

Herentals



Activiteitenboekje

2026-2027

Dienstencentrum
Convent

Het
POMPHUIS
Dienstencentrum

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Gezondheid

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

Ontspanning

Cafetaria	p. 10
Taartdag	p. 10
Bingo	p. 10
Kaarten	p. 11
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 basis	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 beginners grammatica	p. 26
Spaans gevorderden grammatica	p. 26
Spaans verdieping	p. 27
Spaans vervolg	p. 27

Gespecialiseerde computercursussen

Photoshop basis	p. 28
Photoshop workshop	p. 29
Photoshop creaties	p. 30

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

Ontspanning

Cafetaria	p. 32
Taartdag	p. 32
Bingo	p. 32
Kaarten	p. 32
Gezelschapsspelletjes	p. 32
Markt en marktcafé	p. 32

Creatieve workshops en cursussen

Hobbywerking	p. 33
Bloemschikken	p. 33

Gezondheid

Veerkrachtwandeling	p. 34
Zumba	p. 34
Linedance	p. 35
Kookworkshop	p. 35

Taalcursussen

Frans	p. 36
Engelse conversatie	p. 36

Digitale vaardigheden

Themaworkshops	p. 37
Digipunt	p. 38

Cursussen en activiteiten in antennepunt Dorpshuis Noorderwijk

Bijeenkomsten

Kaartclub Noorderwijk	p. 40
Praat- en debatgroep rond actualiteit	p. 40
Samen lezen	p. 40
Lotgenotencontact	p. 41

Workshops cybercriminaliteit

Slimmer dan een phisher	p. 42
Hoe beveilig ik mijn account(s) op een goede manier?	p. 43

Zorg

Mantelzorgers op stap	p. 44
Maandelijks zitdag dienst gezinszorg (Thuiszorg Kempen)	p. 44
Hulpmiddel van de maand	p. 44

Extra info

I-sportdag	p. 45
Seniorenfeest	p. 45
Gelegenheidsactiviteiten	p. 46
Thuiszorgdiensten en dienstverlening	p. 46

Klachtenprocedure

Schema klachtenprocedure	p. 47
--------------------------	-------

Inschrijven voor cursussen en activiteiten

De cursussen en activiteiten hebben doorlopend plaats, alleen van juli tot half september nemen we een pauze.

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 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 light-colored brick facade. A concrete staircase with a dark metal handrail leads up to the entrance. On the wall above the stairs, there is a large sign that 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' shape inside it. A black security light is mounted on the wall above the stairs.

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 heeft een beweegruimte waar je vrij kan sporten. Er is een loopband, zitballen, matjes, klimrek, twee hometrainers, twee stoelfietsen én een kast vol materiaal (halters, rekkers, hoepels, springtouw).

Weet je niet goed hoe te beginnen? Er is een professioneel beweegboek beschikbaar, waarin diverse oefeningen duidelijk worden uitgelegd én een USB-stick met beweegsessies die je kan volgen op tv. Zo kan je meteen starten met sporten en bewegen !

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9-12	9-12	9-12	9-12	9-12
13-16.30				

Reserveren is niet nodig, enkel aanmelden aan het onthaal van lokaal dienstencentrum Convent2.

Groepen (minimum 3 en maximum 8 personen) kunnen op reservatie langskomen op dinsdag-; woensdag-, donderdag- en vrijdagmiddag, van 13 uur tot 16.30 uur.

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 16.30 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.

Taartdag

Wanneer?

Elke woensdag, vanaf 13 uur, in onze cafetaria.

Wat kan je verwachten?

Kom zeker langs voor een lekker stukje taart in fijn gezelschap.

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

Wat mag je verwachten?

We spelen meestal wiezen. Nieuwe kaartsters zijn altijd welkom!



Petanque

Wanneer?

Maandag en dinsdag vanaf 14 uur. 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- of vrijdagvoormiddag.

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 een computer kunnen werken.

Wat kan je verwachten?

We leren werken met de camera en de verschillende lenzen . We bespreken de beeldelementen: compositie, licht en kleur, scherptediepte, perspectief en standpunt. Diverse fototechnieken kunnen aan bod komen.

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.

