



# Activiteitenboekje 2020-2021

Dienstencentrum  
**Convent**

Herentals

## **Gezondheid**

Bewegingscoaching via “bewegen op verwijzing“	p. 6
Gratis bloeddrukmeting	p. 6
Gratis gezondheidswandelingen	p. 6
Luister naar je lichaam	p. 7
Tai chi	p. 7

## **Ontspanning**

Bingo	p. 8
Petanque	p. 8
Kaarten	p. 9
Cafeteria	p. 9

## **Digitale fotografie**

DF1: fotografiecursus voor beginners	p. 10
DF2: workshop digitale fotografie voor gevorderden	p. 11
DF3: praktijk met digitale spiegelreflex of systeemcamera	p. 12
DF4: workshop digitale fotografie	p. 13
DF5: foto-besprekingsgroep	p. 14
DF6: gespreksgroep fotografie	p. 15

## **Creatieve workshops en cursussen**

Kalligrafie beginners en gevorderden	p. 16
Hobbyatelier	p. 17
Kantwerk	p. 17
Bridge	p. 18
Kunst voor iedereen	p. 18
Knippen en naaien	p. 19
Tekenen en schilderen	p. 20
Bloemschikken	p. 21

## **Activiteiten in Dorpshuis Morkhoven**

Knutselen rond een thema	p. 22
Hobbyatelier	p. 22
Kaarten	p. 23

## **Taallessen**

Duits beginners	p. 24
Duits gevorderden	p. 24

Italiaans beginners	p. 25
Engels basis A	p. 26
Engels basis B (2 groepen)	p. 26
Engels gevorderden	p. 27
Engels gespreksgroep	p. 27
Frans “partir en vacances”	p. 28
Frans basis	p. 28
Frans gespreksgroep	p. 29
Frans gevorderden A en B	p. 30
Spaans beginners en vervolg	p. 32
Spaans gespreksgroep	p. 33
<b>Basis computercursussen Convent2</b>	
Windows 10 beginners en vervolg (module 1 en 2)	p. 34
Cybercafé	p. 35
<b>Basis computercursussen Dorpshuis Noorderwijk</b>	
Windows 10 beginners en vervolg (module 1 en 2)	p. 36
Cybercafé	p. 37
<b>Gespecialiseerde computercursussen</b>	
Workshop “Cloud”	p. 38
Photoshop CS Basis	p. 38
Photoshop CS Workshop	p. 39
Systeemback-up van Windows PC	p. 40
Smartphone Android of iPhone (Apple)	p. 40
Tablets Android of iPad	p. 41
Whatsapp	p. 41
<b>Buurtcafé ’t Begijntje</b>	p. 42
<b>Dementie, bijeenkomsten en praatcafés</b>	p. 44
<b>Kunst om niet te vergeten</b>	p. 44
<b>Lotgenotencontact, rouw en verlies</b>	p. 44
<b>Mantelzorgcafés</b>	p. 45
<b>Extra info</b>	
Gelegenheidsactiviteiten	p. 46
Thuiszorgdiensten en dienstverlening	p. 46

## Help ons het coronavirus bestrijden

Houd je aan de richtlijnen voor de cursussen en cafetaria, de individuele bijeenkomsten en groepsactiviteiten, binnen en buiten.

De gezondheid en veiligheid van onze lesgevers, cursisten, bezoekers vrijwilligers en medewerkers zijn onze voornaamste bezorgdheid.

## Voorbehoud door Covid 19

De evolutie van het Covid-19-virus is onzeker. Daarom bieden wij je de info in deze brochure aan onder voorbehoud.

Voor meer informatie kun je best bellen naar 014-28 20 00 of mailen naar [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Inschrijven voor een cursus

Je kunt je op elk moment inschrijven voor een cursus in diensten-centrum Convent2 of in de dorpshuizen van Morkhoven en Noorderwijk.

### **Hoe schrijf je in?**

Bel naar 014-28 20 00 of mail naar [dienstencentrum@herentals.be](mailto: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 een cursus of neem je deel aan een cursus en beslis je om de cursus 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](mailto:dienstencentrum@herentals.be) en vermeld je naam en de cursus waarvoor je je uitschrijft.

