



Herentals

Activiteitenboekje 2024-2025

Dienstencentrum
Convent

Het
POMPHUIS
Dienstencentrum

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Gezondheid

Beweegruimte	p. 8
Bewegingscoaching via “bewegen op verwijzing”	p. 8
Gratis bloeddrukmeting	p. 9
Gezondheidswandeling	p. 9
Sportieve 10 km-wandeling	p. 9
Luister naar je lichaam	p. 9

Ontspanning

Bingo	p. 10
Kaarten	p. 10
Cafetaria	p. 10
Petanque	p. 11

Digitale fotografie p. 12

Kunst en cultuur voor iedereen p. 13

Muziekwerkers p. 14

Creatieve workshops en cursussen

Kalligrafie beginners	p. 15
Kalligrafie gevorderden	p. 15
Kalligrafie seniors	p. 16
Hobbyatelier	p. 16
Kantwerk	p. 17
Bridge	p. 17
Knippen en naaien	p. 18
Bloemschikken	p. 18
Tekenen en schilderen	p. 19

Taalcursussen

Duits beginners	p. 20
Duits gevorderden	p. 20
Italiaans	p. 21
Engels basis	p. 22
Engels basis (2 groepen)	p. 22
Engels conversatieklas	p. 23
Frans beginners	p. 24
Frans basis	p. 24
Frans gespreksgroep	p. 25
Frans gevorderden	p. 26
Frans gevorderden	p. 26
Spaans basis	p. 28
Spaans beginners	p. 28
Spaans vervolg	p. 29

Basis computercursussen

Windows 11 beginners (module 1)	p. 30
Windows 11 vervolg (module 2)	p. 30
Cybercafé	p. 31

Gespecialiseerde computercursussen

Photoshop versie 23 Basis	p. 32
Photoshop versie 23 Workshop 1	p. 32
Photoshop versie 23 Workshop 2	p. 33
Photoshop versie 23 Workshop 3	p. 33
Systeemback-up	p. 34
Smartphone Android of iPhone (Apple)	p. 35

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Mantelzorg Mantelzorgcafés	p. 36
Dementie en lotgenotencontact	
Infopunt dementie	p. 37
Babbelfcafé	p. 37
Lotgenotencontact	p. 37
Kunst om niet te vergeten	p. 38
Overleg personen met een handicap	p. 39
Seniorenoverleg	p. 40

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

Ontspanning	
Ontmoeting	p. 43
Taartdag	p. 43
Bingo	p. 43
Kaarten	p. 43
Gezelschapspelletjes	p. 44
Markt en marktcafé	p. 44
Creatieve workshops en cursussen	
Hobbywerking	p. 44
Bloemschikken	p. 44
Naaien	p. 44

Gezondheid

Wandelyoga	p. 46
Zumba	p. 46
Linedance	p. 47

Taalcursussen

Frans	p. 48
Engelse conversatie	p. 48

Digitale vaardigheden

Themaworkshops	p. 49
Digipunt	p. 49

Buurtbus

p. 50

Cursussen en activiteiten in de antenepunten van lokaal dienstencentrum Het Pomphuis

Kaartclub Noorderwijk	p. 52
Buurtcafé 't Begijntje	p. 53

Extra info

Gelegenheidsactiviteiten	p. 54
Thuiszorgdiensten en dienstverlening	p. 54

Klachtenprocedure

Schema klachtenprocedure	p. 55
--------------------------	-------

Inschrijven voor cursussen en activiteiten

Je moet voor al onze cursussen en activiteiten inschrijven.

Hoe schrijf je in?

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

Cursussen en activiteiten in lokaal dienstencentrum Convent2

Herentals

**Info en inschrijven in Convent2
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be**

Beweegruimte

Lokaal dienstencentrum Convent2 beschikt over een eigen beweegruimte. In die ruimte staan beweegtoestellen zoals een loopband en hometrainer om individueel of in groepsverband te bewegen.

Het gebruik van de beweegruimte is gratis. Je hoeft niet te reserveren, maar meld je wel aan bij het onthaal. Daar krijg je ook alle inlichtingen over groeps- en bewegingslessen en persoonlijke begeleiding of coaching.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
9-12	9-12	9-12	9-12
13-17			

Beweegcoaching via “bewegen op verwijzing”

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

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 lokaal dienstencentrum Convent2, maar een huisbezoek of een wandelgesprek kan ook.

