EEN UITGAVE VAN STAD HALEN MARKT 14, 3545 HALEN



Foto George Das

't Klapke

MAART – AUGUSTUS 2023

VOORWOORD



Beste inwoner,

Ik ben blij dat het nieuwe jaar is aangebroken en dat we met z'n allen hoopvol kunnen uitkijken naar een gezond, vreugdevol en ontspannend 2023 vol met fijne ontmoetingen en overlopend van plezier.

Zo blikken we ook vooruit naar het nieuwe werkjaar van "De Klapstoel", waarvan we ongetwijfeld met z'n allen samen weer iets moois zullen maken met een uitgebreid programma.

In deze editie van 't Klapke vind je alvast de activiteiten van maart tot en met augustus. Naast **ontspanning** en **beweging** kan je je ook creatief uitleven. Zo kan je deelnemen aan allerlei lessen en workshops of kan je je kennis verruimen tijdens één van de infomomenten. We besteden hierbij extra aandacht aan de doorgedreven **digitalisering** (computerlessen, SOS PC/ smartphone, info phishing,...) en willen jullie hierin zoveel mogelijk wegwijs maken.

Daarnaast besteden we ook veel aandacht aan het versterken van de veerkracht van onze mensen met een praatgroep, klankschalenmeditatie en infosessies over dementie en mantelzorg.

Het nieuw opgestarte **Repair Café** verplaatsen we naar zaterdagnamiddag.

De Klapbus zal vanaf eind april ook weer in het straatbeeld verschijnen om heel wat diensten en/of info korter bij jullie te brengen en vooral de mogelijkheid tot gezellige ontmoetingen zal bevorderen.

Daarbuiten heeft de dienst Welzijn nog verder gewerkt aan het project **"Zorgzame Buurten"**, dat in Zelem werd opgestart. Hierbij hebben we volle aandacht voor "ontmoetingen", waarbij we niet alleen een gids regelden voor het organiseren van straatactiviteiten, maar ook een zitbankenproject lanceerden en stap voor stap toewerken naar de opstart van een **antenne van het LDC de Klapstoel**.

De komende maanden zullen ook de andere deelgemeenten stelselmatig aan bod komen. Onze personeelsleden, aangevuld met vrijwilligers, staan alvast te popelen om door middel van interviews de leefbaarheid, de sterktes en de noden van de buurten in kaart te brengen. Op deze manier hopen we buurten en de verenigingen gerichter te kunnen ondersteunen en maken we verder werk van zorgzame buurten. Zo proberen we samen met jullie te werken aan een leuke en leefbare omgeving in de geborgenheid van familie, vrienden, buren en zorgverleners.

Tot slot zou ik de 90 **vrijwilligers** die het voorbije jaar paraat stonden om ons lokaal dienstencentrum mee draaiende te houden, van harte willen bedanken. Zij verzorgden heel wat lessen en activiteiten en reden rond met de Klapbus om mensen die wat minder mobiel zijn van en naar De Klapstoel te brengen. Wij konden op hen rekenen om onze toog te bemannen en om overheerlijk ontbijten te organiseren. Zonder deze vrijwilligers zou er heel wat minder leven in de brouwerij zijn en zou de werking van De Klapstoel niet mogelijk zijn. Ik wil hen dan ook allen **van harte bedanken** voor hun inzet voor onze stad en voor ons dienstencentrum in het bijzonder.

Het is een zeer mooi en hartverwarmend voorbeeld hoe dat we met z'n allen **SAMEN** Halen nog aangenamer kunnen maken om te wonen, te leven, te werken, te ontspannen en te ondernemen.

Jullie burgemeester
Erik Van Roelen

INSCHRIJVINGEN

Gelieve voor alle activiteiten in LDC De Klapstoel **twee werkdagen op voorhand** in te schrijven, tenzij anders vermeld.

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 je 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 de Klapstoel terecht voor dieetadvies en pedicure. Je meldt je vraag bij het onthaal en wij zorgen dat de diëtiste of de pedicure contact met je opneemt voor een afspraak.

Vaste activiteiten



Yoga

Yoga is ontspannend, toegankelijk en gebaseerd op een 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 enkel je geheugen erop vooruit gaat, maar ook je time management, nauwkeurigheid en emotionele weerbaarheid. Breng zeker een fitness- of yogamatje mee en eventueel een kussentje. Het is ook aangeraden om losse kledij te dragen.

Praktisch:

Data: elke maandag van 09.00 u. tot 10.00 u.
Prijs: € 3 per les
of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 30



Zumba

Kom gezellig en swingend meedoen met Zumba onder leiding van onze ritmische leraar.

Zumba is een uitbundige cardioles die gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans. Het is de ideale sport om samen te bewegen en je uit te leven op een leuke manier.

Praktisch:

Data: elke maandag van 10.45 u. tot 11.45 u.
Prijs: € 4 per les
of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40.



