



Karen Pijnsen

EEN UITGAVE VAN STAD HALEN MARKT 14, 3545 HALEN

't Klapke

MAART 2025 - AUGUSTUS 2025

shownamiddag 24 april 2025



Frank Galan



Daisy Thijs



Thomas Julian



Humorist Rocky

Meer info via

dienstencentrum@halen.be of

013 46 03 78



v.u.: burgemeester Erik Van Roelen . Markt 14 . 3545 Halen



VOORWOORD



Na een lange, natte winter kijken we stilaan uit naar de lente met heel wat mooie activiteiten op het programma.

Ondertussen is de combinatie van 't Klapke met "Wat te doen!?" goed gekend. We kregen al heel wat positieve reacties omdat we nu iedereen op de hoogte kunnen brengen van het gevarieerde en leuke activiteitenaanbod voor alle leeftijden en doelgroepen. Aan deze zijde van het boekje vind je een overzicht van de activiteiten van LDC De Klapstoel. Draai je het boekje om, zal je de activiteiten van onze dienst Vrije Tijd terugvinden.

De verhuis van de **LDC De Klapstoel** naar het voormalige OCMW-gebouw is vrij vlot verlopen. Uiteraard kijken we naar mogelijkheden deze locatie verder te optimaliseren. Toch een speciaal woordje van dank aan alle helpende handen die dit mogelijk maakten. Naast de voordelen van bijkomende lokalen en

voldoende parkeergelegenheid, kunnen we de diensten Welzijn en Vrije Tijd nu nog beter op elkaar afstemmen.

Naast de (ondertussen reeds) gekende **antenne in Zelem**, openden we in Loksbergen op de **Panoven** en in de **parochiezaal** een nieuwe antenne om ook daar wekelijks korter bij de mensen te staan. Aan de werking zelf verandert er weinig. In LDC De Klapstoel of in één van de antennes kan je je niet alleen ontspannen en bewegen, maar ook creatief uitleven. Daarnaast kan je deelnemen aan allerlei lessen en workshops waarbij je je kennis kan verruimen. We besteden hierbij extra aandacht aan de huidige digitalisering.

Met de lente in aantocht zal je ook onze **klapbus** weer in het straatbeeld zien verschijnen. Houd in de gaten wanneer de klapbus in jouw buurt stopt en kom dan zeker langs voor een gezellige babbel.

In Loksbergen is het project **Zorgzaam Loksbergen** opgestart. Aan de hand van interviews zullen we een actieplan opstellen. Op die manier hopen we aan de grootste noden tegemoet te komen en zo een zorgzame buurt te creëren.

Op verschillende locaties van **dienst Vrije Tijd** is er voor iedereen iets te doen. In het deel "**Wat te doen!?**" vind je tal van **jeugd- en sport**activiteiten (leren fietsen, spelletjesnamiddag, vertellingen, speelpleinwerking, binnen- en buitenspeeldag, studeren in de bib, ...) en **culturele** activiteiten (crea-avonden, spelavond voor volwassenen, voorleesmomenten voor jong en oud en Erfgoeddag). Daarnaast blijkt het uitlenen van spelletjes een echt succesverhaal dat bovendien ons aanbod nóg completer maakt.

Ik ben trots om te zien hoe we als kleine stad zoveel activiteiten kunnen aanbieden met weliswaar beperkte middelen, maar veel inzet van iedereen.

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

Op deze manier maken we 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

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 van LDC De Klapstoel. Sommige van onze activiteiten vallen buiten deze openingsuren.

GESLOTEN OP:

- maandag 21 april;
- donderdag 1 en vrijdag 2 mei, vrijdag 23 mei, donderdag 29 en vrijdag 30 mei;
- maandag 9 juni;
- vrijdag 11 juli en maandag 21 juli;
- maandag 4 augustus, donderdag 8 augustus en vrijdag 15 augustus.

Geen activiteiten van maandag 25 augustus tot en met vrijdag 5 september 2025.

LDC De Klapstoel heeft drie antennes:

- antenne Halen: zie bovenstaande openingsuren
- 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.

Heb je zin in een drankje of een stuk taart?

Dan kan je bij het onthaal jetons kopen.

