



EEN UITGAVE VAN STAD HELEN MARKT 14, 3545 HELEN

# 't Klapke

SEPTEMBER 2024 - FEBRUARI 2025



## VOORWOORD



Misschien ben je het ondertussen al gewoon... nu we voor de derde keer **'t Klapke** uitbrengen in combinatie met **“Wat te doen!?”**. Hierdoor kunnen we jullie nog beter op de hoogte brengen van het leuke en gevarieerde activiteitenaanbod voor alle leeftijden en doelgroepen. We kregen dan ook heel wat positieve reacties op deze letterlijke twist.

Aan deze zijde van het boekje vind je een overzicht van de activiteiten in **LDC De Klapstoel** of in één van de antennes. Naast ontspanning en beweging, kan je je ook creatief uitleven. Zo kan je deelnemen aan allerlei workshops, alsook lessen waarbij je je kennis kan verruimen. We besteden hierbij extra aandacht aan de huidige digitalisering.

**Zaterdag 31 augustus en zondag 1 september** moet je met stip aanduiden in je agenda, want dan is het **opendeurdag in LDC De Klapstoel!** Iedereen is van harte welkom om LDC De Klapstoel te (her)ontdekken en kennis te maken met diverse activiteiten, onze personeelsleden en vrijwilligers. Je zal voelen dat dit een warme thuis is voor iedereen! Maar je kan de komende maanden niet alleen terecht in LDC De Klapstoel, ook onze **‘klapbus’** zal je weer in het straatbeeld zien verschijnen. Houd dus zeker in de gaten wanneer de klapbus in jouw buurt halt houdt en kom zéker langs voor een gezellige babbel.

Twist het boekje even om en je zal merken dat ook onze **afdeling Vrije Tijd** voor ieder wat wils in petto heeft. In **“Wat te doen!?”** vind je onder andere tal van sportactiviteiten (van leren fietsen tot skiën en schaatsen, maar ook de scholenloop en sportacademie), spelletjes, vertellingen, speelpleinwerking en culturele activiteiten (crea-avonden, film, voorleesmomenten en zelfs een boeiende lezing over 80 jaar overval op het geheim leger). De activiteiten zijn ingedeeld volgens verschillende doelgroepen en de meeste activiteiten zijn toegankelijk voor personen met een beperking. Bovendien zijn alle deelnemers verzekerd bij al onze activiteiten!

Een datum die ik graag in de kijker zet, is de **scholenloop en obstakelrun** op **donderdag 19 september**. Deze dag bestaat uit een wedstrijdloop tussen leerlingen van onze **drie scholen** volgens leeftijdscategorie en een ludieke obstakelrun die in klasteam gelopen wordt waarbij teamspirit voorop staat.

Ik ben enorm trots om te zien hoe een kleine stad toch zoveel activiteiten kan aanbieden met weliswaar beperkte middelen, maar met heel veel inzet van iedereen.

Ik wil dan ook **alle personeelsleden, lesgevers en de vele vrijwilligers bedanken** voor al hun inspanningen om dit mogelijk te maken. Samen met de vrijwilligers in onze talrijke verenigingen zorgen zij samen met het stadsbestuur voor een **warme en zorgzame samenleving**.

Op deze manier maken we allen SAMEN Halen nóg aangenamer om te wonen, te leven, te werken, te ontspannen en te ondernemen en maakt ons **#trotsopHalen!**

Jullie burgemeester,  
Erik Van Roelen



# OPENDEURDAG

## LDC De Klapstoel, antenne Halen

Zoals elk jaar vindt tijdens de eerste zondag van september de opendeurdag van LDC De Klapstoel plaats. Om de verhuis naar de nieuwe locatie te vieren, maken we er dit jaar een feesteditie van. Voor wie nog niet spontaan is binnengelopen, is dit hét ideale moment om ons op onze nieuwe locatie Sportlaan 2 b te bezoeken!  
*Je bent van harte welkom!*



**Zaterdag 31 augustus** van 13.00 u. tot 17.00 u. kan je iets komen drinken en genieten van een fantastisch optreden van de **Luc van Halen band** met covers van The Beatles tot ABBA. Om het half uur voorzien we een rondleiding op onze nieuwe locatie.

**Zondag 1 september kan je kennis maken met tal van activiteiten, workshops en demo's.** Zo leer je het aanbod van het najaar kennen.

- 09.00 u. tot 10.30 u.: **gratis mini-ontbijt met tas koffie en croissant.**
- Vanaf 10.30 u.: **gratis taart en een tas koffie of iets fris.**

### PLANNING DEMO'S:

- 10.30 u.: Yoga
- 11.15 u.: Klankschalenmeditatie
- 13.00 u.: Linedance
- 13.30 u.: Zumba Gold

**Van 14.15 u. tot 16.00 u. sluiten we spetterend af met onze huisband de Klapband die covers brengt met een humoristische inslag.**



Kom zeker eens langs!  
LDC De Klapstoel is een warme thuis voor iedereen!

### Openingsuren LDC De Klapstoel, antenne Halen :

Maandag	09.00 u. - 19.00 u.
Dinsdag	09.00 u. - 16.00 u.
Woensdag	08.00 u. - 16.00 u.
Donderdag	09.00 u. - 13.00 u.
Vrijdag	09.00 u. - 12.00 u.

*Deze openingsuren gelden voor de algemene dienstverlening in de Klapstoel. Sommige van onze activiteiten vallen buiten deze openingsuren.*

- **Gesloten op vrijdag 1, maandag 11 en vrijdag 15 november.**
- **Geen activiteiten van maandag 23 december tot en met vrijdag 3 januari 2025.**

## LDC DE KLAPSTOEL HEEFT 3 ANTENNES:

- **antenne Halen:** zie openingsuren op blz 3
- **antenne Zelem:** donderdag 09.30 u. - 12.00 u. (aangepast naar activiteiten 13.00 u. - 16.00 u.)
- **antenne Loksbergen:** woensdag: 13.30 u. - 16.00 u.

## INSCHRIJVINGEN

### Opgelet!

**Je inschrijving is pas geldig na betaling.** Indien we deze niet tijdig ontvangen, kunnen we je plaats aan iemand anders toekennen. Als de activiteit wordt geannuleerd, krijg je het vooraf betaalde inschrijvingsgeld volledig terug.

Kom even langs het onthaal voor je aan de activiteit deelneemt, zo kunnen we je deelname bevestigen en/of je betaling ontvangen en je inschrijving voltooien. Wanneer je het lokaal van de activiteit binnenkomt zal de lesgever je deelnamebevestiging nakijken.

**Heb je zin in een drankje of een stuk taart?** Dan kan je bij het onthaal jetons kopen. Inschrijven kan via [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be) of bel naar 013 46 03 78.

Kijk ook eens op onze website [www.deklapstoel.be](http://www.deklapstoel.be) en onze Facebookpagina: <https://www.facebook.com/LDCDeKlapstoel> voor al onze updates.

## Gezondheidsondersteuning

Je kan in LDC De Klapstoel terecht voor **voedingsadvies en pedicure**. Je meldt je vraag bij het onthaal en wij zorgen dat de diëtist of de medische pedicure contact met je opneemt voor een afspraak.

## Psycholoog

Je kan in LDC De Klapstoel terecht voor een afspraak met een psycholoog. Mail [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be) of bel naar **013 46 03 78**. Wij zorgen dan dat de psycholoog contact met je opneemt om een datum en uur af te spreken.

Wanneer zijn jouw klachten “erg” genoeg om naar een psycholoog te gaan? Het blijkt een veelgestelde vraag. Op het moment dat je voelt dat je ergens tegenaan loopt en er zelf niet uitkomt, is dat reden genoeg om hulp te zoeken. Symptomen als stress, angst, futloosheid, agressie of depressieve gevoelens zijn signalen die je best serieus neemt.



