

Verslavingskoepel vzw biedt hulp en ondersteuning

Iedere woensdag van 19 tot 21 uur kan je in lokaal dienstencentrum Convent2 (Augustijnenlaan 26/1) terecht voor de Contactgroep van Verslavingskoepel vzw. Deze zelfhulpgroep is er voor wie met een verslaving kampt, maar ook familie, vrienden, kennissen en professionele zorgverleners zijn welkom.

Iedereen wordt op een respectvolle manier betrokken. De gesprekken hebben als doel hulp te bieden, zorg te dragen, samen aan herstel te werken en ervaringen te delen. De bijeenkomsten zijn gratis en inschrijven is niet nodig.

Naast de contactgroep biedt Verslavingskoepel ook individuele gidsgesprekken aan voor familieleden en naasten van mensen met een verslaving. Tijdens deze gesprekken krijg je niet alleen een luisterend oor, maar ook praktische tips om je naaste te ondersteunen en om zelf overeind te blijven. Ervaringsdeskundigen helpen je bovendien indien nodig de weg te vinden naar zelfhulpgroepen en geven informatie over professionele hulpverlening. De gesprekken verlopen volledig anoniem en zijn vrijblijvend.

Je kunt Verslavingskoepel vzw contacteren via het contactformulier op www.verslavingskoepel.be.



Infoavond over vaperen bij jongeren

Steeds meer jongeren beginnen al op jonge leeftijd met vaperen. Daarom organiseert het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Kempen op woensdag 26 november van 19 uur tot 20.30 uur een gratis online infoavond, speciaal voor ouders van kinderen tussen 10 en 15 jaar.

Tijdens deze webinar kom je meer te weten over e-sigaretten en cannabis vapes, de geldende wetgeving en krijg je praktische tips. Ook voor vragen is er ruimte. Inschrijven kan via 014-41 09 67 of preventie@cggkempen.be. Alle ingeschreven deelnemers ontvangen na afloop een link naar de opname. Zo hoef je niets te missen, ook als je er die avond niet live bij kunt zijn.



OverKop is verhuisd

In een OverKophuis staan de deuren open voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Ze kunnen er zonder afspraak binnenlopen tijdens de openingsuren. Een OverKop-huis is een veilige plek waar ze zich kunnen amuseren, rondhangen en vrienden ontmoeten. Ze vinden er ook een luisterend oor om over gelijk welk probleem te babbelen.

Het OverKop-huis bevond zich in jeugdhuis Tiener op de Grote Markt, maar sinds 1 oktober heeft het een nieuwe stek gevonden in het Koetshuis in het Stadspark. Het OverKop-huis is elke maandag geopend van 15 tot 19 uur en elke woensdag van 12 tot 16 uur.

Bowling voor 55-plussers

Op donderdag 11 december organiseert Neteland een bowlingactiviteit voor alle 55-plussers. Heb je zin in een gezellige namiddag met vrienden en wilt je samen enkele kegels omver gooien? Dan is dit de ideale gelegenheid.

De activiteit start om 14 uur in Bowling Het Ven (Vennen 35, Herentals). Voor vier euro per persoon (of 0,80 euro met UiTPAS kansentarief) kan je twee spelletjes spelen en ontvang je bovendien een drankje.

Vooraf inschrijven is verplicht en kan van 17 november om 9 uur tot en met 4 december om 16 uur via regioneteland.be of aan de balie van het sportloket (Markgravenstraat 107).



Urban Games voor senioren



Ben je op zoek naar een sportieve uitdaging buiten de klassieke sporten? Kom dan naar de Urban Games voor senioren en ontdek de sporten van de toekomst. Onder begeleiding van Sportwerk maak je kennis met verschillende werpspellen zoals KanJam, Bulzibucket, RampShot en Cornhole.

De activiteit vindt plaats op donderdag 20 november, van 13 tot 16 uur in de sporthal van Olen (P. Verhaertstraat 7). Deelnemen kost 4 euro, of 0,80 euro met een UiTPAS met kansentarief.

Inschrijven is verplicht en kan tot 13 november om 16 uur via regioneteland.be/senioren of bij het sportloket in De Vossenbergh (Markgravenstraat 107, Herentals).

