

Infosessie online inkopen

Omdat we de laatste tijd regelmatig vragen krijgen over hulp bij boodschappen doen, legt Flor jullie graag uit hoe je zelf eenvoudig online boodschappen kunt bestellen bij de supermarkt. Voor een kleine meerkost worden je aankopen gewoon bij je thuis geleverd, zodat je ze niet zelf hoeft te gaan halen. Wil je hier graag meer over weten? Kom dan naar de infosessie met Flor!

Bezoek van Jean-Luc Vanraes

Onze schepen van Nederlandstalige aangelegenheden in Ukkel, Jean-Luc Vanraes, sluit op 21 mei aan bij de zoete namiddag. Hij komt jullie meer vertellen over de dienstverlening in Ukkel en jullie krijgen de kans om kennis te maken en je vragen te stellen. Laat ons op voorhand weten of je komt. De zoete namiddag kost € 5 maar de kennismaken met Jean-Luc Vanraes is natuurlijk gratis.

Elder: kennismaking

Aangenaam! Wij zijn Stefan en Talitha van Elder, het ouderenteam van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) Brussel. Met Elder willen we de levenskwaliteit en veerkracht van senioren versterken en mentale gezondheid op een warme en veilige manier bespreekbaar maken. U kan bij ons terecht voor een luisterend oor, uitwisseling en het (her)ontdekken van eigen krachtbronnen. Op 4 juni sluiten we aan bij de zoete namiddag. Daarna vertellen we kort over Elder en horen we graag wat wij voor jullie kunnen betekenen. We kijken ernaar uit u te ontmoeten!



Buurtkeuken

In mei organiseren we voor het eerst een buurtkeuken. Met dit initiatief willen we mensen uit de buurt samenbrengen door samen te koken en nadien gezellig te tafelen. We werken telkens rond de keukens van een ander land. Tijdens deze eerste editie duiken we in de Griekse keukens en bereiden we samen een heerlijk Grieks gerecht.

Workshop: schoonmaakproducten maken

Wist je dat veel commerciële schoonmaakproducten schadelijke stoffen en microplastics bevatten? Tijdens deze praktische workshop leer je hoe je met eenvoudige ingrediënten zelf doeltreffende en milieuvriendelijkere schoonmaakmiddelen maakt.

Je gaat zelf aan de slag en neemt je eigen gemaakte producten mee naar huis. Iedereen is welkom!

De workshop kost € 8. Gelieve op voorhand in te schrijven.

In de kijker

Séance d'info: achats en ligne

Comme ces derniers temps, nous recevons souvent des demandes d'aide pour faire les courses, Flor vous expliquera comment commander des courses en ligne chez les supermarchés. Pour un petit coût supplémentaire, vos courses sont livrées chez vous, ainsi vous ne devez pas aller les chercher. Vous voulez en savoir plus? Assistez à la séance d'information avec Flor!

Visite de Jean-Luc Vanraes

Notre échevin des Affaires néerlandophones à Uccle, Jean-Luc Vanraes, rejoint l'après-midi gourmand du 21 mai. Il vient vous expliquer les services à Uccle et vous pourrez faire sa connaissance et lui poser vos questions.

Faites savoir à l'avance si vous serez présent(e). L'après-midi gourmand coûte €5, mais la rencontre avec Jean-Luc Vanraes est bien entendu gratuite.

Présentation Elder

Bonjour! Nous sommes Stefan et Talitha de Elder, l'équipe séniors du Centre pour la santé mentale (CGG) de Bruxelles.

Avec Elder, nous voulons renforcer la qualité de vie et la résilience des séniors et permettre d'aborder le sujet de la santé mentale d'une façon chaleureuse et sécurisée. Chez nous, vous pouvez venir pour trouver quelqu'un qui est à votre écoute, pour des échanges et la (re)découverte de vos propres ressources. Le 4 juin, nous nous joindrons à l'après-midi gourmand. Ensuite, nous vous présenterons Elder et nous serons à votre écoute pour voir ce que nous pourrions faire pour vous. Nous nous réjouissons de vous rencontrer!

Cuisine de quartier

En mai, pour la première fois, nous organisons une cuisine de quartier. Par cette initiative, nous voulons rassembler des gens du quartier en cuisinant et mangeant ensemble. Chaque fois, nous découvrirons la cuisine d'un pays différent. Lors de la première édition, nous nous plongerons dans la cuisine grecque et nous préparerons ensemble un délicieux plat grec.