## Beweegcoaching via “bewegen op verwijzing”

Je wil meer bewegen en gezonder leven, maar je weet niet hoe? Vraag aan je huisarts een verwijsbrief en laat je begeleiden door een professionele coach.

Coach Kristien Wouters uit Herentals motiveert je om meer te bewegen en maakt samen met jou een persoonlijk beweegplan op. Zij biedt haar begeleiding aan in dienstencentrum Convent2, maar een huisbezoek of een wandelgesprek kan ook.

### Wat kost dit?

- individueel: 5 euro per kwartier per persoon
- voor kleine groep: 1 euro per kwartier per persoon
- wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming betaalt voor een individuele les 1 euro per kwartier en voor een groepsles 0,50 euro per kwartier per persoon.

Sommige ziekenfondsen geven een tussenkomst.

### Hoe aanvragen?

Maak een afspraak: [herentals@bewegenopverwijzing.be](mailto:herentals@bewegenopverwijzing.be) of 0493-99 43 94.

## Gratis bloeddrukmeting

Elke 2de dinsdag van de maand tussen 14 en 16 uur kun je in dienstencentrum Convent2 je bloeddruk laten meten door een gediplomeerde verpleegkundige.

## Gratis gezondheidswandelingen

Elke dinsdag om 10 uur en elke woensdag om 13.30 uur vertrekt aan Convent2 een groepje wandelaars.

## 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. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Waar ?

Op de zolder van het oud gasthuis, Nederrij 133a.

## Tai chi

Deze levens- en bewegingsleer zorgt voor de ontwikkeling van innerlijke kracht. Je staat steviger in je schoenen, je leert jezelf beter kennen en je bent meer ontspannen en rustiger. Dankzij de tai chi-oefeningen word je soepeler in lichaam en geest. Ziekteverwekkende factoren zoals afvalstoffen en fysieke en emotionele spanningen worden afgevoerd, waardoor je minder ongemakken en pijn ervaart. Je ontwikkelt meer evenwicht, verhoogde geestelijke helderheid en een emotioneel en algemeen welbevinden. Breng goede energie en een goed gevoel mee. Draag loszittende kleding en gemakkelijke sportschoenen.

### Wanneer?

Vanaf 24 september 2020 elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur.  
Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

Info en inschrijven Convent2: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Bingo

### Wanneer?

Vanaf oktober tot mei elke eerste dinsdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur.

### Wat kan je verwachten?

Een hele namiddag bingo spelen in fijn gezelschap.

### Inschrijven?

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

## Petanque

### Wanneer?

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

### 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 Convent2 ook petanqueballen beschikbaar.



## Kaarten

### Wanneer?

Alle dagen vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

We spelen meestal wiezen. Nieuwe kaartspelers zijn altijd welkom!

## Cafetaria

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

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.



## DF1: fotografie cursus voor beginners

### **Wanneer?**

Elke woensdag van 9 tot 11 uur. 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. 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!

## **DF2: workshop digitale fotografie voor gevorderden**

### **Wanneer?**

Elke eerste en derde dinsdag van de maand van 10 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

### **Voor wie?**

Je kan vlot werken met een digitale spiegelreflexcamera of een systeemcamera, met PC of MAC en je hebt ruime ervaring en een goede technische kennis van de digitale fotografie. Je bewerkt je beelden met Photoshop en/of Lightroom.

De lesgever overlegt vooraf met nieuwe cursisten om te peilen of ze voldoende ervaring hebben voor deze cursus.

### **Wat kan je verwachten?**

We zorgen voor workshops met theorie en praktijk rond verschillende thema's in de fotografie en we spelen hierbij in op de interesses van de cursisten. We doorlopen het hele fototraject van voor de opname tot aan het beoogde beeld: hoe maak je het beeld, camera-instellingen, geavanceerde opnametechnieken...

De foto's worden in groep besproken en je krijgt feedback vanuit de groep over de opname en nabewerking van je beelden.

We organiseren een daguitstap waar we fotografie combineren met een interessante tentoonstelling.

### **Wat meebrengen?**

Je eigen toestel en handleiding. Zorg dat je camera voldoende is opgeladen!

### DF3: praktijk met digitale spiegelreflex of systeemcamera

#### Wanneer?

Elke vierde dinsdag van de maand tussen 9.30 en 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

#### Voor wie?

Voor cursisten die deelnemen aan de cursussen DF2 en DF4 en die de theorie willen oefenen.

