



EEN UITGAVE VAN STAD HALEN MARKT 14, 3545 HALEN

't Klapke

MAART 2024 – AUGUSTUS 2024



VOORWOORD



Na een lange en natte winter, kijken we stilaan uit naar de lente en heel wat mooie activiteiten die in aantocht zijn. In de vorige editie kon je voor de eerste keer kennis maken met de uitbreiding van 't Klapke. Door het te combineren met "Wat te doen!?", brengen we nu iedereen op de hoogte van het gevarieerd en leuk activiteitenaanbod voor vele 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 dienst Vrije Tijd terugvinden.

Voor **LDC De Klapstoel** wordt het een bijzonder jaar. Na ruim 10 jaar verhuizen ze in het voorjaar naar het vroegere OCMW-gebouw. Naast de vrijgekomen burelen en lokalen, zullen ze daar ook makkelijk gebruik kunnen maken van de zalen van De Rietbron én is er voldoende parkeergelegenheid. Zo zullen de diensten Welzijn en Vrije Tijd nog beter op elkaar afgestemd worden.

Naast de **antenne** in **Zelem**, zullen we op de **Panoven** een nieuwe antenne openen om ook daar korter bij de mensen te staan. Aan de werking zelf verandert weinig. In LDC De Klapstoel of in één van de antennes kan je je niet alleen ontspannen en bewegen, maar ook creatief uitleven. Tevens 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 starten we, zoals reeds aangekondigd, het project **Zorgzaam Loksbergen** op. Aan de hand van interviews, zullen we een actieplan opstellen. Op die manier hopen we aan de grootste noden tegemoet te kunnen komen en een zo goed mogelijke 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 sportactiviteiten** (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 mooi 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 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 aangener om te wonen, te leven, te werken, te ontspannen en te ondernemen en maakt ons **#TrotsopHalen!**

Julie burgemeester, Erik Van Roelen

Openingsuren LDC De Klapstoel

Maandag:	12.00 u. – 19.00 u.	<i>Deze openingsuren gelden voor de algemene dienstverlening in de Klapstoel.</i>
Dinsdag:	09.00 u. – 16.00 u.	
Woensdag:	08.00 u. – 16.00 u.	
Donderdag:	09.00 u. – 16.00 u.	<i>Sommige van onze activiteiten vallen buiten deze openingsuren.</i>
Vrijdag:	09.00 u. – 12.00 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.

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 en pedicure.

Je meldt je vraag bij het onthaal en wij zorgen dat de diëtist(e) of medische pedicure contact met je opneemt voor een afspraak.

■ Psycholoog

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

Geef een seintje via dienstencentrum@halen.be of bel naar **013 46 03 78**. Wij zorgen dan dat de psycholoog contact met jou 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.

VERHUIS LDC DE KLAPSTOEL

Vanaf dinsdag 2 april 2024 kan je ons Lokaal Dienstencentrum terugvinden in Sportlaan 2B te Halen, het voormalige OCMW-gebouw.

Dit wordt de nieuwe locatie waar ontmoeting centraal staat, waar burens terecht kunnen om een babbeltje te slaan, waar je een tasje koffie kan drinken, de krant kan lezen en waar tal van activiteiten zullen plaatsvinden.

Voor ieder wat wils!



VASTE 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 spanning 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.

Meebrengen:

yogamatje, kussentje.

- Data: elke maandag en woensdag van 09.00 u. tot 10.00 u., behalve tijdens de schoolvakanties.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: € 4 per les of een beurtencarta van 10 + 1 gratis voor € 40.



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: GC De Rietbron.
- Prijs: € 4 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.



Rummikub

Kan jij niet genoeg krijgen van het geluid van rummikubstenen? We spelen Rummikub telkens in groepjes van twee tot vier personen.

- Data: elke maandag van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- 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: GC De Rietbron.
- Prijs: € 4 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.



Brei- en naaicafé

Met een gezellige babbel erbij kan je je eigen 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 Halen.
- Prijs: gratis.

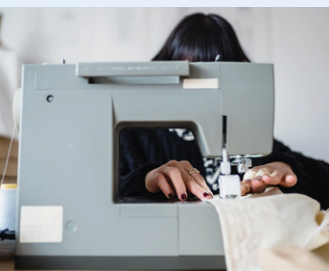


Kien- en kaartnamiddag

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 (betalend).

- Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: gratis.



Meebrengen:
je eigen naaimachine.

Workshop kleding maken

Maak zelf je rok, broek, kledingje, 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)aanpastetechnieken komen aan bod.

Onze kledingcursus is toegankelijk voor vrouwen én mannen, zowel voor beginners als 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.



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.



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 kan je doen met de 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: dinsdag 12/03, 09/04, 07/05, 11/06, 09/07 en 13/08 van 9.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: € 4, koffie & thee inbegrepen.



Warme maaltijd

Elke eerste dinsdag van de maand kan je in GC De Rietbron terecht voor een 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 05/03, 02/04, 14/05, 04/06, 02/07 en 06/08 van 12.00 u. tot 13.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: € 8.
- Inschrijven: minstens 1 week op voorhand.



Dorpsrestaurant Zelem

Elke derde woensdag van de maand opent het dorpsrestaurant de deuren. Vzw De Pastorie zorgt voor een heerlijke driegangemaaltijd in Huize Nassau.

- Data: woensdag 20/03, 17/04, 15/05, 19/06, 17/07 en 21/08 van 12.30 u. tot 13.30 u.
- Locatie: Huize Nassau, Dorpsstraat 34.
- Prijs: € 10.
- Inschrijven: minstens 1 week op voorhand.
Via Paul Goeleven (013 44 13 19 of 0497 53 39 06) of Denise Vaes (013 44 22 39).



Kienen voor prijzen

Kom en doe gezellig mee met onze 'kienen voor prijzen'! 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: dinsdag 12/03, 23/04, 14/05, 04/06, 23/07 en 13/08 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 19/03, 16/04, 21/05, 18/06 en 16/07 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.

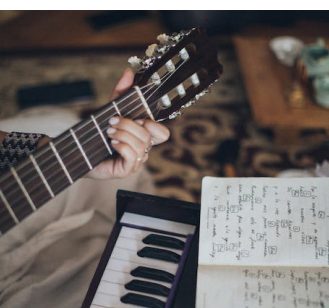


Pétanquenamiddag

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 uit te leven. Van gitaar tot mondharmonica, accordeon, djembé of iets anders. Misschien kan jij ook een instrument bespelen of heb je een mooie zangstem? Iedereen is welkom!

- Data: elke eerste en derde donderdag van de maand van 10.00 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- 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 de gezellige sfeer.

- Data: elke laatste donderdag van de maand van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: gratis.

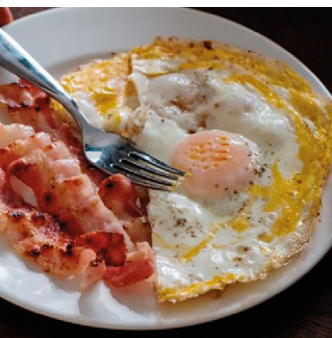


Wandeling

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

- Data: donderdag 21/03 en 23/05, vertrek aan **LDC antenne Zelem**, van 13.00 u. tot 16.00 u. en donderdag 11/04, vertrek aan **LDC De Klapstoel Halen**, van 13.00 u. tot 16.00 u.
- Prijs: € 4.

Inschrijven verplicht.



Ontbijt

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

- Data: vrijdag 15/03, 19/04, 17/05, 21/06 van 09.00 u. tot 10.30 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- 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: elke tweede vrijdag van de maand van 09.30 u. tot 11.30 u.
Behalve in mei, dan is de praatgroep op vrijdag 03/05.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- 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 29/03, 26/04, 31/05, 28/06 en 26/07 telkens van 09.30 u. tot 11.30 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: € 4, koffie & thee inbegrepen.

Inschrijven verplicht.



Mindfulness

Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens', ook de minder aangename?

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 van ons lichaam.

Samen ontdekken we mogelijkheden om meer veerkrachtig in het leven te staan.

- Data: woensdag 10/04, 29/05, 19/06 en 17/07 telkens van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- 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 weggoaien. Hiermee willen we reparatiekennis behouden en dit 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: zaterdag 02/03, 06/04, 04/05 en 02/06 van 14.00 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- 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

Een goede fiets kan wel wat geld kosten.

