



# Activiteitenboekje 2023-2024

Dienstencentrum  
**Convent**

Het  
**POMPHUIS**  
Dienstencentrum

## Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

### **Gezondheid**

|   |      |
|---|------|
| Beweegruimte                                  | p. 8 |
| Bewegingscoaching via “bewegen op verwijzing” | p. 8 |
| Gratis bloeddrukmeting                        | p. 9 |
| Gezondheidswandeling                          | p. 9 |
| 5 km-wandeling                                | p. 9 |
| Sportieve 10 km-wandeling                     | p. 9 |
| Luister naar je lichaam                       | p. 9 |

### **Ontspanning**

|           |       |
|-----------|-------|
| Bingo     | p. 10 |
| Kaarten   | p. 10 |
| Cafeteria | p. 10 |
| Petanque  | p. 11 |

### **Digitale fotografie** p. 12

### **Kunst en cultuur voor iedereen** p. 13

### **Muziekwerkers** p. 14

### **Creatieve workshops en cursussen**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Kalligrafie beginners   | p. 15 |
| Kalligrafie gevorderden | p. 15 |
| Kalligrafie seniors     | p. 16 |
| Hobbyatelier            | p. 16 |
| Kantwerk                | p. 17 |
| Bridge                  | p. 17 |
| Knippen en naaien       | p. 18 |
| Bloemschikken           | p. 18 |
| Tekenen en schilderen   | p. 19 |

## **Taalcursussen**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Duits beginners          | p. 20 |
| Duits gevorderden        | p. 20 |
| Italiaans                | p. 21 |
| Engels basis             | p. 22 |
| Engels basis (2 groepen) | p. 22 |
| Engels conversatieklas   | p. 23 |
| Frans beginners          | p. 24 |
| Frans basis              | p. 24 |
| Frans gespreksgroep      | p. 25 |
| Frans gevorderden        | p. 26 |
| Frans gevorderden        | p. 26 |
| Spaans basis             | p. 28 |
| Spaans beginners         | p. 28 |
| Spaans vervolg           | p. 29 |

## **Basis computercursussen**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Windows 11 beginners (module 1) | p. 30 |
| Windows 11 vervolg (module 2)   | p. 30 |
| Cybercafé                       | p. 31 |

## **Gespecialiseerde computercursussen**

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Lightroom basis                      | p. 32 |
| Photoshop CS Basis                   | p. 33 |
| Photoshop CS basis workshop          | p. 33 |
| Photoshop CS Workshop 1              | p. 34 |
| Photoshop CS Workshop 2              | p. 34 |
| Systeembak-up                        | p. 35 |
| Smartphone Android of iPhone (Apple) | p. 35 |

## Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

|  |       |
|--|-------|
| <b>Mantelzorg</b> Mantelzorgcafés        | p. 36 |
| <b>Dementie en lotgenotencontact</b>     |       |
| Infopunt dementie                        | p. 37 |
| Babbelfcafé                              | p. 37 |
| Lotgenotencontact                        | p. 37 |
| Kunst om niet te vergeten                | p. 38 |
| <b>Overleg personen met een handicap</b> | p. 39 |
| <b>Seniorenoverleg</b>                   | p. 40 |

## Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

|  |       |
|--|-------|
| Wandelyoga   | p. 43 |
| Bingo  | p. 43 |
| Kaarten  | p. 43 |
| Gezelschapsspelletjes                                    | p. 44 |
| Markt en marktcafé                                       | p. 44 |
| Ontmoeting   | p. 44 |
| Kaartclub Noorderwijk                                    | p. 44 |
| Knutselen rond een thema / Hobbyatelier                  | p. 44 |
| Bloemschikken  | p. 45 |
| Zumba - beginners / gevorderden                          | p. 46 |
| Taiji-stoel  | p. 47 |
| Windows 10 beginners                                     | p. 48 |
| Frans beginners / gevorderden / kinderen met grootouders | p. 49 |
| Engelse conversatie                                      | p. 50 |

## Cursussen en activiteiten in de antennepunten van Het Pomphuis

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Kaartclub Noorderwijk  | p. 52 |
| Buurtcafé 't Begijntje | p. 53 |

## Extra info

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Gelegenheidsactiviteiten             | p. 54 |
| Thuiszorgdiensten en dienstverlening | p. 54 |

## Inschrijven voor cursussen en activiteiten

Je moet voor al onze cursussen en activiteiten inschrijven.

### **Hoe schrijf je in?**

Bel naar 014-28 20 00 of mail naar dienstencentrum@herentals.be naar en vermeld je naam, adres, telefoonnummer, mail (eventueel) en de cursus(sen) waarvoor je wil inschrijven.

Als je via mail inschrijft, dan krijg je een bevestigingsmail.

Je inschrijving komt op een wachtlijst volgens de inschrijvingsdatum.

Wij nemen met jou contact zodra de cursus start of zodra je kunt instappen.

## Uitschrijven voor een cursus

Ben je ingeschreven voor of neem je deel aan een cursus of activiteit en beslis je om de cursus of activiteit niet langer te volgen? Schrijf je dan uit!

Zo kunnen wij onze wachtlijsten aanpassen en krijgen andere geïnteresseerden de kans om de lessen te volgen.

### **Hoe schrijf je uit?**

Bel naar 014-28 20 00 of mail naar dienstencentrum@herentals.be en vermeld je naam en de cursus waarvoor je je uitschrijft.

# Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Herentals

Info en inschrijven in Convent2  
014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Beweegruimte

Lokaal dienstencentrum Convent2 beschikt over een eigen beweegruimte. In die ruimte staan apparaten en is er ruimte om individueel of in groepsverband te bewegen.

Het gebruik van de beweegruimte is gratis. Je hoeft niet te reserveren, maar meld je wel aan bij het onthaal. Daar krijg je ook alle inlichtingen over groeps- en bewegingslessen en persoonlijke begeleiding of coaching.

| maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | vrijdag |
|---------|---------|----------|-----------|---------|
| 9-12    | 9-12    | 9-12     | 9-12      | 9-12    |
| 13-17   |         |          |           |         |

## Beweegcoaching via “bewegen op verwijzing”

Je wil meer bewegen en gezonder leven, maar je weet niet hoe? Vraag aan je arts een verwijsbrief en laat je begeleiden.

Coach Kristien Wouters uit Herentals motiveert je om meer te bewegen en maakt samen met jou een persoonlijk beweegplan op. Zij biedt haar begeleiding aan in lokaal dienstencentrum Convent2, maar een huisbezoek of een wandelgesprek kan ook.

