

Herentals



Activiteitenboekje 2025-2026

Dienstencentrum
Convent

Het
POMPHUIS
Dienstencentrum

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Gezondheid

Beweegruimte	p. 8
Gratis bloeddrukmeting	p. 8
Gezondheidswandeling	p. 8
Sportieve 10 km-wandeling	p. 8
Luister naar je lichaam	p. 9

Ontspanning

Cafetaria	p. 10
Bingo	p. 10
Kaarten	p. 10
Petanque	p. 11

Digitale fotografie	p. 12
----------------------------	-------

Kunst en cultuur voor iedereen	p. 13
---------------------------------------	-------

Muziekwerkers	p. 14
----------------------	-------

Creatieve workshops en cursussen

Kalligrafie	p. 15
Hobbyatelier	p. 15
Bloemschikken	p. 16
Kantwerk	p. 16
Knippen en naaien	p. 17
Bridge	p. 17
Tekenen en schilderen	p. 18



Taalcursussen

Duits beginners	p. 19
Duits gevorderden	p. 19
Italiaans	p. 20
Engels basis	p. 21
Engels basis (2 groepen)	p. 21
Engels conversatieklas	p. 22
Frans basis	p. 23
Frans basis	p. 23
Frans gespreksgroep	p. 24
Frans gevorderden	p. 24
Frans gevorderden	p. 25
Spaans basis	p. 26
Spaans beginners	p. 26
Spaans vervolg	p. 27

Gespecialiseerde computercursussen

Photoshop 1 start basis	p. 28
Photoshop 2 workshop	p. 29
Photoshop 3 workshop	p. 30
Photoshop 4 workshop	p. 31

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

Ontspanning

Cafetaria	p. 33
Taartdag	p. 33
Bingo	p. 33
Kaarten	p. 33
Gezelschapsspelletjes	p. 33
Markt en marktcafé	p. 33

Creatieve workshops en cursussen

Hobbywerking	p. 34
Bloemschikken	p. 34

Gezondheid

Veerkrachtwandeling	p. 35
Zumba	p. 35
Linedance	p. 36

Taalcursussen

Frans	p. 37
Engelse conversatie	p. 37

Digitale vaardigheden

Themaworkshops	p. 38
Digipunt	p. 39

Cursussen en activiteiten in de antennepunten van lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

Dorpshuis Noorderwijk: Kaartclub Noorderwijk	p. 41
Buurtcafé 't Begijntje	p. 42

Extra info

Mantelzorg	
Mantelzorgcafés	p. 44
Dementie en lotgenotencontact	
Inloophuis dementie	p. 45
Lotgenotencontact	p. 46
Kunst om niet te vergeten	p. 47
Rouwzorgtraject	p. 48
Overleg personen met een handicap	p. 49
Seniorenoverleg	p. 50
Maandblaadje en infobrochures	
Gelegenheidsactiviteiten	p. 52
Thuiszorgdiensten en dienstverlening	p. 52

Klachtenprocedure

Schema klachtenprocedure	p. 53
--------------------------	-------

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.

The image shows the exterior of a modern building with a concrete wall and a staircase. A sign on the wall reads 'Dienstencentrum Convent'. The word 'Dienstencentrum' is in a smaller, grey font, and 'Convent' is in a larger, orange font. The 'C' in 'Convent' is stylized with a grey 'N' inside it. A black metal handrail runs diagonally across the frame, following the path of the stairs. The background shows a brick building with windows and a balcony.

Dienstencentrum
Convent

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Herentals

Info en inschrijven in Convent2
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Beweegruimte

Lokaal dienstencentrum Convent2 beschikt over een eigen beweegruimte. In die ruimte staan beweegtoestellen zoals een loopband en hometrainer 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.

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

Gratis bloeddrukmeting

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

Gezondheidswandeling

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

Sportieve 10 km-wandeling

Elke maandag om 13 uur, vertrek aan lokaal dienstencentrum Convent2.

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

Cafetaria

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

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.

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.

Kaarten

Wanneer?