Inschrijven kan via dienstencentrum@halen.be of bel naar 013 46 03 78.

Kijk ook eens op onze website 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, pedicure en bewegen op verwijzing (BOV)-coaching**. Je meldt je vraag bij het onthaal en wij zorgen dat de diëtist, medische pedicure of BOV-coach contact met je opneemt voor een afspraak.

PSYCHOLOOG

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.

Je kan in LDC De Klapstoel terecht voor een **afspraak met een psycholoog**.

Mail 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.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN



Yoga

Yoga is ontspannend, toegankelijk en gebaseerd op de hindoeïstische filosofie. De les bestaat uit allerlei ontspannings- en verstevigingsoefeningen 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 alleen 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 beurtencard 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 twee tot vier 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:** deelname is 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:** deelname is 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 samen zijn 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:** deelname is gratis.



Workshop kleding maken

Maak zelf je rok, broek, kleedje, vest, ...

Je leert vanaf de basis een compleet kledingstuk in elkaar te zetten.

Een beginner start vaak 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 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:** deelname is gratis.



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:** deelname is gratis.



Digihulp 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. "ItsMe", online bankieren, je smartphone gebruiken als gps, een online afspraak maken, wat doe je met foto's die je met je smartphone maakt? Hoe kan je 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.

Elke maand staan we tijdens de sessie ook stil bij een specifiek thema:

Maart: De weg zoeken + de hulpdiensten contacteren, 112.
April: Whatsapp gebruiken + Chromecast gebruiken op je TV.
Mei: Een QR-code scannen + meldingen aan of uit zetten.
Juni: Een vertaalapp gebruiken.

- **Data:** elke tweede dinsdag van de maand van 09.30 u. tot 12.00 u., behalve in juli en augustus.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** € 4, koffie & thee inbegrepen.

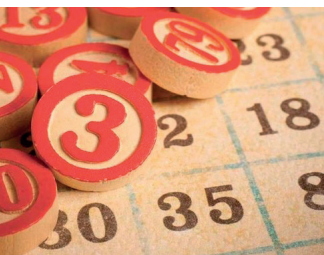


Warme maaltijd

Elke laatste 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 komen eten in LDC De Klapstoel. Dit kan je minstens twee werkdagen op voorhand aanvragen bij het onthaal.

- **Data:** elke laatste dinsdag van de maand, behalve in augustus dan is er geen warme maaltijd.
- **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'! Deelnemen kan door aan het onthaal boekjes aan te kopen. 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., behalve in augustus
- **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:** elke derde dinsdag van de maand van 13.30 u. tot 17.30 u.
- **Locatie:** GC De Rietbron.
- **Prijs:** toegang is gratis.



Ontmoeting Loksbergen

Vier 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.



Muziekmoment

Elke twee weken komen we samen om ons muzikaal te amuseren. Van gitaar tot mondharmonica, accordeon, djembé of iets anders, iedereen is welkom! Bespeel jij ook een instrument 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:** deelname is gratis.



Gezelschapspelnamiddag

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

- **Data:** donderdag 27/03, 24/04, 22/05, 26/06, 31/07 en 21/08 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- **Locatie:** LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- **Prijs:** deelname is gratis.



Wandeling

Een gids neemt je mee voor een wandeling in de natuur. Samen laten we ons verrassen door de pracht van de natuur. De wandelafstand varieert tussen 5 en 8 km. Zorg voor aangepast schoeisel.

- **vertrek aan LDC antenne Zelem:**
Data: donderdag 10/04, 15/05, 12/06 en 14/08 van 13.00 u. tot 16.00 u.
- **vertrek aan LDC De Klapstoel Halen:**
Data: donderdag 20/03 en 10/07 van 13.00 u. tot 16.00 u.
- **Prijs:** € 4 per wandeling, koffie/thee inbegrepen.

Inschrijven verplicht.



Ontbijt

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

- **Data:** vrijdag 21/03, 18/04, 16/05 en 20/06 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 elke dinsdag voor het ontbijt.