### Wat kost dit?

- 5 euro per kwartier per persoon
- wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming betaalt voor een individuele les 1 euro per kwartier

Sommige ziekenfondsen geven een tussenkomst.

### Hoe aanvragen?

Maak een afspraak: [herentals@bewegenopverwijzing.be](mailto:herentals@bewegenopverwijzing.be) of 0493-99 43 94.



## Gratis bloeddrukmeting

Op afspraak kan je in dienstencentrum Convent2 je bloeddruk laten meten door een gediplomeerde verpleegkundige.

## Gezondheidswandeling

Elke woensdag om 13.30 uur vertrekt aan Convent2 een groepje wandelaars voor een wandeling van een halfuurtje op een zeer traag tempo..

## 5 km-wandeling

Elke donderdag vertrek om 13 uur aan lokaal dienstencentrum Convent2.

## Sportieve 10 km-wandeling

Elke maandag om 13 uur, verschillende vertrekplaatsen (meer info aan de balie).



## Luister naar je lichaam

Wil je ontspannen en ontstressen? De oefeningen van deze cursus zijn gebaseerd op stoelyoga en een mengeling van oosterse bewegingstechnieken, relaxatie en meditatie. Draag makkelijk zittende kledij, breng een kussen en een drankje mee.

### Wanneer?

Elke maandag van 14 tot 15.30 uur. Niet tijdens de schoolvakanties.

Info en inschrijven 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Bingo

### Wanneer?

Elke eerste dinsdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur (niet in juli en augustus).

### Wat kan je verwachten?

Een hele namiddag bingo spelen in fijn gezelschap.

### Inschrijven?

Via 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be.

## Kaarten

### Wanneer?

Alle dagen vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

We spelen meestal wiezen. Nieuwe kaarters zijn altijd welkom!

## Cafetaria

Onze gezellige cafetaria is elke werkdag open van 13 tot 17 uur. Je kan bestellen tot een half uur voor sluiting.

Er is ook een zonneterras voor de mooie dagen.

Hier kan je mensen ontmoeten, een babbeltje doen, kaarten of een gezelschapsspel spelen, een tijdschrift of krant lezen of gewoon rustig iets drinken.

## Petanque

### Wanneer?

Maandag, dinsdag en donderdag vanaf 14 uur, ook tijdens de schoolvakanties.  
Niet bij slecht weer, de petanquebanen liggen buiten.

### Wat mag je verwachten?

Je speelt volgens de regels van het spel.

### Voor wie?

Nieuwe mensen kunnen in de loop van het jaar instappen.

### Wat meebrengen?

Wie zelf een set petanqueballen heeft, mag die meebrengen. Er zijn in Convent2 ook petanqueballen beschikbaar.



## Digitale fotografie

### **Wanneer?**

Op dinsdag-, woensdag- en vrijdagvoormiddag. Niet tijdens schoolvakanties.

### **Voor wie?**

Voor mensen die zich willen verdiepen in de fotografie en betere foto's willen leren maken. Je moet een digitaal fototoestel hebben (compact-, bridge-, systeem- of reflexcamera) en je moet met PC kunnen werken.

### **Wat kan je verwachten?**

We bekijken de verschillende soorten camera's en leren het gebruik en de instelmogelijkheden van het toestel kennen. We bespreken de beeldelementen: compositie, licht en kleur, scherptediepte, perspectief en standpunt.

We oefenen hoe je dit alles kan inzetten om betere foto's te maken van landschappen, portret, spelende kinderen, vakantie,... Je foto's worden regelmatig in groep besproken en je krijgt feedback om nog betere opnames te maken.

Je leert foto's beheren en bewerken met eenvoudige gratis software.

### **Wat meebrengen?**

Je eigen toestel en handleiding. Zorg dat je camera voldoende is opgeladen!

Info en inschrijven 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Kunst en cultuur voor iedereen

### Wanneer?

Donderdag van 11 uur tot 12.30 uur. Niet tijdens de schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

We maken een reis doorheen de tijd en starten in de prehistorie. We staan even stil bij de geschiedkundige achtergrond. We bekijken onder andere de bouwkunst, de beeldhouwkunst, de schilderkunst, de muziek, de mode, de tuinstijl ... in een periode. We leggen de link met de moderne kunst.

### Voor wie?

Voor liefhebbers van kunst en cultuur. Er is geen speciale voorkennis nodig.

De lesgever werkt met eigen cursus.



Info en inschrijven 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Muziekwerkers

### Wanneer?

Vrijdag van 13 tot 16 uur, ook tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

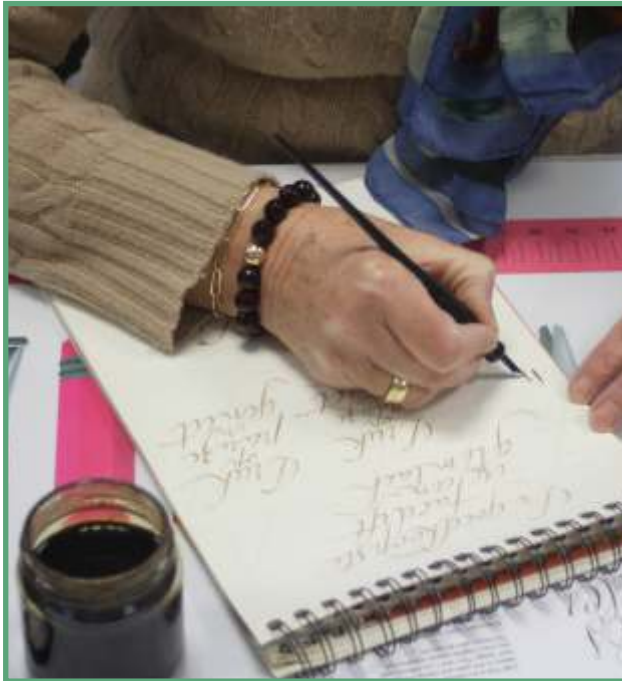
Je krijgt de basis aangeleerd voor het spelen met gitaar.

Voel jij je geroepen om mee te spelen met een ander instrument? Proberen is de boodschap ... We leren van elkaar!

**Wat meebrengen?** Eigen gitaar of ander instrument.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)



## Kalligrafie beginners

### Wanneer?

Om de 14 dagen op donderdag, van 13.15 uur tot 15.45 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

In deze groep wordt de basis gelegd van het schrijven van een alfabet. Geleidelijk wordt dit opgebouwd tot het schrijven van mooie teksten, met respect voor ieders tempo.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor het basis-materiaal voor het eerste alfabet.