Eén dinsdag per maand trekken we er op uit om samen te fotograferen in de natuur of een interessante fotolocatie. Een bezoek aan een fototentoonstelling van een bekende fotograaf kan op het programma staan.

Wat meebrengen?

Dinsdagvoormiddag wordt afgesproken wat mee te brengen al naargelang het onderwerp van de les of de praktijk op locatie.

Vrijdagvoormiddag wordt met een laptop gewerkt.

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.

Wat mag je verwachten?

We maken een reis doorheen de tijd. We zijn ondertussen aanbeland bij de oude Grieken. We staan stil bij de geografie, de mythologie, de religie, de archeologie en de geschiedkundige achtergrond. We bekijken de bouwkunst, de beeldhouwkunst, de schilderkunst, de edelsmeedkunst, de toegepaste kunsten, de muziek, de mode, de tuinstijl, het dagelijks leven en het culinaire in een historische periode. We leggen de link met de moderne kunst en de actualiteit.

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.

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.

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 16.30 uur

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 14 tot 16 uur.

Wat mag je verwachten?

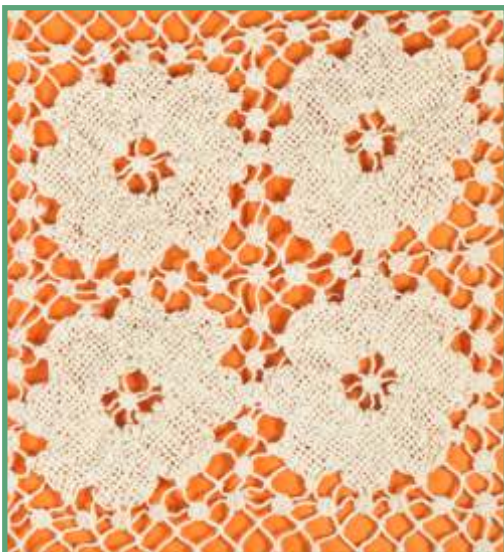
Je kiest een makkelijk of moeilijker bloemstuk. Zo controleer je zelf de kostprijs. We gebruiken telkens een andere techniek: op draad zetten, binden, ...

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 benodigdheden.



Kantwerk

Wanneer?

Maandag van 13 uur tot 16.30 uur

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

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.

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

Tekenen en schilderen

Wanneer?

Om de 14 dagen op maandagvoormiddag van 9.30 uur tot 12.30 uur of dinsdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.30 of donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur.

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 men wil. De lesgever probeert de creativiteit van elke deelnemer te stimuleren en helpt je op weg met materialen, technieken, kleuren, perspectief, anatomie, compositie ...

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.

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.

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.

Wat mag je verwachten?

Je leert er praktisch Italiaans (vakantiegericht), 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.

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.

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 13.15 uur tot 14.45 uur

Groep 2 (gevorderden): maandag van 15 uur tot 16.15 uur.

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.

Voor groep 2 (gevorderden) komen andere teksten en onderwerpen aan bod die wat moeilijker zijn. Een stevige basiskennis is hierbij vereist.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor het nodige lesmateriaal (kopieën). Schrijfmateriaal (pen, papier) breng je zelf mee.

Frans basis

Wanneer?

Donderdag van 9 tot 11 uur.

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 2 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.

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.

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. Een of twee keer per jaar trekken we er ook een dagje op uit voor een stadsbezoek waar een van de collega's of een gids van buitenaf ons in het Frans door de stad gidst.

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 beginners grammatica

Wanneer?

Dinsdag van 10 tot 12 uur.

Wat mag je verwachten?

Dit is het eerste deel van de grammatica samen met Spaanse tekstjes uit een beginnerscursus.

Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Spaans gevorderden grammatica

Wanneer?

Woensdag van 15 uur tot 16.30 uur of vrijdag van 10 tot 12 uur.

Wat mag je verwachten?

Dit is het tweede deel van de grammatica samen met Spaanse tekstjes uit de gevorderden cursus. Deze cursus staat onder leiding van een Spaanstalige lesgever zodat er nadruk gelegd wordt op conversatie.

Voor wie?

Je hebt een basiskennis (bij voorkeur het eerste deel beginners grammatica gevolgd)

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Spaans verdieping

Wanneer?

Woensdag van 10 uur tot 12 uur.