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:** vrijdag 14/03, 11/04, 9/05, 13/06, 4/07 en 8/08 van 09.30 u. tot 11.30 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** deelname is 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 28/03, 25/04, 16/05, 27/06, 25/07 en 22/08 telkens van 09.30 u. tot 11.30 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** € 4/sessie, koffie & thee inbegrepen.

Inschrijven verplicht.



Doe mee met het Repair Café!

Repair Café Halen is een buurtinitiatief dat repareren promoot als alternatief voor weggooien. 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 herstellers weer in orde proberen te maken.

- **Data:** elke eerste zaterdag van de maand, van 14.00 u. tot 17.00 u., behalve in juli en augustus.
- **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 of bel naar 013 46 03 78.

Meer over de achtergrond en doelstellingen van het Repair Café lees je op www.repaircafe.org



Preventie fietsdiefstal

Neem je voorzorgen tegen diefstal en laat je fiets labelen. Op die manier schrik je potentiële dieven af aangezien een gegraveerde fiets herkenbaar is en moeilijker te verkopen. Daarnaast kan de politie bij het terugvinden van een gestolen fiets, makkelijk de rechtmatige eigenaar terugvinden.

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

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

Meebrengen: identiteitskaart.



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 veerkrachtiger in het leven te staan.

- **Data:** dinsdag 04/03, 01/04, 06/05 en 03/06, telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** € 4/sessie, koffie/thee inbegrepen.

Inschrijven verplicht.



Bloemschikken

Wil je graag 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 06/03, 03/04 en 05/06 telkens van 13.30 u. tot 16.00 u.
- **Locatie:** LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- **Prijs:** € 10/workshop, materiaal inbegrepen.

Inschrijven verplicht.

ACTIVITEITEN DIE BESTAAN UIT VERSCHILLENDE SESSIES



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 zes 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 11/03, 18/03, 25/03, 01/04, 22/04 en 29/04 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.



Workshop recyclen en upcyclen van kleding

Upcycling is helemaal in!

We gaan creatief aan de slag en geven een nieuw leven aan oud textiel. We hergebruiken oude kleding die anders in de kledingcontainer zouden verdwijnen.

We passen kleding aan die uit de mode is zodat jouw outfit opnieuw past in het huidige modebeeld.

Wat gaan we maken?

We toveren in drie lessen een vest van een herenkostuum om in een prachtige damesvest. De vest kan je recupereren uit je eigen kleerkast of uit de garderobe van een familielid of je gaat ze uitzoeken in een kringwinkel.

Daarvan maken we een stuk dat hip en uniek is!

Let op:

We verkleinen deze vest niet, we zetten er wel andere, vrouwelijke mouwen in. Kies dus best een vest uit die niet veel groter is dan jouw eigen maat, ze mag een wel een maatje groter zijn omdat 'oversized' momenteel een trend is!

Ervaring nodig?

Nee, je hoeft geen ervaren naaister te zijn.

Ook beginners kunnen met onze tips en tricks zelfstandig hun eigen ideeën uitwerken. We bieden uiteraard hulp als je die nodig hebt.

Wat breng je mee?

Een heren vest, 60 cm stof voor het maken van 2 nieuwe mouwen (je wacht best tot na de les van 4 maart om deze of te kopen of van een ander kledingstuk te recupereren), een tornmesje, een stofschaar en op 18 maart een naaimachine met stikzijde in de kleur van jouw vest.

- **Datum:** dinsdag 11/03, 18/03 en 25/03 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



Workshop haken

Een basiskennis van haken is een voorwaarde.

Als lossen, vasten en stokjes haken geen geheim meer is voor jou, kan je zeker deelnemen.

In deze minireeks leren we een haakpatroon voor een trui dat in vele maten toepasbaar is. Om te starten maken we een trui voor een pop die je zelf meebrengt. Door de manier waarop we het patroon toepassen, zal je ook leren om het truitje groter te maken voor bijvoorbeeld je kinderen, kleinkinderen of jezelf. Het is een simpel patroon, gehaakt in lossen, vasten en stokjes. Mits een beetje oefening, kan je makkelijk variaties in het truitje aanbrengen. Alle truitjes op de foto zijn volgens hetzelfde patroon gehaakt.