## Kalligrafie gevorderden

### Wanneer?

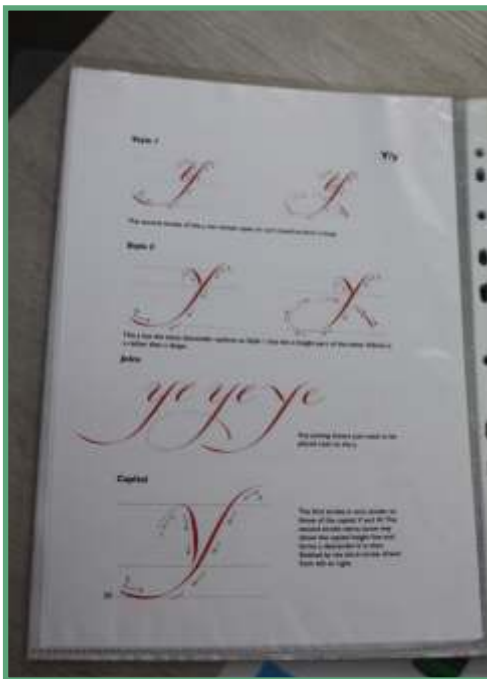
Om de 14 dagen op donderdag van 13.15 uur tot 15.45 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Deze groep kent al de basis van het kalligraferen. Er wordt gestart met een nieuw alfabet en gedurende het schooljaar worden er hier werkjes uitgewerkt met respect voor ieders tempo.

### Wat meebrengen?

Indien nodig zorgt de lesgever voor het materiaal.



## Kalligrafie seniors

### Wanneer ?

Op donderdag van 9.30 uur tot 12 uur. Niet tijdens de schoolvakanties.

### Wat kan je verwachten?

Bij het begin van het schooljaar stellen zowel de cursisten als de lesgever opdrachten voor. Hieruit wordt dan een selectie gemaakt welke dan worden uitgevoerd.

## Hobbyatelier

### Wanneer?

Woensdag van 13.30 tot 17 uur, ook tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Breien, haken en handwerk met als thema 'leren van mekaar'. Sociaal contact is hier belangrijk. Er is geen lesgever en geen vast programma.

### Wat meebrengen?

Je brengt eigen brei-, haak- of handwerk mee.





## Kantwerk

### Wanneer?

Maandag van 13 tot 17 uur, ook tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Er is geen lesgever en geen vast programma. Sociaal contact is hier belangrijk met als thema 'leren van mekaar'.

### Voor wie?

Je moet ervaring hebben.

### Wat meebrengen?

Je brengt eigen werk mee.

## Bridge

### Wanneer?

Elke donderdag van 13.30 uur tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties.

Er worden jaarlijks ook initiatielessen gegeven.

### Wat mag je verwachten van de initiatielessen?

Je leert in 12 lessen stapsgewijs dit kaartspel. Een officiële instructeur geeft praktische lessen voor jong en oud. Spelen kan vanaf de eerste les. Na de lessenreeks mag je elke dondernamiddag komen bridgen.

**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Knippen en naaien

### Wanneer?

Maandag van 12.30 uur tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Een gediplomeerde naaister begeleidt jou. Je kunt leren werken met een naai- en overlockmachine, een gepast patroon kiezen en uittekenen, een gepaste stof kiezen voor een kledingstuk. Je kunt er ook vrijblijvend terecht met vragen over patronen, stiksels, technieken, ... of een kledingstuk inkorten, vermaken of omzomen. Deze cursus heeft geen strikt programma.

### Voor wie?

Er is geen speciale voorkennis nodig.

### Wat meebrengen?

Je brengt je eigen werk mee. Wij hebben 3 naaimachines en 1 overlockmachine. Je mag ook je eigen naaimachine meebrengen.

## Bloemschikken

### Wanneer?

1 x per maand op vrijdag van 13.30 tot 16 uur. Niet tijdens de zomermaanden. Inschrijven aan het onthaal.

### Wat mag je verwachten?

Je kiest een makkelijk of moeilijker bloemstuk. Zo controleer je zelf de kostprijs. We gebruiken telkens een andere techniek: op draad zetten, binden, ....

### Voor wie?

Geen speciale voorkennis nodig. Nieuwe mensen kunnen ook in de loop van het jaar instappen. Een voorbeeld van het bloemstuk kan je bekijken in de cafetaria.

De lijst met benodigdheden vind je daar ook.

### **Wat meebrengen?**

Voor materiaal moet je zelf zorgen. Tijdens de les toont de lesgever de bloemstukken voor een volgende bijeenkomst en de lijst met benodigdheden.

## **Tekenen en schilderen**

### **Wanneer?**

1 x per week op dinsdag of donderdag van 13.30 uur tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties.

### **Wat mag je verwachten?**

De lesgever leert je de basisbeginselen en geeft je tips en uitleg waar nodig. Dit is geen cursus met een strikt lesprogramma. Er zijn geen vaste opdrachten, iedereen kan tekenen wat hij wil.

Als je hulp nodig hebt of vragen, dan helpt de lesgever je op weg met materialen, technieken, kleuren, enz.

### **Voor wie?**

Er is geen speciale voorkennis nodig.

### **Wat meebrengen?**

De lesgever bespreekt tijdens de eerste les wat je nodig hebt.



**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Duits beginners

### Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur.

### Wat mag je verwachten?

Je leert lezen, luisteren, spreken en schrijven. We gebruiken korte teksten die worden voorgelezen, we stellen vragen, leren nieuwe woorden en uitdrukkingen, reconstrueren en controleren de tekst en brengen verbeteringen aan.

### Voor wie?

Geen voorkennis nodig.

### Wat meebrengen?

De lesgever stelt zelf een cursus samen en zorgt voor kopieën.

## Duits gevorderden

### Wanneer?

Woensdag van 14 tot 16 uur.

### Wat mag je verwachten?

Je leert lezen, luisteren, spreken en schrijven. We gebruiken hiervoor krantenartikelen die worden voorgelezen, we stellen vragen, leren nieuwe woorden en uitdrukkingen, reconstrueren en controleren de tekst en brengen verbeteringen aan.

### Voor wie?

Je moet basiskennis Duits hebben.

### Wat meebrengen?

De lesgever stelt zelf een cursus samen en zorgt voor kopieën.