## VASTE ACTIVITEITEN



### Yoga

Yoga is ontspannend, toegankelijk en gebaseerd op de hindoeïstische filosofie. De les bestaat uit allerlei ontspannings- en versterkingsoefeningen om tot rust te komen en alle opgebouwde spanningen los te laten. Met yoga kan je je hersenen als het ware op een positieve manier vormgeven. Uit studies is namelijk gebleken dat niet enkel je geheugen erop vooruit gaat, maar ook je timemanagement, nauwkeurigheid en emotionele weerbaarheid. Breng zeker een fitness- of yogamatje mee en eventueel een kussentje. Het is ook aangeraden om losse kledij te dragen.

- Data: elke maandag en woensdag van 09.00 u. tot 10.00 u., behalve tijdens de schoolvakanties.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 4 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.

**Meebrengen: yogamatje, kussentje.**



### Zumba Gold

Kom gezellig en swingend meedoen met Zumba Gold onder leiding van onze ritmische leraar. Zumba is een cardioles die gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans. De lessen Zumba Gold zijn makkelijk te volgen, minder intens dan Zumba en focussen zich op balans, coördinatie en bewegingsbereik.

- Data: elke maandag van 10.45 u. tot 11.45 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 4 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.



### Rummikub

Kan jij niet genoeg krijgen van het geluid van de rummikubstenen? We spelen in groepjes van 2 tot 4 personen dit bekende gezelschapsspel.

- Data: elke maandag van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.



### Linedance

Kom gezellig en swingend meedoen met de dames en heren van linedance. Ritmisch bewegen op leuke muziek van vroeger en nu.

- Data: elke maandag van 16.30 u. tot 18.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 4 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.



## Brei- en naaicafé

Met een gezellige babbel erbij kan je je creatief project maken. Je materiaal breng je zelf mee. We helpen iedereen, leren nieuwe technieken en geven advies.

- Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.



## Kien- en kaartnamiddag

20 8 30 44 67 ... kien!

Heb jij als eerste een volle rij bij het kienen? Of speel je liever een kaartspel? Een namiddag gezellig samenzijn met een tas koffie en een stuk taart.

- Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis (exclusief koffie en taart).



## Workshop kleding maken

Maak zelf je rok, broek, kleedje, vest, ... Je leert vanaf de basis een compleet kledingstuk in elkaar te zetten. Je vertrekt van wat je zelf graag ziet.

Een echte beginner start met een eenvoudig rokje of lange broek, gevorderden werken aan hun eigen kledingstuk. Ook retouches en (patroon)aanpastechnieken komen aan bod.

Onze kledingcursus is toegankelijk voor iedereen, zowel voor vrouwen als mannen, beginners en gevorderden. Iedereen wordt individueel begeleid.

- Data: elke donderdag van 09.30 u. tot 12.00 u., behalve tijdens schoolvakanties.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: € 4 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.

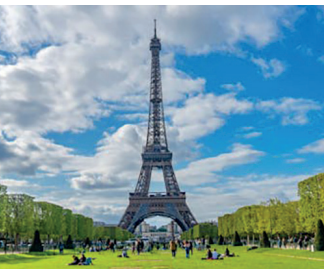
**Meebrengen: je eigen naaimachine en materiaal.**



## Ontmoeting Zelem

Kom gezellig een tas koffie drinken en ontmoet andere buurtbewoners om een praatje mee te slaan. Naast een gezellige babbel met een tas koffie (betalend) is er ook de mogelijkheid om de krant te lezen, een spelletje rummikub te spelen of te kaarten.

- Data: elke donderdag van 10.00 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: gratis.



## Franse les

We starten met de basis. De lesgeefster stemt zowel de inhoud als het tempo van de les af op de groep.

- Data: elke donderdag van 13.30 u. tot 16.00 u., behalve tijdens de schoolvakanties.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen, Sportlaan 2b.
- Prijs: € 70



## SOS pc/tablet/smartphone/fotografie

Tijdens deze leermomenten staat een vrijwilliger voor je klaar om je met jouw persoonlijke vragen verder te helpen. Je digihelper heeft kennis van smartphones, pc, tablet en fotografie en wil je graag wijzer maken in deze digitaliserende wereld. Online bankieren, je smartphone gebruiken als gps, een online afspraak maken, wat doe je met foto's die je met je smartphone maakt of je wil opzoeken of het namiddag zal regenen? Je leert alles wat je wil weten, vertrekkende vanuit je eigen kennen en kunnen. Je kan vrij inlopen tijdens dit moment.

- Data: elke tweede dinsdag van de maand van 9.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 4, koffie & thee inbegrepen.



## Warme maaltijd

Elke dinsdag van de maand kan je in GC De Rietbron terecht voor onze warme maaltijd. Je hebt ook steeds de mogelijkheid om dagelijks een warme maaltijd te bestellen en te komen eten in LDC De Klapstoel. Dit kan je minstens twee werkdagen op voorhand aanvragen bij het onthaal.

- Data: dinsdag 24/09, 29/10, 26/11/, 07/01, 28/01 en 25/02 van 12.00 u. tot 13.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: € 8.

**Minstens 1 week op voorhand inschrijven.**



## Kienen voor prijsjes

Kom en doe gezellig mee met onze 'kienen voor prijsjes'! Om deel te nemen, kan je aan het onthaal boekjes aankopen. Er zijn altijd leuke prijsjes te winnen. Gezelligheid en (ont)spanning zijn gegarandeerd!

- Data: elke tweede dinsdag van de maand van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: € 2,50 per boekje van vier spelletjes.





## Dansnamiddag

Zing, dans en lach op de mooiste klassiekers van vroeger en nu. Een namiddag vol ambiance en sfeer.

Van harte welkom!

- Data: dinsdag 17/09, 22/10, 19/11, 17/12, 21/01 en 18/02 van 13.30 u. tot 17.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: gratis.



## Ontmoeting Loksbergen

Drie gemotiveerde vrijwilligers, een gezellige groep, kienen, koffie en taart: allemaal ingrediënten om er een toffe namiddag van te maken.

- Data: elke eerste woensdag van de maand van 14.00 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC antenne Loksbergen, domein De Panoven, Panovenstraat 45.
- Prijs: € 5, alles inbegrepen.



## Petanquenamiddag

*I.s.m. Petanqueclub De Panoven Loksbergen.*

Kom mee een balletje gooien. Sportiviteit en gezelligheid staan voorop!

- Data: elke woensdag van 13.30 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC antenne Loksbergen, domein De Panoven, Panovenstraat 45.
- Prijs: gratis.



## Muziekmoment

Elke twee weken komen we samen om ons muzikaal te amuseren. Van gitaar tot mondharmonica, accordeon, djembé of iets anders, iedereen is welkom!

Misschien kan jij ook een instrument bespelen of heb je een mooie zangstem?

- Data: elke eerste en derde donderdag van de maand van 10.00 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.



## Gezelschapsspelnamiddag

Hoger lager, rummikub, sjoelen, kaarten en nog veel meer!  
Je kan ook gewoon iets komen drinken of genieten van een stukje taart en van de gezellige sfeer.

- Data: elke laatste donderdag van de maand, behalve in december, dan is het op 19/12 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: gratis.

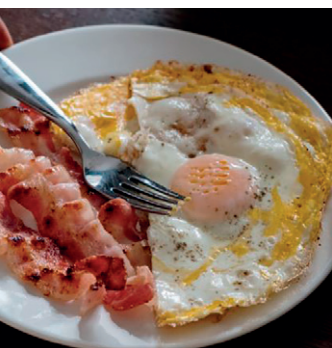


## Wandeling

Een gids neemt je mee voor een wandeling in de natuur.  
Samen laten we ons verrassen door de pracht van de natuur.

- Data: **vertrek aan LDC antenne Zelem:**  
donderdag 24/10, 12/12 en 20/02,  
van 13.00 u. tot 16.00 u.  
**vertrek aan LDC De Klapstoel Halen:**  
donderdag 26/09, 21/11 en 23/01,  
van 13.00 u. tot 16.00 u.
- Prijs: € 4.