Wat mag je verwachten?

De lessen worden gegeven door professionelen. Zij spreken Nederland en Spaans. Onze belangrijkste doelstelling is het verrijken van de woordenschat en de grammatica om conversatie vlotter te laten verlopen. Ook maken we oefeningen die nagekeken en gecorrigeerd worden door professionelen.

Voor wie?

Les voor semi-gevorderden. Deze cursisten moeten over basiskennis grammatica beschikken.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Spaans vervolg (vanaf schooljaar 2027-2028 Spaans conversatie)

Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur.

Wat mag je verwachten?

We focussen op schrijven, het lezen van teksten en correct spreken. We leren nieuwe woordenschat en we leren ook over de cultuur van Spaanssprekende landen.

Voor wie?

Les voor gevorderden. Deze cursisten moeten de grammatica van de vorige niveaus beheersen.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

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

Photoshop 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. Eventueel een externe schijf (SSD).

Photoshop workshop

Wanneer?

Woensdag van 9.30 uur tot 12 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 kennis 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 de les herhaald kan 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 RAM geheugen). Eventueel externe schijf (SSD).



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

Photoshop creaties (nieuw met AI-toepassingen)

Wanneer?

Dinsdag van 13.30 uur tot 16 uur

Aantal lessen?

Minstens 20

Inhoud?

We gaan steeds dieper in de magie van Photoshop en ontwerpen meer 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.





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

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

Cafetaria

Een gezellige babbel over koetjes en kalfjes waarbij een kop koffie niet mag ontbreken. Iedereen is welkom op dinsdag, woensdag en vrijdag van 13 tot 16 uur, ook tijdens schoolvakanties. Je kan bestellen tot een half uur voor sluitingstijd.

Taartdag

Kom zeker langs elke eerste dinsdag van de maand, vanaf 13 uur, in onze cafetaria voor een lekker stukje gebak in fijn gezelschap.

Bingo

Elke derde woensdag van de maand om 13.30 uur een hele namiddag bingo spelen in fijn gezelschap.

Kaarten

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

Gezelschapsspelletjes

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 15.30 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 13.30 uur tot 15.30 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?

Elke laatste woensdag van de maand van 13.30 uur tot 14.30 uur.

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 doen 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.



Kookworkshop

Wanneer?

Elke derde dinsdag van de maand, van 10 tot 13 uur.

Waar?

Parochiezaal Morkhoven

Wat mag je verwachten?

We bereiden lekkere, gezonde gerechten en ontdekken hoe leuk en gezellig samen koken kan zijn. Gezonde voeding én verbinding staan centraal. Samen koken, proeven, genieten en verbinden.

Frans

Wanneer?

Dinsdag 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?

Op dinsdag; de exacte onderwerpen, data en tijdstippen vind je in de nieuwsbrief van LDC 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 antennepunt Dorpshuis Noorderwijk

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.

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

Kaartclub Noorderwijk

Wanneer: woensdag van 12.30 uur tot 17 uur

Waar: Leeszaal Dorpshuis Noorderwijk, Ring 26.

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

Praat- en debatgroep rond actualiteit

Ben je geïnteresseerd in wat er leeft in de wereld en ga je graag in gesprek met anderen? Sluit dan aan bij onze tweewekelijkse praat- en debatgroep rond actuele thema's.

Vanaf 22 september komen we om de twee weken samen van 9.30 uur tot 11.30 uur. De lesgever bereidt telkens een aantal recente onderwerpen uit de actualiteit voor en begeleidt het groepsgebesprek. Er is ruimte om je eigen mening te delen, ideeën uit te wisselen en op een respectvolle manier met elkaar in debat te gaan.

Deze activiteit is ideaal voor iedereen die graag op de hoogte blijft van de actualiteit en het boeiend vindt om verschillende standpunten te horen en te bespreken.

Praktisch

Om de twee weken op dinsdagvoormiddag (start dinsdag 22 september)

Van 9.30 uur tot 11.30 uur

Maximum 10 deelnemers

Inschrijven via dienstencentrum@herentals.be of 014-28 20 00

Samen Lezen

Samen Lezen is een laagdrempelig ontmoetingsmoment voor senioren en iedereen die graag luistert naar verhalen en hierover in gesprek gaat. In een warme en ontspannen sfeer luisteren we samen naar een verhaal of gedicht en wisselen we gedachten en ervaringen uit. Voorkennis of voorbereiding is niet nodig: verbinding, ontmoeting en gezelligheid staan centraal.