#### Wat kan je verwachten?

We maken een wandeling op een plaats die we vooraf afspreken. We oefenen met de instellingen van de camera voor natuurfotografie. Zowel landschaps- als macro- en telefotografie komen aan bod.

#### Wat meebrengen?

Eigen toestel met groothoek-, macro- of kleine telelens, statief en aangepaste kledij.



*Zorg dat je cameratoestel altijd voldoende is opgeladen. Breng eventueel een reserve batterij mee.*

## **DF4: workshop digitale fotografie**

### **Wanneer?**

Eerste, derde en vierde vrijdag van de maand van 10 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

### **Voor wie?**

Je moet een digitale spiegelreflexcamera of een systeemcamera hebben, vlot kunnen werken met PC of MAC én ervaring hebben met fotografie. De lesgever overlegt met nieuwe cursisten of ze voldoende ervaring hebben voor deze workshop.

### **Wat kan je verwachten?**

We doorlopen het fotografietraject van voor de opname tot aan de afdruk. De onderdelen van dit traject worden eerst theoretisch uitgelegd en dan getoetst aan de praktijk. We leren ons foto toestel kennen en bedienen, bekijken de basisprincipes, bespreken opnametechnieken, leren foto's bewerken en bekijken de verschillende takken van fotografie zoals landschap, architectuur, macro, studio enz. We spelen in op vragen vanuit de groep. Een fotografische uitstap behoort tot de mogelijkheden.

### **Wat meebrengen?**

Je eigen digitale reflex- of systeemcamera én de handleiding. Zorg dat je camera voldoende is opgeladen.



*Deze prachtige natuurfoto is gemaakt door cursist Guido Jacobs.*

### **DF5: foto-besprekingsgroep**

#### **Wanneer?**

Elke tweede vrijdag van de maand van 10 tot 12 uur.

#### **Voor wie?**

Je moet kunnen fotograferen met een reflex- of systeemcamera en kennis hebben van beeldbewerking.

#### **Wat kan je verwachten?**

We kijken naar de foto vanuit een technisch standpunt en geven advies voor helderheid, kleur, contrast, compositie, details in hooglichten en schaduwen.

#### **Wat meebrengen?**

Maximum 5 foto's op usb-stick.

## **DF6: gespreksgroep fotografie**

### **Wanneer?**

Elke tweede dinsdag van de maand van 10 tot 12 uur.

### **Voor wie?**

Je moet een goede technische kennis hebben van digitale fotografie. We bespreken enkel werken die technisch voldoen aan de juiste kleur, helderheid, contrast, details in hooglichten en schaduwen.

### **Wat kan je verwachten?**

We kijken vanuit het beeld naar de foto of de fotoreeks. We bespreken: wat zegt het beeld dat niet op de foto staat, wat zegt de reeks in zijn geheel, tot welke fotografiestroming behoort je werk, waar heb je je inspiratie gevonden (foto-graaf).

### **Wat meebrengen?**

Maximum 5 foto's op usb-stick. Voor de fotoreeks breng je afdrukken mee op papier.

**Info en inschrijven in Convent2: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## **Kalligrafie beginners**

### **Wanneer?**

Op donderdag van 13.30 tot 16 uur. Niet tijdens schoolvakanties. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### **Wat mag je verwachten?**

In de beginnersgroep worden nieuwe cursisten meteen ondergedompeld in het schrijven van mooie teksten. Je start met een alfabet waarin de techniek van het kalligraferen wordt uitgelegd.

### **Wat meebrengen?**

De lesgever zorgt voor het basismateriaal voor het eerste alfabet en legt uit wat je nadien nodig hebt.

## **Kalligrafie gevorderden**

### **Wanneer?**

Op donderdag van 9.30 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### **Wat kan je verwachten?**

Bij de aanvang van het schooljaar stelt de lesgever een aantal opdrachten voor waaruit de cursisten samen kiezen. Gedurende het jaar worden de opdrachten verder uitgewerkt.

### **Wat meebrengen?**

De eerste les bespreek je met de lesgever welk materiaal je moet voorzien.



## **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.

### **Voor wie?**

Iedereen kan in de loop van het jaar instappen.