**Inschrijven verplicht.**



## Ontbijt

Elke derde vrijdag van de maand kan je gezellig komen genieten van een ontbijt in LDC De Klapstoel met heerlijk versgebakken brood, krokante pistolets, spek en eieren, vers fruit, ...

- Data: vrijdag 20/09, 25/10, 22/11, 20/12, 17/01 en 21/02 van 08.30 u. tot 10.30 u.
- Locatie: GC De Rietbron, Sportlaan 4.
- Prijs: € 7 zonder en € 8 met spek en eieren.

**Inschrijven verplicht**, ten laatste dinsdag voor het ontbijt.



**UilenSpiegel**

## Praatgroep voor mentaal welzijn

*i.s.m. vzw UilenSpiegel*

Een praatgroep voor iedereen die het wel eens moeilijk heeft in het dagelijks leven, of moeilijk heeft gehad de voorbije periode.

In deze praatgroep wordt er op een aangename en respectvolle manier naar elkaar geluisterd. Je krijgt de kans om je verhaal te delen.

- Data: elke tweede vrijdag van de maand van 09.30 u. tot 11.30 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.

### Meer info:

nollet\_gerda@hotmail.com  
of 0497 65 97 79



## Klankschalenmeditatie

Met geluiden, klanken en muziek kan je alle richtingen uit, van zacht horen tot welwillend voelen.

We gebruiken Tibetaanse klankschalen en sjamanistische attributen. Vibraties van klankschalen, natuurgeluiden en muziek uit andere bronnen wisselen elkaar af, met aandacht voor stille momenten. Kom een uur luisterend genieten en ervaar het verband tussen klanken en emoties.

Dit wordt gevolgd door een napraatmoment.

- Data: vrijdag 27/09, 25/10, 29/11, 20/12, 31/01 en 28/02 telkens van 09.30 u. tot 11.30 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 4, koffie & thee inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



## Doe mee met het Repair Café!

Repair Café Halen is een buurtinitiatief dat repareren promoot als alternatief voor weggooiën. Hiermee willen we reparatiekennis behouden en het in de buurt opnieuw versterken.

Inwoners van Halen en omliggende gemeenten kunnen hier naartoe komen met hun kapotte spullen om ze samen met de aanwezige herstellende weer in orde proberen te maken.

- Data: elke eerste zaterdag van de maand van 14.00 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: vrije gift.

### Je kan bij ons terecht voor het herstellen van:

- Kledij en textiel
- Elektrische toestellen (bv. broodrooster, mixer,...).
- Allerlei voorwerpen
- Controle en indien mogelijk herstel van accupacks
- Labelen fiets ter preventie van fietsdiefstal

**Heb jij interesse om als vrijwilliger mee te helpen bij het herstellen?  
Mail naar [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be) of bel naar 013 46 03 78.**

Meer info over de achtergrond en doelstellingen van het Repair Café lees je op [www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)







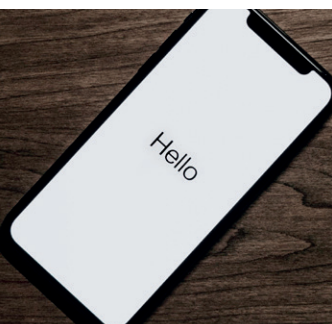
## Preventie fietsdiefstal

Een goede fiets kan wel wat geld kosten. Een reden te meer om voorzorgen te nemen tegen diefstal.

Je kan in LDC De Klapstoel terecht voor het labelen van je fiets tijdens het Repair Café.

- Data: elke eerste zaterdag van de maand van 14.00 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: eerste label gratis, vanaf het tweede label: € 0,50 per label.

**Meebrengen: identiteitskaart.**



## Smartphone

Tijdens deze cursus leer je in drie lessen een smartphone te gebruiken. Naast een duidelijke uitleg krijg je tal van handige tips!

- Data: Reeks 1: woensdag 11/09, 18/09 en 25/09 van 09.30 u. tot 12.00 u.  
Reeks 2: woensdag 05/02, 12/02 en 19/02 van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 12 voor de drie lessen, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



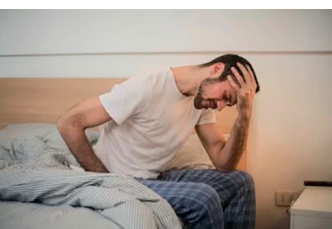
## Bloemschikken

Wil je graag eens zelf een bloemstuk leren maken in plaats van er eentje te kopen?

Dan is deze workshop zeker iets voor jou! We maken een prachtige creatie die je interieur of tuintafel ongetwijfeld zal opfleuren.

- Data: donderdag 03/10, 07/11, 05/12 en 06/02 telkens van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: € 10, materiaal inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



## Slaapproblemen bij ouderen

*Lezing i.s.m. Vief*

- Datum: donderdag 24/10 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: € 5 (€ 3 voor leden van Vief), ter plaatse te betalen, koffie en taart inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



## Meer uit je computer halen

Heb je weinig ervaring met een computer of mis je nog wat vaardigheden, dan is dit dé ideale cursus om je kennis te vergroten. We werken op maat van de cursist en gaan dieper in op jouw vragen en interesses.

- Data: woensdag 2/10, 9/10, 16/10, 23/10 en 30/10 telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 20, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

### Meebrengen: een eigen laptop.

Indien je geen eigen laptop hebt, kan je een laptop lenen van het dienstencentrum.

### Inschrijven verplicht.



### Inschrijven verplicht.

## Mee met de digitale wereld

*i.s.m. Ligo en het Sociaal Huis Halen*

Je leert je smartphone beter kennen en begrijpen. Je frist je basiskennis op, je leert vlot werken met de standaardapps en ontdekt nieuwe apps die jouw leven gemakkelijker maken.

- Data: woensdag 02/10, 09/10, 16/10, 23/10 en 06/11, telkens van 09.00 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.



### Inschrijven verplicht.

## Mee met de digitale wereld (vervolg cursus)

*i.s.m. Ligo en het Sociaal Huis Halen*

Je leert je toestel nog meer afstemmen op je eigen interesses en voorkeuren. Na een korte herhaling gaan we dieper in op standaard apps en leer je nog meer boeiende apps kennen. We gaan dieper in op veiligheid en op jouw vragen.

- Data: woensdag 13/11, 20/11 en 27/11 & 4/12, 11/12 en 18/12 & 8/01, 15/01, 22/01 en 29/01, telkens van 09.00 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.



## Word

“Microsoft Word” draait om woorden. Het is een tekstverwerker waarmee je teksten kan lezen, schrijven, opmaken en uitprinten. Daarnaast kan je ook allerlei foto's en tabellen invoegen. Kopiëren, plakken, knippen en een tekst opmaken (lay-out) zijn enkele van de onderwerpen die aan bod komen. De lesgever houdt rekening met het tempo en de interesses van de deelnemers.

- Data: woensdag 6/11, 13/11 en 20/11, telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 12, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.
- **Meebrengen: een laptop met daarop een Microsoft Office pakket.**

### **Inschrijven verplicht.**

mijn  
therapeut  
.be

## **Impact van stressvolle gebeurtenissen**

Soms gebeuren er dingen in het leven waardoor alles uit evenwicht geraakt. Een breuk in een liefdesrelatie, schade die je wordt toegebracht door vertrouwelingen, verlies van een inkomen, een ongeval of overval, verkrachting of oorlog, gepest worden, bedreigd of mishandeld, ...

Dingen groot of klein: ons lichaam reageert (bijna) automatisch op gevaar en stressvolle gebeurtenissen. Is het waar dat we hier sterker van worden? Of is er soms toch ook meer aan de hand? Waarom reageerde je niet zoals je dacht dat je zou doen?

We staan in deze sessies stil bij ons stress-systeem en hoe het ons helpt (en soms lijkt tegen te werken). We spreken over triggers en verwerking, kleine en grote trauma's, ...

En over veerkracht en wat we kunnen doen, zelf en voor een ander, om veerkrachtiger door het leven te gaan.

