

In de kijker

Kookworkshop gezonde voeding

Eline gaat samen met jullie gezonde recepten maken met seizoensgroenten! 2 vliegen in één klap want seizoensgroenten hebben vaak een voordeligere prijs, hebben meer smaak en ze zijn een duurzame keuze. Jullie krijgen praktische tips en nuttige informatie. En dan gaan jullie samen aan de slag. Afsluiten doen we door gezellig samen te lunchen!

Vergeet je niet tijdig in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt.

Bezoek Red Star Line in Antwerpen

Samen met een gids duiken we in de geschiedenis van de gebouwen waar het museum ondergebracht is. Miljoenen mensen wachtten hier af of ze hun dromen konden najagen in Amerika of Canada. We zien het thema migratie evolueren doorheen de jaren door te luisteren naar verhalen van toen en nu.



Afspraak om 9u10 in het station van Brussel-zuid, onderaan de trap van perron 20. Lotus neemt de kost van de gids op zich. Toegang tot het museum is maximaal € 12 (afhankelijk van de grote van de groep). Na het bezoek kunnen we lunchen op hun terras met een eigen meegebrachte picknick.

De Tuinen van de Bloemist

Een mooi stukje natuur in Brussel dat de moeite waard is om te bezoeken! In deze tuinen 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.

Wandelingen met Jos

Jos neemt jullie in de zomermaanden ook mee op sleeptouw. Zin om te wandelen in gezelschap en zo op een fijne manier in beweging te blijven? Dan zijn jullie meer dan welkom. Gelieve wel gepaste kledij te voorzien naar gelang de weersomstandigheden, zoals aangepaste schoenen en een hoofddekse bij warm weer. En wanneer het warm is, is een flesje water ook zeker noodzakelijk.

Bloemschikken met Elisabeth

Op 1 juli start Elisabeth de vakantie met een bloemstuk in het thema "zon-zee-strand". Indien jullie thuis mooie schelpen, of iets anders, hebben liggen, mogen jullie dit zeker meenemen.

Atelier cuisine sur l'alimentation saine

Eline va préparer avec vous des recettes saines avec des légumes de saison! D'une pierre deux coups, car les légumes de saison ont souvent un prix plus avantageux, ont plus de goût et sont un choix plus durable. Vous recevrez des conseils pratiques et des informations utiles. Et après ça, vous vous mettrez au travail avec les autres participants. Nous terminerons par un repas chaleureux dégusté ensemble.

N'oubliez pas de vous inscrire à temps, car les places sont limitées.

Visite Red Star Line à Anvers

Avec un guide, nous nous plongerons dans l'histoire des bâtiments où se trouve le musée. Des millions de personnes ont attendu ici dans l'espoir de réaliser leurs rêves aux Etats-Unis ou au Canada. Nous verrons l'évolution du thème des migrations à travers le temps en écoutant les récits de jadis et d'aujourd'hui.

Rendez-vous à 9h10 à la gare de Bruxelles-Midi au pied de l'escalier vers le quai 20. Lotus prend en charge le coût du guide. L'entrée du musée s'élève au maximum à €12 (en fonction de la taille du groupe). Après la visite, nous pouvons manger le pique-nique que chacun aura apporté sur leur terrasse.

Les Jardins du Fleuriste

Un merveilleux coin de nature à Bruxelles qui vaut la peine d'être visité! Dans ces jardins, ils font des expériences avec des plantes rares que vous ne verrez pas souvent dans d'autres parcs bruxellois.

Rendez-vous à Het Huys à 13h pour prendre le train et le métro vers Laeken.

Promenades avec Jos

Pendant les mois d'été, Jos continuera de vous emmener en balade. Vous avez envie de vous promener avec d'autres personnes et de rester en mouvement d'une façon agréable? Alors, vous êtes les bienvenus. Veuillez prévoir des vêtements adaptés en fonction des conditions météo, comme des chaussures adaptées ou une casquette par temps chaud. Et quand il fait chaud, une bouteille d'eau est certainement nécessaire.

Composition florale avec Elisabeth

Le premier juillet, Elisabeth démarre les vacances avec une composition florale dans le thème "soleil-mer-plage". Si vous avez de beaux coquillages ou autre chose chez vous, vous pouvez certainement les apporter.



Lokaal Dienstencentrum | Centre local de services

Juli en augustus 2025- jaargang 9 - nr. 48

Adres: Egide Van Ophemstraat 46, 1180 Ukkel

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

E-mail: LDCLLOTUS@VGC.BE

Website: WWW.LDCLLOTUS.be



Info

Sluitingsdagen en programma tijdens de zomervakantie

Tijdens de zomermaanden zijn we gesloten op vrijdag 11 juli en maandag 21 juli. In augustus zijn onze deuren gedurende 2 weken gesloten, namelijk van 11 tot en met 24 augustus.