De Urban Games worden georganiseerd door Neteland Sport.

Cursus Photoshop in LDC Convent2



Heb je altijd al willen leren hoe je foto's kunt bewerken als een professional? Dan kan je een cursus Photoshop volgen in lokaal dienstencentrum Convent2 (Augustijnenlaan 26/1). Photoshop is een krachtig fotobewerkingsprogramma waarmee je afbeeldingen kunt bewerken, creatieve ontwerpen maakt en grafische projecten vormgeeft.

Je kan de cursus volgen op vier verschillende niveaus, maar er is wel een basiskennis vereist van Windows 11 om vlot mee te kunnen volgen. Interesse? Schrijf je dan in via 014-28 20 00, dienstencentrum@herentals.be of aan de balie van lokaal dienstencentrum Convent2. Meer informatie over deze (de vele andere cursussen in het dienstencentrum) vind je ook in het activiteitenboekje van de lokale dienstencentra op www.herentals.be/activiteiten-dienstencentrum.

Themacafé intrafamiliaal geweld

Ontmoetingsruimte De Cirkel organiseert op vrijdag 21 november van 13.30 uur tot 16 uur een ThemaCafé over intrafamiliaal geweld, in samenwerking met CAW Herentals en de lokale politie Neteland. Tijdens deze namiddag in De Cirkel (Lierseweg 132/A) krijg je informatie over hoe je intrafamiliaal geweld herkent en wat je als slachtoffer kunt doen. Professionals delen inzichten en tips, maar er is ook ruimte om te luisteren en te praten. Voor meer info kan je terecht bij de dienst gelijke kansen via 0497-05 31 09 of gelijke.kansen@herentals.be.



Word vrijwilliger bij De Cirkel-Shop



De Cirkel - Shop is een winkel waar mensen met een UiTPAS met kansentarief kunnen winkelen aan een lage prijs.

De Cirkel-Shop kan extra helpende handen gebruiken. Op woensdagnamiddag is er nood aan iemand die mee voeding nakijkt en sorteert. Op donderdag, tijdens de openingsdag, is ondersteuning in de winkel zelf welkom. Wie zich engageert, komt terecht in een enthousiaste ploeg vrijwilligers die er samen voor zorgen dat alles vlot verloopt.

Heb je interesse? Stuur dan een mailtje naar yuka.peeters@herentals.be of bel naar 0492-73 82 13.

Multiculturele brunch ten voordele van 11.11.11

Op zondag 23 november organiseert het stadsbestuur een multiculturele brunch ten voordele van de 11.11.11-actie. Vrijwilligers van de Wereldwinkel en deN babbelhoek koken gerechten uit vele culturen. De producten zijn fair, bio en/of lokaal.

De brunch heeft van 11 uur tot 13.30 uur plaats in zaal 't Hof (Grote Markt 41).

Deelnemen aan dit solidaire festijn kost 18 euro voor volwassenen (vanaf 12 jaar), 7 euro voor kinderen van 4 tot 12 jaar en is gratis voor kinderen jonger dan 3 jaar. Vooraf inschrijven is verplicht en kan tot 16 november via het formulier op www.herentals.be/brunch.

De opbrengst van deze brunch gaat volledig naar 11.11.11. Herentals steunt zo de koepel van de internationale solidariteit.





Tentoonstelling **Buiten Beeld – De kracht van kwetsbaarheid** nog tot en met 17 november 2025 in cc 't Schaliken

Armoede en financiële onzekerheid raken duizenden mensen, maar hun kracht en veerkracht blijven vaak onderbelicht. De expo 'Buiten Beeld - De Kracht van Kwetsbaarheid' brengt deze realiteit in beeld door middel van fotografie en mixed media kunstwerken. De deelnemers delen hun persoonlijke verhalen en laten zien dat kwetsbaarheid en kracht hand in hand gaan.

Kunst als stem en uiting van veerkracht

Deze tentoonstelling is meer dan een reeks kunstwerken: het is een verzameling van persoonlijke getuigenissen van moed, geduld, doorzettingsvermogen, zorgzaamheid en creativiteit. Dit zijn kwaliteiten en vaardigheden die deze mensen onder andere hebben om hun uitdagingen aan te kunnen.