### **Deskundige begeleiding door Leentje Ryman en Christel Vanderheyden.**

- Data: woensdag 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 en 04/12, telkens van 09.00 u. tot 10.30 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 12,50 voor de hele reeks, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

### **Inschrijven verplicht, minimaal 1 week voor de start.**

Sticker van de mutualiteit bezorgen bij inschrijving (of rijksregisternummer).

Een individueel gesprek voor en na de reeks is ook mogelijk (afhankelijk van gebruikte ELP-rechten is de kostprijs hiervan gratis of 4 of 11 euro)

*Door de **ELP-conventie** ([www.ggzlimburg.be](http://www.ggzlimburg.be)) wordt ingezet op een betaalbaar en toegankelijk groepsaanbod.*







## Mindfulness

Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens'?  
Wil je je concentratie verhogen en meer rust ervaren?  
Dan is deze workshop iets voor jou.

We nemen even een momentje om te genieten en te voelen wat jij belangrijk vindt in je leven. Met simpele oefeningen, zoals korte meditatie leren we omgaan met pijn, stress en slapeloosheid. We leren te luisteren naar de behoefte(n) van ons lichaam. Samen ontdekken we mogelijkheden om meer veerkrachtig in het leven te staan.

- Data: donderdag 14/11, 12/12, 16/01 en 13/02, telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 4, koffie & thee inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



## Workshop kaarten maken

### **Kerst-, verjaardags-, huwelijks-, wens- of rouwkaart.**

Vind je het ook prettig om vrienden en familie te verrassen met een originele, zelfgemaakte kaart? Dan is deze inspirerende workshop echt jouw ding en kan je hier je creativiteit de vrije loop laten!

- Datum: donderdag 21/11 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: € 6, koffie & thee inbegrepen.

**Meebrengen: potlood, kleine en grote schaar.**

**Inschrijven verplicht.**



## Maatschappelijk werker in LDC antenne Zelem en Loksbergen

Je kan met vragen over zorgbudget, thuishulp, mantelzorg en andere vragen over ondersteuning terecht bij een maatschappelijk werker van het Sociaal Huis.

- Antenne Zelem, Dorpsstraat 76:  
donderdag 17/10, 12/12 en 13/02 telkens van 10.00 u. tot 11.00 u.
- Antenne Loksbergen, domein De Panoven, Panovenstraat 45:  
woensdag 11/09, 13/11 en 15/01 telkens van 13.00 u. tot 14.00 u.



## Infosessie over brandveiligheid en rondleiding

*i.s.m. Neos Halen*

Je krijgt uitleg over de brandgevaren thuis, het nut van rookmelders, wat een vluchtplan is, waarom een deur dicht doen zo belangrijk is, de 112 BE app en nog veel meer.



Daarnaast is er een rondleiding in de brandweerkazerne van Herk-de-Stad. De werking van de brandweer bij een interventie, het voertuigpark en materiaal worden kort overlopen. Om 13.30 u. vertrekken we met eigen vervoer naar de brandweerkazerne in Herk-de-Stad. Wie geen eigen vervoer heeft kan mee met de klapbus.

- Datum: woensdag 18/09 van 13.30 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen, Sportlaan 2b.
- Prijs: gratis.

**Inschrijven verplicht.**



## Week van het hart

*Voordracht door Dr. Cardioloog An Liesenborgs*

Je krijgt een toelichting over het hart en de eventuele invloed op je algemene gezondheid. Waarom een AED-toestel zo belangrijk kan zijn? Vanaf welke leeftijd is een bloedafname nodig? Wat is het risico voor jonge sporters? Hoe wordt een hartafwijking vastgesteld? En nog veel meer ...

- Datum: woensdag 25/09 van 19.00 u. tot 22.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel, Sportlaan 2b.
- Prijs: gratis.

**Inschrijven verplicht.**

## Hartveilig Halen: reanimatie/AED-opleiding

**Wist je dat jaarlijks maar liefst 400.000 Europeanen een hartstilstand krijgen?**

Een hartstilstand kan altijd en overal gebeuren: op straat, op de werkvloer, tijdens of na een intense fysieke inspanning of gewoon thuis. In dat geval overleeft minder dan 1 slachtoffer op 10... Het is dus letterlijk van levensbelang om snel op te treden! In samenwerking met het Rode Kruis organiseren we een opleiding AED. Tijdens deze opleiding leer je hoe je een AED-toestel moet gebruiken en de basis reanimeren. Want jouw handen kunnen écht levens redden!

De plaatsen zijn beperkt tot 15 deelnemers, schrijf je dus snel in.

- Data: **Reanimatie bij volwassenen:**  
maandag 23/09 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
**Reanimatie bij kinderen en baby's:**  
maandag 30/09 van 19.00 u. tot 22.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.

**Inschrijven verplicht.**



## Sportdag 50+

De Lokale Dienstencentra en Sportdiensten van Halen, Herk-de-Stad en Lummen slaan de handen in elkaar. De sportdag 50+ staat in het kader van gezellig proeven van verschillende sporten.

De start is om 09.00 u. en het einde is voorzien om 15.00 u.

Kom met de fiets en maak kans op een gratis ontbijt.

Alle activiteiten zijn laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen.

Je krijgt gratis een tas soep, koffie en een stuk taart aangeboden.

Inschrijven kan bij LDC De Klapstoel of Sportdienst Halen aan de prijs van € 3.

- Datum: donderdag 10/10 van 09.00 u. tot 15.00 u.
- Locatie: Sportcentrum De Vijfsprong, Sportweg 8, 3560 Lummen.
- Prijs: voorinschrijving € 3, aan de kassa € 5.

### Inschrijven verplicht



## Workshop recycelen en upcyclen van kleding

### Wat is upcycling?

Upcycling houdt in dat oude of afgedankte materialen en kledingstukken worden getransformeerd en geüpgraded tot nieuwe en waardevolle producten in plaats van simpelweg te worden weggegooid of gerecycled. Upcycling is een groeiende trend en filosofie binnen de mode-industrie: we geven meer aandacht aan duurzaamheid.

We gebruiken bestaande kledingstukken en hergebruiken ze op een creatieve manier om nieuwe stukken te creëren.

### Wat gaan we maken?

We maken een modieus dameshemd van 3 oude herenhemden.

Dit doen we in 3 avondlessen.

Wat heb je nodig? 3 oude herenhemden (liefst in dezelfde maat).

Heb je zelf geen hemden? Vraag even na bij kennissen of ga langs bij de kringloopwinkel.

#### • Eerste les: Wat breng je mee?

3 oude herenhemden, een tornmesje en een stofschaar.

We maken de onderdelen die we zullen gebruiken voor ons hippe dameshemd los (kraag, mouw,...)

#### • Tweede les: Wat breng je mee?

Kopseldjes, driegdraad en naald.

We spelden en driegden de onderdelen van de herenhemden die we willen gebruiken aan elkaar.

#### • Derde les: Wat breng je mee?

Een naaimachine, een stofschaar en stikgaren.

En denk nu niet: dat gaat me niet lukken want... al jouw onderdelen zijn klaar, je hoeft zelf geen mouwen, manchetten of kragen te maken, je hoeft zelfs geen knoopjes aan te naaien! En je hebt helemaal geen super-de-luxe naaimachine nodig!





We stikken met een naaimachine alle onderdelen die al gespeld en gedriegd zijn netjes aan elkaar. Onze handige leerkracht Danie helpt natuurlijk een handje als dat nodig zou zijn. En... je gaat naar huis met een uniek kledingstuk waar je fier op mag zijn!

Hopelijk wordt upcycling ook voor jou een magische, betekenisvolle reflex!

- Datum: maandag 01/10, 08/10 en 15/10 van 19.00 u. tot 21.30 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 12 voor de drie sessies

**Inschrijven verplicht**

## “Je bent niet alleen” - wandel met ons mee

**Oktober is de maand van de geestelijke gezondheid.**

Het is oké om je even wat minder goed te voelen. Je bent niet de enige die worstelt met mentale problemen. Door wandelen ga je je beter voelen. Bovendien maakt het je geest leeg, je humeur wordt er beter van en je krijgt meer zelfvertrouwen. Een echte oppepper voor je mentale gezondheid. Ons doel is om het taboe rond mentale gezondheid te doorbreken. Wandel jij met ons mee?

