

Maandbladje april 2021

Buurtanalyse Morkhoven

Vorig jaar hebben de medewerkers van Convent2 en het stadsbestuur een buurtanalyse uitgevoerd bij 65-plussers in Morkhoven. Zo polsten we naar hoe ze zich voelen, hoe ze nadenken over hun buurt en Morkhoven, hun toekomstvisie en noden.

De analyse is een succes!

Maar liefst 191 vragenlijsten kwamen ingevuld bij de medewerkers van Convent2 toe. Zij hebben alle gegevens uit de vragenlijsten verwerkt en een rapport opgesteld waarin heel concrete voorstellen staan.

Volgende fase

De waardevolle voorstellen van de senioren uit Morkhoven zullen worden uitgewerkt en concreet gemaakt. En dat doen we niet alleen. De praktische uitwerking van deze buurtanalyse wordt ondersteund door Thomas More, de KU Leuven en provincie Antwerpen.

Bedankt vrijwilligers!

We willen alle vrijwilligers bedanken die op pad gingen en hielpen bij de verwerking van de gegevens.

Zonder jullie inzet zou de buurtanalyse niet mogelijk geweest zijn !



Wij wensen u een vrolijk Pasen!

Convent2 is gesloten op Paasmaandag 5 april.

Raf Coppens Moppenfoon

De coronacrisis blijft maar aanslepen en voor de podiumkunsten ziet het er nog niet goed uit.

Raf Coppens schrijft elke dag moppen die hij nergens kwijt kan. *“Daarom spreek ik mijn grappen voortaan in op een antwoordapparaat”*, aldus de komieker.

De Raf Coppens Moppenfoon is 24 op 24 bereikbaar en elke mop duurt 3 à 4 minuten. Elke oproep kost 1 euro en de opbrengst gaat volledig naar ‘Komieken in Nood’.

Elke maandagavond komen er nieuwe grappen bij die telkens heel rechttoe rechtaan zijn, zonder versoepelingen.

Bel 0905-77 300. U betaalt 1 euro per oproep



Vragen over de covid-vaccinaties?

Voor algemene vragen over uw uitnodiging voor een vaccinatie bel gratis infonummer **1700** van de Vlaamse Overheid.

Tentoonstelling

De hele maand april kunt u in de gangen van Convent2 genieten van de kunstwerken van onze cursisten tekenen en schilderen.



Gratis kennismakingsgesprek met beweegcoach tijdens de Week van de Valpreventie - 19 tot 25 april!

Vallen is een veel voorkomend probleem bij ouderen. Een val kan ernstige gevolgen hebben op diverse vlakken. Lichamelijke gevolgen zijn bijvoorbeeld kneuzingen, breuken en verstuikingen. Op psychologisch en sociaal vlak brengt een val soms valangst en sociale isolatie teweeg. Ook de financiële gevolgen zijn niet te onderschatten door een toename van de zorgkosten.

Vallen kan voorkomen worden!

Er wordt dikwijls gedacht dat vallen hoort bij het ouder worden. Maar veel vallen kunnen voorkomen worden!

De beste remedie om valpartijen te voorkomen, is regelmatig bewegen. Bewegen heeft trouwens nog tal van voordelen: u versterkt uw immuunsysteem, u vermindert stress, u krijgt een gezond lichaamsgewicht, u vermindert het risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartproblemen.

Wilt u meer bewegen, maar weet u niet hoe?

Laat u begeleiden door onze beweegcoach Kristien Wouters. Zij

stelt samen met u een beweegplan op, aangepast aan uw gezondheid. De coach beweegt niet mee, maar helpt u wel op weg en motiveert u.

Gratis kennismaking

Wie contact opneemt met coach Kristien tussen 19 en 25 april krijgt een gratis kennismakingsgesprek! In dit gesprek legt zij u uit hoe zo'n coaching verder in zijn werk gaat.

Verwijsbrief huisarts

Om te kunnen deelnemen, hebt u een verwijsbrief nodig van uw huisarts. U kan die zelf opvragen of u kunt de coach toestemming geven om die bij uw arts op te vragen.

Meer informatie: www.bewegenopverwijzing.be

Maak een afspraak!

Coach Kristien Wouters: herentals@bewegenopverwijzing.be of 0493-99 43 94



Deze vaste afspraken worden voorlopig afgelast

- Bingo
- Bloemschikken
- Bloeddrukmeting
- Cafetaria Convent2 gesloten
- Buurtcafé 't Begijntje gesloten
- Hobbyatelier Convent2
- Kaarten in Convent2

Blijft open

Wasmachine en droogkast tijdens de openingsuren. Wasbeurt 4 euro, droogkast 0,50 euro per 10 minuten

Deze activiteiten blijven behouden

- Petanque aan Convent2 : alle dagen vanaf 14u. Maximum 10 personen. Draag een mondkapje en breng uw eigen ballenset mee!
- Gezondheidswandelingen : elke dinsdag om 10u en woensdag om 13u30. Vertrek aan Convent2. Maximum 10 personen. Draag een mondkapje!

Help ons bij de organisatie van de Handiseniorenbeurs

In oktober van dit jaar organiseren we opnieuw een Handiseniorenbeurs met infostanden van seniorenverenigingen en sociale dienstverlening.

Wilt u ons helpen bij de voorbereiding? Neem contact op met Rosette Cloots op nummer 014-28 20 00 of rosette.cloots@herentals.be

Zitdag FOD Sociale Zekerheid

Hebt u vragen over tegemoetkomingen voor mensen met een handicap? Maak een afspraak met Emilie Coppens van de FOD Sociale Zekerheid op 02-528 60 28 of emilie.coppens@min.soc.fed.be

Wanneer?

Elke 4de donderdag van de maand tussen 10 en 12 uur

Waar?

Dienstencentrum Convent2, Augustijnenlaan 26/1, Herentals.

**Wij wensen u
een vrolijk Pasen!**