Wat kost dit?

- 5 euro per kwartier per persoon
- wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming betaalt voor een individuele les 1 euro per kwartier

Sommige ziekenfondsen geven een tussenkomst.

Hoe aanvragen?

Maak een afspraak: herentals@bewegenopverwijzing.be of 0493-99 43 94.

Gratis bloeddrukmeting

Op afspraak kan je in lokaal dienstencentrum Convent2 je bloeddruk laten meten door een gediplomeerde verpleegkundige.



Gezondheidswandeling

Elke woensdag om 13.30 uur vertrekt aan lokaal dienstencentrum Convent2 een groepje wandelaars voor een wandeling van een halfuurtje op een zeer traag tempo..

Sportieve 10 km-wandeling

Elke maandag om 13 uur, vertrek aan lokaal dienstencentrum Convent2.

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.

Info en inschrijven 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Bingo

Wanneer?

Elke eerste dinsdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur (niet in juli en augustus).

Wat kan je verwachten?

Een hele namiddag bingo spelen in fijn gezelschap.

Kaarten

Wanneer?

Alle dagen vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

We spelen meestal wiezen. Nieuwe kaarters zijn altijd welkom!

Cafetaria

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

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.

Petanque

Wanneer?

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

Je kan ook op andere dagen of momenten petanquen, maar dan moet je wel zelf een groep samenstellen.

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 lokaal dienstencentrum Convent2 ook petanqueballen beschikbaar.



Digitale fotografie

Wanneer?

Op dinsdag-, woensdag- en vrijdagvoormiddag. 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 kennen. 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!

Info en inschrijven 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Kunst en cultuur voor iedereen

Wanneer?

Donderdag van 11 uur tot 12.30 uur. Niet tijdens de schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

We maken een reis doorheen de tijd. We staan even stil bij de geschiedkundige achtergrond. We bekijken onder andere de bouwkunst, de beeldhouwkunst, de schilderkunst, de muziek, de mode, de tuinstijl ... in een periode. We leggen de link met de moderne kunst.

Voor wie?

Voor liefhebbers van kunst en cultuur. Er is geen speciale voorkennis nodig.

De lesgever werkt met eigen cursus.



Info en inschrijven 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Muzikwerkers

Wanneer?

Vrijdag van 13 tot 16 uur, ook tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

Je krijgt de basis aangeleerd voor het spelen met gitaar.

Voel jij je geroepen om mee te spelen met een ander instrument? Proberen is de boodschap ... We leren van elkaar!

Wat meebrengen? Eigen gitaar of ander instrument.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be



Kalligrafie beginners

Wanneer?

Om de 14 dagen op donderdag, van 13.15 uur tot 15.45 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

In deze groep wordt de basis gelegd van het schrijven van een alfabet. Geleidelijk wordt dit opgebouwd tot het schrijven van mooie teksten, met respect voor ieders tempo.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor het basis-materiaal voor het eerste alfabet.

Kalligrafie gevorderden

Wanneer?

Om de 14 dagen op donderdag van 13.15 uur tot 15.45 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

Deze groep kent al de basis van het kalligraferen. Er wordt gestart met een nieuw alfabet en gedurende het schooljaar worden er hier werkjes uitgewerkt met respect voor ieders tempo.

Wat meebrengen?

Indien nodig zorgt de lesgever voor het materiaal.



Kalligrafie seniors

Wanneer ?

Op donderdag van 9.30 uur tot 12 uur. Niet tijdens de schoolvakanties.

Wat kan je verwachten?

Bij het begin van het schooljaar stellen zowel de cursisten als de lesgever opdrachten voor. Hieruit wordt dan een selectie gemaakt welke dan worden uitgevoerd.

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.

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.

Wat meebrengen?

Je brengt eigen werk mee.

Bridge

Wanneer?

Elke donderdag van 13.30 uur tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties.

Er worden ook initiatielessen gegeven.

Wat mag je verwachten van de initiatielessen?

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

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Knippen en naaien

Wanneer?