- **Datum:** woensdag 19/03, 26/03 en 2/04 van 09.30 u. tot 11.30 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** € 4/workshop.
Inbegrepen: koffie & thee, breigaren, patroon en beschrijving op papier.

Meebrengen: haakpen nummer 5

Inschrijven verplicht.



Mee met de digitale wereld (oefengroep)

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

Begrijp je de basis van de smartphone al, maar voel je je nog onwennig en heb je nood aan extra oefening? Dan is deze opleiding van negen sessies iets voor jou!

We zetten de theorie om in de praktijk en gaan ook het veld in om de toepassingen 'live' uit te proberen.

Gaande van het maken van een afspraak op het stadhuis, een parkeerapp, tot het plannen van een wandeling met knooppunten.

- **Data:** woensdag 23/04, 30/04, 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06 en 18/06 telkens van 09.00 u. tot 12.00 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** deelname is gratis.

Inschrijven verplicht.



Geheimen van de menopauze

De helft van de volwassen wereldbevolking maakt het mee, de andere helft voelt er ook de gevolgen van en in onze cultuur wordt het nog steeds erg doodgezegen: de menopauze.

Menopauze is veel meer dan het stoppen van de menstruatie en opvliegers of vapers. Het kan al starten rond je 40ste en heeft impact op je lichaam, psychisch welzijn, je relatie, seks, de werkvloer,

In deze sessies staan we stil bij enkele mythes, de eerste signalen en juiste termen, hoe omgaan met het taboe, wat werkt er echt tegen stemmingswisselingen, gewichtstoename, opvliegers, ...

We geven je handige tips en to-do's mee!
Ook mannen zijn welkom!

Deskundige begeleiding door Leentje Rymen en Christel Vanderheyden.

- **Data:** woensdag 14/05, 21/05, 28/05 en 04/06 telkens van 09.00 u. tot 10.30 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** € 10 voor de hele reeks, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

Inschrijven verplicht, minimaal 1 week voor de start.

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

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) wordt ingezet op een betaalbaar en toegankelijk groepsaanbod.





Workshop kaarten maken

Paas-, 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 13/03 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.

En mocht je dit in huis hebben: waterverf en een stempelplatform.

Inschrijven verplicht.



Eco-comedy: theatervoorstelling van Low Impact Man Steven Vromman

I.s.m. Neos Halen en dienst Milieu en duurzaamheid stad Halen

Kan humor de wereld redden?

Steven Vromman, alias de Low Impact Man, doet een poging met zijn 'eco-comedyshow'. Met de nodige flair laat hij zien wat er aan de hand is met onze wereld en wat we eraan kunnen doen.

Is het rechtvaardig dat grote bedrijven subsidies krijgen om te vervuilen en wij de verwarming lager moeten zetten?

Klopt het dat mensen in het Zuiden vandaag al de gevolgen van klimaatverandering voelen, terwijl ze zelf nauwelijks iets uitstoten? Deze en andere ernstige vragen komen aan bod.

Tussendoor lachen we al dan niet groen met de uitvergrote gewoontes van de Homo Consumentus en denken we na over welke wereld we de volgende generaties willen nalaten.

Na afloop gaan we naar huis met het besef dat we zelf de toekomst in handen hebben, en dat jij als burger en consument mee kan bijdragen aan een rechtvaardige wereld.

- **Datum:** woensdag 19/03 van 14.00 u. tot 16.00 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** Inkom gratis.

Inschrijven verplicht.



Shownamiddag

We bezorgen je een spetterende namiddag met optredens van Humorist Rocky, Thomas Julian, Daisy Thys & Frank Galan. Daarnaast kan je genieten van lekkere taart en koffie.

- **Datum:** donderdag 24/04 van 13.00 u. tot 17.30 u.
- **Locatie:** GC De Rietbron
- **Prijs:** € 12, koffie/thee en taart inbegrepen.

Kaarten verkrijgbaar vanaf midden maart aan het onthaal van LDC De Klapstoel en bij de leden van de seniorenraad.