Een reden te meer om voorzorgen te nemen tegen diefstal.

- Data: woensdag 24/04, 22/05, 19/06 en 24/07 van 10.30 u. tot 12.00 u.
en tijdens het Repair Café:
zaterdag 02/03, 06/04, 04/05 en 02/06 van 14.00 u. tot 17.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: eerste label gratis, vanaf het tweede label: € 0,50 per label.

Meebrengen: identiteitskaart.



Bloemschikken

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

Dan is deze workshop zeker iets voor jou.

We maken een prachtige creatie die je interieur of tuintafel ongetwijfeld zal opfleuren!

Praktisch:

- Data: donderdag 04/04 en 06/06 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: € 10, materiaal inbegrepen.

Inschrijven verplicht.



Computer voor beginners (Windows)

Heb je nog geen of weinig ervaring met een computer en wil je hier graag mee aan de slag?

Leer dan in een tiental lessen, stap voor stap, met een computer werken. Van hoe je de computer aan moet zetten, mapjes maken, met internet werken tot een e-mailadres aanmaken en gebruiken.

Na deze lessenreeks kan je het allemaal!

- Data: ongeveer tien lessen vanaf dinsdag 19/03 van 09.30 u. tot 12.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: € 40, 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.



Rust in je hoofd

Soms is iedereen rond ons snel en druk, soms is het vooral druk in ons eigen hoofd. We gaan dan piekeren, ons zorgen maken, krijgen slaapmoeilijkheden en soms zelfs ademnood. Uitspraken zoals 'kon ik mijn hoofd maar eens effe uitzetten' of 'op pensioen zijn wil ook zeggen geen verlof meer krijgen', ... allemaal mogelijke signalen dat je wat rust in je hoofd nodig hebt.

We geven je uitleg over ons stresssysteem en slaapmoeilijkheden. Daarnaast laten we je met verschillende methodieken ervaren hoe je meer "zen" in het leven kan staan.

Deskundige begeleiding door:

- *Christel Vanderheyden:* SOS emotiecoach
- *Leentje Rymen:* gezinstherapeut, traumatoloog, ELP
- *Karen Schreurs:* klinisch orthopedagoog en happycoach, ELP (Eerstelijnspsychologische Zorg)



- Data: woensdag 17/4, 24/4, 8/5, 15/5 en 22/5 van 09.30 u. tot 11.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: € 12,50 voor de totale reeks, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

Vooraf 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 de gebruikte ELP-rechten is de kostprijs hiervan: gratis, 4 of 11 euro).



Workshop kaarten maken

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 14/03 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.

Inschrijven verplicht.



Lezing “De Lange Tocht” door Johan Swinnen

Professor Johan Swinnen is verbonden aan het Leuven Kankerinstituut van de KU Leuven, hoofd van het Laboratorium voor Lipidenmetabolisme en Kanker en bezieler van allerlei acties om kankerpatiënten te steunen.

Johan heeft het in zijn lezing over zijn lange tocht als kanker-onderzoeker en als papa van een kankerpatiënt. Daarbij verleent hij op een toegankelijke manier inzicht in het ontstaan van kanker, preventiemogelijkheden, kankeronderzoek en behandelmethodes. Verder gaat hij aan de hand van unieke foto’s en filmfragmenten in op zijn (lange) looptochten (Post voor Compostela, Beeldje bij beeldje en Hou(t) me vast) www.delangetocht.be.

- Datum: donderdag 14/03 om 19.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: € 5.

Inschrijven verplicht.



Infoavond “Wat als we sterven?”

Wanneer we geconfronteerd worden met het overlijden van een gezins- of familielid, staat de wereld stil. We voelen ons vaak niet in staat om aan andere dingen te denken dan aan onze geliefde. Toch moet je allerlei zaken regelen zoals de begrafenis, instanties verwittigen (gas, water, elektriciteit, banken, ...) en aangifte van nalatenschap.

Kunnen we ons hierop voorbereiden? Zijn er zaken die we nu al kunnen doen? We geven tips en goede raad.