Datum: zaterdag 19/10, start om 13.00 u.

Locatie: LDC Antenne Loksbergen, domein De Panoven, Panovenstraat 45, Halen.

Prijs: gratis.

**Inschrijven verplicht**



## DementieKRACHT - coaching voor mantelzorgers

*I.s.m. dienstencentrum De Cirkel Herk-de-Stad*

Als iemand in je omgeving de diagnose dementie krijgt, begin je aan een reis vol uitdagingen, moeilijkheden en vragen. Dit is een uitnodiging om samen met andere mantelzorgers op weg te gaan. Door even mee te reizen trachten we je rugzak te (helpen) ordenen en draaglijker te maken.

We ontmoeten elkaar 6 keer. Naast informatie bieden deze samenkomsten de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en elkaar te ondersteunen in de zorg voor de persoon met dementie. Voor de start neemt de groepsbegeleider contact met je op.

- Sessie 1: Eenzelfde taal aanleren over dementie
- Sessie 2: Gedrag begrijpen en anders bekijken
- Sessie 3: Dementie in je familie
- Sessie 4: Wie of wat kan je helpen
- Sessie 5: Steeds weer loslaten
- Sessie 6: Vragen en meer



Aan het einde heb je hopelijk meer kracht gevonden om je reis met de persoon met dementie verder te zetten. Heb je zin in gezelschap op je tocht? Schrijf je dan in voor dit aanbod.

- Data: dinsdag 15/10, 22/10, 05/11, 12/11, 19/11 en 26/11 telkens van 19.00 u. tot 21.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 5 voor de hele reeks.

### **Inschrijven verplicht**



## **Infosessie inbraak-/diefstalpreventie**

*I.s.m. Neos Halen*

Ons leven speelt zich steeds meer online af. We kunnen onze smartphones, tablets en laptops niet meer wegdenken. Kom te weten hoe jij jouw woning (nog) beter kan beveiligen tegen ongewenste gasten.

Woningen, bedrijven, appartementsgebouwen, tuinhuisjes en bouwerven liggen in het vizier van inbrekers.

Kan je dan helemaal niets doen om een inbraak te voorkomen?

Toch wel én het is volledig gratis. Alert- en waakzaamheid zijn zeer belangrijk, zoniet het belangrijkste, om een inbraak te voorkomen. Daarnaast kan je zelf enkele eenvoudige maatregelen nemen om je woning minder aantrekkelijk te maken voor inbrekers.

Een diefstalpreventieadviseur van de politie Limburg Regio Hoofdstad geeft onder meer toelichting over mogelijke preventiemaatregelen om een inbraak(poging) te voorkomen.

- Datum: maandag 21/10 van 19.00 u. tot 21.30 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.

### **Inschrijven verplicht**



## **Infosessie Sociaal Huis (OCMW)**

Ook vandaag nog krijgen mensen niet altijd waar ze recht op hebben. Goed geïnformeerd zijn en weten voor wat je waar terecht kan, is dus belangrijk. Zorgbudget voor ouderen, zwaar hulpbehoevenden, personen met een handicap. Wanneer heb je recht op een parkeerkaart voor personen met een beperking? Waar kan je als mantelzorger terecht met al je vragen?

- Datum: donderdag 14/11 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: gratis.

### **Inschrijven verplicht**



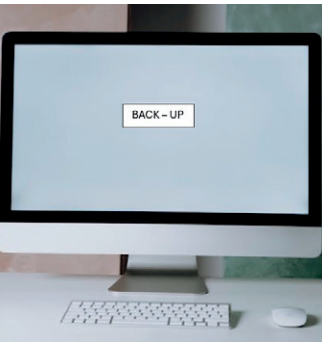
## Samen op stap met de lijnbus

*i.s.m. Avansa Limburg*

In deze tweedelige workshop krijg je uitleg over de app van De Lijn. Je leert hoe je digitaal een ticket kan bestellen, hoe je een route kan plannen en nog veel meer. De dag erna maken we samen een uitstap met de lijnbus. We gaan samen naar de Markt in Diest. Daar kan je even rondlopen of iets gaan drinken. Daarna komen we samen met de lijnbus terug naar huis.

- Data: dinsdag 19/11 en woensdag 20/11, telkens van 09.00 u. tot 12.00 u.  
Op woensdag kunnen de uren een beetje variëren afhankelijk van de dienstregeling van De Lijn.
- Locatie: Dinsdag: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.  
Woensdag: vertrek naar Diest vanuit LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 5, het ticket voor de rit met De Lijn dien je zelf nog extra te betalen.

### Inschrijven verplicht



## Back-up maken van smartphone, laptop, je fotomateriaal, ...

*In samenwerking met [www.seniornetvlaanderen.be](http://www.seniornetvlaanderen.be).*

Een back-up maken is belangrijk om dataverlies te voorkomen. Als er iets misgaat met bv. je smartphone, laptop of harde schijf en de originele bestanden raken beschadigd of verloren, dan heb je een back-up nog om op terug te vallen. Hierdoor geraak je foto's, documenten of andere belangrijke bestanden niet kwijt. Het is daarom raadzaam regelmatig een volledige back-up van je apparaat te maken, bv. op een externe harde schijf of in de Cloud, zodat je altijd een veilige kopie van je gegevens hebt.

- Datum: maandag 25/11 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 5, koffie & thee inbegrepen.

### Inschrijven verplicht



## Excel

“Microsoft Excel” is op de eerste plaats een rekenprogramma. Je kan er echter veel meer mee, zoals het bijhouden van je administratie en meterstanden, maar ook creatievere doelen zoals gewichtsverlies of hardloopschema's. Daarbij kan je tekst en getallen combineren, bijvoorbeeld in de vorm van tabellen. Je kan zelf bepalen welke berekeningen met de getallen worden uitgevoerd. Zo kan je bij je administratie het gemiddelde van je uitgaven berekenen of



**Meebrengen:  
een laptop met daarop een  
Microsoft Office pakket.**

optellen en aftrekken wat je waaraan hebt uitgegeven. Ook kan je in Excel mooie grafieken en diagrammen maken. Omdat je in Excel gegevens heel overzichtelijk kan weergeven, kan je het ook perfect gebruiken om bv. een overzicht te maken van contactpersonen met adresgegevens.

Op een eenvoudige manier leer je je weg vinden in Excel.

De lesgever houdt rekening met het tempo en de interesses van de deelnemers.

- Data: woensdag 27/11, 04/12 en 11/12 telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 12, koffie tijdens de pauze inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



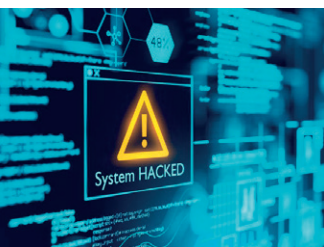
## Verbindende communicatie

Het doel van verbindende communicatie is contact maken met jezelf en anderen. In die verbinding ontstaat ruimte om zowel je eigen behoeften te vervullen als die van de ander.

Geweldloos communiceren helpt je leven in harmonie met respect voor jezelf en anderen en om te gaan met verschillen.

- Datum: woensdag 04/12 van 19.00 u. tot 22.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.

**Inschrijven verplicht.**



## Lezing en workshop over “verhoog je privacy/voorkom online fraude”

door **Rik Mercelis** *I.s.m. Neos Halen*

Ons leven speelt zich steeds meer online af. We kunnen onze smartphones, tablets en laptops niet meer wegdenken.

Rik Mercelis bekijkt eerst wat privacy juist is, waar de problemen zitten anno 2024 en op welke manieren we bespied worden.