Online bankieren vanaf smartphone en/of laptop

In samenwerking met www.seniornetvlaanderen.be

In deze workshop hebben we ook aandacht voor beveiliging. Online bankieren wordt meer en meer onmisbaar. Je kan de saldi van je rekening raadplegen, overschrijvingen uitvoeren, domiciliëringen beheren, betalen en nog zoveel meer. Wanneer je via de website van je bank elektronisch bankiert, gebeurt dit automatisch via een beveiligde verbinding. We gaan na hoe je dit digitaal beveiligingscertificaat kan herkennen. We bekijken de mogelijkheden via online demo's van verschillende banken.

- **Datum:** maandag 05/05 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- **Locatie:** LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2 b.
- **Prijs:** € 5, koffie & thee inbegrepen.

**Meebrengen: smartphone en/of laptop.
Inschrijven verplicht.**



BARBECUE

In samenwerking met WZC Sint-Lambertus' Buren

Geniet van een leuke babbel tijdens deze gezellige barbecue. Mocht je interesse hebben, kan je na het eten een rondleiding krijgen in de serviceflats.

- **Datum:** donderdag 08/05 om 11.30 u.
- **Locatie:** LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- **Prijs:** € 10 voor 3 stukken vlees, salades, enz. (zonder drank).

**Inschrijven voor 30 april via het onthaal van
WZC Sint-Lambertus' Buren.**



Hoe herken je dementie en ga je er mee om

I.s.m. Vief en i.s.m. WZC Sint-Lambertus' Buren

Tijdens deze vorming wordt eerst een beeld gegeven van wat dementie precies is: de kenmerken, oorzaken en fasen van het dementieproces. Vervolgens wordt stilgestaan bij hoe je als omgeving best omgaat met deze ziekte. Enerzijds met de kenmerken van de aandoening, anderzijds met het ongewone gedrag dat de persoon met dementie stelt.

- **Datum:** woensdag 11/06 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.



Kermisterras

In GC De Rietbron zorgen onze senioren voor gezelligheid en dansgelegenheid. Kom mee genieten met een drankje en muziek van bekende en graag gehoorde artiesten.

Van harte welkom!

- **Datum:** dinsdag 05/08 van 13.30 u. tot 17.30 u.
- **Locatie:** GC De Rietbron
- **Prijs:** Inkom gratis.



ACTIVITEITEN MAART

MAART

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Repair café	ZA	01	14.00 u.	17.00 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
Mindfulness	DI	04	09.30 u.	11.30 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
Petanquenamiddag	WO	05	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	05	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
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
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
Digihulp 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
Recyclen en upcyclen kleding	DI	11	19.00 u.	21.30 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	11	19.00 u.	21.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	12	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	12	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
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
Workshop kaarten maken	DO	13	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
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
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	18	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen

ACTIVITEITEN MAART

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Recyclen en upcyclen kleding	DI	18	19.00 u.	21.30 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	18	19.00 u.	21.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	19	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Workshop haken	WO	19	09.30 u.	11.30 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	19	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	19	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Eco-comedy	WO	19	14.00 u.	16.00 u.	Antenne Halen
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
Natuurwandeling	DO	20	13.00 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 naicafé	DI	25	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	25	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Recyclen en upcyclen kleding	DI	25	19.00 u.	21.30 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	DI	25	19.00 u.	21.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	26	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Workshop haken	WO	26	09.30 u.	11.30 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
Gezelschapsspelnamiddag	DO	27	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem cafétaria WZC
Klankschalenmeditatie	VR	28	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	31	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	31	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	31	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	31	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen

**Krokusvakantie van maandag 3 maart tot en met zondag 9 maart 2025:
geen yoga en workshop kleding maken.**

ACTIVITEITEN APRIL

APRIL

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Mindfulness	DI	01	09.30 u.	11.30 u.	Antenne Halen
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
DementieKRACHT	DI	01	19.00 u.	21.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	02	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Workshop haken	WO	02	09.30 u.	11.30 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
Repair Café	ZA	05	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	07	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	07	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	07	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Digihulp PC/ tablet/ smartphone/ fotografie	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
Petanquenamiddag	WO	09	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	10	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Natuurwandeling	DO	10	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Praatgroep	VR	11	09.30 u.	12.00 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
Dansnamiddag	DI	15	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	16	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	16	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Muziekmoment	DO	17	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	17	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	18	08.30 u.	11.00 u.	Antenne Halen