Alle dagen vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

We spelen meestal wiezen. Nieuwe kaarters zijn altijd welkom!

Petanque

Wanneer?

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

Je kan ook op andere dagen of momenten petanquen, maar dan moet je wel zelf een groep samenstellen.

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 lokaal dienstencentrum 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

Kunst en cultuur voor iedereen

Wanneer?

Om de 14 dagen op donderdag van 11 uur tot 12.30 uur. Niet tijdens de schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

We maken een reis doorheen de tijd. 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.



Info en inschrijven 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Muzikwerkers

Wanneer?

Om de 14 dagen op 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



Kalligrafie

Wanneer?

Donderdag van 9.30 uur tot 12 uur
of van 13.15 uur tot 15.45 uur.
Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

Kalligrafie omvat het op zoek gaan naar mooie teksten en deze uitschrijven met een kalligrafisch lettertype op een mooie achtergrond. De cursisten werken allen gepassioneerd mee om elk jaar iets te kunnen tentoonstellen.

Voor wie?

Enkel voor wie al voldoende ervaring en kennis heeft.

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.

Info en inschrijven 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

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?

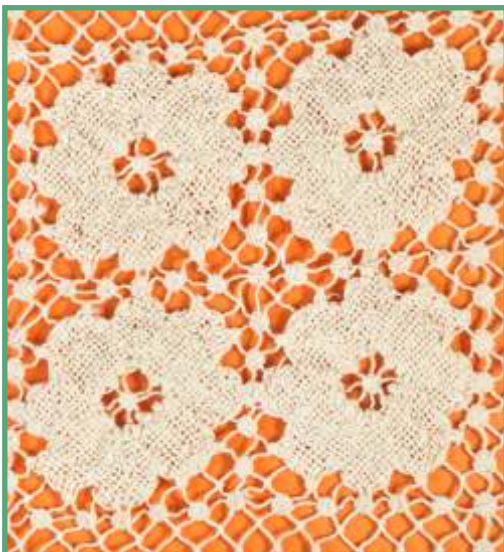
Je kiest een makkelijk of moeilijker bloemstuk. Zo controleer je zelf de kostprijs. We gebruiken telkens een andere techniek: op draad zetten, binden,

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.

Wat meebrengen?

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



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.

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 2 naaimachines en 1 overlockmachine. Je mag ook je eigen naaimachine meebrengen.

Bridge

Wanneer?

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

Er worden ook initiatielessen gegeven.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

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 en schilderen 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

Duits basis

Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

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?

Basis voorkennis nodig.

Wat meebrengen?

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

Duits gevorderden

Wanneer?

Woensdag van 14 tot 16 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

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.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Italiaans

Wanneer?

Donderdag 13.30 uur tot 15.30 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

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.



Engels basis

Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

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.
Niet tijdens schoolvakanties.

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.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Engels conversatieklas

Wanneer?

Groep 1: maandag van 13.30 uur tot 15 uur

Groep 2 (gevorderden): maandag van 15.20 uur tot 16.35 uur.

Niet tijdens schoolvakanties

Wat mag je verwachten?

Heb je een basiskennis Engels en wil je die op peil houden? Mis je spreekervaring? Wil je je graag verstaanbaar maken in het Engels wanneer je op reis bent? Kom dan naar de Engelse conversatieklas. De lesgever probeert iedereen aan de praat te krijgen en maakt daarbij gebruik van actuele onderwerpen, liedjesteksten, toeristische info, cartoons, bespreking van een film of boek, ... en je mag ook zelf onderwerpen aanbrengen. Soms werken we in kleine groepjes om ervoor te zorgen dat iedereen voldoende aan het woord kan komen. De focus ligt dus op praten en dit in een ongedwongen, speelse sfeer; er wordt dus ook gelachen!

Voor wie?

Je moet over een basiskennis Engels beschikken.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor het nodige lesmateriaal (kopieën).



Frans basis

Wanneer?

