

Onze vaste afspraken

- **Cafetaria en terras** open van 13 tot 17 uur.
- **Beweegruimte** van maandag tot donderdag open van 9 tot 12 uur en op maandag ook van 13 tot 17 uur. Op vrijdag gesloten. Meld je altijd aan bij het onthaal.
- **GEEN Bingo**
- **GEEN Bloemschikken**
- **GEEN Babbelfeest Familiegroep Dementie**
- **Gratis bloeddrukmeting** door een gediplomeerde verpleegkundige: alleen op afspraak.
- **Buurtcafé 't Begijntje**: elke woensdag van 13.30 uur tot 16 uur.
- **Hobbyatelier Convent2**: elke woensdag van 13.30 uur tot 17 uur.
- **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**: elke dag vanaf 14 uur.
- **Wandelingen** op maandag- en woensdagnamiddag: meer informatie aan het onthaal.
- **Tentoonstelling**: onze gangen en cafetaria worden deze zomer mooier gemaakt door de cursisten Tekenen en Schilderen.

Zitdagen in Convent2

Pensioenen werknemers en zelfstandigen

Elke eerste maandag van de maand (**niet in augustus**) - alleen op afspraak: bel de gratis pensioenlijn op 1765 (van 8.30 uur tot 12 uur) - druk toets 1 - druk code 8770. De medewerker van de pensioendienst bespreekt eerst of je telefonisch geholpen kunt worden om onnodige verplaatsingen te voorkomen. Als een afspraak nodig is, zal de medewerker een afspraak vastleggen.

FOD Sociale Zekerheid
Tweede maandag van de maand vrije inloop van 14 tot 16 uur.

Inloophuis Dementie Herentals Vorselaarsebaan 1

Je bent welkom zonder afspraak, elke tweede vrijdag van de maand, van 13.30 uur tot 16.30 uur.



Convent2 info en inschrijvingen 014-28 20 00 dienstencentrum@herentals.be

Maandblaadje zomer 2025

Rouwzorgtraject voor mensen die hun partner verloren zijn

Je partner verliezen is een pijnlijke gebeurtenis die een grote impact heeft op de verschillende aspecten van je leven. Zowel emotioneel als fysiek, sociaal en economisch staat je leven op zijn kop. Bovendien kan het verlies van je partner zorgen voor eenzaamheid.

Bij mensen uit je omgeving vind je niet altijd erkenning. Alleen lotgenoten kunnen echt begrijpen wat je doormaakt. Daarom organiseert de stad in samenwerking met vzw ConTempo een rouwzorgtraject. Onder deskundige begeleiding en omringd door lotgenoten krijg je meer inzicht in je eigen rouwproces. Je leert omgaan met verlies en bouwt aan een nieuwe toekomst.

Meer info bij Ann Joosten,
educatief medewerker vzw
ConTempo: 0496-40 00 33
joostenann@gmail.com

Inschrijven

LDC Convent2, 014- 28 20 00,
dienstencentrum@herentals.be

Waar?

LDC Convent2
Augustijnenlaan 26/1, Herentals

Wanneer?

Telkens op woensdag van 10 uur tot 12.30 uur
In de eerste sessie op 3 september wordt het rouwzorgtraject toegelicht. Iedereen welkom!
Volgende data zijn:
10 september
1, 8, 15 en 22 oktober
12, 19 en 26 november

**Lokaal dienstencentrum Convent2 is gesloten op
11 en 21 juli en 15 augustus**

Cybercriminaliteit

Het internet is enorm geëvolueerd en maakt deel uit van ons leven: pakjes bestellen, berichtjes en mails sturen, facturen betalen, ... We kunnen niet meer zonder, maar het brengt ook enkele gevaren met zich mee. Heb je vragen of wil je een specifiek voorval bespreken, kom dan langs bij een cyberpreventieadviseur op woensdag 27 augustus van 10 tot 12 uur in lokaal 1 van lokaal dienstencentrum Convent2.

Buurtcafé 't Begijntje

Elke woensdag open
van 13.30 tot 16 uur

Je bent van harte welkom
voor een gezellige babbel,
een drankje of om een
gezelschapsspel te spelen!

Volg de pijlen met een
begijntje op tot aan het
buurtcafé (Begijnhof 26/b).



Gezondheidswandeling

elke woensdag om 13u30 - vertrek Lokaal Dienstencentrum Convent2
op een rustig tempo, ongeveer een half uurtje



Sportieve 10 km-wandeling

elke maandag om 13u – vertrek Lokaal Dienstencentrum Convent2

[Meer info aan de onthaalbalie](#)

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die
je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders
langsaam gaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht
van alle medicijnen
die de persoon neemt
en de mensen die
je kunt contacteren
bij problemen.



Een hittestlag kan gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in
als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink MEER dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral WATER.
Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte,
loszittende kledij.



Doe zware inspanningen
op koele momenten.



Zoek een plekje in
de schaduw op
om te ontspannen.

HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk
apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewerping
maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het
buiten koeler is dan binnen.



Veribouw je woning
hittebestendig.

DEPARTEMENT
ZORG

WARMEDAGEN.BE