Maandag van 12.30 uur tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties.

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 omzomen. Deze cursus heeft geen strikt programma.

Voor wie?

Er is geen speciale voorkennis nodig.

Wat meebrengen?

Je brengt je eigen werk mee. Wij hebben 2 naaimachines en 1 overlockmachine. Je mag ook je eigen naaimachine meebrengen.

Bloemschikken

Wanneer?

1 x per maand op vrijdag van 13.30 tot 16 uur. Niet tijdens de zomermaanden. Inschrijven aan het onthaal.

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.

Tekenen en schilderen

Wanneer?

1 x per week op dinsdag of donderdag van 13.30 uur tot 16.30 uur, ook in schoolvakanties.

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 en schilderen 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.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Duits beginners

Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur.

Wat mag je verwachten?

Je leert lezen, luisteren, spreken en schrijven. We gebruiken korte teksten die worden voorgelezen, we stellen vragen, leren nieuwe woorden en uitdrukkingen, reconstrueren en controleren de tekst en brengen verbeteringen aan.

Voor wie?

Geen voorkennis nodig.

Wat meebrengen?

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

Duits gevorderden

Wanneer?

Woensdag van 14 tot 16 uur.

Wat mag je verwachten?

Je leert lezen, luisteren, spreken en schrijven. We gebruiken hiervoor krantenartikelen die worden voorgelezen, we stellen vragen, leren nieuwe woorden en uitdrukkingen, reconstrueren en controleren de tekst en brengen verbeteringen aan.

Voor wie?

Je moet basiskennis Duits hebben.

Wat meebrengen?

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

Italiaans

Wanneer?

Elke donderdag 13.30 uur tot 15.30 uur.

Wat mag je verwachten?

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

Wat meebrengen?

Een woordenboek Italiaans-Nederlands kan handig zijn tijdens de les. De lesgever zorgt voor kopieën.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Engels basis

Wanneer?

Maandag van 10 tot 12 uur.

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?

Elementaire kennis vereist.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Engels basis (2 groepen)

Wanneer?

Groep 1: dinsdag van 9.30 uur tot 11 uur. Groep 2: dinsdag van 11 tot 12.30 uur.

Nieuwe inschrijvingen komen op een wachtlijst.

Wat mag je verwachten?

Je leert lezen, luisteren, begrijpen, spreken en schrijven. We werken met korte teksten die we ontleden.

Voor wie?

Elementaire kennis vereist.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.



Engels conversatieklas

Wanneer?

Maandag van 13.30 uur tot 15 uur.

Wat mag je verwachten?

Heb je een basiskennis Engels en wil je die op peil houden? Mis je spreekervaring? Wil je je graag verstaanbaar maken in het Engels wanneer je op reis bent? Kom dan naar de Engelse conversatieklas. De lesgever probeert iedereen aan de praat te krijgen en maakt daarbij gebruik van actuele onderwerpen, liedjesteksten, toeristische info, cartoons, bespreking van een film of boek, ... en je mag ook zelf onderwerpen aanbrenen. Soms werken we in kleine groepjes om ervoor te zorgen dat iedereen voldoende aan het woord kan komen. De focus ligt dus op praten en dit in een ongedwongen, speelse sfeer; er wordt dus ook gelachen!

Voor wie?

Je moet over een basiskennis Engels beschikken.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor het nodige lesmateriaal (kopieën).

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Frans beginners

Wanneer?

Donderdag van 9 uur tot 10.30 uur. Niet tijdens schoolvakanties.

Wat mag je verwachten?

Dit is een beginnerscursus. We herhalen de basis en bouwen geleidelijk op naar praktisch Frans dat je kan gebruiken op reis.

Voor wie?

Voor liefhebbers van de Franse taal en cultuur. Er is een elementaire kennis van het Frans vereist.

Wat meebrengen?

De lesgever gebruikt het tekstboek en werkboek Voyages 1 nieuw van de Uitgeverij Intertaal. Tekstboek en werkboek moeten door de cursist aangekocht worden.

Frans basis

Wanneer?

Maandag van 14 tot 16 uur.

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 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 uur tot 15 uur.

Wat mag je verwachten?