Atelier de fabrication de produits de nettoyage

Saviez-vous que de nombreux produits de nettoyage commerciaux contiennent des substances nocives et des microplastiques? Pendant cet atelier pratique, vous apprendrez à fabriquer des produits de nettoyage efficaces et meilleurs pour l'environnement avec des ingrédients simples. Vous vous mettez au travail et emporterez vos produits fabrication maison chez vous. Vous êtes tous les bienvenus! L'atelier coûte € 8. Veuillez vous inscrire à l'avance.



Lokaal dienstencentrum | Centre local de service

Lokaal Dienstencentrum | Centre local de services

Mei en juni 2026 - jaargang 10 - nr. 53

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



Daguitstap Grotten van Han

Op woensdag 20 mei maken we een daguitstap met de bus naar de Grotten van Han. In de voormiddag stappen we in een safaricar en trekken we door het Wildpark. Onder begeleiding van een gids ontdek je er prachtige panorama's en indrukwekkende dieren. In de namiddag heb je de keuze tussen twee activiteiten:

je kan deelnemen aan een begeleide wandeling door de Grotten van Han (hou er rekening mee dat er heel wat trappen zijn en dat de wandeling ongeveer twee uur duurt), of je kan rustig het charmante stadje Rochefort verkennen.

Hieronder vind je het verloop van de dag:

- 7u30: afspraak aan Het Huys voor vertrek met de bus
- 10u: start bezoek aan het Wildpark
- 12u30: lunch (inbegrepen in de prijs). Gelieve vooraf je gerecht door te geven. Je kan hiervoor telefonisch contact met ons opnemen.
- 14u30: bezoek aan de grotten of aan Rochefort
- 17u: terugrit met de bus
- 18u30: aankomst aan Het Huys

De prijs bedraagt € 55 zonder grottenbezoek en € 65 met grottenbezoek. In deze prijs zijn de busrit, de activiteiten en de lunch inbegrepen. Tijdens de lunch is één drankje voorzien; extra drankjes zijn op eigen kosten. We voorzien geen extra eten of drinken tussendoor. We raden aan om zelf een tussendoortje en voldoende water mee te brengen. Reserveren kan enkel telefonisch of aan het onthaal. Bij mondelinge bevestiging van inschrijving kan u betalen aan het onthaal of via overschrijving op het nummer BE48 7340 3125 5227 om je inschrijving volledig te maken. Inschrijven kan tot uiterlijk 20 april, maar wees er snel bij, want de plaatsen zijn beperkt.

Info

Excursion Grottes de Han

Le mercredi 20 mai, nous partons en excursion aux Grottes de Han en autocar. Le matin, nous montons à bord d'un Safari-car et nous parcourons le Parc animalier. Avec un guide, vous y découvrirez des panoramas magnifiques et des animaux impressionnants. L'après-midi, vous avez le choix entre deux activités: vous pouvez participer à une promenade guidée dans les Grottes de Han (tenez compte du fait qu'il y a de nombreux escaliers et que la promenade dure environ deux heures), ou vous pouvez visiter la petite ville charmante de Rochefort.

Voici le déroulement de la journée:

- 7h30: rendez-vous à Het Huys pour le départ en autocar
- 10h: début visite du Parc animalier
- 12h30: repas de midi (compris dans le prix). Veuillez indiquer votre choix de plat à l'avance. Vous pouvez nous contacter par téléphone.
- 14h30: visite des grottes ou de Rochefort
- 17h: retour en autocar
- 18h30: arrivée à Het Huys

Le prix est € 55 sans visite des grottes et € 65 avec visite des grottes. Ce prix comprend le voyage en autocar, les activités et le repas de midi. Une boisson est prévue pendant le lunch; les boissons supplémentaires sont à votre charge. Nous ne prévoyons pas de collation ou boissons à d'autres moments. Nous vous conseillons de prévoir une collation et suffisamment d'eau vous-même.

Vous pouvez réserver uniquement par téléphone ou à l'accueil. Lors de la confirmation orale de l'inscription, vous pouvez payer à l'accueil ou par virement au compte BE48 7340 3125 5227 pour compléter votre inscription. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 20 avril, mais faites-le rapidement, car les places sont limitées.

