dokter, boodschappen of voor administratieve zaken.

Jaarlijks betaal je 12 euro lidgeld.

Per afgelegde kilometer betaal je 0,41 euro en per rit 0,50 euro administratiekosten.

Heb je interesse en wil je graag lid worden? Neem dan telefonisch contact op met de MMC: 089 51 91 38.

DORPSRESTAURANTS

Kom genieten van een **heerlijk driegangenmenu voor 8 euro**. De enthousiaste en goedlachse bediening van de vrijwilligers krijg je er gratis bij. Met LDC On Wheels voorzien we na de maaltijd een leuke activiteit! Dit kan een wandeling, infosessie of een gezellige kiennamiddag zijn.

De locaties zijn:

maandag: Mopertingen & Schoonbeek - **dinsdag:** Beverst & Waltwilder - **woensdag:** Munsterbilzen & Rijkhoven
donderdag: Grote-Spouwen, Eigenbilzen & Hees - **vrijdag:** Schoonbeek & Rosmeer

Meer informatie en reserveren:

Truus Brokling: 089 51 94 76 of 0478 49 52 54