Je leert in het Frans over onderwerpen die je zelf aanbrengt en aan de hand van onderwerpen zoals cultuur, keuken, kunst, muziek, toerisme die de lesgever voorstelt. De lesgever legt de nadruk op uitbreiding van de woordenschat en uitspraak, minder op grammatica.

Voor wie?

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

Wat meebrengen?

De te bespreken teksten die de lesgever voorstelt worden vooraf via mail aan de cursisten bezorgd, zodat die zich kunnen voorbereiden.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Frans gevorderden

Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur.

Wat mag je verwachten?

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

Voor wie?

Cursisten moeten over een basiskennis beschikken om te kunnen deelnemen.

Wat meebrengen?

De cursisten maken gebruik van een handboek, dat je moet aankopen.

Frans gevorderden

Wanneer?

Om de veertien dagen op woensdag van 9.30 uur tot 11.30 uur.

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.

Wat meebrengen?

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



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Spaans Basis

Wanneer?

Dinsdag of vrijdag van 10 tot 12 uur.

Wat mag je verwachten?

Je leert er praktisch Spaans: bijvoorbeeld teksten uit een tijdschrift lezen en vertalen. De hoofdzaak ligt op eenvoudige zinnen maken.

Voor wie?

Je hebt al een basiskennis.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Spaans Beginners

Wanneer?

Woensdag van 15 uur tot 16.30 uur.

Wat mag je verwachten?

De cursus begint van nul. Je leert er praktisch Spaans. De hoofdzaak ligt op eenvoudige zinnen maken.

Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist.

Wat meebrengen?

De lesgever zorgt voor kopieën.

Spaans vervolg

Wanneer?

Vrijdag van 14 tot 16 uur.

Wat mag je verwachten?

Je leert 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 "Español en marcha", dit moet NIET door de cursist worden aangekocht.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Windows 11 beginners (module 1)

Wanneer?

Op maandag of vrijdag van 9.30 uur tot 12 uur.

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?

Je hebt thuis een computer, maar weet niet hoe eraan te beginnen. Op een aangepast tempo worden al de basisvaardigheden aangeleerd in groep. Oefeningen worden in groep gemaakt.

Wat meebrengen?

Je mag een laptop meebrengen als daar Windows 11 op staat. Overleg met de lesgever als je niet zeker bent. Lokaal dienstencentrum Convent2 heeft ook computers ter beschikking.

Windows 11 vervolg (module 2)

Waar en wanneer?

Op maandag van 13.30 uur tot 16 uur of vrijdag van 9.30 uur tot 12 uur.

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. 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.



Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Photoshop versie 23 Basis

Wanneer: dinsdag van 13.30 uur tot 16 uur

Aantal lessen: 15

Inhoud: Wat zijn maskers, lagen, selecties, interface, gereedschappen, filters, penselen enz. **AI (Artificiële Intelligentie) in Photoshop: hoe werkt het?**

Wie komt in aanmerking: Iedereen met kennis Windows en gebruik van de functionaliteiten Verkenner, Opslaan, Bestanden en Mappen.

Handboek: Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

Wat meebrengen: Je laptop (of je gebruikt de pc in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB.

Photoshop versie 23 Workshop 1

Wanneer: dinsdag van 9.30 uur tot 12 uur

Aantal lessen: 15

Inhoud: Na de basis start je met deze basis workshop. Je leert eenvoudige creaties maken aan de hand van de handleiding. De groep werkt interactief. Met maskers surrealistische creaties maken en leren werken met pen en penseel. **AI (Artificiële Intelligentie) in Photoshop: hoe werkt het?**

Wie komt in aanmerking: Iedereen met gemiddelde kennis Windows en basis Photoshop CS. Het gebruik van de functionaliteiten Verkenner, Opslaan, Bestanden en Mappen is een vereiste.

Handboek: Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

Wat meebrengen: Je laptop (of je gebruikt de PC in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB of externe harde schijf.

Photoshop versie 23 Workshop 2

Wanneer: donderdag van 9.30 uur tot 12 uur

Aantal lessen: 15

Inhoud: Je leert creaties maken aan de hand van het cursusboek. De groep werkt interactief . Met maskers creaties ontwerpen. Werken met pen en penseel. Photoshop dieper ontdekken. **AI (Artificiële Intelligentie) in Photoshop: hoe werkt het?**

Wie komt in aanmerking: Iedereen met kennis Windows en gemiddelde kennis van Photoshop kan inschrijven. Het gebruik van de functionaliteiten Verkenner, Opslaan, Bestanden en Mappen is een vereiste.