## Italiaans

### Wanneer?

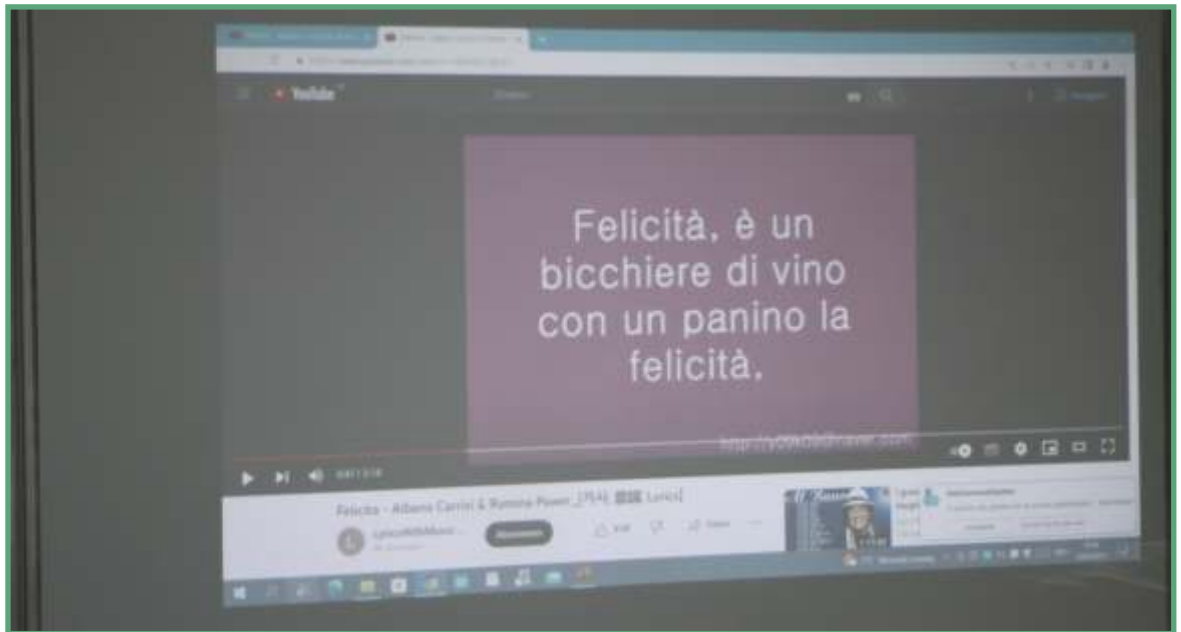
Elke donderdag 13.30 uur tot 15.30 uur.

### Wat mag je verwachten?

Je leert er praktisch Italiaans, met veel woordenschat en de basis van grammatica. De nadruk ligt op spelenderwijs leren.

### Wat meebrengen?

Een woordenboek Italiaans-Nederlands kan handig zijn tijdens de les. De lesgever zorgt voor kopieën.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Engels basis

### Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur.

### Wat mag je verwachten?

De lesgever werkt rond thema's zoals feestdagen. Na de pauze wordt er over de actualiteit gepraat in het Engels. Je krijgt elke les een dictee en huiswerk zoals een kruiswoordraadsel dat klassikaal verbeterd wordt. Minder gekende woorden worden dan uitgelegd.

### Voor wie?

Elementaire kennis vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Engels basis (2 groepen)

### Wanneer?

Groep 1: dinsdag van 9.30 uur tot 11 uur. Groep 2: dinsdag van 11 tot 12.30 uur.

Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

Je leert lezen, luisteren, begrijpen, spreken en schrijven. We werken met korte teksten die we ontleden.

### Voor wie?

Elementaire kennis vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.



## Engels conversatieklas

### Wanneer?

Maandag van 13.30 uur tot 15.15 uur.

### Wat mag je verwachten?

De lesgever probeert iedereen elke les aan de praat te krijgen door gebruik te maken van

actuele onderwerpen, teksten van [www.flanderstoday.eu](http://www.flanderstoday.eu),

liedjesteksten, toeristische info, cartoons, ...

Je mag zelf ook onderwerpen aanbrengen. Dialoog is belangrijk, daarom wordt soms ook in kleine groepjes gewerkt.

Een ongedwongen sfeer en speelse aanpak primeren, zodat elke deelnemer zonder schroom zijn zegje durft te doen.

### Voor wie?

Je moet over een degelijke basiskennis beschikken.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Frans beginners

### Wanneer?

Donderdag van 9 uur tot 10.30 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Dit is een beginnerscursus. We starten bij de basis en bouwen geleidelijk op naar praktisch Frans dat je kan gebruiken op reis.

### Voor wie?

Voor liefhebbers van de Franse taal en cultuur. Er is geen elementaire kennis vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt het tekstboek en werkboek Voyages 1 nieuw van de Uitgeverij Intertaal. Tekstboek en werkboek moeten door de cursist aangekocht worden.

## Frans basis

### Wanneer?

Maandag van 14 tot 16 uur.

### Wat mag je verwachten?

De lesgever werkt dikwijls rond thema's zoals feestdagen. Na de pauze wordt er over de actualiteit gepraat in het Frans. Je krijgt elke les een dictee en huiswerk.

### Voor wie?

Een elementaire kennis is vereist. Instappen kan bij het begin van het schooljaar.

### Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt een eigen handboek dat door de cursist moet worden aangekocht en zorgt voor kopieën.



## Frans gespreksgroep

### Wanneer?

Woensdag van 13.30 uur tot 15 uur.

### Wat mag je verwachten?

Je leert in het Frans over onderwerpen die je zelf aanbrengt en aan de hand van onderwerpen zoals cultuur, keuken, kunst, muziek, toerisme die de lesgever voorstelt. De lesgever legt de nadruk op uitbreiding van de woordenschat en uitspraak, minder op grammatica.

### Voor wie?

Deelnemen kan alleen als je al over een degelijke kennis van de Franse taal beschikt.

### Wat meebrengen?

De te bespreken teksten die de lesgever voorstelt worden vooraf via mail aan de cursisten bezorgd, zodat die zich kunnen voorbereiden.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Frans gevorderden

### Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur.

### Wat mag je verwachten?

De nadruk ligt op praten en grammatica aan de hand van actuele onderwerpen.

### Voor wie?

Cursisten moeten over een degelijke basiskennis beschikken om te kunnen deelnemen.

### Wat meebrengen?

De cursisten maken gebruik van een handboek, dat je moet aankopen.

## Frans gevorderden

### Wanneer?

Om de veertien dagen op woensdag van 9.30 uur tot 11.30 uur.