Wekelijkse activiteiten

Ma/Lu	14u	Data mei: 4, 11, 18 Data juni: 1, 8, 15, 22, 29	Turnen met Joanna - gratis Gymnastique avec Joanna - gratuit
Di/Mar	10u	Data mei: 5, 12, 19, 26 Data juni: 2, 9, 16, 23, 30	Yoga met Greet - € 5 Yoga avec Greet - € 5
Do/jeu	9u45	Data mei: 7, 21, 28 Data juni: /	Cursus zelfverdediging - € 50 voor 10 lessen Cours d'autodéfense - € 50 pour 10 cours

Kalender

Di	05.05	10u	Buurtkeuken. Thema: Griekse keuken - € 8 - inschrijven voor 29/04 Cuisine de quartier. Thème: la cuisine grecque - € 8 – inscription avant le 29/04
Woe	06.05	9u45	Bezoek aan de serres van Laken - afspraak om 9u45 aan de serres - € 7 Visite des Serres royales de Laeken – rendez-vous à 9h45 aux serres – € 7
Do	07.05	10u	Korte wandeling met Flor - max 3 km - laag tempo - gratis Promenade courte avec Flor – max 3 km – tempo lent - gratuit
Vrij	08.05	10u	Vraag het aan Flor - gratis Questionnez Flor - gratuit
Di	12.05	14u	Bloemschikken met Elisabeth - € 10 - inschrijven tot 07/05 Composition florale avec Elisabeth - €10 – inscription jusqu’au 07/05
Woe	13.05	10u	Infosessie online aankopen (supermarkt) met Flor - gratis Séance d’information: achats en ligne (supermarché) avec Flor - gratuit
Di	19.05	14u	Wandeling met Jos - duurtijd: 2u - gratis Promenade avec Jos – durée: 2h – gratuit
Woe	20.05	7u30	Uitstap Grotten van Han - lees pagina 1 aandachtig voor alle informatie Excursion Grottes de Han – veuillez lire attentivement la page 1 pour toutes les informations
Do	21.05	14u	Zoete namiddag: aardbeientaart met bezoek van Jean-Luc Vanraes - € 5 Après-midi gourmand: tarte aux fraises avec visite de Jean-Luc Vanraes - € 5
Vrij	22.05	14u	Workshop zang met Jean-Louis - € 3 Atelier de chant avec Jean-Louis - € 3
Di	26.05	14u	Digicafé met Sander. Thema: contacten, afspraken en to do's - gratis Digicafé avec Sander. Thème: contacts, rendez-vous et tâches à faire - gratuit
Do	28.05		Pedicure - € 25,5 - enkel na telefonische afspraak Pédicure – €25,5 – uniquement sur rdv par téléphone
Vrij	29.05	14u	Spelletjesnamiddag: volksspelen - gratis Après-midi de jeux: jeux populaires - gratuit
Di	02.06	14u	Bloemschikken met Elisabeth - € 10 - inschrijven voor 29/05 Composition florale avec Elisabeth - € 10 – inscription avant le 29/05
Do	04.06	14u	Zoete namiddag: crumble met bessen met uitleg van Elder - € 5 Après-midi gourmand: crumble aux groseilles avec présentation de Elder - € 5
Di	09.06	12u	Maaltijd van Het Huys: nasi goreng - € 12 - inschrijven voor 02/06 Repas Het Huys: nasi goreng - € 12 – inscription avant le 02/06
Do	11.06	14u	Korte wandeling met Eline- max 3km - laag tempo - gratis Promenade courte avec Eline – max 3 km – tempo lent - gratuit

Vrij	12.06	14u	Spelletjesnamiddag - gratis Après-midi de jeux - gratuit
Di	16.06	14u	Vraag het aan Marijke - gratis Questionnez Marijke - gratuit
Do	18.06	14u	Digicafé met Sander. Thema: online documenten delen en bewaren - gratis Digicafé avec Sander. Thème: partager et conserver des documents en ligne - gratuit
Vrij	19.06	14u	Bingo met Françoise en Luc - gratis Bingo avec Françoise et Luc – gratuit
Di	23.06	14u	Wandeling met Jos - duurtijd: 2u - gratis Promenade avec Jos – durée: 2h - gratuit
Do	25.06		Pedicure - € 25,5 - enkel na telefonische afspraak Pédicure - € 25,5 – uniquement sur rdv par téléphone
Do	25.06	14u	Workshop: maak zelf je schoonmaakproducten - € 8 Atelier: faites vos propres produits de nettoyage - € 8
Vrij	26.06	14u	Workshop zang met Jean-Louis - € 3 Atelier de chant avec Jean-Louis - € 3
Di	30.06	14u	Verjaardagsfeest (gratis voor de jarigen van april, mei, juni) - € 5 Fête d’anniversaire (gratuit pour les anniversaires d’avril, mai et juin) - € 5

Patchwork

Heb je zin om mee te doen met patchwork? Contacteer dan Fernande (fernauthuys@gmail.com) voor meer informatie over de patchwork. Data patchwork: 5, 19, 29, mei en 5, 9, 19, 23 juni
Vous avez envie de faire du patchwork? Contactez Fernande (fernauthuys@gmail.com) pour plus d'informations sur le patchwork. Dates patchwork: 5, 19, 29 mai et 5, 9, 19, 23 juin