Handboek: Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

Wat meebrengen: Je laptop (of je gebruikt de PC in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB of externe harde schijf.

Photoshop versie 23 Workshop 3

Wanneer: donderdag van 9.30 uur tot 12 uur

Aantal lessen: 15

Inhoud: Creaties maken aan de hand van het cursusboek. De groep werkt interactief . Met maskers surrealistische creaties ontwerpen. De oefeningen zijn veeleisend en je ontdekt tips en geheimen van Photoshop. **AI (Artificiële Intelligentie) in Photoshop: hoe werkt het?**

Wie komt in aanmerking: Iedereen met een gemiddelde kennis van Photoshop CS versies of later. Het gebruik van Verkenner, opslaan van bestanden en mappen.

Handboek: Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be



Systeemback-up

Wanneer: woensdag van 9.30 uur tot 12 uur

Aantal lessen: 8

Inhoud: Je hoort het meermaals: "Oei mijn pc is gecrasht. Windows werkt niet meer. Blauw scherm (BSOD). Al mijn foto's en documenten verwijderd", ... meestal te laat. Maar! Met een systeemback-up werk je preventief. Niets is verloren van de C-schijf. Binnen een half uurtje ben je weer aan 't werk met de pc. De Firewall van Windows Defender configureren als beveiliging van software.

Wie komt in aanmerking: Iedereen die een Windows PC gebruikt en beseft wat preventief beschermen is.

Handboek: Lesgever maakt zelf de volledige cursus op maat die je aanschaft.

Wat meebrengen: Je laptop (of je gebruikt de desktop in het leslokaal). Een USB-stick min. 8 GB (voor herstelschijf) en USB-schijf minimaal 500 GB (voor

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

**Cursussen en activiteiten
in lokaal dienstencentrum
Het Pomphuis
Morkhoven**

**Info en inschrijven in Het Pomphuis
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be**

Ontmoeting

Wanneer: dinsdag, woensdag en vrijdag vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties

Wat mag je verwachten: Een gezellige babbel over koetjes en kalfjes waarbij een kop koffie niet mag ontbreken. Iedereen is welkom.

Taartdag

Wanneer: elke eerste dinsdag van de maand, vanaf 13 uur, in onze cafetaria

Wat mag je verwachten: Kom zeker langs voor een lekker stukje gebak in fijn gezelschap.

Bingo

Wanneer: elke 3de woensdag van de maand om 13.30 uur

Wat mag je verwachten: Een hele namiddag bingo spelen in fijn gezelschap.

Kaarten

Wanneer: dinsdag, woensdag en vrijdag vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties.

Gezelschapsspelletjes

Wanneer: dinsdag, woensdag en vrijdag vanaf 13 uur, ook tijdens schoolvakanties

Markt en marktcafé

Tijdens de wekelijkse markt op donderdagvoormiddag houdt een enthousiaste groep vrijwilligers het marktcafé open in het dienstencentrum Het Pomphuis. Tussen 8 uur en 12.30 uur kan je hier terecht voor een drankje. Iedereen is welkom!

Hobbywerking

Wanneer: vrijdag van 13 tot 16 uur

Wat mag je verwachten: Werken met diverse materialen en technieken.

Voor wie: Voor iedereen die creatief aan de slag wil. Voorkennis is niet nodig.

Wat meebrengen: Dit kan verschillen in functie van wat er gedaan of gemaakt wordt. Wordt per thema bekeken en gecommuniceerd.

Bloemschikken

Wanneer: 2e dinsdag van elke maand van 14 tot 16 uur

Wat mag je verwachten: Er wordt elke keer een nieuw ontwerp gemaakt dat op voorhand getoond wordt in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis.

Voor wie: Geen speciale voorkennis nodig. Een voorbeeld van het bloemstuk kan je altijd bekijken in de cafetaria van lokaal dienstencentrum Het Pomphuis. De lijst van benodigdheden vind je daar ook.

