

Onze diensten

Zit je ergens mee?

Weet je niet goed waarheen? Heb je vragen over hulp aan huis of problemen met het invullen van formulieren? Wordt boodschappen doen een opgave? Kom even langs bij het lokaal dienstencentrum Lotus, elke weekdag tussen 9u en 17u. Je kan ons ook telefonisch bereiken op 02 343 46 58 of 0472 08 78 31. Wij proberen je zo goed mogelijk verder te helpen.

Pedicure

12 september en 17 oktober

Prijzen:

- pedicure: € 25,5
- manicure: € 14,5
- epilatie wenkbrauwen: € 10
- epilatie bovenlip: € 10
- epilatie benen: € 15
- gelaatsverzorging: € 60

Inschrijven noodzakelijk, wees er snel bij!

Yoga, cartonnage, patchwork, breicafé

- Yoga: Elke dinsdag (behalve tijdens de schoolvakantie) van 10u tot 11u30 - € 5
- Cartonnage: 13 en 27 september & 11 en 25 oktober
- Patchwork: 6,10, 20 en 24 september & 4, 8, 18 en 22 oktober
- Breicafé: 6 en 20 september & 4 en 18 oktober

Nos services

Vous avez des questions ?

Vous ne savez pas vraiment où aller? Vous avez des questions concernant de l'aide à domicile ou des problèmes pour remplir des formulaires? Faire des courses devient difficile? Passez nous voir au Centre de Services local Lotus, de lundi à vendredi entre 9h et 17h, ou téléphonez-nous au 02/343 46 58 ou 0472 08 78 31. Nous ferons tout notre possible pour vous aider.

Pédicure

12 septembre et 17 octobre

Prix:

- pédicure: 25,5 €
- manucure: 14,5 €
- épilation sourcils: 10 €
- épilation lèvre supérieure: 10 €
- épilation jambes: 15 €
- soin du visage: 60€

Seulement sur rendez-vous!

Yoga, cartonnage, patchwork

- Yoga: chaque mardi (excepté pendant les vacances scolaires) de 10h à 11h30 - € 5
- Cartonnage? 13 et 27 septembre & 11 et 25 octobre
- Patchwork: 6,10, 20 et 24 septembre & 4, 8, 18 et 22 octobre
- Café tricot: 6 et 20 septembre & 4 et 18 octobre



Lokaal Dienstencentrum | Centre local de services

September en oktober 2024 - jaargang 8 - nr. 43

Tel nr: 02 343 46 58 & 0472 08 78 31

E-mail: LDCLLOTUS@VGC.BE

Website: WWW.LDCLLOTUS.be



Info

Opstart breicafé

Geniet van een kopje koffie of thee terwijl je werkt aan je breiprojecten. Ons breicafé met Christine is een plek waar je ervaringen kunt delen met mede-breiers en mensen kunt ontmoeten.

De nadruk ligt op samen breien, Christine gaat geen les geven! Neem ook je eigen materiaal mee.

De data voor de brei-cafés vind je op de laatste pagina terug. Iedereen is welkom!

Lotus per mail

Ontvang je de Lotus liever per mail? Laat het ons weten en we passen je voorkeur aan.

Wist je dat je al onze activiteiten ook op onze website (www.ldclotus.be) kan terugvinden? Je kan je via de site gemakkelijk inschrijven voor activiteiten. Kom gerust eens langs als je wil weten hoe het werkt.



Info

Lancement café tricot

Dégustez une tasse de café ou de thé en réalisant vos projets tricot. Notre café tricot avec Christine est un endroit où vous pouvez partager vos expériences avec d'autres amateurs de tricot et rencontrer des gens. L'accent est mis sur le fait de tricoter ensemble. Christine ne donnera pas cours! Pensez à prendre votre propre matériel. Les dates pour les cafés tricot sont indiquées en dernière page. Bienvenue à tou(te)s.

Le Lotus par e-mail

Vous préférez recevoir le Lotus par e-mail? Dites-le-nous et nous adapterons votre préférence. Saviez-vous que vous pouvez retrouver nos activités sur notre site web (www.ldclotus.be)? Sur ce site, vous pouvez facilement vous inscrire aux activités. N'hésitez pas à venir nous voir si vous voulez savoir comment cela fonctionne.

Warm wandelen, ça marche!

Dat een wandeling in de natuur gezond is, weten we allemaal. Maar niet iedereen vindt vlot toegang tot de natuur. Daar wil "Warm wandelen, ça marche!" iets aan doen en organiseert daarom de Groene wandeling rond Brussel in meerdere etappes. Dit najaar is er een vertrek en een aankomst in Het Huys gepland.

