

Onze vaste afspraken

- **Cafetaria en terras** open van 13 tot 17 uur.
- **Beweegruijnte** van maandag tot donderdag open van 9 tot 12 uur en op maandag ook van 13 tot 17 uur. Op vrijdag gesloten. Meld je altijd aan bij het onthaal.
- **Bingo** op 4 februari van 13.30 uur tot 16.30 uur.
- **Bloemschikken** op 21 februari van 13.30 uur tot 16 uur.
- **Babbelfcafé Familiegroep Dementie** op 20 februari van 10 tot 12 uur. Indien mogelijk reserveren: 0477-84 40 21 of herentals@alzheimerligavlaan.deren.be
- **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 bij Convent2**: elke dag vanaf 14 uur.
- **Wandelingen** op maandag- en woensdagnamiddag: meer informatie aan het onthaal.
- **Tentoonstelling**: Kom de prachtige foto's van onze cursisten Digitale Fotografie bewonderen in de gangen en cafetaria van lokaal dienstencentrum Convent2.

Zitdagen in Convent2

Pensioenen

werknemers en zelfstandigen

Elke eerste maandag van de maand - alleen op afspraak: bel de gratis pensioenlijn op 1765 (van 8.30 uur tot 12 uur) - druk toets 1 - druk code 8770. De medewerker van de pensioendienst bespreekt eerst of je telefonisch geholpen kunt worden om onnodige verplaatsingen te voorkomen. Als een afspraak nodig is, zal de medewerker een afspraak vastleggen.

FOD Sociale Zekerheid

Elke tweede maandag van de maand, vrije inloop van 14 tot 16 uur.

Inloophuis Dementie Herentals

Vorselaarsebaan 1

Je bent welkom zonder afspraak, elke tweede vrijdag van de maand, van 13.30 uur tot 16.30 uur.

Flexbus leren reserveren – Samen op weg!

Wil jij leren hoe je een flexbus kunt reserveren, maar weet je niet goed waar te beginnen? Kom dan naar onze reeks workshops! In 7 lessen helpen we je stap voor stap om zelfstandig een flexbus te regelen via De Lijn. Deze lessen richten zich op mensen die extra ondersteuning nodig hebben bij het telefonisch reserveren van een flexbus.

De lessen zijn praktisch opgezet. Je oefent met je eigen vertrouwde trajecten, zodat je het direct kunt toepassen. Heb je extra hulp nodig, dan ondersteunen we je ook individueel.

Hoewel we ons vooral richten op telefonische reservaties, laten we je tijdens de lessen ook kennismaken met de digitale mogelijkheden van De Lijn. Wie dat interessant vindt, kan na deze cursus deelnemen aan een vervolgtraject waarin we de focus leggen op digitale vaardigheden.

De plaatsen zijn beperkt, schrijf je vlug in: bel 014-28 20 00 of

stuur een mail naar dienstencentrum@herentals.be

Praktische info

- Wanneer? 7 donderdagvoormiddagen van 9.30 uur tot 12.30 uur
- Start: 24 april 2025
Einde: 19 juni 2025
- Waar? LDC Convent 2

Wat leer je?

Tijdens de lessen leer je:

- hoe De Lijn werkt en wat de flexbusregeling is.
- een route plannen en noteren: welke halte heb je nodig en hoe kom je daar?
- de juiste tijd inschatten voor je reis.
- een flexbus telefonisch reserveren met een eenvoudig stappenplan.
- een klantnummer aanmaken bij De Lijn.
- een ticket kopen.

dinsdag 4 februari, van 19 uur tot 20.30 uur

Lotgenotencontact

Invoelen in de beleving van mensen met dementie

i.s.m. de werkgroep Dementievriendelijk Herentals

Met mantelzorgers ervaringen uitwisselen over dementie aan de hand van stellingen.

Locatie: LDC Convent2, Augustijnenlaan 26/1, Herentals

Inschrijven: dienstencentrum@herentals.be of
herentals@alzheimerligavlaanderen.be

Senioren, laat uw stem horen!

De lokale dienstencentra van Herentals willen graag horen wat u belangrijk vindt voor senioren in de komende jaren. Kom naar het seniorenoverleg en deel uw ideeën.

Wanneer? Maandag 10 maart 2025, van 9.30 uur tot 11.30 uur

Waar? Bibliotheek van Herentals

Uw ideeën en suggesties zijn zeer waardevol!

Schrijf u in vóór 3 maart. Mail naar dienstencentrum@herentals.be of bel 014-28 20 00

Maria Lichtmis
in LDC Convent2

Pannenkoeken

maandag 3 februari

tussen 13 en 16 uur

Reserveren is niet nodig.

Kostprijs: 3 euro per portie

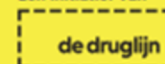


**IK ZEG
JA TEGEN
1 MAAND
ZONDER
ALCOHOL.**

"JA!" zeggen tegen een maand zonder alcohol is "JA!" zeggen tegen meer energie, een betere slaap en een gezonder gewicht. Je voelt je gewoon beter in je vel. Ontdek nog meer voordelen op

www.tourneeminerale.be

Een initiatief van



Met de steun van



gezonde levensstijl aannemen, die hun lichamelijk, psychisch en sociaal welzijn verhoogt. Ze hebben hierbij aandacht voor iedereen, dus ook voor mensen waarvoor dit niet vanzelfsprekend is.