Wat meebrengen: Voor materiaal moet jij zelf zorgen volgens de lijst van benodigdheden.

Naaïen

Wanneer: dinsdag van 9 tot 12 uur

Voor wie: In de naailessen voor beginnende talenten leer je in een ontspannen sfeer en met professionele begeleiding de basisbeginselen van het vak.

Wat meebrengen: naaimachine

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Veerkrachtwandeling

Wanneer: Elke woensdag (behalve de derde woensdag van de maand wegens Bingo), van 14 tot 15 uur.

Wat mag je verwachten: 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 doe 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 veerkrachtwandeling; het doet deugd aan je lijf en je hoofd.

Ook rolstoelgebruikers zijn welkom.

Zumba

De naam zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

Wanneer: dinsdag van 10 tot 11 uur

Waar: parochiezaal Morkhoven

Wat mag je verwachten: Een leuk uur op muziek bewegen.

Linedance

Zoals de naam ‚Linedance‘ al doet vermoeden, is dit een groepsdans in lijnopstelling. Voetenwerk staat centraal; de deelnemers herhalen gezamenlijk een opeenvolging van danspassen en houden zich hierbij aan een specifiek patroon. Voel je de dansmicrobe al?

Wanneer: dinsdag van 13.30 uur tot 15.30 uur

Waar: parochiezaal Morkhoven

Wat meebrengen: Een fles water en stevige dansschoenen.



Wat meebrengen: Een fles water en goede moed.

Frans

Wanneer: woensdag van 13 tot 14 uur

Wat mag je verwachten: In aangenaam gezelschap en gezellige sfeer toch iets bijleren.

Voor wie: Voor liefhebbers van Franse taal en cultuur.

Engelse conversatie

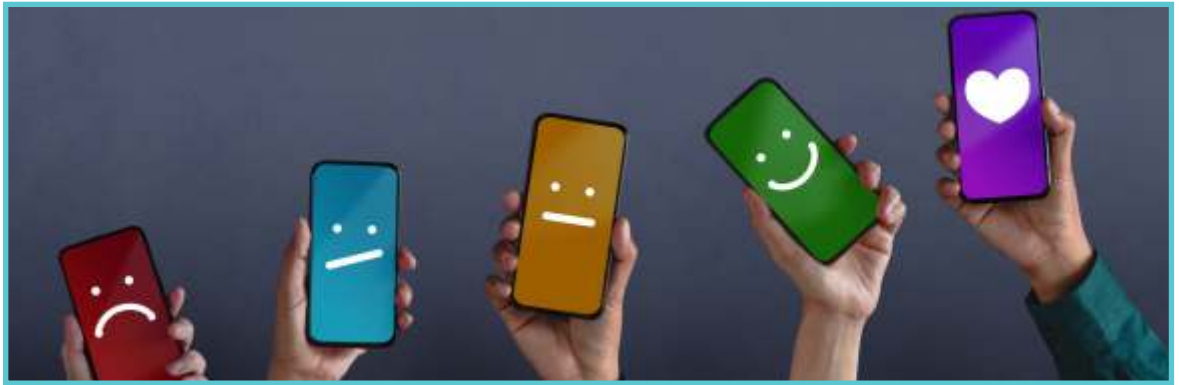
Wanneer: vrijdag van 10 uur tot 11.30 uur en woensdag van 13.30 uur tot 15 uur

Wat mag jij verwachten: In aangenaam gezelschap en gezellige sfeer toch iets bijleren.

Voor wie: "You're never too old, it's never too late!"

Wat meebrengen: Positieve ingesteldheid en gevoel voor humor, voor de rest





Themaworkshops

Wanneer: dinsdag van 13.30 uur tot 15.30 uur

Wat mag je verwachten: Wil je meekunnen in onze samenleving dan zijn digitale vaardigheden essentieel. Van Whatsapp tot Google Maps, van Facebook tot NMBS, ... verschillende toepassingen komen aan bod.

Voor wie: Iedereen met weinig kennis en voldoende interesse.

Wat meebrengen: Naargelang de opleiding je smartphone of laptop.