### Wat mag je verwachten?

Je leert nuttige woorden, bruikbare dialogen en onmisbare spraakkunst. We trekken in deze lessen ook veel tijd uit voor Franse chansons, leuke spelletjes en discussies. De cursisten werken mondeling onderwerpen uit die hen interesseren: vb. een vakantiebestemming, een hobby of een actualiteit. We proberen in deze lessen onze kennis van het Frans op een aangename manier in de praktijk om te zetten én we herhalen heel vaak.

### **Voor wie?**

Er is degelijke voorkennis vereist.

### **Wat meebrengen?**

De lesgever gebruikt een handboek. Dit moet door de cursist aangekocht worden.  
De lesgever zorgt voor kopieën.



**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Spaans Basis

### Wanneer?

Dinsdag van 10 tot 12 uur.

### Wat mag je verwachten?

De cursus begint met een kleine basiskennis. Je leert er praktisch Spaans. De hoofdzaak ligt op eenvoudige zinnen maken.

### Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Spaans Beginners

### Wanneer?

Vrijdag van 10 tot 12 uur.

### Wat mag je verwachten?

De cursus begint van nul. Je leert er praktisch Spaans. De hoofdzaak ligt op eenvoudige zinnen maken.

### Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Spaans vervolg

### Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur.

### Wat mag je verwachten?

Je leert meer woordenschat, grammatica, belang van de juiste uitspraak. Doel van de cursus is je plan kunnen trekken in het buitenland.

### Voor wie?

Je moet een degelijke basiskennis hebben of de beginnerscursus gevolgd hebben.

### Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt het boek "Español en marcha", dit moet NIET door de cursist worden aangekocht.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Windows 11 beginners (module 1)

### Wanneer?

Op maandag of vrijdag van 9.30 uur tot 12 uur.

**Aantal lessen:** 8

### Wat kan je verwachten?

Je leert werken met muis en toetsenbord, aanmelden, afsluiten, basis internet en Word (tekstverwerking), verkenner, gegevens opslaan, mailen, enz.

### Voor wie?

Je hebt thuis een computer, maar weet niet hoe eraan te beginnen. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

### Wat meebrengen?

Je mag een laptop meebrengen als daar Windows 11 op staat. Overleg met de lesgever als je niet zeker bent. Convent2 heeft ook computers ter beschikking.

## Windows 11 vervolg (module 2)

### Waar en wanneer?

Op maandag van 13.30 uur tot 16 uur of vrijdag van 9.30 uur tot 12 uur.

**Aantal lessen:** 10

### Wat kan je verwachten?

Communiceren via internet, efficiënt zoeken op internet via Google. Een brief schrijven via de basis Word, die bewaren en opnieuw openen. Mails opstellen, alle vaardigheden van een mail toepassen. Groepen maken om mails te sturen. Basis van powerpoint leren. Foto's van smartphone en camera overzetten naar PC.

### **Voor wie?**

Je moet de basis kennen van Windows. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

### **Wat meebrengen?**

Wij zorgen voor computers, maar je mag je eigen laptop meebrengen op voorwaarde dat er Windows 10 op staat.

## **Cybercafé**

### **Wanneer?**

Op vrijdagmiddag, enkel na afspraak: 014-28 20 00.

### **Wat kan je verwachten?**

Onze vrijwilligers begeleiden je en staan je met raad en daad bij.

### **Voor wie?**

Voor wie vragen heeft over zijn computer, programma's of over de lessen.

### **Wat meebrengen?**

Je mag je eigen laptop meebrengen, maar dat hoeft niet. Er zijn computers voorzien.



**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Lightroom Basis

### Wanneer?

Woensdag van 13.30 uur tot 16 uur.

**Aantal lessen:** 20

### Wat mag je verwachten?

Lightroom is een software met indrukwekkende mogelijkheden voor de professionele en hobby fotograaf. Ideaal om foto's te organiseren, bewerken en te publiceren als een fotocollectie. Stap voor stap maak je kennis met de talrijke functies van Lightroom. Mogelijkheid om een fotoboek, printwerk en diavoorstellingen te creëren !

Foto's kunnen binnen een seconde geopend worden uit een grote reeks van afbeeldingen. Maak van elke groep foto's, reizen of andere items, een catalogus om zeer snel uw foto's weer te geven. Deze cursus zal u helpen fouten te herstellen.

### Wie komt in aanmerking?

Minimum kennis van Windows 10/11.





## Photoshop CS Basis

**Wanneer:** Dinsdag van 13.30 uur tot 16 uur.

**Aantal lessen:** 15

**Inhoud:** Wat zijn maskers, lagen, selecties, interface, gereedschappen, filters, penselen enz.

**Wie komt in aanmerking:** Iedereen met kennis Windows en gebruik van de functionaliteiten Verkenner, Opslaan, Bestanden en Mappen.

**Handboek:** Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

**Wat meebrengen:** Je laptop (of je gebruikt de pc in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB.

## Photoshop CS basis workshop

**Wanneer:** Dinsdag van 9.30 uur tot 12 uur.

**Aantal lessen:** 15

**Inhoud:** Na de basis start je met deze basis workshop. Je leert eenvoudige creaties maken aan de hand van de handleiding. De groep werkt interactief. Met maskers surrealistische creaties maken en leren werken met pen en penseel.

**Wie komt in aanmerking:** Iedereen met gemiddelde kennis Windows en basis Photoshop CS. Het gebruik van de functionaliteiten Verkenner, Opslaan, Bestanden en Mappen is een vereiste.

**Handboek:** Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

**Wat meebrengen:** Je laptop (of je gebruikt de PC in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB of externe harde schijf.

**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Photoshop CS Workshop 1

**Wanneer:** donderdag van 9.30 uur tot 12 uur

**Aantal lessen:** 15

**Inhoud:** Je leert creaties maken aan de hand van het cursusboek. De groep werkt interactief. Met maskers creaties ontwerpen. Werken met pen en penseel. Photoshop dieper ontdekken.

**Wie komt in aanmerking:** Iedereen met kennis Windows en gemiddelde kennis van Photoshop kan inschrijven. Het gebruik van de functionaliteiten Verkenner, Opslaan, Bestanden en Mappen is een vereiste.

**Handboek:** Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

**Wat meebrengen:** Je laptop (of je gebruikt de PC in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB of externe harde schijf.

## Photoshop CS Workshop 2

**Wanneer:** donderdag van 9.30 uur tot 12 uur

**Aantal lessen:** 15

**Inhoud:** Creaties maken aan de hand van het cursusboek. De groep werkt interactief. Met maskers surrealistische creaties ontwerpen. De oefeningen zijn veeleisend en je ontdekt tips en geheimen van Photoshop.