### **Wat meebrengen?**

Je brengt eigen brei-, haak- of handwerk mee.

## **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. Je kan in de loop van het jaar instappen.

### **Wat meebrengen?**

Je brengt eigen werk mee.

**Info en inschrijven in Convent2: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)**

## Bridge

### Wanneer?

Elke donderdag van 13.30 tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

Er worden jaarlijks ook initiatielessen gegeven.

### Wat mag je verwachten van de initiatielessen?

Je leert in 12 lessen stapsgewijs dit kaartspel. Een officiële instructeur geeft praktische lessen voor jong en oud. Spelen kan vanaf de eerste les. Na de lessenreeks mag je elke dondernaamiddag komen bridgen.

### Voor wie?

Extra inschrijvingen komen op een wachtlijst

## Kunst voor iedereen

### Wanneer?

Woensdag van 11 tot 12 uur. Niet tijdens schoolvakanties. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

Muziek van befaamde componisten beluisteren en begrijpen... Schilderkunst bekijken en begrijpen... Onze vrijwilliger geeft je op een toegankelijke manier een andere kijk op meesterwerken en het leven van hun makers.

### Voor wie?

Voor liefhebbers van een vleugje cultuur. Er is geen speciale voorkennis nodig. Je hoeft niets mee te brengen.

## **Knippen en naaien**

### **Wanneer?**

Maandag van 12.30 tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### **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 omzoemen. Deze cursus heeft geen strikt programma.

### **Voor wie?**

Er is geen speciale voorkennis nodig.

### **Wat meebrengen?**

Je brengt je eigen werk mee. Wij hebben 3 naaimachines en 1 overlockmachine. Je mag ook je eigen naaimachine meebrengen.

**Help ons het coronavirus te bestrijden. Breng je eigen materiaal mee indien mogelijk. Ontsmet je handen én het materiaal voor en na het gebruik.**

## Tekenen en schilderen

### Wanneer?

1 x per week op dinsdag of donderdag van 13.30 tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### 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 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.

## Bloemschikken

### Wanneer?

1 x per maand op vrijdag van 13.30 tot 16 uur. Niet tijdens de zomermaanden. Inschrijven aan het onthaal. Voor de data bel je best naar 014-28 20 00.

### 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. De lijst met benodigdheden vind je daar ook.

### **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.



Info en inschrijven in Convent2: 014-28 20 00 of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Knutselen rond een thema

### Wanneer?

Twee keer per maand op vrijdag van 13 tot 16 uur. Start op 4 september 2020. Niet tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Je maakt een knutselwerk onder begeleiding. Het thema wordt vooraf bepaald en we gebruiken verschillende knutseltechnieken.

### Voor wie?

Je kunt altijd instappen. Er is geen speciale voorkennis nodig.

### Wat meebrengen?

Voor materiaal kan je zelf zorgen of in samenspraak met de lesgever.

## Hobbyatelier

### Wanneer?

Elke vrijdag van 13 tot 16 uur. Start op 4 september 2020. Niet tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

Breien, haken en handwerken. Sociaal contact is belangrijk. Er is geen lesgever en ook geen vast programma. We leren van mekaar.

### Voor wie?

Je kunt altijd instappen. Er is geen speciale voorkennis nodig.

### Wat meebrengen?

Je brengt je eigen brei-, haak- of handwerk mee.

## Kaarten

### Wanneer?

Elke vrijdag van 13 tot 16 uur. Start op 4 september 2020. Niet tijdens schoolvakanties.

### Wat mag je verwachten?

We spelen meestal wiezen. Sociaal contact is belangrijk.

### Voor wie?

Nieuwe kaarters zijn altijd welkom.



## Duits beginners

### Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

Een cursus met geleidelijke opbouw van grammatica en tijden en stelselmatige uitbreiding van woordenschat. Veel herhaling, een rustig tempo en we spelen in op de interesses van de cursisten voor de inhoud.

### Voor wie?

Geen voorkennis nodig. Best instappen bij start nieuw schooljaar.

### Wat meebrengen?

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

## Duits gevorderden

### Wanneer?

Woensdag van 14 tot 16 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

De nadruk ligt op spreken en taal leren op een ludieke manier.

### Voor wie?

Je moet basiskennis Duits hebben. Best instappen bij start nieuw schooljaar.