Digipunt

Wanneer: woensdag van 14 tot 16 uur

Wat mag je verwachten: Heb je vragen over het aanmelden met Itsme, het gebruik van de app van de Lijn, het verzenden van e-mails of meer? Je bent niet alleen met je digitale vragen. Daarom kan iedereen terecht in de digipunten voor gratis hulp met allerlei digitale problemen. Een plek waar samen digitale problemen worden opgelost op een geduldige en persoonlijke manier.

Wat meebrengen: Je smartphone of laptop naargelang je vraag.



I-SPORTDAG

samen sporten

VRIJDAG
20
SEPTEMBER



- 3 euro voor een halve dag
- 6 euro voor een hele dag
- voor 4 euro extra kan je een broodje bestellen voor de lunch
- deelnemers met een UiTPAS met kansentarieff betalen slechts 20 % van de prijs



Goodiebag voor wie een hele dag deelneemt!

Inschrijven tot en met 13 september 2024

- online via www.herentals.be/isportdag
- aan de balie van het sportloket in sportcomplex De Vossenbergh, Markgravenstraat 107

**Cursussen en activiteiten
in antennepunten
lokaal dienstencentrum
Het Pomphuis**

Dorpshuis Noorderwijk

Buurtcafé 't Begijntje Herentals

Buurtbus

**Info en inschrijven in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be**

Dorpshuis Noorderwijk is een antennepunt van lokaal dienstencentrum Het Pomphuis. In het Dorpshuis worden vanuit het lokaal dienstencentrum in Morkhoven vormende en/of ontspannende activiteiten aangeboden. Om te weten hoe het activiteiten aanbod eruit ziet, bel 014-28 20 00 of mail naar dienstencentrum@herentals.be.

Kaartclub Noorderwijk

Wanneer: woensdag van 12.30 uur tot 17 uur

Waar: Zolder Dorpshuis Noorderwijk – Ring 26.

Dit is een samenwerking met OKRA Noorderwijk, maar is toegankelijk voor iedereen, ook niet-leden.



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.

Wanneer: elke woensdag van 13.30 uur tot 16 uur

Waar: Begijnhof Herentals



Buurtbus

Wanneer:

- iedere eerste donderdag van de maand aan het Dorpshuis van Noorderwijk
- iedere laatste donderdag van de maand aan lokaal dienstencentrum Het Pomphuis in Morkhoven
- bij extra momenten in jouw wijk laat de Buurtbus dit weten met een flyer in de brievenbus of andere communicatie

Wat mag je verwachten: Aan de Buurtbus kan je mensen in je buurt ontmoeten. De focus ligt hier op een babbeltje met koffie. Wie weet, kom jij hier nog een oude klasgenoot tegen of ontmoet je mensen met dezelfde interesses!



Extra info

Info en inschrijven in lokaal dienstencentrum Het Pomphuis
014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Mantelzorgcafés

In samenwerking met de ziekenfondsen, de familiegroep (jong)dementie Herentals, CADO Herentals en Samana bieden de lokale dienstencentra Convent2 en Het Pomphuis mantelzorgcafés aan. In een mantelzorgcafé kunnen naasten van zorgbehoevende personen terecht voor een luisterend oor en een deugddoende babbel. Je kan 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. Samen zijn met lotgenoten, dat doet deugd.



Infopunt dementie

Is er iets niet pluis of heb je vragen over dementie, maak dan een afspraak met onze collega van het Infopunt Dementie voor een individueel gesprek.

Babbelcafé

De familiegroep Dementie regio Herentals van de Alzheimerliga Vlaanderen organiseert samen met Samana in de cafetaria van lokaal dienstencentrum Convent2 een babbelcafé.

Hier kan je samen met andere mantelzorgers, vrijwilligers en mensen met dit ziektebeeld een babbeltje slaan.

Elke derde donderdag van de maand, van 10 tot 12 uur.

Lotgenotencontact

Praatnamiddagen voor personen die een geliefde hebben verloren. Wij noemen dit lotgenotencontact “Niet loslaten, anders vasthouden”. Vraag aan het onthaal meer info.



Kunst om niet te vergeten

Dit project wil mensen met dementie beter leren begrijpen en hun beperkingen bespreekbaar maken via kunst. Mensen met dementie kunnen immers veel meer dan je denkt.