De kracht van dit project ligt bij de deelnemers zelf. Onder begeleiding van De Fakkel, een vereniging waar mensen in armoede het woord nemen, in samenwerking met LIGO en de professionele fotografe Marijke Beckers, kregen zij de kans om hun gevoelens, ervaringen en talenten te vertalen naar kunst. Elke foto en elke creatie vertelt een verhaal of draagt een belangrijke boodschap uit om te laten zien wie deze mensen écht zijn: veerkrachtig, creatief en vol dromen.

Een uitnodiging tot begrip en dialoog

Met deze expo willen we laten zien dat armoede meer is

dan cijfers en statistieken. Met Buiten Beeld nodigen we bezoekers uit om zonder oordeel te kijken, te luisteren en écht te zien. Het project biedt een unieke inkijk in het leven van mensen in financiële onzekerheid en laat zien dat armoede niet iemands identiteit bepaalt, maar dat het slechts één aspect is van een persoon.

Benieuwd wat armoede écht is en betekent voor mensen? De Fakkel vzw biedt rondleidingen aan bij de expo voor scholen, organisaties, bedrijven, verenigingen, ... Mail naar vzwdefakkel@gmail.com of bel 0487-99 06 23.



Infosessie

Samen leren omgaan met verlies

Verlies treft ons allemaal, vroeg of laat. Of het nu gaat om het overlijden van een dierbare, een geliefd huisdier, een scheiding, het verlies van werk of gezondheid, elk verlies laat sporen na. Soms maak je het zelf mee, soms wil je er zijn voor iemand die rouwt. In beide gevallen is het waardevol om stil te staan bij wat verlies met ons doet.

Tijdens deze vorming gaan we samen dieper in op wat verlies precies is, wat rouw betekent en hoe een rouwproces verloopt. We staan stil bij de vele emoties die kunnen opkomen: verdriet, boosheid, verwarring, schuldgevoel, ... en hoe we hiermee kunnen leren omgaan. Wat heb je nodig in tijden van rouw? Welke steun helpt écht? We reiken handvatten aan om je eigen behoeften te herkennen en er zorg voor te dragen.

Tot slot delen we praktische tips onder de noemer EHBV – Eerste Hulp Bij Verlies: kleine stappen die een groot verschil kunnen maken in moeilijke momenten.

Wanneer: maandagen 10 en 24 november, 8 december en 5 januari, telkens van 13 uur tot 15.30 uur

Waar: vzw De Fakkelt, Boerenkrijglaan 16, Herentals

Prijs: gratis

Infosessie

Schuldbemiddeling en budget



De Fakkelt organiseert laagdrempelige en informatieve bijeenkomsten voor iedereen die meer wil weten over collectieve schuldbemiddeling en budgethulpverlening.

Tijdens deze sessies krijg je duidelijke uitleg over hoe een collectieve schuldenregeling in zijn werk gaat, wat je rechten en plichten zijn als burger en welke stappen je kunt zetten om je financiële situatie te verbeteren.

De infosessie wordt begeleid door Ines, collectieve schuldbemiddelaar bij Welzijnszorg Kempen, en Tabitha van Budget in Zicht. Met hun ervaring en expertise bieden zij praktische inzichten.

Wanneer: maandagen 24 november, 8 december en 5 januari, van 9 tot 12 uur

Waar: vzw De Fakkelt, Boerenkrijglaan 16, Herentals

Prijs: gratis



ZONDAG 23 NOVEMBER
11 – 13.30 UUR

MULTICULTURELE BRUNCH

Ten voordele van 11.11.11

Zaal 't Hof
Grote Markt 41
Herentals

**Kom genieten van gerechten
uit vele culturen.**

+12 jaar: € 18

4 – 12 jaar: € 7

-4 jaar: gratis

**Vooraf inschrijven
tot 16 november op
www.herentals.be/brunch**

COLOFON

Nieuwsbrief van het stadsbestuur van Herentals, in samenwerking met sociale verenigingen en diensten.
Bijdragen voor Welzijnskrant januari-februari 2026 uiterlijk op **1 december** bezorgen aan communicatie@herentals.be.

Verantwoordelijk uitgever: Jan Bertels, burgemeester, **Augustijnenlaan 30, 2200 Herentals**