- Op 13 oktober vertrekt de wandeling aan GC Wabo en komt ze aan in Het Huys.
- Op 17 november vertrekt de wandeling aan Het Huys en eindigt ze aan metrohalte Erasmus.

De wandelingen zijn ongeveer 10 km en vertrekken om 13u. Een korte wandeling (van 5 km) is mogelijk, dan wandel je gewoon mee tot de pauze.

Alle informatie over deze wandelingen en de andere etappes vind je op sportinbrussel.be. Vooraf inschrijven is niet nodig en de activiteit is gratis.

Promenade conviviale, ça marche!

Nous savons tous qu'une promenade dans la nature c'est bon pour la santé. Mais tout le monde n'a pas facilement accès à la nature. "Promenade conviviale, ça marche!" veut y remédier et organise la Promenade verte autour de Bruxelles en plusieurs étapes. Cet automne, il y a un départ et une arrivée prévus à Het Huys.

- Le 13 octobre, la promenade part à GC Wabo et se termine à Het Huys.
- Le 17 novembre, la promenade part à Het Huys et se termine au métro Erasme.

Les promenades font environ 10 km et commencent à 13h. Une promenade plus courte (de 5 km) est possible. Alors, vous participez à la promenade jusqu'à la pause.

Vous trouverez toutes les informations concernant ces promenades et les autres étapes sur sportinbrussel.be. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire et la participation est gratuite.



03.09	Di - 14u - gratis Wandeling met Jos	Mar - 14h - gratuit Promenade avec Jos
05.09	Do - 14u - gratis Infosessie diabetes met Logo Brussel	Jeu - 14h - gratuit Séance d'information diabète avec Logo Bxl
10.09	Di - 14u - € 5 inschrijven voor 06/09 Zoete namiddag: rijsttaart	Mar - 14h - €5 - inscription avant le 06/09 Après-midi gourmand: tarte au riz
12.09	Do - 15u tot 16u30 - € 5 Workshop dans met Niki	Jeu - 15h à 16h30 - €5 Atelier de danse avec Niki
17.09	Di - 14u - € 10 inschrijven voor 16/09 Bloemschikken met Elisabeth	Mar - 14h - €10 - inscription avant le 16/09 Composition florale avec Elisabeth
18.09	Woe - 13u aan Het Huys - gratis Bezoek aan Tuinen van de Bloemist	Mer - 13h à Het Huys - gratuit Visite aux Jardins du Fleuriste
19.09	Do - 14u - gratis Digicafé met Sander	Jeu - 14h - gratuit Digicafé avec Sander
24.09	Di - 12u - € 12 - inschrijven voor 19/09 Maaltijd vh Huys: vol-au-vent met puree	Mar - 12h - €12 inscription avant le 19/09 Repas Het Huys: vol au vent avec purée
26.09	Do - 15u tot 16u30 - € 5 Workshop dans met Niki	Jeu - 15h à 16h30 - €5 Atelier de danse avec Niki
01.10	Di - 14u - € 3 Workshop zang met Jean-Louis	Mar - 14h - €3 Atelier de chant avec Jean-Louis
03.10	Do - 14u - € 5 (gratis voor de jarigen van juli, aug en sep) - verjaardagsfeest	Jeu - 14h - €5 (gratis pour les anniversaires de juillet, août et sep): fête d'anniversaire
08.10	Di - 9u aan Het Huys - € 10 (+ vervoer & lunch) - Mechelen & Dossin Kazerne	Mar - 9h à Het Huys - €10 (+ transport et repas de midi) - Malines et Caserne Dossin
10.10	Do - 15u tot 16u30 - € 5 Workshop dans met Niki	Jeu - 15h à 16h30 - €5 Atelier de danse avec Niki
15.10	Di - 14u - € 5 - inschrijven voor 11/10 Zoete namiddag: tiramisu	Mar - 14h - €5 - inscription avant le 11/10 Après-midi gourmand: tiramisu
17.10	Do - 14u - gratis Digicafé met Sander	Jeu - 14h - gratuit Digicafé avec Sander
22.10	Di - 14u - € 10 - inschrijven voor 21/10 Bloemschikken met Elisabeth	Mar - 14h - €10 - inscription avant le 21/10 Composition florale avec Elisabeth
24.10	Do - 10u: Halloweenwandeling (gratis) en 12u: lunch (€ 12) - inschrijven voor 21/10	Jeu - 10h - promenade Halloween (gratuit) et 12h: lunch (€ 12) - inscription avant le 21/10
24.10	Do - 15u tot 16u30 - € 5 Workshop dans met Niki	Jeu - 15h à 16h30 - €5 Atelier de danse avec Niki
31.10	Do - 14u - gratis Wandeling met Jos	Jeu - 14h - gratuit Promenade avec Jos

In de kijker

Infosessie diabetes

Wat is diabetes en wat gebeurt er in ons lichaam? Hoe kan je het risico op diabetes verkleinen? Welke voeding en eetgewoonten dragen bij aan het voorkomen van diabetes? Céline van Logo Brussel geeft op donderdag 5 september een infosessie over diabetes met oefeningen en educatieve spelen. Heb je specifieke vragen? Neem ze zeker mee en stel ze gerust.