Met dit project willen we de verborgen krachten en onvermoede talenten blootleggen. Voor de start bekijken we samen welke technieken de cursist het beste liggen: tekenen, aquarel, schilderen, keramiek, ruimtelijk werk of gemengde technieken.

De cursus heeft plaats op maandag, van 14 uur tot 17.30 uur, in de Stedelijke Academie voor Beeldende Kunsten van Herentals. Een mantelzorger, familielid of vrijwilliger mag de cursiste begeleiden of vergezellen.

Mensen met dementie schrijven zich in als leerling in het project atelier "Kunst met dementie" bij het secretariaat van de academie of online via www.herentals.be/academie/kunstacademie.



Info over het project krijg je in de academie (tel. 014-28 51 55, academie.beeldende.kunst@herentals.be) of bij het Infopunt Dementie (tel. 014- 28 20 00, dienstencentrum@herentals.be).

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Overleg voor Personen met een Handicap (OPH)

Het OPH is een Herentalse vereniging voor mensen met een verstandelijke en/of fysieke beperking en hun vertegenwoordigers. In de werkgroep zitten alle Herentalse organisaties die werken met en voor deze doelgroep. Ook burgers die zelf een beperking hebben of hun vertegenwoordiger kunnen deelnemen. De schepen van sociale zaken maakt ook deel uit van het OPH. De coördinatie van deze vereniging gebeurt door de lokale dienstencentra Herentals.

Het OPH:

- ondersteunt met informatie, vorming en ontmoetingsmomenten
- zet initiatieven op poten ten voordele van de doelgroep - voorbeelden zijn de I-beurs of de I-sportdag
- adviseert het stadsbestuur over items die mensen met een beperking aanbelangen
- heeft een afgevaardigde in het strategisch atelier “zorg en welzijn”
- vergadert vier keer per jaar.

Seniorenoverleg

Het seniorenoverleg is een erkende feitelijke vereniging. Het overlegorgaan geeft adviezen over lokaal ouderenbeleid en heeft een brugfunctie voor gegroepeerde en niet-gegroepeerde senioren.

Het seniorenoverleg is samengesteld uit leden van de seniorenverenigingen, onafhankelijke seniorenleden, een vertegenwoordiger van drie woonzorgcentra uit Herentals, leden van de centrumraad van lokaal dienstencentrum Convent2, de schepen van welzijn, de sectormanager burger en samenleving en een vertegenwoordiger van het lokaal dienstencentrum Convent2.

Het seniorenoverleg:

- ondersteunt, organiseert of coördineert activiteiten en initiatieven die de integratie van ouderen in de maatschappij bevorderen;
- fungeert als aanspreekpunt voor senioren en vertegenwoordiger van de senior naar het beleid;
- is een informatiekanaal voor de Herentalse senioren en seniorenorganisaties;
- werkt los van elke politieke, ideologische of godsdienstige overtuiging;
- heeft een afgevaardigde in het strategisch atelier zorg en welzijn;
- vergadert vier keer per jaar.

Info en inschrijven: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

Gelegheidsactiviteiten

Wij organiseren regelmatig extra activiteiten. De info vind je in de maandelijkse Uit-kalender van Herentals, het Maandblaadje (dat je kan downloaden van www.herentals.be/activiteiten-dienstencentrum-convent2) of www.herentals.be/convent.

In de gangen van lokaal dienstencentrum Convent2 kun je genieten van een 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 lokaal dienstencentrum Convent2 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 lokaal dienstencentrum Convent2.

**Meer info vind je in de infobrochure
“thuiszorgdiensten en dienstverlening”.**

**Je kunt dit boekje downloaden
via www.herentals.be/convent
of gratis ophalen aan ons onthaal.**



Schema klachtenprocedure

Ben je niet tevreden over de dienstverlening in ons lokaal dienstencentrum, dan kan je hierover een klacht indienen. Op het klachtenformulier vind je meer uitleg over de klachtenprocedure. Deze vind je in de folderhouder van onze lokale dienstencentra. Hier zie je hoe wij aan de slag gaan met jouw klacht.



Contact lokale dienstencentra Herentals

tel. 014-28 20 00

dienstencentrum@herentals.be