**Wie komt in aanmerking:** Iedereen met een gemiddelde kennis van Photoshop CS versies of later. Het gebruik van Verkenner, opslaan van bestanden en mappen.

**Handboek:** Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

**Wat meebrengen:** Je laptop (of je gebruikt de PC in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB.

## Systemeback-up

**Wanneer:** woensdag van 9.30 uur tot 12 uur

**Aantal lessen:** 8

**Inhoud:** Je hoort het meermaals: "Oei mijn pc is gecrasht. Windows werkt niet meer. Blauw scherm (BSOD). Al mijn foto's en documenten verwijderd", ... meestal te laat. Maar! Met een systeemback-up werk je preventief. Niets is verloren van de C-schijf. Binnen een half uurtje ben je weer aan 't werk met de pc. De Firewall van Windows Defender configureren als beveiliging van software.

**Wie komt in aanmerking:** Iedereen die een Windows PC gebruikt en beseft wat preventief beschermen is.

**Handboek:** Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

**Wat meebrengen:** Je laptop (of je gebruikt de desktop in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB (voor herstelschijf) en USB-schijf minimaal 500 GB (voor systeemkopie) .

## Smartphone Android of iPhone (Apple)

**Wat kan je verwachten?**

We werken samen met Seniornet. Je volgt 4 lessen. Kostprijs: 20 euro. Je hebt de keuze uit een beginnerscursus of een vervolgcursus

**Voor wie en wat breng je mee?**

Je moet zelf een Android smartphone of Apple iPhone hebben. Breng die mee. Zorg dat hij opgeladen is!

**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Mantelzorgcafés

In samenwerking met de ziekenfondsen, de familiegroep (jong)dementie Herentals, CADO Herentals en Samana biedt lokaal dienstencentrum Convent2 mantelzorgcafés aan. In een mantelzorgcafé kunnen naasten van zorgbehoevende personen terecht voor een luisterend oor en een deugddoende babbel. Je kan hier netwerken en workshops volgen en je vindt hier toegankelijke informatie. Heb je een praktische vraag of wil je gewoon je hart eens luchten? Je bent van harte welkom om te komen ontspannen en even je zorgen te vergeten. Samen zijn met lotgenoten, dat doet deugd.



## Infopunt dementie

Is er iets niet pluis of heb je vragen over dementie, maak dan een afspraak met onze collega van het Infopunt Dementie voor een individueel gesprek.

## Babbelfcafé

De familiegroep Dementie regio Herentals van de Alzheimerliga Vlaanderen organiseert samen met Samana in de cafetaria van Convent2 een babbelfcafé. Hier kan je samen met andere mantelzorgers, vrijwilligers en mensen met dit ziektebeeld een babbeltje slaan.

Elke derde donderdag van de maand, van 10 tot 12 uur.

## Lotgenotencontact

Praatnamiddagen voor personen die een geliefde hebben verloren. Wij noemen dit lotgenotencontact “Niet loslaten, anders vasthouden”. Vraag aan het onthaal meer info.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Kunst om niet te vergeten

Dit project wil mensen met dementie beter leren begrijpen en hun beperkingen bespreekbaar maken via kunst. Mensen met dementie kunnen immers veel meer dan je denkt.

Met dit project willen we de verborgen krachten en overmoede talenten blootleggen. Voor de start bekijken we samen welke technieken de cursist het beste liggen: tekenen, aquarel, schilderen, keramiek, ruimtelijk werk of gemengde technieken.

De cursus heeft plaats op maandag, van 14 uur tot 17.30 uur, in de Stedelijke Academie voor Beeldende Kunsten van Herentals. Een mantelzorger, familielid of vrijwilliger mag de cursiste begeleiden of vergezellen.

Mensen met dementie schrijven zich in als leerling in het project atelier "Kunst met dementie" bij het secretariaat van de academie of online via [www.herentals.be/academie/kunstacademie](http://www.herentals.be/academie/kunstacademie).

Info over het project krijg je in de academie (tel. 014-28 51 55, [academie.beeldende.kunst@herentals.be](mailto:academie.beeldende.kunst@herentals.be)) of bij het Infopunt Dementie (tel. 014- 28 20 00, [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)).



## Overleg voor Personen met een Handicap (OPH)

Het OPH is een Herentalse vereniging voor mensen met een mentale en/of fysieke beperking en hun vertegenwoordigers. In de werkgroep zitten alle Herentalse organisaties die werken met en voor deze doelgroep. Ook burgers die zelf een handicap hebben of hun vertegenwoordiger kunnen deelnemen. De schepen van sociale zaken maakt ook deel uit van het OPH. De coördinatie van deze vereniging gebeurt door de lokale dienstencentra Herentals.

Het OPH:

- ondersteunt met informatie, vorming en ontmoetingsmomenten
- zet initiatieven op poten ten voordele van de doelgroep - voorbeelden zijn de I-beurs of de I-sportdag
- adviseert het stadsbestuur over items die mensen met een beperking aanbelangen
- heeft een afgevaardigde in het strategisch atelier “zorg en welzijn”
- vergadert vier keer per jaar.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Seniorenoverleg

Het seniorenoverleg is een erkende feitelijke vereniging. Het overlegorgaan geeft adviezen over lokaal ouderenbeleid en heeft een brugfunctie voor gegroepeerde en niet-gegroepeerde senioren.

Het seniorenoverleg is samengesteld uit leden van de seniorenverenigingen, onafhankelijke seniorenleden, een vertegenwoordiger van drie woonzorgcentra uit Herentals, leden van de centrumraad van lokaal dienstencentrum Convent2, de schepen van welzijn, de sectormanager burger en samenleving en een vertegenwoordiger van het lokaal dienstencentrum Convent2.

Het seniorenoverleg:

- ondersteunt, organiseert of coördineert activiteiten en initiatieven die de integratie van ouderen in de maatschappij bevorderen;
- fungeert als aanspreekpunt voor senioren en vertegenwoordiger van de senior naar het beleid;
- is een informatiekanaal voor de Herentalse senioren en seniorenorganisaties;
- werkt los van elke politieke, ideologische of godsdienstige overtuiging;
- heeft een afgevaardigde in het strategisch atelier zorg en welzijn;
- vergadert vier keer per jaar.

**Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**





## Informatiebeurs voor senioren en mensen met een beperking

1/10/2023

- Van 14u tot 17u
- Foyer 't Schaliken
- Inkom gratis
- Met mogelijkheid om iets te drinken

Organisatie door  
OPH en  
Seniorenoverleg  
Herentals



CONVENT

Herentals

**Cursussen en activiteiten  
in lokaal dienstencentrum  
Het Pomphuis  
Morkhoven**

**Info en inschrijven in Het Pomphuis  
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be**

## Wandelyoga

**Wanneer:** Vanaf 21 februari 2024, van 14 tot 15 uur, wanneer het geen bingo is.

**Wat mag je verwachten:** Eerst en vooral gaan we rustig stappen met heel veel aandacht voor wat er in je lichaam en met je zintuigen gaande is.

Tijdens de wandeling gaan we oefeningen doe die helpen om spanningen los te maken in nek en schouders.

We richten ook de aandacht op een welbepaald ademritme, wat de werking van de lichaamsfuncties ten goede komt.

Je hoeft er niks speciaals voor te kunnen! Doe eens mee en ervaar de weldaad van een yogawandeling; het doet deugd aan je lijf en je hoofd.

Ook rolstoelgebruikers zijn welkom.

## Bingo

**Wanneer:** Vanaf september elke 3de woensdag van de maand om 13.30 uur.

**Wat mag je verwachten:** Een hele namiddag bingo spelen in fijn gezelschap.

## Kaarten

**Wanneer:** Dinsdag, woensdag en vrijdag vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

## Gezelschapsspelletjes

**Wanneer:** Dinsdag, woensdag en vrijdag vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

## Markt en marktcafé

Tijdens de wekelijkse markt op donderdagvoormiddag houdt een enthousiaste groep van vrijwilligers het marktcafé open in het dienstencentrum 'Het Pomphuis'. Tussen 8 uur en 12.30 uur kan je hier terecht voor een drankje. Iedereen is welkom.

## Ontmoeting

**Wanneer:** Dinsdag, woensdag en vrijdag vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

**Wat mag je verwachten:** Een gezellige babbel over koetjes en kalfjes waarbij een kop koffie niet mag ontbreken. Iedereen is welkom.

## Knutselen rond een thema / Hobbyatelier

**Wanneer:** vrijdag van 13 tot 16 uur.

**Wat mag je verwachten:** Werken met diverse materialen en technieken.

**Voor wie:** Voor iedereen die creatief aan de slag wil. Voorkennis is niet nodig.

**Wat meebrengen:** Dit kan verschillen in functie van wat er gedaan of gemaakt wordt. Wordt per thema bekeken en gecommuniceerd.

## Bloemschikken

**Wanneer:** De 2e dinsdag van elke maand van 14 tot 16 uur.

**Wat mag je verwachten:** Er wordt elke keer een nieuw ontwerp gemaakt dat op voorhand getoond wordt in Het Pomphuis.

**Voor wie:** Geen speciale voorkennis nodig. Een voorbeeld van het bloemstuk kan je altijd bekijken in de cafetaria van Het Pomphuis. De lijst van benodigdheden vind je daar ook.

**Wat meebrengen:** Voor materiaal moet jij zelf zorgen volgens de lijst van benodigdheden.



**Info en inschrijven:** 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Zumba - beginners

**Wanneer:** dinsdag van 9.30 uur tot 10.30 uur.

**Waar:** parochiezaal Morkhoven

**Aantal lessen:** 10

**Wat mag je verwachten:** Initiatie in de verschillende dansvormen die aan bod komen tijdens de Zumbalessen.

**Voor wie:** Iedereen met zin in beweging.

**Wat meebrengen:** Een fles water en goede moed.

## Zumba - gevorderden

**Wanneer:** dinsdag van 10.30 uur tot 11.30 uur.

**Waar:** parochiezaal Morkhoven

**Wat mag je verwachten:** Een leuk uur op muziek bewegen.

**Voor wie:** Voor wie de danspasjes al kent.

**Wat meebrengen:** Een fles water en goede moed.



## Taiji-stoel

**Wanneer:** dinsdag van 13.30 uur tot 15 uur.

**Waar:** parochiezaal Morkhoven

**Aantal lessen:** 10

**Wat mag je verwachten:**

- QiGong
  - Spierversterkende oefeningen - soepel maken van de gewrichten
  - Correctie van lichaamshouding
  - Verbeteren doorstroming van de bloedbanen en energiebanen (meridianen)
  - Verbetering evenwicht
- Taiji Stoel
  - Een opeenvolging van oefeningen in een vaste vorm.
  - Tot rust komen in het hoofd
  - Relaxatie van spieren en gewrichten tijdens de bewegingen
  - Oefenen met lege kracht

Als er interesse is om de oefeningen ook rechtstaand te doen, kan dat natuurlijk. Dan lijkt Taiji zelfs een beetje op een dans.

**Voor wie:** Voor iedereen die wil werken aan het verbeteren van houding, lichaamsgevoel en evenwicht. Kortom voor iedereen tussen de 16 en de 100 jaar.

**Wat meebrengen:** Om deze vrijetijdsbesteding te oefenen heb je nodig:

- eventueel een kussentje om op de stoel te leggen
- losse sportieve kledij
- schoeisel met redelijk gladde zool
- en het voornaamste: een grote portie goesting, vrolijkheid en een glimlach

## Windows 10 beginners

**Wanneer:** dinsdag van 13.30 uur tot 16 uur.

**Aantal lessen:** 10

**Wat mag je verwachten:** Je leert de basisvaardigheden kennen, zodat je aan het einde van de lessenreeks al aardig overweg kunt met een pc. Wat leer je allemaal: basis internet, zoeken via Google, leren werken met Word en Excel, opstellen van een e-mail, basis van PowerPoint leren en foto's van een camera of smartphone overzetten naar een pc.

**Voor wie:** Iedereen met weinig kennis en voldoende interesse.

**Wat meebrengen:** Goed humeur en glimlach.





### Frans beginners

**Wanneer:** woensdag van 13 tot 14 uur.

**Wat mag je verwachten:** Dit is een beginnerscursus. We starten bij de basis en bouwen geleidelijk op naar praktisch Frans, dat je kan gebruiken op reis bijvoorbeeld.