Donderdag van 9 uur tot 11 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

We herhalen 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 een basiskennis van het Frans 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

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. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

Je oefent je kennis van de Franse taal aan de hand van onderwerpen zoals cultuur, keuken, kunst, muziek, toerisme e.a. die je zelf aanbrengt of die de lesgever voorstelt.

De lesgever legt de nadruk op spreken, uitspraak en uitbreiding van de woordenschat, 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 e-mail aan de cursisten bezorgd, zodat die zich desgewenst kunnen voorbereiden.

Frans gevorderden

Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

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

Voor wie?

Cursisten moeten over een basiskennis beschikken om te kunnen deelnemen.

Wat meebrengen?

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



Frans gevorderden

Wanneer?

Op woensdag van 9.30 uur tot 11.30 uur.
Niet tijdens schoolvakanties.

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

Spaans Basis

Wanneer?

Woensdag van 15 uur tot 16.30 uur of vrijdag van 10 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

Je leert er praktisch Spaans: bijvoorbeeld teksten uit een tijdschrift lezen en vertalen. De hoofdzaak ligt op eenvoudige zinnen maken.

Voor wie?

Je hebt al een basiskennis.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Spaans Beginners

Wanneer?

Dinsdag van 10 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

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. Niet tijdens schoolvakanties.

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.

Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt het boek "Aula internacional". Het boek moet NIET door de cursist worden aangekocht.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Photoshop 1 start basis

Wanneer?

Bij voldoende inschrijvingen, gaat bepaald worden wanneer

Aantal lessen?

Minstens 15

Inhoud?

Wat is Photoshop. Hoe werkt het. Wat is de interface. Starten met nieuwe document. Formaten van afbeeldingen. Afbeeldingbestanden jpg, tiff, png, psd en raw.

Kennis?

Goede kennis van Windows 11.

Handboek?

Cursus is op maat gemaakt door de lesgever. Zodanig opgesteld dat thuis les kan herhaald worden en opdrachten en taken worden uitgevoerd.



Meebrengen?

Een USB-stick minimaal 16 GB. Meerdere Desktop pc's zijn ter beschikking maar eigen laptop kan ook. Let op : grootte van het laptopscherm is soms in werken met Photoshop niet ideaal.

Photoshop 2 workshop

Wanneer?

Woensdag van 9.30 uur tot 12 uur.

Aantal lessen?

Minstens 17

Inhoud?

Starten met het maken van creaties en er wordt interactief gewerkt. Wat is een masker, een pen enz. Alle gereedschappen komen aan bod in creaties. Maken van nieuwe documenten, ...

Kennis?

Goede kennis van Windows 11. Deze workshop is een verderzetting van de lessen na de basiscursus. Wie al een basiskennis heeft van Photoshop is welkom.

Handboek?

Cursus is op maat gemaakt door de lesgever. Zodanig opgesteld dat thuis les kan herhaald worden en opdrachten en taken worden uitgevoerd.

Meebrengen?

USB-stick minimaal 16 GB. Desktop pc's zijn ter beschikking, maar eigen perfect werkende laptop kan ook (min. 8 GB ramgeheugen). Eventueel externe schijf.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Photoshop 3 workshop

Wanneer?

Dinsdag van 13 tot 16 uur

Aantal lessen?

Minstens 17

Inhoud?

Starten met het maken van mooie surrealistische creaties. Meer inzicht in Photoshop krijgen door meer ervaring op te doen.

Kennis?

Goede Windows van Windows 11. Wie al een kennis van Photoshop heeft, is welkom.

Handboek?

De cursus is op maat gemaakt door de lesgever. Zodanig opgesteld dat thuis les kan herhaald worden en opdrachten en taken worden uitgevoerd.

Meebrengen?

USB-stick minimaal 16 GB. Desktop pc's zijn ter beschikking maar eigen perfect werkende laptop kan ook (min. 8 ramgeheugen). Eventueel externe schijf.



Photoshop 4 workshop

NIEUW

Wanneer?

Donderdag van 9.30 uur tot 12 uur.

Aantal lessen?

Minstens 20

Inhoud?