Ook onze programmatie ziet er wat anders uit. De wekelijkse activiteiten, zoals turnen en yoga, vallen weg.

Vakantie aan zee

Wij zijn aan het bekijken om met Lotus een weekje naar het Parkhotel in De Panne te gaan. Wie interesse heeft om van 6 oktober tot 10 oktober 2025 met ons mee te gaan, mag ons even opbellen op het nummer 02 343 46 58. Bij voldoende interesse kunnen we de reis laten doorgaan.

De prijzen voor de kamers met volpension in die week bedragen:

- Standaardkamer incl. ontbijt en vol pension
106,25 € / per persoon per nacht
- Toeslag single kamer : 29 euro per persoon per nacht

Hier komt nog een extra kost bij voor het vervoer en voor de activiteiten. De exacte prijs kunnen we later communiceren.

Jours de fermeture et programme pendant les vacances d'été

Pendant les mois d'été, nous sommes fermés le vendredi 11 et le lundi 21 juillet. En août, Lotus fermera ses portes pendant deux semaines: du 11 au 24 août y compris.

Notre programme habituel sera un peu modifié. Les activités hebdomadaires, telles que la gymnastique et le yoga, n'auront pas lieu.

Vacances à la mer

Nous envisageons de partir pendant une semaine au Parkhotel à La Panne avec Lotus. Si cela vous intéresse de nous accompagner du 6 au 10 octobre 2025, vous pouvez nous appeler au numéro 02 343 46 58. S'il y a suffisamment de personnes intéressées, nous pouvons organiser le voyage.

Les prix des chambres en pension complète pendant cette semaine-là sont:

- Chambre standard y compris petit-déjeuner et pension complète - € 106,25 par personne par nuit
- Supplément chambre individuelle: €29 par personne par nuit

A ce montant s'ajouteront encore des frais pour le transport et les activités. Nous vous communiquerons le prix exact ultérieurement.

Wekelijkse activiteiten

Ma/Lu	14u	Gaat niet door tijdens juli en augustus - n'a pas lieu en juillet et en août	Turnen met Joanna - gratis Gymnastique avec Joanna - gratuit
Di/Mar	10u	Gaat niet door tijdens juli en augustus - n'a pas lieu en juillet et en août	Yoga met Greet - € 5 Yoga avec Greet - € 5

Kalender

Di	01.07	14u	Bloemschikken met Elisabeth - € 10 - inschrijven voor 30/06 Composition florale avec Elisabeth - € 10 - inscription avant le 30/06
Do	03.07	14u	Digicafé met Sander - thema: digitale quiz - gratis Digicafé avec Sander - thème: quiz numérique - gratuit
Di	08.07	14u	Zoete namiddag: fruitsla - € 5 - inschrijven voor 04/07 Après-midi gourmand: salade de fruits - € 5 - inscription avant le 04/07
Do	10.07	10u	Kookworkshop: gezonde voeding - € 10 (inclusief lunch) - inschrijven voor 07/07 Atelier cuisine: alimentation saine - €10 (repas compris) - inscription avant le 07/07
Di	15.07	13u	Wandeling de Tuinen van de Bloemist - gratis - afspraak om 13u aan Het Huys Promenade Les Jardins du Fleuriste - gratuit - rdv à Het Huys à 13h
Do	17.07	09u10	Bezoek Red Star Line - € 12 - afspraak om 9u10 in Brussel-Zuid, aan trap aan perron 20 Visite Red Star Line - € 12 - rdv à 9h10 à Bruxelles-Midi, à l'escalier vers le quai 20
Di	22.07	14u	Workshop zang met Jean-Louis - € 3 Atelier de chant avec Jean-Louis - € 3
Do	24.07	14u	Verjaardagsfeest voor de jarigen van april, mei en juni - € 5 (gratis voor de jarigen) Fête d'anniversaire pour les anniversaires d'avril, mai et juin - €5 (gratuit pour les anniversaires)
Do	24.07		Pedicure (enkel op afspraak) - € 25,5 Pédicure (uniquement sur rdv) - € 25,5
Di	29.07	14u	Bingo- € 3 Bingo - € 3
Do	31.07	14u	Wandeling met Jos - duurtijd: 2u - gratis Promenade avec Jos - durée: 2h - gratuit
Di	05.08	14u	Workshop zang met Jean-Louis - € 3 Atelier de chant avec Jean-Louis - € 3
Di	26.08	14u	Bloemschikken met Elisabeth - € 10 - inschrijven voor 25/08 Composition florale avec Elisabeth - € 10 - inscription avant le 25/08
Do	28.08	14u	Wandeling met Jos - duurtijd: 2u - gratis Promenade avec Jos - durée: 2h - gratuit
Do	28.08		Pedicure (enkel op afspraak) - € 25,5 Pédicure (uniquement sur rdv) - € 25,5



Onze diensten

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.

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.