Hij geeft een overzicht van de soorten online fraude. Je leert patronen (her)kennen en analyseren. Op die manier leer je de diverse vormen van fraude voorkomen. Daarna ga je zelf aan de slag op je eigen tablet en/of smartphone (Android). Je leert de basistechnieken om je privacy te verhogen en je gaat op verkenning in bepaalde instellingen en apps om je toestel beter en veiliger af te stellen.

- Datum: donderdag 12/12 van 14.00 u. tot 17.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron, Sportlaan 4.
- Prijs: € 10, koffie en taart inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



**Meebrengen:**  
een laptop met daarop een  
Microsoft Office pakket.

## PowerPoint

Een presentatie maken waarmee je kan uitpakken op een familiefeest, een communiefeest of andere gelegenheid. Tekst en foto's invoegen, opsmukken met animatie, ... Twee lessen in een ontspannende sfeer en je bent helemaal mee!

- Data: dinsdag 08/01 en 15/01 telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 8, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**



**Meebrengen:**  
een laptop met daarop een  
Microsoft Office pakket.

## Publisher

Een affiche of flyer maken, een kalender met de foto's van je kinderen of kleinkinderen, een verjaardagskaart ontwerpen, visitekaartjes aanmaken en nog veel meer. Met Publisher, een onderdeel van Microsoft Office, kan dat heel makkelijk.

In dit programma zitten talrijke sjablonen die je enkel moet invullen met je eigen gegevens. Je kan de opmaak aanpassen naar eigen smaak of je eigen documenten creëren vanaf een blanco basis.

- Data: dinsdag 22/01 en 29/01 telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: € 8, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

**Inschrijven verplicht.**

## Infosessie digitale meter

*Deze sessie wordt gegeven door Energiehuis Limburg / Stebo in medeorganisatie van Wonen in West-Limburg (WWL) en i.s.m. dienst Milieu en Duurzaamheid van stad Halen.*

Sinds 1 juli 2019 plaatst Fluvius stelselmatig digitale elektriciteitsmeters. Op het eerste zicht verandert er niet veel voor de eindgebruiker. Maar waarom dan digitale meters?

Wat zijn de voor- en nadelen ervan? Welke mogelijkheden zal een digitale meter in de toekomst brengen?

Over de combinatie van een digitale meter met zonnepanelen doen heel wat verhalen de ronde. Tijdens deze infosessie hoor je de juiste feiten en krijg je meer informatie over de gevolgen voor jou en jouw gezin. Ook de combinatie van een thuisbatterij en warmtepomp komt aan bod.

- Datum: maandag 20/01 van 19.00 u. tot 21.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- Prijs: gratis.

**Inschrijven verplicht.**





Inschrijven verplicht.

## Lezing : "Stamcellen, bron van eeuwig leven?"

door em. prof. dr. Marc Boogaerts *I.s.m. Neos Halen*

Stamcellen liggen aan de basis van elk leven. Ze dragen een groot potentieel in zich en kunnen delen en ontplooiën tot alle soorten weefsels die in ons lichaam aanwezig zijn. Als dusdanig bieden zij een enorm perspectief tot het vervangen van defecte of verkankerde weefsels en vernietigde organen of kunnen zij aangeboren stoornissen herstellen. Anderzijds worden stamcellen ook "misbruikt" in schoonheids-klinieken, waar ze worden ingespoten als verjongingskuur en worden gehypet als "bronnen van eeuwig leven".

Stamcellen leiden tot een nieuwe soort geneeskunde, maar feiten en fictie moeten strikt van elkaar worden onderscheiden. Kom het allemaal te weten...

- Datum: maandag 17/02 vanaf 19.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron, Sportlaan 4.
- Prijs: € 10 (€ 7 voor Neos leden).

## ACTIVITEITEN SEPTEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Yoga	MA	02	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	02	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	02	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	03	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	03	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	04	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	04	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	04	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	05	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	05	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	05	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Repair café	ZA	07	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	09	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	09	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	09	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
SOS PC/tablet/fotografie/smartphone	DI	10	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	10	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	10	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	10	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	11	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Smartphone	WO	11	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Zitdag maatschappelijk werker Sociaal Huis	WO	11	13.00 u.	14.00 u.	Antenne Loksbergen
Petanquenamiddag	WO	11	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	12	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem

## ACTIVITEITEN SEPTEMBER

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE	
Ontmoeting Zelem	DO	12	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	12	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Praatgroep	VR	13	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Plantjesweekend KOTK	VR	13	14.00 u. 17.00 u.	Parking Spar
Plantjesweekend KOTK	ZA	14	09.00 u. 12.00 u.	Parking Spar
Plantjesweekend KOTK	ZO	15	09.00 u. 12.00 u.	Parking Spar
Yoga	MA	16	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	16	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	16	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	16	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	17	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	17	13.30 u. 17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	17	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	18	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Smartphone	WO	18	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	18	12.30 u. 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Infosessie brandveiligheid	WO	18	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	18	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	19	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	19	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	19	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	19	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Ontbijt	VR	20	08.30 u. 11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA	23	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	23	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	23	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	23	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Reanimatie bij volwassenen	MA	23	19.00 u. 22.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI	24	12.00 u. 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	24	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	24	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	25	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Smartphone	WO	25	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	25	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Lezing cardioloog	WO	25	19.00 u. 22.00 u.	Antenne Halen
Workshop kleding maken	DO	26	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	26	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	26	13.00 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Frans	DO	26	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Gezelschapsspelnamiddag	DO	26	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	27	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	30	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	30	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	30	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	30	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Reanimatie bij kinderen en baby's	MA	30	19.00 u. 22.00 u.	Antenne Halen

## ACTIVITEITEN OKTOBER

OKTOBER

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE
Brei- en naaicafé	DI	01 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	01 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Recyclen en upcyclen kleding	DI	01 19.00 u. 21.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	02 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	02 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Haal meer uit je computer	WO	02 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	02 13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	02 14.00 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	03 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	03 10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	03 10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Bloemschikken	DO	03 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	03 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Repair Café	ZA	05 14.00 u. 17.00 u.	Antenne Halen
SOS PC/tablet/fotografie/smartphone	DI	08 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	08 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	08 13.30 u. 16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	08 13.30 u. 16.00 u.	GC De Rietbron
Recyclen en upcyclen kleding	DI	08 19.00 u. 21.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	09 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	09 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Haal meer uit je computer	WO	09 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	09 13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Sportdag 50+ HaHéLu	DO	10 09.00 u. 15.00 u.	Sportcentrum De Vijfsprong Lummen
Praatgroep	VR	11 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	14 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	14 10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	14 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	14 16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	15 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	15 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	15 19.00 u. 21.00 u.	Antenne Halen
Recyclen en upcyclen kleding	DI	15 19.00u. 21.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	16 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	16 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Haal meer uit je computer	WO	16 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	16 12.30 u. 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	16 13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	17 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	17 10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen

## ACTIVITEITEN OKTOBER

ACTIVITEIT	DAG	UUR	UUR		LOCATIE
Ontmoeting Zelem	DO	17	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Zitdag maatschappelijk werker Sociaal Huis	DO	17	10.00 u.	11.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	17	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
"Je bent niet alleen"- wandel met ons mee	ZA	19	13.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Yoga	MA	21	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	21	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	21	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	21	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Infosessie diefstal- en inbraakpreventie	MA	21	19.00 u.	21.30 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	22	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT coaching voor mantelzorgers	DI	22	19.00 u.	21.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	23	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	23	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Haal meer uit je computer	WO	23	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	23	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	24	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	24	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	24	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Slaapproblemen bij ouderen	DO	24	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	24	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Ontbijt	VR	25	08.30 u.	11.00 u.	GC De Rietbron
Klankschalenmeditatie	VR	25	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	28	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	28	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	28	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI	29	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	29	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	29	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Haal meer uit je computer	WO	30	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	30	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	31	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Gezelschapsspelnamiddag	DO	31	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem

**Herfstvakantie van maandag 28 oktober tot en met zondag 3 november 2024:**

→ geen Franse les, yoga en workshop kleding maken.