We gaan steeds dieper in de magie van Photoshop en ontwerpen meer ingewikkelde creaties. Nieuwe werkwijzen om taken uit te voeren. Professionele, prachtige, realistische werken worden in groep gecreëerd.

Kennis?

Goede kennis van Windows 11. Wie al een zeer goede kennis van Photoshop heeft, is welkom.

Handboek?

De cursus is op maat gemaakt door de lesgever. Zodanig opgesteld dat thuis les kan herhaald worden en opdrachten en taken worden uitgevoerd.

Meebrengen?

USB-stick minimaal 16 GB .Desktop pc's zijn ter beschikking maar eigen perfect werkende laptop kan ook (min. 8 ramgeheugen). Eventueel externe schijf.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be



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

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

Cafetaria

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.

Taartdag

Wanneer? Elke eerste dinsdag van de maand, vanaf 13 uur, in onze cafetaria

Wat mag je verwachten? Kom zeker langs voor een lekker stukje gebak in fijn gezelschap.

Bingo

Wanneer? Elke derde 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 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!

Hobbywerking

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? Elke tweede 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 lokaal dienstencentrum Het Pomphuis.

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

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



Veerkrachtwandeling

Wanneer?

Op woensdag van 14 tot 15 uur bij voldoende inschrijvingen.

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 veerkrachtwandeling; het doet deugd aan je lijf en je hoofd.

Ook rolstoelgebruikers zijn welkom.

Zumba

De naam zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

Wanneer?

Dinsdag van 10 tot 11 uur

Waar?

Parochiezaal Morkhoven

Wat mag je verwachten?

Een leuk uur op muziek bewegen.

Wat meebrengen?

Een fles water en goede moed.

Linedance

Linedance is een dansvorm waarbij mensen in lijnen of rijen naast en achter elkaar dansen. Iedereen voert gelijktijdig dezelfde choreografie uit op muziek. Het is leuk, sociaal en geschikt voor alle leeftijden en niveaus.

Wanneer?

Dinsdag van 13.30 uur tot 15.30 uur

Waar?

Parochiezaal Morkhoven

Wat meebrengen?

Een fles water en stevige dansschoenen.



Frans

Wanneer?

Woensdag van 9 uur tot 10.30 uur.

Wat mag je verwachten?

In aangenaam gezelschap en gezellige sfeer toch iets bijleren.

Voor wie?

Voor liefhebbers van Franse taal en cultuur.

Engelse conversatie

Wanneer?

Vrijdag van 10 uur tot 11.30 uur en woensdag van 13.30 uur tot 15 uur.

Wat mag je verwachten?

Conversatie & grammatica: spreken, lezen, begrijpen, schrijven.

In aangenaam gezelschap en gezellige sfeer zonder schroom Engels praten en schrijven. Ontspanning en tegelijkertijd toch iets bijleren.

Als onderwerp worden oa liedjesteksten en nieuwsberichten gebruikt, maar je mag zelf ook onderwerpen aanbrengen die jou interesseren.

Voor wie?

Basiskennis volstaat. Vooral niet vergeten: "You're never too old, it's never too late!"

Wat meebrengen?

Wederzijds respect.

De lesgeefster zorgt voor kopieën.

Niet vergeten mee te brengen : Positieve ingesteldheid en gevoel voor humor.

Themaworkshops

Wanneer?

Dinsdag. De exacte onderwerpen, data en tijdstippen vind je in het Maandblaadje van Het Pomphuis.

Meer info nodig? Je kan terecht:

- aan het onthaal van lokaal dienstencentrum Het Pomphuis, Dorp 12, Morkhoven;
- telefonisch via 014-28 20 00;
- of per mail op dienstencentrum@herentals.be.

Wat mag je verwachten?

Onze wereld wordt steeds digitaler. Wil jij ook mee zijn?