### Wat meebrengen?

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



## Italiaans beginners

### Wanneer?

Elke donderdag 13.30 tot 15.30 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

De cursus begint van nul. Je leert er praktisch Italiaans, met veel woordenschat en de basis van grammatica. De nadruk ligt op spelenderwijs leren.

### Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist. Instappen bij start nieuwe schooljaar.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.



## Engels basis A

### Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### 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?

Kleine elementaire kennis vereist. Best instappen bij start nieuw schooljaar.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Engels basis B (2 groepen)

### Wanneer?

Groep 1: dinsdag van 9.30 tot 11 uur. Groep 2: dinsdag van 11 tot 12.30 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

De nadruk ligt op spreken van korte zinnen, eenvoudige dialogen met beperkte inhoud. Je leert de taal op een ludieke manier.

### Voor wie?

Kleine elementaire kennis vereist. Best instappen bij start nieuw schooljaar.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Engels gevorderden

### Wanneer?

Dinsdag van 14 tot 16 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

De nadruk ligt op spreken. De lesgever reikt onderwerpen aan met een kleine inbreng van de cursisten en probeert de taal aan te leren op een ludieke manier.

### Voor wie?

Je moet een degelijke basiskennis hebben.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Engels gespreksgroep

### Wanneer?

Maandag van 13.45 tot 15.15 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

De lesgever probeert iedereen elke les aan de praat te krijgen. Hij gebruikt actuele onderwerpen, teksten van [www.flanderstoday.eu](http://www.flanderstoday.eu), liedjesteksten, toeristische info, cartoons,... Je mag zelf ook onderwerpen aanbrengen. Dialoog is belangrijk, daarom wordt soms ook in kleine groepjes gewerkt. Een ongedwongen sfeer en speelse aanpak primeert, zodat elk deelnemer zonder schroom zijn zegje durft te doen.

### Voor wie?

Je moet over een degelijke basiskennis beschikken. Je mag gedurende het hele jaar aansluiten. Max. 12 cursisten. Extra inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

## Frans “partir en vacances”

### Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

Dit is een beginnerscursus. Je leert er praktisch Frans dat je kan gebruiken op reis.

### Voor wie?

Een kleine elementaire kennis is vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt een handboek. Dit moet door de cursist aangekocht worden.

## Frans basis

### Wanneer?

Maandag van 14 tot 16 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### 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 kleine elementaire kennis is vereist. Instappen kan bij het begin van het schooljaar.

### 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 tot 15 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

Je leert vlot Frans praten aan de hand van onderwerpen zoals cultuur, geschiedenis, kunst, muziek, ... De lesgever legt de nadruk op uitbreiding van de woordenschat en uitspraak, minder op grammatica.

### Voor wie?

Deelnemen kan enkel als je al over een degelijke kennis van de Franse taal beschikt.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.



## Frans gevorderden (A)

### Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

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

### Voor wie?

Cursisten moeten over een degelijke basiskennis beschikken om te kunnen deelnemen. Instappen kan bij voorkeur in het begin van het schooljaar.

### Wat meebrengen?

De cursisten maken gebruik van een handboek, dat door de cursist moet worden aangekocht.

## Frans gevorderden (B)

### Wanneer?

Woensdag van 9.30 tot 11.30 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### 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. Best instappen bij het begin van het schooljaar.

**Wat meebrengen?**

De lesgever gebruikt een recent handboek. Dit moet door de cursist aangekocht worden. De lesgever zorgt voor kopieën.



## Spaans beginners

### Wanneer?

Donderdag van 9.30 tot 11 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

De cursus begint van nul. Je leert er praktisch Spaans. De nadruk ligt op spelenderwijs leren.

### Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist.

### Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt het boek ! Sí, claro! 1.1 A1 breakthrough (intertaal) dat je aankoopt.

## Spaans vervolg

### Wanneer?

Donderdag van 11 tot 12.30 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

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 of de beginnerscursus gevolgd hebben.

### Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt het boek ! Sí, claro! 1.2 A2 Waystage (intertaal), dit moet door de cursist worden aangekocht.



## Spaans gespreksgroep

### Wanneer?

Dinsdag van 10 tot 12 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### Wat mag je verwachten?