## ACTIVITEITEN NOVEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Repair Café	ZA	04	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	04	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	04	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	04	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	04	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	05	19.00 u.	21.00 u.	Antenne Halen
Impact van stressvolle gebeurtenissen	WO	06	09.00 u.	10.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	06	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	06	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Word	WO	06	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	06	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	06	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	07	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	07	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	07	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Bloemschikken	DO	07	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	07	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Praatgroep	VR	08	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
SOS PC/tablet/fotografie/smartphone	DI	12	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
DementieKRACHT	DI	12	19.00 u.	21.00 u.	Antenne Halen
Impact van stressvolle gebeurtenissen	WO	13	09.00 u.	10.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	13	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	13	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Word	WO	13	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	13	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Zitdag maatschappelijk Werker Sociaal Huis	WO	13	13.00 u.	14.00 u.	Antenne Loksbergen
Petanquenamiddag	WO	13	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Mindfulness	DO	14	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Workshop kleding maken	DO	14	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	14	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Infosessie Sociaal Huis	DO	14	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	14	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	18	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	18	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	18	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen

## ACTIVITEITEN NOVEMBER

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE
Linedance	MA	18 16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Op stap met De Lijn	DI	19 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	19 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	19 13.30 u. 17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	19 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	19 19.00 u. 21.00 u.	Antenne Halen
Impact van stressvolle gebeurtenissen	WO	20 09.00 u. 10.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	20 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Op stap met De Lijn	WO	20 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	20 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Word	WO	20 09.30 u. 10.30 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	20 13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	21 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	21 10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	21 10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	21 13.00 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Frans	DO	21 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Workshop kaarten maken	DO	21 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	22 08.30 u. 11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA	25 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	25 10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	25 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Back-up maken	MA	25 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	25 16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI	26 12.00 u. 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	26 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	26 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	26 19.00 u. 21.00 u.	Antenne Halen
Impact van stressvolle gebeurtenissen	WO	27 09.00 u. 10.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	27 09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	27 09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Excel	WO	27 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	27 13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	28 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	28 10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	28 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Gezelschapsspelnamiddag	DO	28 13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
klankschalenmeditatie	VR	29 09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen

LDC De Klapstoel is gesloten op vrijdag 1, maandag 11 en vrijdag 15 november.

## ACTIVITEITEN DECEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Yoga	MA	02	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	02	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	02	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	02	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	03	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	03	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Impact van stressvolle gebeurtenissen	WO	04	09.00 u.	10.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	04	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	04	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Excel	WO	04	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	04	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	04	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Verbindende communicatie	WO	04	19.00 u.	22.00 u.	Antenne Halen
Workshop kleding maken	DO	05	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	05	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	05	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Bloemschikken	DO	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Repair Café	ZA	07	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	09	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	09	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	09	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	09	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
SOS PC/tablet/fotografie/smartphone	DI	10	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	10	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	10	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	10	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Mee met de digitale wereld	WO	11	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	11	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Excel	WO	11	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	11	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Mindfulness	DO	12	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	12	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Zitdag Maatschappelijk werker Sociaal Huis	DO	12	10.00 u.	11.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	12	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	12	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Lezing en workshop "verhoog je privacy/voorkom online fraude"	DO	12	14.00 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Praatgroep	VR	13	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	16	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	16	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	16	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	16	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	17	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	17	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron

## ACTIVITEITEN DECEMBER

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE	
Kien- en kaartnamiddag	DI	17	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	18	09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	18	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	18	12.30 u. 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	18	13..30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	19	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	19	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	19	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	19	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Gezelschapsspelnamiddag	DO	19	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	20	08.30 u. 11.00 u.	GC De Rietbron
Klankschalenmeditatie	VR	20	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen

LDC De Klapstoel is gesloten van maandag 23 december tot en met vrijdag 3 januari.

## ACTIVITEITEN JANUARI

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE	
Repair Café	ZA	04	14.00 u. 17.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	06	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	06	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	06	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	06	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI	07	12.00 u. 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	07	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	07	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	08	09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	08	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
PowerPoint	WO	08	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	08	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	08	14.00 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	09	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	09	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	09	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	09	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Praatgroep	VR	10	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	13	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	13	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	13	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	13	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
SOS PC/tablet/fotografie/smartphone	DI	14	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	14	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	14	13.30 u. 16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	14	13.30 u. 16.00 u.	GC De Rietbron
Mee met de digitale wereld	WO	15	09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen



## ACTIVITEITEN JANUARI

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE
Yoga	WO 15	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
PowerPoint	WO 15	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO 15	12.30 u. 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Zitdag maatschappelijk werker Sociaal Huis	WO 15	13.00 u. 14.00 u.	Antenne Loksbergen
Petanquenamiddag	WO 15	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Mindfulness	DO 16	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Workshop kleding maken	DO 16	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO 16	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO 16	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Ontbijt	VR 17	08.30 u. 11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA 20	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA 20	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA 20	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA 20	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Infosessie digitale meter	MA 20	19.00 u. 21.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI 21	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI 21	13.30 u. 17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI 21	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO 22	09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO 22	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Publisher	WO 22	09.30 u. 12.30 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO 22	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO 23	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO 23	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO 23	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO 23	13.00 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Frans	DO 23	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA 27	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA 27	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA 27	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA 27	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI 28	12.00 u. 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI 28	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI 28	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO 29	09.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO 29	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Publisher	WO 29	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO 29	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO 30	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO 30	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO 30	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Gezelschapsspelnamiddag	DO 30	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR 31	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen

LDC De Klapstoel is gesloten van maandag 23 december tot en met vrijdag 3 januari.

## ACTIVITEITEN FEBRUARI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Repair Café	ZA	01	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	03	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	03	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	03	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	03	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	04	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	04	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	05	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Smartphone	WO	05	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	05	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	05	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	06	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	06	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	06	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Bloemschikken	DO	06	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	06	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	10	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	10	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	10	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	10	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
SOS PC/tablet/fotografie/smartphone	DI	11	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	11	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	11	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	11	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	12	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Smartphone	WO	12	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	12	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Mindfulness	DO	13	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Workshop kleding maken	DO	13	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	13	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Zitdag maatschappelijk werker Sociaal Huis	DO	13	10.00 u.	11.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO	13	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Praatgroep	VR	14	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	17	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	17	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	17	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	17	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Lezing “stamcellen, bron van eeuwig leven”	MA	17	19.00 u.	22.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	18	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	18	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	19	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	19	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Smartphone	WO	19	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	19	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem

## ACTIVITEITEN FEBRUARI

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE
Petanquenamiddag	WO 19	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO 20	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO 20	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO 20	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO 20	13.00 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO 20	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Ontbijt	VR 21	08.30 u. 11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA 24	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA 24	10.45 u. 11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA 24	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA 24	16.30 u. 18.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI 25	12.00 u. 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI 25	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI 25	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO 26	09.00 u. 10.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO 26	13.30 u. 17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO 27	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO 27	10.00 u. 12.00 u.	Antenne Zelem
Frans	DO 27	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Halen
Gezelschapsspelnamiddag	DO 27	13.30 u. 16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR 28	09.30 u. 12.00 u.	Antenne Halen

**Krokusvakantie van maandag 3 maart t.e.m. vrijdag 7 maart:**

→ geen workshop kleding maken, Frans en yoga.

### De klapbus



Misschien heb je onze klapbus al eens gespot in de straten van Halen. We zijn weer op tal van plaatsten geweest voor een gezellige babbel met buurtbewoners. Heb je zin in goed gezelschap en een leuke babbel met een tasje koffie? Trommel je buren op en kom genieten aan onze klapbus.

De volgende maanden staan we telkens van 09.30 u. tot 12.00 u. op volgende locaties:

4 september	Zandstraat/ Dennenstraat Zelem
11 september	Oude Schansstraat Zelem
18 september	Kerkplein Loksbergen*
25 september	Bloemendaalstraat Halen
02 oktober	Stationsstraat Zelem
09 oktober	Nieuwe Gracht Halen
16 oktober	Berkenstraat Zelem*



\* Die dag kan je aan de klapbus tussen 10.00 u. en 11.00 u. een maatschappelijk werker (OCMW) raadplegen.