Rosita Quareme en haar man Dirk zorgen voor een leerrijke en boeiende avond. Als administratieve dienstverlener bij de aangiften van nalatenschap komt Rosita al vele jaren in contact met mensen die recent iemand verloren hebben. Rosita is tevens rouw- en verliesconsulent bij Evyta therapie en coaching te Halen.

- Datum: woensdag 20/03 van 19.00 u. tot 21.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: gratis.

Inschrijven verplicht.



Bankieren vanaf smartphone en/of laptop (met aandacht voor beveiliging)

I.s.m. www.seniornetvlaanderen.be.

Online bankieren wordt meer en meer onmisbaar. Je kan de saldi van je rekeningen raadplegen, overschrijvingen uitvoeren, rekeninguittreksels afdrukken, domiciliëringen beheren en nog zoveel meer. Wanneer je via de website van je bank, elektronisch gaat bankieren, gaat dit automatisch via een beveiligde verbinding. We gaan na hoe je dit digitaal beveiligingscertificaat kan herkennen. We gaan de mogelijkheden bekijken via de online demo's van de verschillende banken.

- Datum: maandag 25/03 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: € 5, koffie & thee inbegrepen.

Inschrijven verplicht.



Nieuwigheden en heropfrissing van de wegcode

I.s.m. Neos Halen

Politiezone LRH geeft een opfrissing van de wegcode met aandacht voor de nieuwigheden in het verkeer en in het bijzonder elektrisch fietsen. Zo kunnen we in de lente veilig met onze fiets de baan op.

- Datum: woensdag 27/03 van 13.30 u. tot 17.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: gratis.

Inschrijven verplicht.



Infoavond: Wie ben ik?

'Wie ben ik' is een beschrijving en een zelfreflectiemodel over het type persoon, zijn/haar conditioneringen, overtuigingen en mindset. Daarnaast leren we ook omgaan met anderen vanuit die persoonlijkheid en hoe we zien, denken en communiceren.

- Datum: maandag 13/05 van 19.00 u. tot 22.00 u.
- Locatie: LDC De Klapstoel Halen.
- Prijs: gratis.

Inschrijven verplicht.



Workshop: Blijf niet met je rug en nek zitten.

Pijnlijke rug? Last van je nek? Kinesisten, pijnmedicatie, osteopaten en massage kunnen helpen bij het herstel. Maar je kunt je rug en nek ook zelf de nodige zorg geven. Tijdens deze interactieve workshop geeft een deskundige je info over de functie van de nek en de rug. Je verneemt wat de meest voorkomende klachten zijn en krijgt praktische tips om rug- en nekkklachten te voorkomen.

- Datum: donderdag 16/05 van 13.30 u. tot 16.00 u.
- Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 76.
- Prijs: € 7.

Inschrijven verplicht.



Mantelzorgdag: infosessie 'Zorg jij ook voor iemand?'

I.s.m. Samana Halen, Loksbergen en Zelem.

Zorg jij voor je ouders?

Ben je ouder van een kind dat extra zorgen nodig heeft of is je partner langdurig ziek? Misschien heb je een zus of broer die zorg nodig heeft, of spring je regelmatig binnen bij een vriend of buur?

Als jij extra zorg draagt voor iemand uit je directe omgeving en je bent geen vrijwilliger of zorgverlener, dan noemen we dat **'mantelzorg'**.

Mantelzorg is een ruim begrip en elke mantelzorgsituatie is anders. Als mantelzorger heb je nood aan goede en betrouwbare informatie op maat en aan ondersteuning om goed voor jezelf te blijven zorgen. Want ook dat is belangrijk.

- Datum: maandag 27/05 van 19.00 u. tot 21.30 u.
- Locatie: GC De Rietbron.
- Prijs: gratis.

Inschrijven verplicht.



Kermisterras

Op het prachtige terras van GC De Rietbron met toffe muziek van bekende en graag gehoorde nummers zorgen onze senioren voor kermisgezelligheid en dansgelegenheid.

Van harte welkom!

- Datum: dinsdag 6/08 van 13.30 u. tot 17.00 u.
- Locatie: GC De Rietbron
- Prijs: gratis.

Shownamiddag

@GC De Rietbron

Donderdag 18 april
vanaf 14.00 u.