Praktisch

Elke laatste woensdag van de maand

Van 9 tot 11 uur

Maximum 8 deelnemers per sessie

Inschrijven via dienstencentrum@herentals.be of 014-28 20 00

Lotgenotencontact

Tijdens de vrije inloop van het lotgenotencontact kunnen zorgvragen gedeeld worden met aanwezige vrijwilligers en een professional. Naast ondersteuning er ook ruimte voor ontspanning en gezelligheid. Iedereen is welkom!

Praktisch

Elke laatste vrijdag van de maand

Van 9.30 uur tot 11.30 uur

Vrije inloop, dus je hoeft niet in te schrijven

in samenwerking met de dienst integrale veiligheid

Slimmer dan een phisher

Twijfel je soms of een bericht wel te vertrouwen is? Dat is heel normaal. Phishingberichten worden steeds moeilijker te herkennen, maar gelukkig kan jij ook beter worden in het herkennen.

Tijdens deze gratis workshop ontdek je hoe je verdachte berichten herkent en wat je best doet in zo'n situatie. Geen lange theorie, maar vooral zelf oefenen met herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven. Je staat er niet alleen voor: digihelpers begeleiden je stap voor stap en beantwoorden al je vragen.

Zo ga je naar huis met meer vertrouwen en concrete tips waar je meteen mee aan de slag kan.

Doe mee en word slimmer dan een phisher!

Praktisch

Maandag 23 november

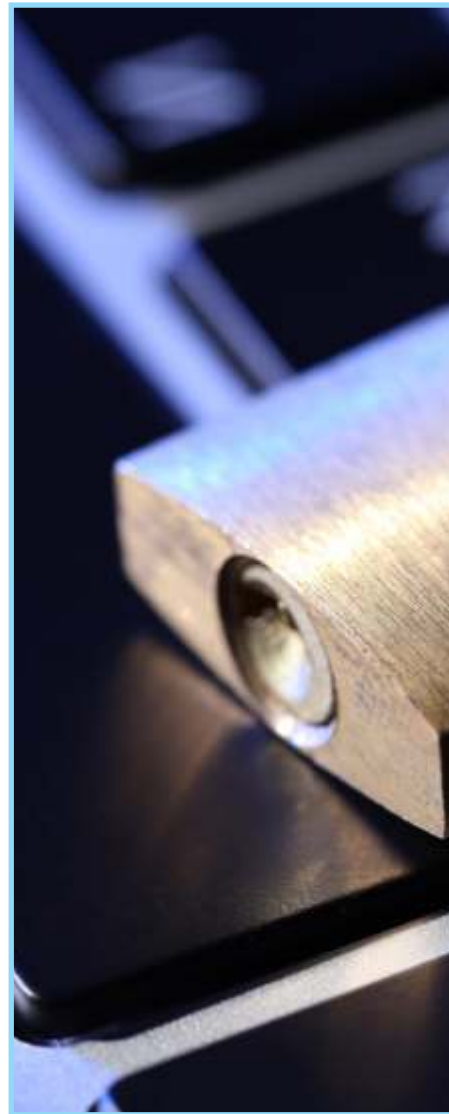
Van 13.30 uur tot 15.30 uur

Maximum 10 deelnemers

Inschrijven met een e-mail

integrale.veiligheid@regioneteland.be,

sms naar 0499-69 76 03 of telefonisch via 014-24 66 90





Hoe beveilig ik mijn account(s) op een goede manier?

In een wereld waarin we steeds meer online doen, is digitale veiligheid cruciaal. Tijdens de gratis workshop van Neteland leer je hoe je sterke wachtwoorden maakt en waarom unieke wachtwoorden zo belangrijk zijn. Je ontdekt ook hoe je jezelf beter beschermt tegen hackers via tweestapsverificatie. Daarnaast maak je kennis met wachtwoordmanagers: handige en veilige hulpmiddelen die al je wachtwoorden voor je bewaren en sterke, unieke wachtwoorden kunnen aanmaken. Zo hoef je zelf nog maar één sterk hoofdwachtwoord te onthouden.