Spreeken en onderhouden van je gevorderde kennis.

### Voor wie?

Je moet over een heel degelijke basiskennis beschikken en je vlot kunnen uitdrukken in het Spaans.

### Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.



## Windows 10 beginners (module 1)

### Waar en wanneer?

Dienstencentrum Convent2. Elke woensdag van 9.30 tot 12 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen:** 8

### Wat kan je verwachten?

Je leert werken met muis en toetsenbord, aanmelden, afsluiten, basis internet en Word (tekstverwerking), verkenner, gegevens opslaan, mailen, enz.

### Voor wie?

Wie niets kent van computers. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

### Wat meebrengen?

Je mag je eigen laptop meebrengen als daar Windows 10 op staat. Overleg met de lesgever als je niet zeker bent. Convent2 heeft ook computers ter beschikking.

## Windows 10 vervolg (module 2)

### Waar en wanneer?

Dienstencentrum Convent2. Elke maandag van 13.30 tot 16 uur of vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen:** 10

### Wat kan je verwachten?

Communiceren via internet, efficiënt zoeken op internet via Google. Een brief schrijven via de basis Word, die bewaren en opnieuw openen. Mails opstellen, alle vaardigheden van een mail toepassen. Groepen maken om mails te sturen.

Basis van powerpoint leren. Foto's van smartphone en camera overzetten naar PC.

**Voor wie?**

Je moet de basis kennen van Windows via module 1 of een beperkte kennis van Windows 10. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

**Wat meebrengen?**

Wij zorgen voor computers, maar je mag je eigen laptop meebrengen op voorwaarde dat er Windows 10 op staat.

## Cybercafé

**Wanneer?**

Op vrijdagnamiddag, enkel na afspraak: 014-28 20 00.

**Waar ?**

In Convent2.

**Wat kan je verwachten?**

Onze vrijwilligers begeleiden je en staan je met raad en daad bij.

**Voor wie?**

Voor wie vragen heeft over zijn computer, programma's of over de lessen.

**Wat meebrengen?**

Je mag je eigen laptop meebrengen, maar dat hoeft niet. Er zijn computers voorzien.

## Windows 10 beginners (module 1)

### Wanneer?

Op donderdag van 9.30 tot 12 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen:** 8

### Wat kan je verwachten?

Je leert werken met muis en toetsenbord, aanmelden, afsluiten, basis internet en Word (tekstverwerking), verkenner, gegevens opslaan, mailen, enz.

### Voor wie?

Wie niets kent van computers. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

### Wat meebrengen?

Je mag je eigen laptop meebrengen als daar Windows 10 op staat. Overleg met de lesgever als je niet zeker bent. Convent2 heeft ook computers ter beschikking.

## Windows 10 vervolg (module 2)

### Wanneer?

Op maandag van 9.30 tot 12.00 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen:** 10

### Wat kan je verwachten?

Communiceren via internet, efficiënt zoeken op internet via Google. Een brief schrijven via de basis Word, die bewaren en opnieuw openen. Mails opstellen, alle vaardigheden van een mail toepassen. Groepen maken om mails te sturen. Basis

van powerpoint leren. Foto's van smartphone en camera overzetten naar PC.

### **Voor wie?**

Je moet de basis kennen van Windows via module 1 of een beperkte kennis van Windows 10. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

### **Wat meebrengen?**

Wij zorgen voor computers, maar je mag je eigen laptop meebrengen op voorwaarde dat er Windows 10 op staat.

## **Cybercafé**

### **Wanneer?**

Op vrijdagnamiddag, enkel na afspraak: 014-28 20 00.

### **Wat kan je verwachten?**

Onze vrijwilligers begeleiden je en staan je met raad en daad bij.

### **Voor wie?**

Voor wie vragen heeft over zijn computer, programma's of over de lessen.

### **Wat meebrengen?**

Je mag je eigen laptop meebrengen, maar dat hoeft niet. Er zijn computers voorzien.



## **Workshop “cloud”**

### **Waar en wanneer?**

Dinsdag van 13.30 tot 16 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen:** 6

### **Wat mag je verwachten?**

Wat is de 'Cloud', hoe werkt het en wat is het nut? Verschil tussen werken in een lokale map en in Cloud. Veiligheid en betrouwbaarheid. Wat is One Drive, Dropbox, GoogleDrive en Stack. Vergelijking van aanbieders, gratis en betaalde versies.

