



DICHTBIJ

NIEUWSBRIEF VAN DE LOKALE DIENSTENCENTRA HERENTALS

Dienstencentrum
Convent

LDC Convent2

Augustijnenlaan 26/1

maandag tot en met vrijdag:

9 tot 16.30 uur

**LDC Het Pomphuis
Dorp 12**

maandag gesloten

dinsdag: 9 tot 12 uur en 13 tot 16 uur

woensdag: 13 tot 16 uur

donderdag: 8 tot 12.30 uur

vrijdag: 9 tot 12 uur en 13 tot 16 uur



**Antenne Dorpshuis Noorderwijk
Ring 26**

maandag: 9 tot 12 uur en 13 tot 16 uur
(NIET 3de maandag in namiddag)

dinsdag: 9 tot 12 uur

woensdag: 9 tot 12 uur

donderdag: gesloten

vrijdag: 9 tot 12 uur

Wat kan het lokaal dienstencentrum voor jou betekenen?

Wil je weten welke diensten en ondersteuning je kan krijgen via een lokaal dienstencentrum? Benieuwd waarvoor je bij ons terecht kan en welke hulp we kunnen bieden? Kom dan kennismaken op maandag 19 oktober van 18 tot 19.30 uur in het Dorpshuis van Noorderwijk.

We geven je graag een overzicht van ons aanbod en onze dienstverlening (met specifieke aandacht voor onze vervoersdiensten) en vertellen wat we voor jou of iemand uit je omgeving kunnen betekenen.

Deelname is gratis. Inschrijven kan via dienstencentrum@herentals.be of 014-28 20 00.

17 oktober

**39ste Werelddag
van Verzet tegen
Extreme Armoede**



**kom
op tegen
kanker**



**Alleen
samen
sterker dan
kanker**



**15 oktober 2026
Dag tegen
Kanker**



Veerkrachtwandelingsgroep



Wat?

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 veerkrachtwandelingsgroep; het doet deugd aan je lijf en je hoofd. Ook rolstoelgebruikers zijn welkom.

Wanneer?

Woensdag 7 oktober en woensdag 28 oktober van 13.30 tot 14.30 uur (max 1,5u)

Waar?

Vertrek aan LDC Het Pomphuis in Morkhoven

Kostprijs?

Gratis

Inschrijven?

Niet nodig, kom gewoon langs.

Muzieknamiddag met muziekbingo
uit de jaren 50-60-70

Dinsdag 27 OKTOBER
om 13u30 tot 15u30
in LDC Het Pomphuis,
Dorp 12 – 2200 Morkhoven

Herinner je je deze nog?
Wie wil mag meezingen of een danske placent, maar we testen ons geheugen door titels te vinden op de 'bingokaart'. Herken je het lied en titel, duidt het aan op de kaart, bij een volle kaart heb je bingo!

Het gaat niet om prijzen, maar om de fun en de schwing!

KOM LANGS EN BELEEF HET MEE!

Herentals Het Pomphuis Dienstencentrum

Samen aan de kook
Elke derde dinsdag van de maand
Parochiezaal Morkhoven

Gezellig samen koken en genieten van een heerlijke maaltijd in goed gezelschap

10u - 13u

Iedereen welkom!

- Elke maand een ander menu
- Voorgerecht, hoofdgerecht en dessert
- Van beginners tot ervaren thuishouders
- Jong en oud
- Samen of alleen

Inschrijvingen en info:
Aan het onthaal van LDC Het Pomphuis, Dorp 12, Morkhoven
Tel: 014-28 20 00
Mail: dienstenCentrum@herentals.be

6 euro met verhoogde tegemoetkoming
10 euro zonder tegemoetkoming

Herentals Gezonde BUURT samen met



Oproep

Nog plaatsen vrij voor Engelse conversatie

Wanneer?

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.

Op Stap & Walkabout presenteren **Mantelzorgers op stap**

In Vlaanderen geven twee miljoen mantelzorgers op vrijwillige basis zorg aan een naaste die hulp nodig heeft. Mantelzorg 'overkomt' je, je naaste wordt ziek en jij neemt de zorg op je. Maar kan je als mantelzorger goed voor jezelf blijven zorgen!?

Wat?

7 wandelsessies in groepjes van 4 tot max. 8 personen.

Voor wie?