Praktisch

Maandag 25 januari 2027

Van 13.30 uur tot 15.30 uur

Maximum 10 deelnemers

Inschrijven met een e-mail naar
integrale.veiligheid@regioneteland.be,
sms naar 0499-69 76 03

of telefonisch via 014-24 66 90

Mantelzorgers op stap (in samenwerking met GGZ Kempen)

Zorg je regelmatig voor een naaste? Trek dan samen met andere mantelzorgers de natuur in. Tijdens zes begeleide wandelsessies is er ruimte voor ontmoeting, rust en verbinding met jezelf, elkaar en de natuur. Zo werk je op een ontspannen manier aan meer veerkracht. De sessies worden begeleid door een klinisch orthopedagoog/therapeute en een huisarts.

Praktisch

Donderdagnamiddag 29 oktober, 12 en 19 november, 3, 10 en 17 december

Van 13 tot 15 uur

Maximum 10 deelnemers

Inschrijven via dienstencentrum@herentals.be of 014-28 20 00

Maandelijks zitdag dienst gezinszorg (Thuiszorg Kempen)

Heb je vragen over gezinszorg of ben je op zoek naar ondersteuning aan huis? Tijdens de zitdag van de dienst gezinszorg kan je terecht voor informatie, advies en een antwoord op al je vragen. Samen bekijken we welke hulp het best aansluit bij jouw situatie.

Praktisch

Elke eerste vrijdag van de maand, van 9 tot 12 uur, zonder afspraak.

Hulpmiddel van de maand

Elke maand stelt Apotheek Swijzen een handig thuiszorghulpmiddel in de kijker. Zelfstandig ergotherapeute Tinneke Claes voorziet hierbij duidelijke uitleg en beeldmateriaal. Om de zes maanden organiseren we een gratis infosessie waarin alle voorgestelde hulpmiddelen uitgebreid worden toegelicht. Houd onze nieuwsbrief in de gaten voor de data en praktische informatie.

I-sportdag

Een I-sportdag is een sportdag voor senioren en mensen met een beperking. Tijdens deze sportdag kunnen deze doelgroepen op een laagdrempelige manier kennismaken met verschillende bewegingsactiviteiten. Samen sporten en bewegen is gezellig en goed voor lichaam en geest.

Deze sportdag is een initiatief van het seniorenoverleg, het overleg van personen met een handicap, de stedelijke sportdienst en lokale dienstencentra Herentals.

Seniorenfeest

Elk jaar organiseert stad Herentals samen met de lokale dienstencentra Herentals in november een senionerenfeest in cultuurcentrum 't Schaliken. Het is telkens een heel gezellig geest met een muziekoptreden.

Kaarten kunt u kopen via cultuurcentrum 't Schaliken.

Wie een UiT-pas met kansentarief heeft, krijgt korting.



Gelegenheidsactiviteiten

Wij organiseren regelmatig extra activiteiten. De info vind je in de maandelijkse Uit-kalender van Herentals, de maandelijkse nieuwsbrief Dichtbij (die 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 Dichtbij, de nieuwsbrief van de lokale dienstencentra Herentals.

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.



Lokale dienstencentra Herentals

tel. 014-28 20 00

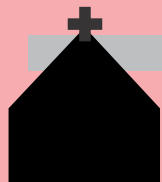
dienstencentrum@herentals.be

Molenstraat



Dorp

LDC Het Pomphuis
Dorp 12, Morkhoven
maandag gesloten
dinsdag 9-12 en 13-16
woensdag 13-16
donderdag 8-12.30
vrijdag 9-12 en 13-16



Goorstraat

parochiezaal
Morkhoven

Hofkwartier



LDC Convent2
Augustijnenlaan 26/1
maandag tot en met vrijdag
van 9 uur tot 16.30 uur

Hummeltjes-
hof



Augustijnenlaan

Parkeerterrein
Delhaize

Koppellandstraat

Ring



Antenne
Dorpshuis Noorderwijk
Ring 26, Noorderwijk
maandag 9-12 en 13-16
dinsdag 9-12
woensdag 9-12
donderdag gesloten
vrijdag 9-12