Tijdens deze vormingen leer je stap voor stap hoe je handig omgaat met:

- je smartphone of laptop;
- online bankieren;
- overheidsapps zoals Itsme of Mijn Burgerprofiel
- sociale media zoals Facebook of WhatsApp;
- **en nog veel meer!**

Alles wordt rustig uitgelegd, in begrijpelijke taal. Vragen stellen mag altijd!

Voor wie?

Voor iedereen die zich onzeker voelt in de digitale wereld, maar wel graag wil bijleren. Geen voorkennis nodig, alleen wat nieuwsgierigheid!

Wat meebrengen?

Je smartphone of laptop – afhankelijk van het onderwerp. We laten op voorhand weten wat je nodig hebt.

Digipunt

Wanneer?

Woensdag van 14 tot 16 uur

Wat mag je verwachten?

Heb je vragen over het aanmelden met Itsme, het gebruik van de app van de Lijn, het verzenden van e-mails of meer? Je bent niet alleen met je digitale vragen. Daarom kan iedereen terecht in de digipunten voor gratis hulp met allerlei digitale problemen. Een plek waar samen digitale problemen worden opgelost op een geduldige en persoonlijke manier.

Wat meebrengen?

Je smartphone of laptop naargelang je vraag.



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

Dorpshuis Noorderwijk

Buurtcafé 't Begijntje Herentals



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.

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



Extra info

Mantelzorgcafés

Een paar keer per jaar organiseren we een mantelzorgcafé in onze lokale dienstencentra. Je kan er terecht voor een gezellige babbel met mensen die in dezelfde situatie zitten als jij.

Regelmatig nodigen we ook een spreker uit, die je meer kan vertellen over onderwerpen zoals dementie; zorgbudgetten, mantelzorgverlof, vroegtijdige zorgplanning, ... Hou ons maandblaadje in het oog of schrijf je in voor de nieuwsbrief mantelzorg en mis geen enkele activiteit.

Wens je de nieuwsbrief mantelzorg te ontvangen, stuur dan een e-mail naar dienstencentrum@herentals.be of neem contact via 014-28 20 00.



Inloophuis dementie

Het inloophuis is een laagdrempelige informatie- en ontmoetingsplaats voor mensen met symptomen van beginnende dementie, maar ook voor hun familie, mantelzorgers, ...

Dit is een gezamenlijk initiatief van stad Herentals, AZ Herentals, Welzijnsvereniging Sint Anna, Alzheimer Liga Vlaanderen en Regionaal Expertisecentrum Dementie Tandem, in samenwerking met thuiszorgdiensten.

Het inloophuis is er voor iedereen met geheugenproblemen of dementie, wanneer je een diagnose of zorgadvies hebt gekregen of nieuwe contacten zoekt. Heb je zelf of als familie, een 'niet pluis'-gevoel? Kom dan zeker langs, beter vroeger dan later. Je kunt het inloophuis binnen- en buitenwandelen zonder afspraak.

Je kunt er vragen stellen aan experts, bijvoorbeeld over geheugen- en gedragsproblemen, mogelijke hulp, de juiste zorg, ... Daarnaast kunnen bezoekers lotgenoten ontmoeten en ervaringen delen.

Waar?

De Vuurtoren
Vorselaarsebaan 1
2200 Herentals

Wanneer?

Elke tweede vrijdag van de maand
van 13.30 tot 16.30 uur.
Gesloten tijdens feestdagen.
Je bent welkom zonder afspraak!



Lotgenotencontact

In samenwerking met Familiegroep Dementie Herentals wordt er enkele keren per jaar een lotgenotencontact georganiseerd. Dankzij lotgenotencontact vind je bij elkaar een klankbord en oplossingen voor praktische problemen. Hou ons maandblaadje in het oog of schrijf je in voor de nieuwsbrief mantelzorg en mis geen enkele activiteit.

Wens je de nieuwsbrief mantelzorg te ontvangen, stuur dan een e-mail naar dienstencentrum@herentals.be of neem contact via 014-28 20 00.



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 onvermoede 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 donderdag, 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.



Info over het project krijg je in de academie (tel. 014-28 51 55, academie.beeldende.kunst@herentals.be)

Rouwzorgtraject

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.