Bandit
Davy Gillis
Thomas Julian
Eddy Herman



Inschrijven en meer info via
dienstencentrum@halen.be of
013 46 03 78



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

ACTIVITEITEN MAART

MAART

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Repair Café	ZA	02	14.00 u.	17.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	04	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	04	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	04	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	04	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Warme maaltijd	DI	05	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	05	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	05	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	WO	06	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
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.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	07	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	07	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep	VR	08	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	11	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	11	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	11	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	11	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
SOS pc/tablet/smartphone/ fotografie	DI	12	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop DIA-WA-BLIEF	DI	12	09.30 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kaartnamiddag	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijzen	DI	12	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	13	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Petanquenamiddag	WO	13	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
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
Workshop kaarten maken	DO	14	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	14	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
'De lange tocht'	DO	14	19.00 u.	22.00 u.	GC De Rietbron
Ontbijt	VR	15	09.00 u.	11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA	18	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	Ma	18	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron

ACTIVITEITEN MAART

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Rummikub	MA	18	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	18	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	DI	19	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naicafé	DI	19	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	19	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	19	13.30 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Kookles	WO	20	08.30 u.	12.30 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	20	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	20	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau
Petanquenamiddag	WO	20	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Infoavond: 'Wat als we sterven?'	WO	20	19.00 u.	21.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	DO	21	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	21	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	21	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	21	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	21	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	25	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	25	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Bankieren met smartphone	MA	25	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	25	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	25	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	DI	26	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop DIA-WA-BLIEF	DI	26	09.30 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naicafé	DI	26	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	26	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	WO	27	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Opfrissing wegcode	WO	27	13.30 u.	16.30 u.	GC De Rietbron
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
'Come si dice?'	DO	28	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Gezelschapsspelnamiddag	DO	28	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	29	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel

ACTIVITEITEN APRIL

APRIL

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Computer voor beginners	DI	02	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DI	02	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	02	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	02	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	03	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	03	09.00 u.	10.00 u.	Antenne Loksbergen
Muziekmoment	DO	04	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	04	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Bloemschikken	DO	04	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Repair Café	ZA	06	14.00 u.	17.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba Gold	MA	08	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	08	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	08	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
SOS pc/tablet/smartphone/ fotografie	DI	09	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	DI	09	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	09	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	09	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Mindfulness	WO	10	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	10	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	11	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	11	13.00u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep	VR	12	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	15	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	15	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	15	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	15	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	DI	16	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	16	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	16	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	16	13.30 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Kookles	WO	17	08.30 u.	12.30 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	17	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
'Rust in je hoofd'	WO	17	09.30 u.	11.00 u.	LDC De Klapstoel
Dorpsrestaurant Zelem	WO	17	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	17	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen

ACTIVITEITEN APRIL

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Workshop kleding maken	DO	18	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	18	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	18	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Shownamiddag	DO	18	13.00 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
'Come si dice?'	DO	18	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	19	09.00 u.	11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA	22	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	22	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	22	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	22	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	DI	23	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	23	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kaartnamiddag	DI	23	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijzen	DI	23	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	24	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
'Rust in je hoofd'	WO	24	09.30 u.	11.00 u.	LDC De Klapstoel
Fiets labelen	WO	24	10.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	24	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	25	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	25	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	25	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Gezelschapsspelnamiddag	DO	25	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	26	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	29	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	29	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	29	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	29	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	DI	30	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	30	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	30	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel

Paasvakantie van 1 april tot en met 14 april 2024: geen taallessen, yoga en workshop kleding maken.

LDC De Klapstoel is gesloten op maandag 1 april.