### **Wij installeren op je laptop een cloud-service.**

### **Voor wie?**

Je moet kennis hebben van Windows en internet.

### **Wat meebrengen?**

Laptop met Windows 10 of gebruik één van onze pc's in het leslokaal.

### **Handboek**

De lesgever heeft een cursus op maat gemaakt die je aankoopt.

## **Photoshop CS Basis**

### **Waar en wanneer?**

Dinsdag van 9.30 tot 12 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen:** 12

### **Wat mag je verwachten?**

Je leert foto's aanpassen, bewerken en herstellen. De interface, gereedschappen, selecties enz. Bewerk je foto's met filters en effecten, lagen, maskers, gereedschappen enz.

**Voor wie?**

Je moet Windows/Mac kennen. Je werkt interactief in groep. Na deze cursus kun je deelnemen aan workshops en je creativiteit ontdekken.

**Handboek**

De lesgever heeft een cursus op maat gemaakt die je aankoopt.

**Wat meebrengen?**

Breng je eigen laptop mee of gebruik een van onze pc's in het leslokaal.

**Photoshop CS Workshop****Waar en wanneer?**

Donderdag van 9.30 tot 12.00 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

**Aantal lessen: 12****Wat mag je verwachten?**

Je leert werken met lagen, montage van foto's, tekst op foto, laagstijlen, maskers, kleuren gebruiken. Leuke foto's photoshoppen en monteren. Verras iedereen met je foto's door gebruik te maken van clonen, trucs, tips en maskers.

**Voor wie?**

Je hebt de cursus CS Basis gevolgd bij ons of je hebt kennis van Photoshop Elements of Photoshop CS5 versies of later.

**Handboek**

De lesgever heeft een cursus op maat gemaakt die je aankoopt.

**Wat meebrengen?**

Breng je eigen laptop mee of gebruik een van onze pc's in het leslokaal.

## **Systeemback-up van Windows PC**

### **Wanneer?**

Maandag van 9.30 tot 12.00 uur. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

### **Wat mag je verwachten?**

7 lessen. Maak je eigen herstel-usb of herstel-CD en een systeemback-up om je veilig te stellen. Dit is nodig om je gegevens te bewaren als je harde schijf defect is of Windows niet meer werkt of je pc is gehackt door ransomware. Een volledige back-up, dus ook van het systeem van je computer, is geen luxe maar een noodzaak.

### **Voor wie?**

Je moet een PC of laptop hebben met Windows 7 of Windows 10.

### **Handboek**

Cursus aanschaffen die lesgever op maat heeft gemaakt.

### **Wat meebrengen?**

Eigen laptop + externe USB-schijf met minimum 250 GB vrije ruimte. Je kan ook gebruik maken van onze pc's in het leslokaal.

## **Smartphone Android of iPhone (Apple)**

### **Waar en wanneer?**

Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst. Data krijg je aan het onthaal.

### **Wat kan je verwachten?**

4 lessen. Je leert werken met een smartphone die op Android werkt of een iPhone (Apple).

### **Voor wie?**

Je moet zelf een smartphone hebben!



## Tablets Android of iPad

### **Wanneer?**

Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst. De data zijn te verkrijgen aan het onthaal.

### **Wat kan je verwachten?**

4 lessen. Je leert werken met een tablet die op Android werkt of een iPad (Apple).

### **Voor wie?**

Om te kunnen deelnemen aan deze lessen moet je zelf een tablet Android of iPad hebben.

## WhatsApp

### **Wat mag je verwachten?**

Is de populaire, gratis app waarmee je berichten, bestanden, foto's en video's kan versturen.

### **Wanneer?**

1 les. De data krijg je aan het onthaal. Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst

### **Voor wie?**

Je moet met een smartphone kunnen werken.

### **Wat meebrengen?**

Je eigen smartphone. Zorg dat hij opgeladen is!

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.

**Open elke woensdag van 13.30 tot 16 uur**

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





## Dementie

### Bijeenkomsten en praatcafés

In Convent2 kun je deelnemen aan de bijeenkomsten van de praatcafés voor familieleden en partners van personen met dementie.