ACTIVITEITEN APRIL

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Pimpen rollator/rolstoel + rolstoelrace i.s.m. WZC	DI	22	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Zelem
Brei- en naaicafé	DI	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
DementieKRACHT	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
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
Shownamiddag	DO	24	13.00 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Gezelschapsspelnamiddag	DO	24	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	25	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	28	09.00 u.	10.00 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
DementieKRACHT	DI	29	19.00 u.	21.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	30	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	30	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	30	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen

**Paasvakantie van maandag 7 april tot en met maandag 21 april 2025:
geen yoga en workshop kleding maken.**

21 april is LDC De Klapstoel gesloten.

ACTIVITEITEN MEI

MEI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Repair Café	ZA	03	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	05	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	05	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Online Bankieren	MA	05	13.30 u.	16.30 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	05	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Mindfulness	DI	06	09.30 u.	11.30 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	06	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	06	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	07	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	07	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	07	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	07	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	08	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	08	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Barbecue i.s.m. WZC Zelem	DO	08	12.00 u.	13.30 u.	Antenne Zelem
Praatgroep	VR	09	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	MA	12	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	12	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	12	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	12	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Digihulp PC/ tablet/ smartphone/ fotografie	DI	13	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	13	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kaartnamiddag	DI	13	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijsjes	DI	13	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Geheimen van de menopauze	WO	14	09.00 u.	10.30 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	14	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	14	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Petanquenamiddag	WO	14	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	15	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	15	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	15	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Wandeling	DO	15	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	16	08.30 u.	11.00 u.	GC De Rietbron
Klankschalenmeditatie	VR	16	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen

ACTIVITEITEN MEI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Yoga	MA	19	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	19	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	19	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	19	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naicafé	DI	20	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	20	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	20	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	21	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Geheimen van de menopauze	WO	21	09.00 u.	10.30 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	21	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	21	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	21	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	22	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	22	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Gezelschapsspelnamiddag	DO	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Yoga	MA	26	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	26	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	26	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	26	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Warme maaltijd	DI	26	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naicafé	DI	26	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	26	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Mee met de digitale wereld	WO	28	09.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Geheimen van de menopauze	WO	28	09.00 u.	10.30 u.	Antenne Halen
Yoga	WO	28	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	28	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen

LDC De Klapstoel is gesloten op donderdag 1, vrijdag 2, vrijdag 23, donderdag 29 en vrijdag 30 mei.

ACTIVITEITEN JUNI

JUNI

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
Mindfulness	DI	03	09.30 u.	11.30 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
Geheimen van de menopauze	WO	28	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
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
Bloemschikken	DO	05	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Repair Café	ZA	07	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Halen
Digihulp PC/ tablet/ smartphone/ fotografie	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
Petanquenamiddag	WO	11	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Hoe herken je dementie en ga je ermee om	WO	11	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Workshop kleding maken	DO	12	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	12	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	12	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
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 JUNI

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
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
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
Petanquenamiddag	WO	25	13..30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
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
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

LDC De Klapstoel is gesloten op maandag 9 juni.

ACTIVITEITEN JULI

JULI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Brei- en naicafé	DI	01	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	01	13.30 u.	16.00 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
Muziekmoment	DO	03	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	03	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Praatgroep	VR	04	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Zumba Gold	MA	07	10.45 u.	11.45 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	07	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	07	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naicafé	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
Petanquenamiddag	WO	09	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	10	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Natuurwandeling	DO	10	13.30 u.	16.00 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
Brei- en naicafé	DI	15	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Dansnamiddag	DI	15	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	15	13.30 u.	16.00 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
Ontmoeting Zelem	DO	17	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	17	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naicafé	DI	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	22	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	23	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	24	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	25	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen

ACTIVITEITEN JULI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
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
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

LDC De Klapstoel is gesloten op vrijdag 11 en maandag 21 juli.

