

## Mantelzorgcafé

# Emotionele arbeid en zorgen voor een ander

in samenwerking met Coponcho



Tijdens deze infosessie staan we stil bij de draagkracht en draaglast die het zorgen voor anderen met zich meebrengt. Het gaat niet alleen om de taken die je uitvoert in gezinsverband of binnen een zorgsituatie, maar ook om de emotionele of mentale arbeid die erbij komt kijken. Een (over)vol hoofd is immers ook een zware last om te dragen. Aan de hand van casussen en oefeningen maken we duidelijk

wat die emotionele arbeid precies inhoudt. Je leert vaardigheden en krijgt tips om sterker in je schoenen te staan en voldoende je grenzen af te bakenen.

dinsdag 28 mei, van 14 tot 16 uur  
Lokaal dienstencentrum Convent2  
Augustijnenlaan 26/1, Herentals  
deelname is gratis  
graag inschrijven via  
dienstencentrum@herentals.be  
of 014-28 20 00

# Beweegruimte

Lokaal dienstencentrum Convent2 heeft een toegankelijke beweegruimte. Er staan allerlei apparaten en er is ruimte om individueel of in groepsverband te bewegen. Bewegen kan trouwens op veel verschillende manieren, die wij allemaal graag uitproberen.



het algemeen welbevinden, geeft energie, helpt om minder te vallen en langer zelfstandig te leven. Bovendien biedt het ook een kans om andere mensen te leren kennen of om er even tussenuit te zijn.

De beweegruimte is vrij toegankelijk:

- maandag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur
- dinsdag van 9 tot 12 uur
- woensdag van 9 tot 12 uur
- donderdag van 9 tot 12 uur

Dit aanbod is bestemd voor ouderen in al hun diversiteit van jonggepensioneerden tot de oudste senioren, mensen met verminderde mobiliteit of andere beperkingen. Iedereen kan hier bewegen naar eigen mogelijkheden.

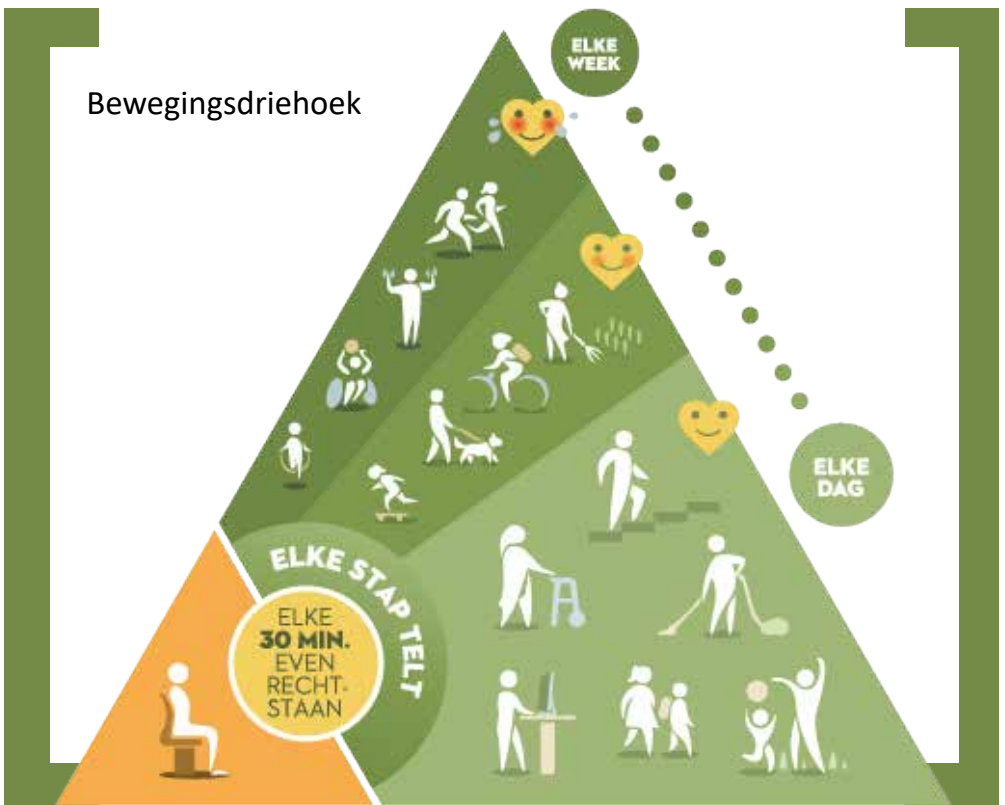
Met dit initiatief willen we het sociaal, fysiek en mentaal welzijn bevorderen. Bewegen bevordert

Je kan kosteloos gebruik maken van deze beweegruimte en je hoeft niet te reserveren. Meld je wel aan bij de onthaalbalie.

## Meer inlichtingen

014-28 20 00  
[dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Bewegingsdriehoek



## Verkiezingen '24

### Demo-stemcomputers



Op 9 juni vinden de federale en Europese verkiezingen plaats. Iedereen is dan verplicht om te gaan stemmen. Dat gebeurt

weer elektronisch. Wie dat vooraf nog eens wil oefenen, kan tot 31 mei tijdens de openingsuren terecht in de bib van Herentals en Noorderwijk, in het administratief centrum en in lokaal dienstencentrum Convent2. In LDC Convent2 kan dit elke werkdag (van maandag tot en met vrijdag) tussen 9 en 17 uur, maar niet op 1 mei, 9 mei, 10 mei, 20 mei en 31 mei in de namiddag.

## 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 7 mei, van 13.30 uur tot 16.30 uur.
- **Bloemschikken** op 24 mei, van 13.30 uur tot 16 uur.
- **Babbelfcafé Familiegroep Dementie** op 16 mei, van 10 tot 12 ur.
- **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 Photoshopwerkjes van onze cursisten bewonderen.