

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, op weekdagen van 10u tot 12u en van 13u tot 16u. Je kan ons ook telefonisch bereiken op 02/343 46 58. Wij proberen je zo goed mogelijk verder te helpen.

Pedicure

Vrijdag 7 mei en vrijdag 4 juni

Opgelet: nieuwe prijzen!

Prijzen:

pedicure: 23 €
manicure: 14 €
epilatie gezicht: 9 €
epilatie benen: 15 €
gelaatsverzorging: 60 €

Enkel op afspraak, inschrijven noodzakelijk!

Voorlopig bieden we alleen noodzakelijke niet uitstelbare zorg aan (geen epilatie en geen gelaatsverzorging), afhankelijk van de geldende maatregelen.



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 10h et 12h et entre 13h et 16h, ou téléphonez-nous au 02/343 46 58. Nous ferons tout notre possible pour vous aider.

Pédicure

Le vendredi 7 mai et le vendredi 4 juin

Attention: nouveaux prix!

Prix:

pédicure: 23€
manucure: 14€
épilation visage: 9€
épilation jambes: 15€
soin du visage: 60€

Seulement sur rendez-vous!

Provisoirement, nous proposons seulement les soins indispensables qui ne peuvent pas être postposés (pas d'épilation ni soin du visage), en fonction des mesures en vigueur.



Lokaal dienstencentrum | Centre local de services
mei / juni 2021 – jaargang 5 – nr. 23

Info

Nieuwe leden voor Seniorenavviesraad gezocht

Ukkelse senioren kunnen zich laten horen in de Ukkelse seniorenavviesraad. Deze adviesraad geeft het college en de gemeenteraad adviezen rond de concrete noden van senioren zodat een inclusief beleid kan worden gerealiseerd.

De seniorenavviesraad is op zoek naar nieuwe leden. Wil je je stem laten horen en het beleid mee vorm geven? Neem contact op met de Dienst Senioren van de gemeente: 02 348 68 89 of 02 348 65 88 of 3deleeftijd@ukkel.brussels.

G+

Het tijdschrift van de gemeente werd in een nieuw jasje gestoken. 'Generation+' vervangt het 2-maandelijkse magazine Allô Senior. G+ (Generation+) is tevens ook de nieuwe naam van de vzw die voor de gemeente verschillende activiteiten organiseert. Wens je je te abonneren op G+ (€10/jaar) of voor meer informatie kan je terecht bij de gemeente: 02 348 68 89 of 02 348 65 88 of 3deleeftijd@ukkel.brussels.



On recherche: nouveaux membres du Conseil Consultatif des Aîné(e)s

Les séniors à Uccle peuvent faire entendre leur voix via le Conseil Consultatif Communal Ucclois des Aîné(e)s. Le rôle du Conseil Consultatif des Aîné(e)s est d'éclairer le Collège comme le Conseil communal sur les besoins concrets des séniors, afin de développer des politiques davantage inclusives.

Le Conseil Consultatif des Aîné(e)s recherche de nouveaux membres. Vous voulez faire entendre votre voix et contribuer au développement de nos politiques? Contactez le Service Séniors de la commune: 02 348 68 89 ou 02 348 65 88 ou 3emeage@uccle.brussels.

G+

Le magazine de la commune a été relooké. 'Génération+' remplace le magazine bimestriel Allô Senior. G+ (Génération+) est également le nouveau nom de l'asbl qui organise diverses activités pour la commune. Si vous souhaitez vous abonner à G+ (€10/an) ou pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à la commune: 02 348 68 89 ou 02 348 65 88 ou 3emeage@uccle.brussels.

Feestdagen

Lotus zal gesloten zijn op donderdag 13 mei, vrijdag 14 mei en maandag 24 mei.

Jours fériés

Lotus sera fermé le jeudi 13 mai, le vendredi 14 mai et le lundi 24 mai.

Kalender | Calendrier

Als je wil deelnemen aan een activiteit vragen we om op voorhand in te schrijven, via telefoon (02/343.46.58) of via e-mail (ldclotus@vgc.be). Gezien de huidige situatie kunnen activiteiten worden aangepast of geannuleerd.

Si vous souhaitez participer à une activité, nous vous demandons de vous inscrire au préalable, par téléphone (02/343.46.58) ou par e-mail (ldclotus@vgc.be). Vu la situation actuelle, des activités peuvent être adaptées ou annulées.

04.05	di 14u gratis Lenteschoonmaak – wandeling	mar 14h gratis Promenade nettoyage de printemps
11.05	di 13u30 – 16u, op afspraak € 3 Afhaal 4-uurtje: zelfgemaakte kaastaart	mar 13h30 – 16h, sur rdv €3 Goûter à emporter: tarte au fromage faite maison
18.05	di 14u gratis Wandeling	mar 14h gratis Promenade
20.05	do op afspraak gratis Ritje met de tuktuk	jeu sur rendez-vous gratuit Tour en tuk-tuk
21.05	vr op afspraak gratis Ritje met de tuktuk	ven sur rendez-vous gratuit Tour en tuk-tuk
25.05	di 14u gratis Toertje in het park	mar 14h gratis Petit tour dans le parc
01.06	di 14u gratis Wandeling 'Parcours des artistes'	mar 14h gratis Promenade 'Parcours des artistes'
08.06	di 14u gratis Toertje in het park	mar 14h gratis Petit tour dans le parc
15.06	di 13u30 – 16u, op afspraak € 3 Afhaal 4-uurtje: zelfgemaakte tiramisu	mar 13h30 – 16h, sur rdv €3 Goûter à emporter: tiramisu fait maison
22.06	di 14u gratis Wandeling	mar 14h gratis Promenade
29.06	di 14u gratis Toertje in het park	mar 14h gratis Petit tour dans le parc