Wil je deelnemen aan activiteiten in LDC De Klapstoel en is vervoer voor jou een probleem, dan kan je beroep doen op de klapbus.

Een vrijwilliger haalt je op en brengt je na de activiteit terug naar huis.

Je dient dit vervoer minstens twee werkdagen vooraf aan te vragen via 013 46 03 78.



Zorgzame  
Buurten



ZORGZAME  
BUURT  
HALEN

## Zorgzame buurten - Zorgzaam Loksbergen

We zijn reeds geruime tijd van start gegaan met Zorgzaam Loksbergen. Er is een buurtanalyse gemaakt van alle verzamelde informatie uit interviews, bevragingen en buurtbabbels met de inwoners van Loksbergen.

Nu volgt de feedback aan de inwoners van Loksbergen en het schepencollege en het opstellen van een buurtactieplan.

Van daaruit kunnen we dan aan de slag gaan om ook van Loksbergen nog meer een Zorgzame buurt te maken.

**OKRA ZELEM**

Elke maandag	Wandelen in de bossen	13.00 u.	Vertrek Broekstraat 8, Linkhout of op verplaatsing
Elke donderdag	Wandelen samen met Okra Lummen	13.30 u.	Vertrek zwembad Vijfsprong Lummen
Elke eerste maandag van de maand: 02/09, 01/10, 04/11, 02/12, 06/01 en 03/02	Crea hobby	13.00 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen
Donderdag 19/09, 17/10, 21/11, 19/12, 16/01 en 20/02	Breicafé	13.30 u.	Cafetaria sporthal De Kambergen
Dinsdag 15/10	Herfstfeest		Schuttersgilde Linkhout

Meer info en inschrijvingen via Danielle: 013 44 24 71.

**NEOS**

Vrijdag 13/09	Zomerbarbecue
Dinsdag 24/09	Bezoek aan Velodrome in Bolderberg
Woensdag 18/09	Infosessie brandveiligheid + rondleiding in de brandweerkazerne van Herk-de-Stad. In samenwerking met LDC De Klapstoel
Dinsdag 01/10	Pannenkoekenwandeling in Zelk (Buurthuis)
Dinsdag 15/10 tot donderdag 17/10	Reis naar Munster en omgeving
Maandag 21/10	Inbraak- /diefstalpreventie i.s.m. LDC De Klapstoel
Maandag 18/11	Spreker Roger Housen over de oorlog in Oekraïne
Donderdag 12/12	Spreker Rik Mercelis over het voorkomen van internetfraude met workshop. I.s.m. LDC De Klapstoel
Donderdag 16/01	Kaas- en wijnavond
Maandag 17/02	Spreker Marc Boogarts over stamcellen. I.s.m. Gezondheidsraad/ LDC De Klapstoel

Wijzigingen blijven mogelijk, bekijk de website voor meer informatie:  
[www.neosvzw.be/halen](http://www.neosvzw.be/halen)



## VIEF

### Senioren knooppunt Limburg



Woensdag 11/09, 23/10, 13/11, 11/12, 8/01 en 12/02 om 13.30 u.	Kienen voor prijzen
Donderdag 24/10 om 13.30 u.	Lezing over slaapproblemen bij ouderen. I.s.m. LDC De Klapstoel

Kienen voor prijzen gaat door in sportcentrum De Kambergen, Kruisstraat 35.  
Slaapproblemen bij ouderen gaat door bij LDC De Klapstoel, antenne Zelem, Dorpsstraat 76.  
Meer informatie en inschrijvingen via Roger en Andréa: 013 44 29 14.



### WZC SINT-LAMBERTUS'BUREN

Donderdag 5/09	Zorgboerderij
Woensdag 25/09	Eetdag Grand Café
Vrijdag 04/10	Werelddierendag
Donderdag 17/10	Orthoshop schoenen
Vrijdag 25/10	Eetdag Grand Café
Donderdag 21/11	Optreden Olivia
Donderdag 28/11	Mode Sabrina
Woensdag 04/12	Sinterklaas
Vrijdag 13/12	Optreden Salim Seghers
Zondag 15/12	Kerstmarkt
Donderdag 19/12	Optreden Eddy Magits
Donderdag 26/12	Kerstman met kerstpony
Donderdag 16/01	Optreden Klapband

Voor meer info volg ons op facebook Sintlambertusburen of contacteer ons via [ergo@sint-lambertus.be](mailto:ergo@sint-lambertus.be).

### PETANQUECLUB ZELEM

Elke dinsdag	Van 13.30 u. tot 16.30 u.	Sporthal Zelem Kruisstraat 35
Elke donderdag	Van 13.30 u. tot 16.30 u.	Sporthal Zelem Kruisstraat 35

Iedereen is van harte welkom.

Voor meer info kan je terecht bij de voorzitter Jozef Das op 0497 12 96 36.

# Vrijwilligers gezocht!

## Wil jij activiteiten helpen organiseren of begeleiden in LDC De Klapstoel?

Vrijwilligerswerk is de rode draad in de werking van het Lokaal Dienstencentrum De Klapstoel. Vrijwilligers dragen bij tot de uitbouw van het centrum en maken een kleurrijk en gevarieerd aanbod mogelijk.

- Je wil iets doen wat je graag doet?
- Je wil zinvol bezig zijn?
- Je wil je kennis of ervaring doorgeven aan andere bezoekers?
- Je wil meer sociaal contact?

## Dan is vrijwilligerswerk iets voor jou!

Wij hebben een brede waaier aan activiteiten waarbij vrijwilligers een hoofdrol spelen, bv. bij bediening achter de toeg, vervoer van deelnemers, begeleiden van activiteiten, geven van lessen en cursussen, hulp bij warme maaltijden, ... Samen bekijken we waar je interesses liggen.

### Hieronder vind je enkele specifieke vrijwilligersvacatures:

- **Klapbusvrijwilliger**  
Je gaat mee met de klapbus naar de verschillende buurten van Halen.  
Je bent sociaal en hebt een luisterend oor.
- **Digihelper**  
Je bent geboeid door de computer, smartphone, tablet en wil graag mensen mee op pad helpen in de digitale wereld. Je ondersteunt mensen individueel of in groep.
- **Klapbuschauffeur**  
Je gaat mensen die niet meer mobiel zijn bij hun thuis oppikken met de klapbus zodat ze kunnen deelnemen aan de activiteiten van LDC De Klapstoel.  
Na de activiteit breng je hen terug naar huis.
- **Begeleider crea-activiteit**  
Je bent creatief, enthousiast, je hebt leuke ideeën en je bent graag in groep met mensen bezig.
- **Polyvalente helper**  
Je helpt bij grotere evenementen zoals de dansnamiddag, shownamiddag, warme maaltijd, bij het klaarzetten en opruimen van tafels, stoelen, podium, ...  
Je bent positief ingesteld en houdt van fysieke inspanning.
- **Chauffeur voor de Mobitwin centrale**  
Je rijdt met je eigen wagen ritten voor de bewoners van Halen, Zelem, Loksbergen en Zelk. De ritten kunnen van medische (dokter, kiné e.a.) of recreatieve aard zijn.  
Je kiest zelf welke ritten je rijdt en je wordt vergoed per gereden kilometer.

### Ook het woonzorgcentrum Sint-Lambertus'Buren in Zelem, waar we nauw mee samenwerken, zoekt vrijwilligers:

- Om het gezellig te maken bij het avondeten of de koffietoer: een leuke babbel, door muziek op te zetten of iets te vertellen (uit de krant).
- Om een individuele wandeling te maken met een bewoner, hulp bij het schrijven van een brief, ...
- Voor hulp bij bingo, een quiz, het oplossen van kruiswoordraadsels of het op weg helpen met breien.