

Maandblaadje zomer 2021

Nood aan een babbel of gezelschap? Wij komen bij u op bezoek

De coronaperiode heeft ons leven flink door elkaar geschud. Bent u getroffen door ziekte, verlies van uw partner of een dierbare, voelt u zich eenzaam door het verlies van sociale contacten? Dan hebt u misschien nood aan een babbel?

Nu het normale levensritme stilaan terug op gang komt, hebben wij ruimte om opnieuw huisbezoeken te doen op een veilige manier. Neem gerust contact met ons op. Wij plannen een bezoek waar ruimte is voor

een luisterend oor en als u dat wenst, denken wij samen met u na over mogelijke ondersteuning.

Mag Kristien u komen bezoeken?

Bel naar 014-28 20 00 of mail dienstencentrum@herentals.be

Het bezoek is gratis en volledig vrijblijvend.



**Convent2 is gesloten op woensdag 21 juli 2021
(nationale feestdag)**

Bel aan de slagboom

Bezoek, levering of ophaling bij flatbewoners van De Woonbrug? Druk op de bel van De Woonbrug aan de slagboom, NIET die van Convent2. Er is elke werkdag iemand aanwezig die de slagboom voor u kan openen.

Parkeren aan Convent2

U mag niet parkeren op de site van Convent2 en De Woonbrug. Zet uw wagen op de parkeerplaats naast de Augustijnenlaan achter het Hummeltjeshof of aan de straatkant.

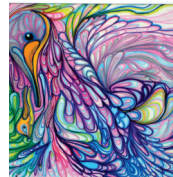
Convent2 - Augustijnenlaan 26/1 - 2200 Herentals
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be - www.herentals.be



3 tentoonstellingen tijdens de zomermaanden

- **Herentals in de ban(d) van de fiets**

Meer 90 kunstwerken op ruim 60 locaties in Herentals, Noorderwijk en Morkhoven. Gemaakt met onderdelen van fietsen. Haal bij de dienst toerisme een plannetje met alle locaties of download via www.herentals.be/in-de-band-van-de-fiets



- **Kunstwerkjes** die zijn ingediend na een warme oproep voor de “dag van de mantelzorger” in de stadskrant van mei



- **Foto's van het oude moederhuis**

De centrumraad zoekt nieuwe leden

Ons dienstencentrum wil bezoekers stimuleren om mee te denken over de uitbouw van het dienstencentrum en er actief aan mee te werken. Is dat iets voor u? Word dan lid van de centrumraad!

Wat doet de centrumraad?

De centrumraad is een adviesraad en een inspraakorgaan. Leden van de centrumraad kunnen advies, opmerkingen en suggesties geven die de werking van het dienstencentrum kunnen verbeteren. Zij worden ook geïnformeerd over beleidsdoelstellingen en ontwikkelingen in de regelgeving over kwetsbare doelgroepen.

De centrumraad bestaat uit vrijwilligers, bezoekers en cursisten, de centrumleider, de sectormanager 'burger en samenleving' en de schepen van sociaal welzijn. Deze raad komt 4 keer per jaar samen.

Wilt u zich engageren? Of wilt u wat meer weten?

Neem contact op met Betty, centrumleider Convent: 014-28 20 00 of betty.peeters@herentals.be

Tips bij warme dagen

- drink minstens 2 liter per dag en liefst water
- vermijd alcohol en dranken met veel suiker als het heel warm is
- controleer uw urine: hoe lichter de kleur, hoe beter. Als uw urine donker kleurt, dan moet u meer drinken
- draag lichte kleding en een hoofddeksel
- gebruik zo weinig mogelijk toestellen die warmte produceren
- gebruik de zonnewering van uw huis, laat rolluiken naar beneden, doe gordijnen dicht, zet een parasol in uw tuin
- de warmste uren van de dag liggen tussen 12 en 16 uur
- rust voldoende, vermijd inspanningen en blijf binnen als het kan
- gaat u toch buiten, zoek dan schaduw op
- bescherm uw huid tegen de zon met een degelijke zonnecrème
- zorg voor afkoeling: leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad.
- zet de ramen open wanneer het buiten koeler is dan binnen, dus 's nachts en vroeg in de ochtend
- zorg voor elkaar! Kent u ouderen, zieken of gevoelige personen waarvoor de hitte ernstiger kan zijn? Ga af en toe eens langs en bezorg hen deze tips
- overleg met uw huisarts of apotheker als u vragen hebt over uw gezondheid of medicijnen
- vragen over thuiszorgdiensten?

Bel ons: 014-28 20 00 of mail dienstencentrum@herentals.be



Onze vaste afspraken

- Cafeteria en terras open tussen 13 en 17 uur
- Bingo: start op 5 oktober
- Bloemschikken: start in september
- Bloeddrukmeting: start in september
- Dorpshuis Morkhoven: start in september
- Buurtcafé 't Begijntje: start in september
- Hobbyatelier Convent2: elke woensdag tussen 13.30 en 17 u
- Kaarten in Convent2: elke namiddag vanaf 13 uur
- wassalon tijdens de openingsuren. Wassen 4 euro, droogkast 0,50 euro per 10 minuten
- Petanque aan Convent2 : alle dagen vanaf 14 u. Draag mondkapje. Breng eigen ballenset mee
- Gezondheidswandelingen : elke dinsdag om 10u en woensdag om 13u30. Vertrek aan Convent2. Draag een mondkapje!



Kunst om niet te vergeten

Mensen met dementie kunnen in de stedelijke academie voor beeldende kunsten een cursus volgen.

Voor de start bekijken we samen welke technieken de cursist het beste liggen: tekenen, aquarel, schilderen, keramiek, ruimtelijk werk of gemengde technieken.

De cursus start bij het begin van het schooljaar en gaat door op maandagen van 14 tot 17.30 u in de academie, Markgravenstraat 89.

Mantelzorgers, familieleden of vrijwilligers mogen de cursist begeleiden.

Inschrijven kan via www.herentals.be/academie/ateliers-voor-volwassenen of 014-28 51 55

In juli en augustus geen zitdag FOD Sociale Zekerheid