Studio Bubble2bubble (NL)

Eind 2020 is FedOs vzw gestart met Studio Bubble2Bubble. Bubble2Bubble biedt een compleet weekprogramma met programma's op vaste tijdstippen. Er zijn bewegingsactiviteiten zoals ritmisch bewegen (op een stoel), yoga en creatief bewegen. Maar ook quizzen, een puzzeluurtje en programma's met muziek en cultuur. Zo komen in 'Cultuur over de vloer' en 'Het Artistiek Huis van...' muzikanten, schilders en andere kunstenaars op bezoek om hun werk met ons te delen.

De programma's staan open voor iedereen, je hoeft geen lid te zijn van FedOS. Deelname is helemaal gratis en je hoeft je zelfs niet vooraf aan te melden. Je hebt er enkel een computer, smartphone of tablet voor nodig met een camera en toegang tot internet. De activiteiten vinden plaats via Zoom en elk programma heeft een eigen vaste link.

Voor info en vragen kan je FedOs contacteren: 02 218 27 19 of info@fedos.be



In de kijker

Lenteschoonmaak-wandeling

Suzanne neemt je mee op een wandeling in de buurt van Lotus. Met een grijper, handschoenen en een vuilniszak gaan jullie samen op pad om de wijk proper te maken. Het dragen van een mondmasker is verplicht en het aantal deelnemers is beperkt (afhankelijk van de geldende maatregelen). Inschrijven is noodzakelijk.

Toertje in het park

Zit je al (veel te) lang binnen en wil je graag eens de benen strekken in goed gezelschap? Als je een wandeling van 5km niet ziet zitten, dan is een toertje in het park een mooi alternatief. We wandelen op jouw tempo, 30 minuten in het Keyenbemptpark.

Het dragen van een mondmasker is verplicht en het aantal deelnemers is beperkt (afhankelijk van de geldende maatregelen). Inschrijven is noodzakelijk.

Afhaal 4-uurtje

Het Lotus-team bereidt voor jou een heerlijk 4-uurtje. Voor slechts €3 krijg je een lekker dessertje en een flesje fruitsap. Afhalen kan tussen 13u30 en 16u op een afgesproken tijdstip, reserveratie verplicht.

Wandeling

We nemen je mee op een wandeling van max. 5km die vertrekt in Ukkel. Het dragen van een mondmasker is verplicht en het aantal deelnemers is beperkt (afhankelijk van de geldende maatregelen). Inschrijven is noodzakelijk.

Ritje met de tuktuk

Een tuktuk is een fiets waarop, naast de fietser, nog max. 2 personen kunnen plaatsnemen. Een vrijwilliger neemt je mee voor een ritje van een half uur. Het aanbod is gratis, maar reserveratie is noodzakelijk. Het dragen van een mondmasker is verplicht.



Yoga online!

In mei en juni geeft Luisa haar yogalessen opnieuw online, op dinsdagen van 10u tot 11u. Als je wil deelnemen, stuur dan een e-mail naar info@luisaconvers.com. Je ontvangt dan een link die toegang geeft tot de Zoom-sessies. De lessen zijn gratis!

Promenade nettoyage de printemps

Suzanne vous emmène en ballade dans le quartier de Lotus. Munis d'une pince de préhension, de gants et d'un sac poubelle vous allez nettoyer le quartier. Le port du masque est obligatoire et le nombre de participants est limité (en fonction des mesures en vigueur). Il est nécessaire de s'inscrire.

Petit tour dans le parc

Est-ce que vous êtes à l'intérieur depuis (trop) longtemps et vous voulez vous dégourdir les jambes avec de la compagnie agréable? Si une promenade de 5km ne vous tente pas, un petit tour dans le parc est une bonne alternative. Nous marchons à votre tempo pendant 30 minutes dans le parc du Keyenbempt.

Le port du masque est obligatoire et le nombre de participants est limité (en fonction des mesures en vigueur). Il est nécessaire de s'inscrire.

Goûter à emporter

L'équipe de Lotus vous prépare un délicieux goûter. Pour €3 seulement, vous recevez un bon dessert et une petite bouteille de jus de fruits. Vous pouvez venir le chercher entre 13h30 et 16h sur rendez-vous, réservation obligatoire.

Promenade

Nous vous emmenons pour une promenade de max. 5km au départ d'Uccle. Le port du masque est obligatoire et le nombre de participants est limité (en fonction des mesures en vigueur). Il est nécessaire de s'inscrire.

Tour en tuk-tuk

Un tuk-tuk est un vélo sur lequel, en plus du cycliste, deux personnes peuvent prendre place. Un bénévole vous emmène pour faire un tour d'une demi-heure. C'est gratuit, mais il est indispensable de réserver. Le port du masque est obligatoire.

Yoga en ligne!

En mai et juin, Luisa donne de nouveau ses cours de yoga en ligne, les mardis de 10h à 11h. Si vous voulez participer, envoyez un e-mail à info@luisaconvers.com. Vous recevrez ensuite un lien qui donne accès aux sessions Zoom. Les cours sont gratuits!