ACTIVITEITEN MEI

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE
Workshop kleding maken	DO	02	09.30 u. 12.00 u. Antenne Zelem
Muziekmoment	DO	02	10.00 u. 12.00 u. LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	02	10.00 u. 12.00 u. Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	02	13.30 u. 16.00 u. LDC De Klapstoel
Praatgroep	VR	03	09.30 u. 12.00 u. LDC De Klapstoel
Repair Café	ZA	04	14.00 u. 17.00 u. LDC De Klapstoel
Yoga	MA	06	09.00 u. 10.00 u. GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	06	10.45 u. 11.45 u. GC De Rietbron
Rummikub	MA	06	13.30 u. 16.00 u. LDC De Klapstoel
Linedance	MA	06	16.30 u. 18.00 u. GC De Rietbron
SOS pc/tablet/smartphone/ fotografie	DI	07	09.30 u. 12.00 u. LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	DI	07	09.30 u. 12.00 u. LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	07	13.30 u. 16.00 u. LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	07	13.30 u. 16.00 u. LDC De Klapstoel
Yoga	WO	08	09.00 u. 10.00 u. GC De Rietbron
'Rust in je hoofd'	WO	08	09.30 u. 11.00 u. LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	08	13.30 u. 17.00 u. Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	08	14.00 u. 17.00 u. Antenne Loksbergen
Yoga	MA	13	9.00 u. 10.00 u. GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	13	10.45 u. 11.45 u. GC De Rietbron
Rummikub	MA	13	13.30 u. 16.00 u. LDC De Klapstoel
Linedance	MA	13	16.30 u. 18.00 u. GC De Rietbron
'Wie ben ik?'	MA	13	19.00 u. 22.00 u. LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	DI	14	09.30 u. 12.00 u. LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DI	14	12.00 u. 13.00 u. GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	14	13.30 u. 16.00 u. GC De Rietbron
Kaartnamiddag	DI	14	13.30 u. 16.00 u. GC De Rietbron
Kienen voor prijzen	DI	14	13.30 u. 16.00 u. GC De Rietbron
Yoga	WO	15	09.00 u. 10.00 u. GC De Rietbron
'Rust in je hoofd'	WO	15	09.30 u. 11.00 u. LDC De Klapstoel
Dorpsrestaurant	WO	15	12.30 u. 13.30 u. Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	15	13.30 u. 17.00 u. Antenne Loksbergen
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
'Come si dice?'	DO	16	13.30 u. 16.00 u. LDC De Klapstoel

ACTIVITEITEN MEI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Workshop 'Blijf niet met je rug of nek zitten'	DO	16	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	17	09.00 u.	11.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	DI	21	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	21	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	21	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	21	13.30 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	22	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
'Rust in je hoofd'	WO	22	09.30 u.	11.00 u.	LDC De Klapstoel
Fiets labels	WO	22	10.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	22	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Workshop kleding maken	DO	23	09.30 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontmoeting Zelem	DO	23	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Wandeling	DO	23	13.00 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	23	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	27	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	27	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	27	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	27	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Mantelzorgavond	MA	27	19.00 u.	21.30 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	28	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	28	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kookles	WO	29	08.30 u.	12.30 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	29	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Mindfulness	WO	29	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
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
'Come si dice?'	DO	30	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Gezelschapsspelnamiddag	DO	30	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	31	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten op:
woensdag 1, donderdag 9, vrijdag 10, maandag 20 en vrijdag 24 mei.

ACTIVITEITEN JUNI

JUNI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Repair Café	ZA	01	14.00 u.	17.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	03	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	03	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	03	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	03	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Warme maaltijd	DI	04	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	04	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kaartnamiddag	DI	04	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijzen	DI	04	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	05	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
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.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	06	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Bloemschikken	DO	06	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
'Come si dice?'	DO	06	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	10	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	10	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	10	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	10	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
SOS pc/tablet/smartphone/ fotografie	DI	11	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop DIA-WA-BLIEF	DI	11	09.30 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	11	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	11	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	WO	12	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
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
'Come si dice?'	DO	13	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep	VR	14	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	17	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	17	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	17	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	17	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron

ACTIVITEITEN JUNI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Brei- en naaicafé	DI	18	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	18	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	18	13.30 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Kookles	WO	19	08.30 u.	12.30 u.	GC De Rietbron
Yoga	WO	19	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Mindfulness	WO	19	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Fiets labelen	WO	19	10.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dorpsrestaurant Zelem	WO	19	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	19	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Muziekmoment	DO	20	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	20	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	21	09.00 u.	11.00 u.	GC De Rietbron
Yoga	MA	24	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Zumba Gold	MA	24	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	24	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	24	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	25	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	25	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	WO	26	09.00 u.	10.00 u.	GC De Rietbron
Petanquenamiddag	WO	26	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	27	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Gezelschapsspelnamiddag	DO	27	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	28	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel

ACTIVITEITEN JULI

JULI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Rummikub	MA	01	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DI	02	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	02	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	02	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	03	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	03	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Muziekmoment	DO	04	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	04	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Rummikub	MA	08	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS pc/tablet/smartphone/ fotografie	DI	09	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	09	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	09	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	10	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Praatgroep	VR	12	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba Gold	MA	15	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	15	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	15	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	16	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	16	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	16	13.30 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Mindfulness	WO	17	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dorpsrestaurant Zelem	WO	17	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Petanquenamiddag	WO	17	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Muziekmoment	DO	18	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	18	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Zumba Gold	MA	22	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	22	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	22	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	23	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kaartnamiddag	DI	23	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijzen	DI	23	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Fiets labelen	WO	24	10.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	24	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Zelem	DO	25	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Gezelschapsspelnamiddag	DO	25	13.30 u.	16.00 u.	Antenne Zelem

ACTIVITEITEN JULI

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Klankschalenmeditatie	VR	26	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba Gold	MA	29	10.45 u.	11.45 u.	GC De Rietbron
Rummikub	MA	29	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	29	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	30	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	30	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	31	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen

LDC De Klapstoel is gesloten op donderdag 11 juli.

ACTIVITEITEN AUGUSTUS

ACTIVITEIT	DAG		UUR		LOCATIE
Muziekmoment	DO	01	10.00 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Zelem	DO	01	10.00 u.	12.00 u.	Antenne Zelem
Warme maaltijd	DI	06	12.00 u.	13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	06	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kermisterras	DI	06	13.30 u.	17.00 u.	GC De Rietbron
Kien- en kaartnamiddag	DI	06	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Petanquenamiddag	WO	07	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Ontmoeting Loksbergen	WO	07	14.00 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Praatgroep	VR	09	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	12	13.30 u.	16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	12	16.30 u.	18.00 u.	GC De Rietbron
SOS pc/tablet/smartphone/ fotografie	DI	13	09.30 u.	12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	13	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kaartnamiddag	DI	13	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Kienen voor prijzen	DI	13	13.30 u.	16.00 u.	GC De Rietbron
Petanquenamiddag	WO	14	13.30 u.	17.00 u.	Antenne Loksbergen
Dorpsrestaurant Zelem	WO	21	12.30 u.	13.30 u.	Huize Nassau Zelem

LDC De Klapstoel is gesloten op maandag 5, donderdag 8, donderdag 15 en vrijdag 16 augustus, alsook van maandag 19 t.e.m. zaterdag 31 augustus.



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 24 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.

8 mei	→	Pandputweg Halen	09.30 u. – 12.00 u.
15 mei	→	Vroentestraat Halen	09.30 u. – 12.00 u.
22 mei	→	Heidestraat Zelem	09.30 u. – 12.00 u.
29 mei	→	Stokstraat Loksbergen	09.30 u. – 12.00 u.
5 juni	→	Berkenstraat Zelem	09.30 u. – 12.00 u.
12 juni	→	Betsersbaan Zelk	09.30 u. – 12.00 u.
19 juni	→	Pijpenpoelstraat Halen	09.30 u. – 12.00 u.
26 juni	→	Kerkplein Loksbergen	09.30 u. – 12.00 u.
26 juni	→	Zandstraat - Dennenstraat Zelem	18.30 u. – 21.30 u.
3 juli	→	Oude Schansstraat Zelem	09.30 u. – 12.00 u.
10 juli	→	Bloemendaalstraat Halen	09.30 u. – 12.00 u.
10 juli	→	Pandputweg Halen	18.30 u. – 21.30 u.
17 juli	→	Nieuwe Gracht Halen	09.30 u. – 12.00 u.
24 juli	→	Stationsstraat Zelem	09.30 u. – 12.00 u.
24 juli	→	Heidestraat Zelem	18.30 u. – 21.30 u.
31 juli	→	Hagelandstraat/Gebbrandhofstraat Loksbergen	09.30 u. – 12.00 u.
7 aug	→	Vroentestraat Halen	09.30 u. – 12.00 u.
7 aug	→	Berkenstraat Zelem	18.30 u. – 21.30 u.
14 aug	→	Betsersbaan Zelk	09.30 u. – 12.00 u.
21 aug	→	Stokstraat Loksbergen	09.30 u. – 12.00 u.
21 aug	→	Breedvenstraat Zelem	18.30 u. – 21.30 u.
28 aug	→	Pijpenpoelstraat Halen	09.30 u. – 12.00 u.