ACTIVITEITEN AUGUSTUS

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Kermisterras	DI	05	13.30 u.	17.30 u.	GC De Rietbron
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
Petanquenamiddag	WO	06	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	06	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Praatgroep	VR	08	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Rummikub	MA	11	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	11	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Petanquenamiddag	WO	13	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	14	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Natuurwandeling	DO	14	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Rummikub	MA	18	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Linedance	MA	18	16.30 u.	18.00 u.	Antenne Halen
Brei- en naaicafé	DI	19	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Kien- en kaartnamiddag	DI	19	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Halen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	20	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	20	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Muziekmoment	DO	21	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Halen
Ontmoeting Zelem	DO	21	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Gezelschapsspelnamiddag	DO	21	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	22	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Halen

LDC De Klapstoel is gesloten op maandag 4, donderdag 7 en vrijdag 15 augustus.

Er zijn geen activiteiten van maandag 25 augustus tot en met vrijdag 5 september.

Save the date

07/09

Op zondag 7 september ben je welkom op de JAARLIJKSE OPENDEURDAG van LDC De Klapstoel.



De klapbus

We zijn weer klaar om met de klapbus door de straten van Halen te rijden.

Heb je zin in goed gezelschap, een leuke babbel met een tasje koffie?

Trommel je buren op en kom genieten aan onze klapbus.

Woensdag 30 april geven we de aftrap op het Raubrandplein tijdens de wekelijkse markt.

Daarna staan we telkens op woensdag ergens op ons grondgebied van 09.30 u. tot 12.00 u. of van 18.30 u. tot 21.30 u.

07 mei	Pandputweg Halen	09.30 u. - 12.00 u.
14 mei	Berkenstraat Zelem	09.30 u. - 12.00 u.
21 mei	Buurthuis Zelk	09.30 u. - 12.00 u.
28 mei	Stokstraat Loksbergen	09.30 u. - 12.00 u.
04 jun	Heidestraat Zelem	09.30 u. - 12.00 u.
11 jun	Pijpenpoelstraat Halen	09.30 u. - 12.00 u.
18 jun	Kerkplein Loksbergen	09.30 u. - 12.00 u.
25 jun	Betserbaan Zelk	09.30 u. - 12.00 u.
25 jun	Oude Schansstraat Zelem	18.30 u. - 21.30 u.
02 jul	Stationsstraat Zelem	09.30 u. - 12.00 u.
09 jul	Bloemendaalstraat Halen	09.30 u. - 12.00 u.
09 jul	Zandstraat Zelem	18.30 u. - 21.30 u.
16 jul	Nieuwe Gracht Halen	09.30 u. - 12.00 u.
23 jul	Lindestraat Loksbergen	09.30 u. - 12.00 u.
23 jul	Heidestraat Zelem	18.30 u. - 21.30 u.
30 jul	Raubrandplein Halen	09.30 u. - 12.00 u.
06 aug	Betserbaan Zelk	09.30 u. - 12.00 u.
06 aug	Berkenstraat Zelem	18.30 u. - 21.30 u.
13 aug	Stokstraat Loksbergen	09.30 u. - 12.00 u.
20 aug	Pijpenpoelstraat Halen	09.30 u. - 12.00 u.
20 aug	Breedvenstraat Zelem	18.30 u. - 21.30 u.
27 aug	Oude Schansstraat Zelem	09.30 u. - 12.00 u.

Wil je deelnemen aan activiteiten van 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 aan het nieuwe schepencollege. Met deze info zullen we dan een buurtactieplan opstellen.

Vervolgens kunnen we van daaruit aan de slag gaan om van Loksbergen nóg 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, behalve in juli en augustus: 03/03, 07/04, 05/05 en 02/06	Crea-hobby	13.00 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen
Donderdag 20/03, 17/04, 15/05, 19/06, 17/07 en 21/08	Breicafé	13.30 u.	Cafetaria sporthal De Kambergen
Dinsdag 13/05	Lentefeest		Schuttersgilde Linkhout