**Voor wie:** Voor liefhebbers van Franse taal en cultuur.

### Frans kinderen met (groot)ouders

**Wanneer:** woensdag van 14 tot 15 uur.

**Aantal lessen:** 10

Groep 1: kleuters derde kleuterklas met (groot)ouder

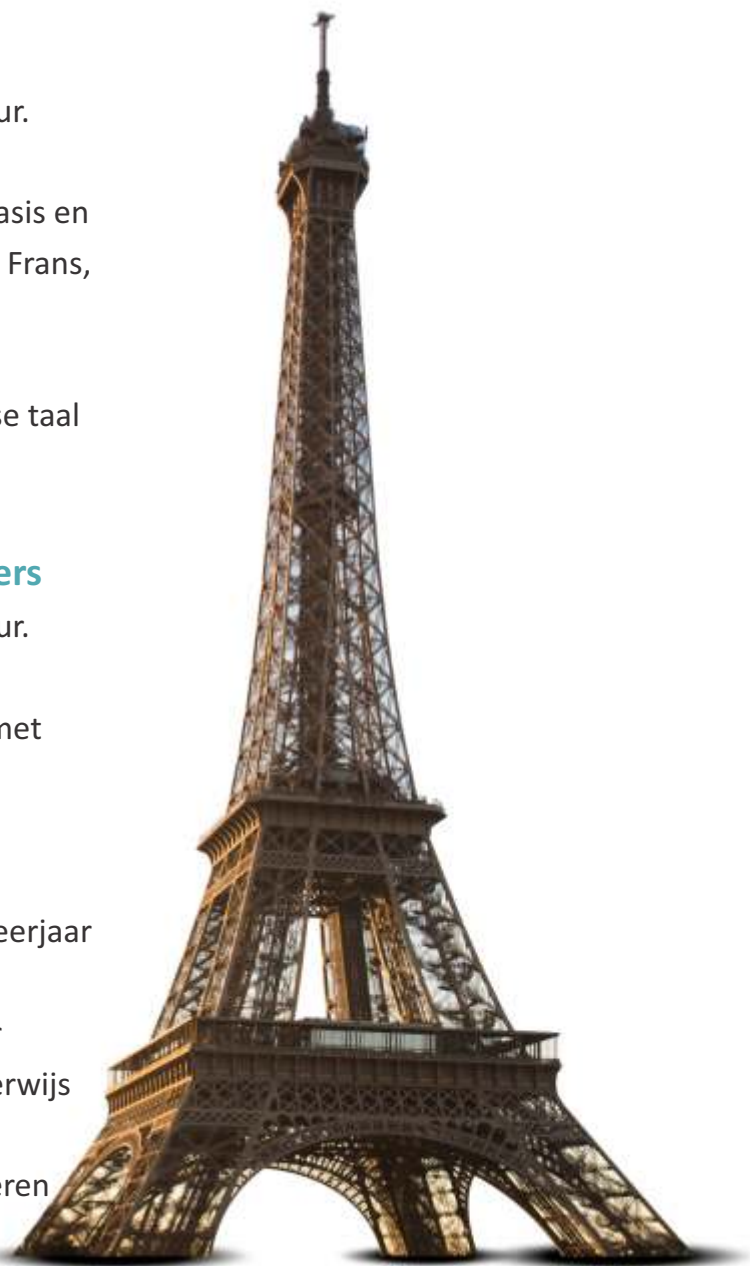
Groep 2: leerlingen eerste of tweede leerjaar met (groot)ouder

Groep 3: leerlingen derde of vierde leerjaar met (groot)ouder

**Waar:** Basisschool VBS De Wegwijzer

**Wat mag jij verwachten:** Al spelenderwijs Frans leren samen met uw kleinkind.

**Voor wie:** Grootouders en kleinkinderen met zin om samen iets bij te leren.



## Engelse conversatie

**Wanneer:** vrijdag van 10 uur tot 11.30 uur.

**Wat mag jij verwachten:** In aangenaam gezelschap en gezellige sfeer toch iets bijleren.

**Voor wie:** "You're never too old, it's never too late!"

**Wat meebrengen:** Positieve ingesteldheid en gevoel voor humor, voor de rest zorgt de lesgever.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

**Cursussen en activiteiten  
in antennepunten  
lokaal dienstencentrum  
Het Pomphuis**

Dorpshuis Noorderwijk

Buurtcafé 't Begijntje Herentals

Info en inschrijven in Het Pomphuis  
014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

Dorpshuis Noorderwijk is een antennepunt van lokaal dienstencentrum Het Pomphuis. In het Dorpshuis worden vanuit het lokaal dienstencentrum in Morkhoven vormende en/of ontspannende activiteiten aangeboden. Om te weten hoe het activiteiten aanbod eruit ziet, bel 014-28 20 00 of mail naar [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be).

## Kaartclub Noorderwijk

**Wanneer:** Woensdag van 12.30 uur tot 17 uur.

**Waar:** Zolder Dorpshuis Noorderwijk – Ring 26.

Dit is een samenwerking met OKRA Noorderwijk, maar is toegankelijk voor iedereen, ook niet-leden.



Buurtcafé 't Begijntje ligt in het midden van de pittoreske en historische omgeving van het Herentalse Begijnhof. Buurtbewoners en andere bezoekers zijn welkom om hier gezellig te komen babbelen, iets te drinken, te kaarten of een gezelschapsspel te spelen.

**Wanneer:** elke woensdag van 13.30 uur tot 16 uur.

**Waar:** Begijnhof Herentals



## Gelegenheidsactiviteiten

Wij organiseren regelmatig extra activiteiten. De info vind je in de maandelijkse Uit-kalender van Herentals, het maandblaadje (dat je kan downloaden van [www.herentals.be/activiteiten-dienstencentrum-convent2](http://www.herentals.be/activiteiten-dienstencentrum-convent2)) of [www.herentals.be/convent](http://www.herentals.be/convent).

In de gangen van Convent2 kun je genieten van een tentoonstelling van werken van onze eigen cursisten.

## Thuiszorgdiensten en dienstverlening

Heb je vragen over thuisdiensten, pensioen, subsidies,..? Dan kan je terecht bij onze maatschappelijk werker en de sociale dienst. Maak een afspraak.

In het dienstencentrum zijn ook zitdagen van de federale overheidsdiensten.

De coördinator van de CADO (collectief autonome dagopvang) en de verantwoordelijke van de gezinszorg van Thuiszorg Kempen hebben ook een kantoor in Convent2.

**Meer info vind je in de infobrochure  
“thuiszorgdiensten en dienstverlening“.**

**Je kunt dit boekje downloaden  
via [www.herentals.be/convent](http://www.herentals.be/convent)  
of gratis ophalen aan ons onthaal.**



# Infobrochure thuiszorgdiensten en dienstverlening

Contact lokale dienstencentra Herentals

tel. 014-28 20 00

[dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