In samenwerking met VZW Contempo organiseert lokaal dienstencentrum Convent 2 een rouwzorgtraject voor personen die hun partner verloren zijn.

Een rouwzorgtraject bestaat uit een aantal sessies en komt op geregelde tijdstippen samen met steeds dezelfde mensen. De groep wordt deskundig begeleid. Tijdens de sessies worden er verschillende thema's besproken en komen alle mogelijke vragen omtrent rouw aan bod. Hierdoor krijg je meer inzicht in je eigen rouwproces en kan je je ervaringen delen met lotgenoten. Je leert omgaan met verlies en bouwt aan een nieuwe toekomst.

Start september 2025: een reeks van 10 samenkomsten in beperkte groep.

Meer info: Ann Joosten, educatief medewerker bij VZW Contempo
tel.: 0496-40 00 33

Inschrijven verplicht: dienstencentrum@herentals.be, 014 28 20 00

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Overleg voor Personen met een Handicap (OPH)

Het OPH is een Herentalse vereniging voor mensen met een verstandelijke 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 beperking 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

Seniorenoverleg

Een gemeente waar het goed ouder worden is, maak je samen. Het seniorenoverleg is de plek waar de stem van senioren gehoord wordt en waar senioren een echte stem krijgen in het beleid. Met het seniorenoverleg zorgen we voor betrokkenheid, samenwerking en impact.

Dit overleg bestaat uit twee delen: een kerngroep en open overlegmomenten.

De kerngroep: de motor van het overleg

De kerngroep bestaat uit 10 tot 15 geëngageerde senioren. Het gaat zowel om vertegenwoordigers van verenigingen als om individuele burgers. Samen met de administratie geven zij richting aan het seniorenoverleg.

Hun belangrijkste taken zijn:

- het opstellen van een jaaragenda op basis van het ouderenbeleidsplan, ingediende voorstellen en input uit open sessies;
- het organiseren van een jaarlijkse evaluatie van het overleg;
- het geven van advies over het budget;
- het tweemaal per jaar samenkomen, aan het begin en einde van het werkjaar.

Open overlegmomenten: voor en door alle senioren

Vier keer per jaar vinden er open overlegmomenten plaats. Deze zijn vrij toegankelijk voor alle senioren. De overlegmomenten worden themagericht voorbereid in samenwerking met de administratie.

Tijdens deze bijeenkomsten:

- wordt er input verzameld en gedeeld met bestuur, administratie en andere senioren;
- wordt er opvolging gegeven aan eerdere voorstellen;
- worden er werkgroepen opgestart rond concrete thema's;
- gebeurt er terugkoppeling over lopende acties;
- wordt er gezorgd voor duidelijke communicatie over afspraken en voortgang.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Gelegenheidsactiviteiten

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

In de gangen van lokaal dienstencentrum 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 een van onze medewerkers. Maak een afspraak.

In lokaal dienstencentrum Convent2 zijn ook zitdagen van de federale overheidsdiensten. Meer info over deze zitdagen vind je in het Maandbladje van lokaal dienstencentrum Convent2.

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

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

**Je kunt dit boekje downloaden
via www.herentals.be/convent
of gratis ophalen aan ons onthaal.**



Schema klachtenprocedure

Ben je niet tevreden over de dienstverlening in ons lokaal dienstencentrum, dan kan je hierover een klacht indienen. Op het klachtenformulier vind je meer uitleg over de klachtenprocedure. Deze vind je in de folderhouder van onze lokale dienstencentra. Hier zie je hoe wij aan de slag gaan met jouw klacht.



Notities

Contact lokale dienstencentra Herentals

tel. 014-28 20 00

dienstencentrum@herentals.be

openingsuren LDC Convent2:

van maandag tot en met vrijdag telkens van 9 tot 17 uur

openingsuren LDC Het Pomphuis

dinsdag, woensdag en vrijdag van 9 tot 12 uur en van 13 uur tot 16.30 uur

donderdag van 8 uur tot 12.30 uur