Vraag info aan het onthaal. De data vind je ook in ons maandblaadje



### Kunst om niet te vergeten

De Stedelijke Academie voor Beeldende Kunst gaat in september opnieuw van start met een kunstproject voor personen met dementie.

Samen met de werkgroep dementievriendelijke gemeente organiseert de academie een cursus beeldend vormgeven waarin personen met dementie hun verborgen talenten kunnen blootleggen. Maar het gaat niet enkel over kunst maken. Ook ontmoeting en meedoen staan centraal. Familieleden, begeleiders en mantelzorgers van de cursisten mogen meekomen.

De lessen vinden plaats in de Stedelijke Academie voor Beeldende Kunst in de Markgravenstraat.

U kunt inschrijven via [www.herentals.be/academie/sabk/inschrijven](http://www.herentals.be/academie/sabk/inschrijven)

### Lotgenotencontact - rouw en verlies

Praatnamiddagen voor personen die een geliefde hebben verloren. Wij noemen dit lotgenotencontact "Niet loslaten, anders vasthouden".

Vraag aan het onthaal meer info.

## Mantelzorgcafés

In samenwerking met de ziekenfondsen, de familiegroep (jong)dementie Herentals en Samana biedt lokaal dienstencentrum Convent2 mantelzorgcafés aan.

In het mantelzorgcafé kunnen naasten van zorgbehoevende personen terecht voor een luisterend oor en een deugddoende babbel. Je kunt hier netwerken en workshops volgen en je vindt hier toegankelijke informatie. Heb je een praktische vraag of wil je gewoon je hart eens luchten? Je bent van harte welkom om te komen ontspannen en even je zorgen te vergeten. Want samen zijn met lotgenoten, dat doet deugd.



### In 2020 zijn er 5 mantelzorgcafés:

- Dinsdag 15 september om 19 u: een overzicht van de financiële voordelen voor de mantelzorger door Nathalie De Smedt van de Voorzorg
- Dinsdag 13 oktober om 19 u: dementie, feiten en fabels door Karolien Verschueren van Expertisecentrum dementie Tandem
- Woensdag 2 december om 19 u: basisvorming dementie door dr. Luc Tritsmans. Hij is gespecialiseerd in de neurowetenschappen en werkte mee aan Alzheimer-onderzoek bij Janssen Pharmaceutica
- Woensdag 9 december 13.30 u: zelfzorg, deel 1: oppas- en opvangmogelijkheden ter ondersteuning van de mantelzorger door Min Haemhouts maatschappelijk werker en Kristien Uytterhoeven, coördinator huisbezoekenproject; deel 2: introductie zelfzorg door Salma Srihi van Coponcho.

Info en inschrijven: [014-28 20 00](tel:014-282000) of [dienstencentrum@herentals.be](mailto:dienstencentrum@herentals.be)

## Gelegenheidsactiviteiten

Wij organiseren regelmatig extra activiteiten. De info vind je in de maandelijkse Uit-kalender van Herentals, het maandblaadje of [www.herentals.be/convent](http://www.herentals.be/convent)

In de gangen van Convent2 kun je genieten van een permanente tentoonstelling van werken van onze eigen cursisten.

## Thuiszorgdiensten en dienstverlening

Heb je vragen over thuisdiensten, pensioen, subsidies,..? Dan kan je terecht bij onze maatschappelijk werker en de sociale dienst. Maak een afspraak.

In het dienstencentrum zijn ook zitdagen van de federale overheidsdiensten.

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

**Meer info vind je in de infobrochure thuiszorgdiensten en dienstverlening. Je kunt dit boekje downloaden via [www.herentals.be/convent](http://www.herentals.be/convent) of ophalen aan ons onthaal.**



# Infobrochure thuiszorgdiensten en dienstverlening

## Contactgegevens

Je vindt dienstencentrum Convent2 aan de Augustijnenlaan 26/1, in de gebouwen van het voormalige moederhuis. Je kunt Convent2 bereiken via de inrit van warenhuis Delhaize aan de Augustijnenlaan. Je auto kan je parkeren langs de Augustijnenlaan of op het parkeerterrein aan Convent2. Je kunt ook via het Hofkwartier te voet of met de fiets naar Convent2 via de doorgang naast nummer 10. Er is een fietsenstalling achter het gebouw.

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