De infosessie gaat door in Het Huys, is gratis en wordt in het Nederlands en in het Frans gegeven.

Workshop dans met Niki

De schoolvakantie is voorbij en dat betekent dat je terug kan komen dansen met Niki. Hou je van muziek, beweeg je graag en vind je het belangrijk om je lichaam te respecteren in zijn limieten? Dan zijn jullie veilig in de professionele handen van Niki.

Iedereen is welkom, geen ervaring vereist! Vergeet je niet in te schrijven.

De Tuinen van de Bloemist

Op aanraden van Patrick trekken we op woensdag 18 september naar Laken, naar de prachtige tuinen van de bloemist. Hier experimenteren ze met zeldzame planten die niet vaak voorkomen in andere Brusselse parken.

Afspraak om 13u aan Het Huys om dan samen (met de trein en de metro) naar Laken te vertrekken.

Daguitstap Mechelen & Dossin Kazerne

Op dinsdag 8 oktober trekken we naar Mechelen. We beginnen onze dag met een bezoek aan de Dossin Kazerne, een Museum, Memoriaal en Documentatiecentrum over de Holocaust en Mensenrechten. Het bezoek duurt 2 uur en onze gids is Nederlandstalig. Nadien is er ruimte om ergens te gaan eten of om je picknick op te eten. In de namiddag ben je vrij om Mechelen te ontdekken. Ga eens kijken in één van de winkelstraten, ontdek het Begijnhof, ga even uitblazen in één van de parken, installeer je op de gezellige Vismarkt voor een kopje koffie. Er is genoeg te beleven! Afspraak om 9u in Het Huys, vanwaar we samen de trein nemen naar Mechelen. Het bezoek aan het museum kost € 10. Lunch en vervoer voor eigen rekening. Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt.

Séance d'information diabète

Qu'est-ce le diabète et que se passe-t-il dans notre corps? Comment réduire le risque de diabète? Quels aliments et quelles habitudes alimentaires aident à prévenir le diabète? Céline de Logo Bruxelles donne une séance d'information au sujet du diabète le jeudi 5 septembre avec des exercices et des jeux éducatifs. Vous avez des questions spécifiques? Notez-les pour les poser à Céline. La séance d'information a lieu à Het Huys, est gratuite et sera donnée en néerlandais et en français.

Atelier de danse avec Niki

Les vacances scolaires sont terminées et cela signifie que vous pouvez revenir danser avec Niki. Vous aimez la musique, vous aimez bouger et vous trouvez important de respecter les limites de votre corps? Alors,

vous serez entre de bonnes mains, les mains professionnelles de Niki. Tout le monde est le bienvenu, expérience non nécessaire!

Les Jardins du Fleuriste

Le mercredi 18 septembre, nous visiterons les magnifiques Jardins du Fleuriste à Laeken, que Patrick nous a conseillés. Ici, ils font des essais avec des plantes rares qu'on ne voit pas souvent dans d'autres parcs bruxellois.

Rendez-vous à 13h à Het Huys pour partir à Laeken ensemble (en train et en métro).



Excursion à Malines et Caserne Dossin

Le mardi 8 octobre, nous nous rendons à Malines. Nous commencerons notre journée par une visite de la Caserne Dossin, un Musée, un Mémorial et Centre de Documentation à propos de la Shoah et les Droits humains. La visite dure 2 heures avec un guide néerlandophone. Après, vous aurez le temps d'aller manger quelque part ou de manger votre pique-nique. Pendant l'après-midi, vous êtes libres pour aller découvrir Malines. Allez flâner dans une des rues commerçantes, découvrez le béguinage, soufflez un instant dans un des parcs, installez-vous sur le Marché aux Poissons très animé pour une tasse de café. Il y a beaucoup de choses à découvrir! Rendez-vous à 9h à Het Huys, d'où nous prendrons le train pour Malines. La visite du musée coûte €10. Le repas de midi et le transport sont à votre charge. Inscrivez-vous rapidement, car les places sont limitées.