

dinsdag 23 april

## Infosessie over burenbemiddeling



In augustus 2023 is in Neteland het project Burenbemiddeling gestart. Een goede relatie met je burens is enorm belangrijk, want omdat je naast, onder of boven elkaar woont, maak je deel uit van elkaars leven. Als je dan toch in conflict bent met je buur, wil je dit graag opgelost hebben.

Geraak je er zelf niet uit, dan kan je een beroep doen op burenbemiddeling. De burenbemiddelaars focussen op het herstellen van de communicatie tussen de burens. De dienst is gratis en volledig

vrijwillig voor alle inwoners. Wil je hier graag meer informatie over hoe dit juist in z'n werk gaat? Volg dan de infosessie op dinsdag 23 april in lokaal dienstencentrum Convent2! De coördinator komt langs om het project uit te leggen en mogelijke vragen te beantwoorden.

dinsdag 23 april, 18.30 uur  
cafeteria LDC Convent2  
Augustijnenlaan 26/1  
deelname is gratis  
graag inschrijven via  
dienstencentrum@herentals.be  
of 014-28 20 00

**Lokaal dienstencentrum Convent2 is gesloten  
op paasmaandag 1 april.**



## Vallen zonder zorgen

In samenwerking met de sportdienst van stad Herentals organiseert lokaal dienstencentrum Convent2 een valinitiatie voor de actieve senior ter gelegenheid van de Week van de Valpreventie. De sessie “Vallen zonder zorgen” vindt plaats in **De Vossenbergh**, op **dinsdag 23 april 2024**, van 10.30 uur tot 11.30 uur.

Het doel van deze sessie is om de bewustwording te vergroten over valrisico's en om praktische tips en oefeningen te bieden om het risico op vallen te verminderen.

Deelname aan deze sessie is gratis, maar wel inschrijven via [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be) of telefonisch op 014-28 20 00. Het aantal inschrijvingen is beperkt.

## Senpai Fit-o-Meter: een stap naar veiligheid

In het kader van de Week van de Valpreventie nodigt **LDC Het Pomphuis** je uit om op **dinsdag 23 april**, van 14 tot 15 uur, deel te nemen aan de Senpai Fit-o-Meter, een speciaal programma gericht op senioren.

De Senpai Fit-o-Meter biedt een reeks oefeningen die speciaal zijn ontworpen voor senioren, met de nadruk op balans, flexibiliteit en mobiliteit. Wat deze activiteit uniek maakt, is dat de oefeningen worden uitgevoerd in paren, dus nodig gerust een vriend of familielid uit om deel te nemen!



# Gezondheidsapps: mogelijkheden en valkuilen



Gezondheidsapps vestigen je aandacht op gezondheid en motiveren je tot gezond gedrag. Maar ze brengen ook persoonlijke en maatschappelijke uitdagingen met zich mee. Kan iedereen mee met de digitale evolutie? Wie is verantwoordelijk voor onze gezondheid? Verliest de arts autoriteit?

Gezondheidsapps verzamelen en gebruiken bovendien heel wat persoonlijke gegevens, maar wat gebeurt er met die data?

## DATUM

woensdag 10 april 2024  
van 19 uur tot 20.30 uur

## LOCATIE

LDC Convent2  
Augustijnenlaan 26/1, Herentals

## PRIJS

gratis

## SPREKER

Eline Cautaerts

## Meer info en inschrijven?

[www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)

014-40 35 80

## Verkiezingen '24

### Demo-stemcomputers



van 29 april tot 31 mei  
tijdens de openingsuren in

- LDC Convent2
- bib Herentals
- bib Noorderwijk
- administratief centrum

Dienstencentrum  
**Convent**

**GRATIS OPTREDEN**

**MARC VERBOVEN**

**WOENSDAG 17/04/2024**

**CAFETERIA  
LDC CONVENT2**

**START 13.30U**

**RESERVEREN  
NIET NODIG**

## Onze vaste afspraken

- **Cafetaria en terras** open van 13 tot 17 uur.
- **Beweegruimte** open van 9 tot 12 uur, op maandag ook van 13 tot 17 uur. Meld je altijd aan bij het onthaal!
- **Bingo** op 2 april, van 13.30 uur tot 16.30 uur.
- **Bloemschikken** op 26 april, van 13.30 uur tot 16 uur.
- **Babbelfcafé Familiegroep Dementie** op 18 april, van 10 tot 12 uur.
- **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**: alle dagen vanaf 14 uur.
- **Wandelingen** op maandagnamiddag en woensdagnamiddag: meer info aan het onthaal.

## Zitdagen in Convent2

### Pensioenen

#### werknemers en zelfstandigen

- 1ste maandag van de maand  
- alleen op afspraak: bel gratis pensioenlijn op 1765 (van 8.30 uur tot 12 uur)  
- druk toets 1 - druk code 8770. De medewerker van de pensioendienst vraagt je eerst waarom je een afspraak wilt. Dan bekijken ze of ze u telefonisch kunnen helpen om te vermijden dat je je onnodig moet verplaatsen. Als er een afspraak nodig is, zal de medewerker een afspraak vastleggen.

### FOD Sociale Zekerheid

- 2de maandag van de maand  
vrije inloop van 14 tot 16 uur.

### Tentoonstelling

In de cafetaria en de gangen van lokaal dienstencentrum Convent2 kan je de kalligrafiewerkjes van onze cursisten bewonderen.