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



NEOS

Woensdag 19/03	Eco-comedy i.s.m. LDC De Klapstoel en dienst Milieu en duurzaamheid stad Halen
Maandag 24/03	Christophe Deborsu over “Wat willen de Walen (en de Vlamingen zeker niet)?”
Dinsdag 08/04	Daguitstap naar het Land van Herve met bezoek aan kaasboerderij en brouwerij van Val-Dieu
Donderdag 17/04	Neos viert 45 jaar met Bart Peeters in de Lotto Arena Antwerpen (organisatie door Neos provinciaal)
Dinsdag 06/05	Bedevaart naar Scherpenheuvel
Dinsdag 13/05	Bedrijfsbezoek Bruyninckx Chiconnettes in Messelbroek
Zondag 18/05	De Grote Rappel in Leopoldsburg (provinciaal)
Donderdag 29/05	Feelgood musical Tien om te Zien in Puurs (provinciaal)
Maandag 02/06	Daguitstap naar Namen
Dinsdag 17/06	Zomeropera in Alden Biesen (provinciaal)
Dinsdag 24/06	Provinciale Bewegings- en Belevingsdag in Genk

Wijzigingen blijven mogelijk, bekijk de website voor meer informatie: www.neosvzw.be/halen

VIEF

Senioren knooppunt Limburg



Woensdag 12/03	13.30 u.	Aan de slag met je levensdoelen
Woensdag 02/04	13.30 u.	Kienen voor prijsjes
Woensdag 14/05	13.30 u.	De rol van ouderen in onze samenleving
Woensdag 11/06	13.30 u.	Hoe herken je dementie en ga je er mee om? I.s.m. LDC De Klapstoel en WZC Sint-Lambertus' Buren

Kienen voor prijzen gaat door in sportcentrum De Kambergen, Kruisstraat 35.

“Hoe herken je dementie en ga je er mee om?” - gaat door in LDC De Klapstoel, antenne Zelem, Dorpsstraat 76.

Meer informatie en inschrijvingen via Roger en Andréa: 013 44 29 14.



WZC SINT-LAMBERTUS'BUREN

Zondag 23/03	14.00 u.	Optreden fanfare Zelem
Donderdag 27/03	13.30 u.	Gezelschapsspelnamiddag i.s.m. LDC De Klapstoel
Zondag 13/04	09.00 u.	Paasontbijt
Dinsdag 22/04	14.00 u.	Pimpen rollator/rolstoel + rolstoelrace i.s.m. LDC De Klapstoel, in het kader van valpreventie
Donderdag 08/05	12.00 u.	Barbecue i.s.m. LDC De Klapstoel (feestzaal)
Vrijdag 20/06	14.00 u.	Zomerfestijn met BBQ
Donderdag 18/08	14.00 u.	Fiesta Tropical / zomerbar
Maandag 28/04, 26/05, 16/06, 28/07 en 25/08	13.30 u.	Wandelingen
Donderdag 17/04 en 10/07	13.30 u.	Wandelingen
Dinsdag 07/08	13.30 u.	Wandelingen

Voor meer info: volg ons op facebook Sintlambertusburen of contacteer ons via ergo@sint-lambertus.be.

PETANQUECLUB ZELEM

Elke dinsdag	13.30 u. - 16.30 u.	Sporthal Zelem, Kruisstraat 35
Elke donderdag	13.30 u. - 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.

PETANQUECLUB DE PANOVEN LOKSBERGEN

Elke woensdag i.s.m. LDC De Klapstoel	13.30 u. - 16.30 u.	Sporthal Zelem, Kruisstraat 35
Elke vrijdag	13.30 u. - 17.00 u.	Panovenstraat 45, Loksbergen

Voor meer info kan je terecht bij Hubert Renders op 0474 05 10 04.



KOM ZEKER
EENS EEN
KIJKJE
NEMEN

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.


- Wil je iets doen wat je graag doet?
- Wil je zinvol bezig zijn?
- Wil je je kennis of ervaring doorgeven aan andere bezoekers?
- Wil je meer sociaal contact? **Dan is vrijwilligerswerk iets voor jou!**

We hebben een brede waaier aan activiteiten waarbij vrijwilligers een hoofdrol spelen, bv. bij bediening achter de toog, 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 (de vroegere Minder Mobielen Centrale)**
Je rijdt met je eigen wagen ritten voor de bewoners van Halen, Zelem, Loksbergen en Zerk. De ritten kunnen van medische (dokter, kiné e.a.) of recreatieve aard zijn. Je kiest zelf welke ritten je rijdt en 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.