Inlichtingen

Ria Van Geel - voorzitter
tel. 014-21 01 37

Trefpunt OKRA 55+ Noorderwijk

Veel gepensioneerden hoor je vaak roepen: "En laat er ons nu maar eens rustig van genieten en profiteren!" OKRA biedt je een waaier van activiteiten aan:

- sporten met plaatselijke clubs (fietsen, wandelen, dansen, petanque, kubb, ...)
- een- en meerdaagse uitstappen en reizen
- fietstreffens waar je andere OKRA-afdelingen ontmoet
- een plaatselijke werking betekent ontspanning, ontmoeting van dorpsgenoten, crea-werking, kaartprijkskamp enz.
- maandelijks ledenblad OKRA Magazine en het lokale "Herfstlichtje"
- mogelijkheid tot het bijwonen van culturele evenementen



zoals een opera, operette, seniorenfeest, Houden van ..., een 2 – jaarlijkse quiz enz.

Contact

Maria Bertels: 014-26 37 69
Ivo Willems: 014-26 24 59
Roger Van Olmen: 014 - 26 20 68
Sooi De Laet: 014-26 39 69



Seniorenverenigingen in Herentals

uitneembare bijlage bij Maandblaadje Convent 2 februari 2025

Seniorenverenigingen in Herentals

Vrouweninfo Herentals

Vrouwen samen met en voor vrouwen

Als erkende Vrouwenraad ontvangen wij al sinds 1991 de +55 vrouwen. Eerst in het Fundatiehuis op het Begijnhof, vervolgens sinds 1 januari 2020 in het Koetshuis in het stadspark en sinds 19 januari 2024 ben je welkom in zaal Vorster van het stadsarchief, op de derde verdieping van de Kunstencampus aan de Molenvest.

Sinds enige tijd zijn wij van adviesraad naar vereniging overgeschakeld. Onze werking heeft sinds al die jaren slechts één doel: vrouwen informeren en/of een gezellige namiddag bieden. Alle +55 vrouwen van Groot-Herentals zijn dan ook van harte welkom; de inkom is gratis! Opgelet: de voordeur gaat pas open om 13 uur.

Contactpersoon: Simone Moons
simonemoons@skynet.be
gsm 0476-73 82 78

S-Plus Herentals

S-Plus is een seniorenbeweging waar samenzijn centraal staat. Bij S-Plus ben je meer dan welkom. Wij willen dat ieder op een actieve manier ouder kan worden en volwaardig blijft deelnemen aan het sociale leven. Bij ons gaat het niet om je leeftijd maar om wie je bent. S-Plus is er voor alle plussers met pit. Iedereen die zich kan vinden in ons aanbod van activiteiten, thema's en acties is welkom.

Gegevens vereniging

p/a Lantaarnpad 9 bus 101
2200 Herentals
Voorzitter Rob Lathouwers
gsm: 0479-58 98 42
rob.lathouwers@skynet.be
Ondervoorzitter Willy de Wachter: gsm: 0473-96 54 18
willy.de.wachter@telenet.be
Facebookpagina: S-Plus Herentals
website: www.s-plusvzw.be

Neos Herentals

Neos-Herentals is een plek waar het prettig is om samen te komen. Je ontmoet er vrienden, bekenden van vroeger en leert nieuwe mensen kennen. Je haalt herinneringen boven en

praat wat bij. Wij bieden een zeer breed programma aan zoals: lezingen, daguitstappen, reizen, bedrijfsbezoeken, concerten, BBQ, wandel/fietsdag, feestmaaltijden, ...

Meer info

Voorzitter Geerts Keppens:
gerard.keppens@telenet.be
0476-42 81 61
Secretaris Jack Verhees:
verhees.jack@gmail.com
0475-77 02 03

OKRA Morkhoven

OKRA is een open vereniging van, voor en door senioren. Je vindt tal van mogelijkheden om leeftijdsgenoten te ontmoeten. Hier voel je je thuis!

Contactgegevens

Maria Laureys
Wiekevorstseweg 33, Morkhoven
0477-46 12 81

Familiegroep (jong)Dementie regio Herentals

De Familiegroep (jong)Dementie regio Herentals (Alzheimer Liga Vlaanderen) brengt lotgenoten samen in een gemoedelijke sfeer, waar ze hun verhaal kwijt kunnen,

tips en ervaringen kunnen uitwisselen, hun zorgen kunnen uiten, ... Je zorgen delen met lotgenoten? Dat kan bijzonder veel deugd doen! Soms kan er een spreker worden gevraagd met specifieke informatie, maar de kracht van de familiegroep komt vanuit de groep zelf. Leren van elkaar, luisteren naar elkaar en ...

Contactgegevens

Familiegroep (jong)Dementie regio Herentals
Lieve Pelgrims, voorzitter
0477-84 40 21
Herentals@
Alzheimerligavlaanderen.be
Facebook: www.facebook.com/
FamiliegroepDementieHerentals
www.familiegroepdementie-herentals.be

S-sport Recreas

Ons doel als vereniging is om mensen na hun pensioen samen te brengen en op eigen tempo te laten bewegen bv. dansen, fietsen en petanque en dit in een gezellige groep senioren. S-sport wil bijdragen tot het samen brengen van mensen door middel van laagdrempelig sporten en bewegen, zodat ze een