Mantelzorgers die even voor zichzelf willen zorgen. Je zal voelen en ontdekken hoe het buiten zijn en het wandelen je kunnen helpen om tot rust te komen. Door verbinding te maken met jezelf, de anderen in de groep en de natuur, herstel je je veerkracht.

Waar en wanneer?

Locatie: Dorpshuis Noorderwijk, Dorp 26.

Data: 29 oktober, 12 en 19 november, 3-10 en 17 december.

Kostprijs

Je betaalt 17,5 euro voor 7 sessies. Heb je interesse, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Deze twee individuele gesprekken kosten 11 euro per sessie, 4 euro bij VT.

Begeleid door Liesbeth Vanzeir, huisarts, oplossingsgericht therapeut & rouw- en verliescounselor en Mieke Beckers, klinisch orthopedagoog en oplossingsgericht outdoortherapeut.

Inschrijven of vragen?

Mieke: 0491-24 06 83

Liesbeth: 0491-24 07 34

info@praktijkopstap@gmail.com

Vaste afspraken lokaal dienstencentrum Convent2

- **Cafetaria en terras**
open van 13 tot 16.30 uur.
- **Taartdag:** elke maandag
- **Beweegruimte** open van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 12 uur, op maandag ook van 13 tot 16.30 uur. Meld je altijd aan bij het onthaal !
- **Bingo:** eerste dinsdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur.
- **Bloemschikken** één keer per maand op vrijdag van 14 tot 16 uur.
- **Wassalon** tijdens de openingsuren: wassen 4 euro, droogkast 0,50 euro per 10 minuten.
- **Petanque aan Convent2:** alle dagen vanaf 14 uur.
- **Wandelen** op maandag- en woensdagvoormiddag.
- **Zitdag pensioenen werknemers en zelfstandigen:** eerste maandag van de maand, alleen op afspraak. Bel hiervoor met de pensioenlijn op nummer 02-225 17 65 (van 8.30 tot 12 uur). Kies de optie 'een medewerker spreken'. De medewerker bekijkt of je vraag telefonisch kan beantwoord worden of legt een afspraak vast.
- **Zitdag FOD Sociale Zekerheid:** tweede maandag van de maand vrije inloop van 14 tot 16 uur.
- **DOPPA** (Dienst Ondersteuningsplan Provincie Antwerpen): derde dinsdag van de maand vrije inloop tussen 9 en 12 uur.

Vaste afspraken lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

- **Cafetaria** open van 13 tot 16 uur op dinsdag, woensdag en vrijdag.
- **Taartdag** eerste dinsdag van de maand.
- **Marktcafé** op donderdag van 8 uur tot 12.30 uur.
- **Computer** kan gratis gebruikt worden in ons klein leslokaal.
- **Bingo** derde woensdag van de maand van 13.30 tot 16 uur.
- **Digipunt:** woensdag van 14 tot 16 uur voor alle digitale vragen.
- **Zitdag wijkagent:** eerste donderdag van de maand, van 9.30 tot 11 uur.
- **Zitdag medewerker:** derde donderdag van de maand, van 9 tot 12 uur.



Vrijblijvend
kaarten en
gezelschap-
spellen
in elke locatie
tijdens de
openingsuren

Vaste afspraken antennepunt Dorpshuis Noorderwijk

- **Kaartnamiddag** woensdag van 12.30 tot 17 uur.
- **Samen lezen** laatste woensdag van de maand van 9 tot 11 uur.
- **Lotgenotencontact** laatste vrijdag van de maand van 9.30 uur tot 11.30 uur.
- **Praatgroep actualiteit** om de twee weken op dinsdag, van 9.30 tot 11.30 uur.
- **Zitdag dienst gezinszorg** (Thuiszorg Kempen) eerste vrijdag van de maand van 9 tot 12 uur .

Praatgroep rond actualiteit

Ben je geïnteresseerd in wat er leeft in de wereld en ga je graag in gesprek met anderen? Schrijf je dan in voor onze tweewekelijkse praatgroep in antennepunt Dorpshuis Noorderwijk (dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur), die loopt tot het einde van het schooljaar.

Je schrijft je in voor de volledige reeks en hoeft je dus niet voor elke bijeenkomst opnieuw in te schrijven.

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.

Tentoonstelling

Kom langs in LDC Convent2 om het kunstproject "Kunst om niet te vergeten" in samenwerking met de stedelijke academie voor beeldende kunst te bewonderen.