Wil je deelnemen aan activiteiten in LCD 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 Zelem

Na Zelem breiden we ons project van zorgzame buurten uit en **starten we nu in Loksbergen**. We beginnen met het interviewen van sleutelfiguren. Daarna bevragen we een diverse groep bewoners aan de hand van een interview, telefoongesprek, deurbabbel of een buurtbabbel.

Zo krijgen we zicht op de leefwereld van Loksbergen, waar de sterktes, maar ook grootste noden liggen. Van daaruit kunnen wij dan aan de slag om ook van Loksbergen een nóg zorgzamere buurt te maken.

De uitrol van de burenhulpmodule 'HalenHelpt versie 2' staat even on hold, omdat we voorrang geven aan de start van Zorgzaam Loksbergen.

**OKRA ZELEM**

Elke maandag	Wandelen in de bossen	13.00 u.	Vertrek Broekstraat 8, Linkhout of op verplaatsing
Elke donderdag	Wandelen met Okra Lummen	13.30 u.	Vertrek Zwembad Vijfsprong Lummen
Dinsdag 27/02	Winterwandeling in Eupen		Met Okra Limburg
Elke eerste maandag van de maand: 04/03, 08/04, 06/05, 03/06	Crea hobby	13.00 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen
Donderdag 18/04, 16/05, 20/06, 18/07 en 22/09	Breicafé	13.30 u.	Cafetaria sporthal De Kambergen
Dinsdag 14/05	Lentefeest		Schuttersgilde Linkhout (afhankelijk van de wegenwerken)

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

**NEOS**

Donderdag 14/03	Lezing door Johan Swinnen "De Lange Tocht" in GC De Rietbron
Woensdag 27/03	Heropfrissing verkeerscode met Politiezone LRH. Namiddag met koffie en taart
Vrijdag 12/04	Daguitstap naar Riemst en Eben-Emael
Dinsdag 7/05	Jaarlijkse bedevaart naar Scherpenheuvel met etentje
Dinsdag 14/05 om 14.00 u.	Bedrijfsbezoek Asperges Lavrijssen
Dinsdag 04/06	Daguitstap naar Beringen en Leopoldsburg met een bezoek aan Liberation Garden
Dinsdag 18/06	Zomeropera Alden Biesen
Wekelijks sportprogramma	Wandel- en fietstochten

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

VIEF
Senioren knooppunt Limburg



Woensdag 13/03 om 13.30 u.	Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd?
Woensdag 17/04 om 13.30 u.	Kienen voor prijzen
Woensdag 08/05 om 13.30 u.	Geluk zit in een klein driehoekje
Woensdag 19/06 om 13.30 u.	Kienen voor prijzen

Alle activiteiten gaan door in sportcentrum De Kambergen, Kruisstraat 35.
 Meer informatie en inschrijvingen via Roger en Andréa: 013 44 29 14.



WZC SINT-LAMBERTUS'BUREN

Donderdag 14/03 vanaf 14.00 u.	Optreden Paul Brans
Zondag 17/03 (opendeurdag)	Dag van de Zorg
Zaterdag 30/03 vanaf 09.00 u.	Paasontbijt (vooraf inschrijven)
Donderdag 02/05 vanaf 14.00 u.	Optreden Jan Geenen
Van dinsdag 02/07 t.e.m. donderdag 11/07	Fietstocht met duofiets of rolstoelfiets. We zoeken nog vrijwilligers om met bewoners een fietstochtje te maken.

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



Vrijwilligers gezocht!

Wil jij activiteiten helpen organiseren of begeleiden in 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 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 en/of tablet en wil mensen graag mee op weg 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 en enthousiast.
Je hebt leuke ideeën en je bent graag in groep met mensen bezig.
- **Chauffeur voor de Mobitwin centrale (de vroegere Minder Mobielen Centrale)**
Je rijdt met je eigen wagen (een aantal) ritten voor 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.