SOS pc/tablet/smartphone/fotografie

Tijdens deze leermomenten staat een vrijwilliger voor je klaar om je met jouw persoonlijke vragen verder te helpen.
Je digibuddy heeft kennis van smartphones, pc, tablet en fotografie en wil je graag wijzer maken in deze digitaliserende wereld.

Online bankieren, je smartphone gebruiken als gps, een online afspraak maken, wat doe je met foto's die je met je Smartphone maakt of je wil opzoeken of het namiddag zal regenen?

Je leert alles wat je wil weten, vertrekkende van je eigen kennen en kunnen.

Praktisch:

Data: dinsdag 07/03, 04/04, 02/05 en 06/06
van 9.30 u. tot 12.00 u.
Prijs: € 3, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.



Rummikub

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

Praktisch:

Data: elke maandag van 13.30 u. tot 16.00 u.
Prijs: gratis



Workshop kleding maken

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

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

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

MEEBRENGEN:
JE EIGEN
NAAIMACHINE

Praktisch:

Data: elke maandag van 13.30 u. tot 16.00 u., behalve tijdens de schoolvakantie
Prijs: € 3 per les
of een beurtenkaart van 10 +1 gratis voor € 30



Linedance

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

Praktisch:

Data: elke maandag van 16.30 u. tot 18.00 u.
Prijs: € 3 per les
of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 30
Locatie: GC De Rietbron



Elementary English

Je leert op een leuke en interactieve manier de basis om Engels te begrijpen en te praten.

Praktisch:

Data: elke donderdag van 9.30 u. tot 12.00 u., behalve tijdens de schoolvakanties
Prijs: € 35 voor de lessen van maart tot en met juni.

Koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.



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.

Praktisch:

Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.
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 samen zijn met een tasje koffie
en een stuk taart.

Praktisch:

Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.
Prijs: gratis



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!

Praktisch:

Data: elke derde dinsdag van de maand
van 13.30 u. tot 16.00 u.
uitgezonderd in augustus: dinsdag 01/08
Prijs: € 2,50 per boekje van 4 spelletjes.



Ontmoeting Loksbergen

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

Praktisch:

Data: elke eerste woensdag van de maand
van 14.00 u. tot 17.00 u.
Prijs: gratis
Locatie: parochiezaal van Loksbergen.



Muziekmoment

Elke twee weken komen we samen om ons muzikaal te amuseren.

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

Praktisch:

Data: elke eerste en derde donderdag van de maand van 10.00 u. tot 12.00 u.
Prijs: gratis



Warme maaltijd

Elke eerste dinsdag van de maand kan je in GC De Rietbron terecht voor onze warme maaltijd.

Je hebt ook steeds de mogelijkheid om dagelijks een warme maaltijd te bestellen en te komen eten in LDC De Klapstoel.

Praktisch:

Data: dinsdag 07/03, 04/04, 02/05, 06/06, 04/07 en 01/08 van 12.00 u. tot 13.00 u.
Minstens 1 week op voorhand inschrijven.
Locatie: GC De Rietbron.



Artistiek knutselen

Onder begeleiding van onze Halense kunstenaar Dirk Geyskens krijg je de kans en de ruimte om jezelf uit te drukken in een mooi kunstwerkje.

In LDC De Klapstoel kan je enkele van de prachtige creaties van Dirk Geyskens bewonderen.

Praktisch:

Data: donderdag 09/03, 13/04, 11/05, 08/06 telkens van 13.30 u. tot 16.00 u.
Prijs: € 3, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.



Come si dice?

La bella Italia! Het land van pasta, pizza, limoncello, kunst en cultuur. Leer in deze lessen Italiaans alles over dit mooie land. Binnenkort kan jij op reis in Italië en een cappuccino aan de bar bestellen zoals een echte Italiaan.

Praktisch:

Data: elke donderdag van 13.30 u. tot 16.00 u., behalve tijdens schoolvakanties.
Prijs: € 35 voor maart tot en met juni.

Koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.



Ontbijt

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

Praktisch:

Data: vrijdag 17/03, 21/04, 26/05 en 16/06 van 8.30 u. tot 11.00 u.
Prijs: € 6

Praatgroep 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.

Praktisch:

Data: elke tweede vrijdag van de maand van 09.30 u. tot 12.00 u.
Prijs: gratis

Meer info:

nollet_gerda@hotmail.com of 0497 65 97 79.

ACTIVITEITEN MAART

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	01	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiezaal Loksbergen
Elementary English	DO	02	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	02	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	02	13.30 u. – 16.00 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.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	06	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	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
Advanced English	DI	07	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DI	07	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
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
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	10	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	13	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	13	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	13	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Meer uit je computer halen	DI	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kookles	WO	15	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	15	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Beslissingen rond het levenseinde	WO	15	19.30 u. – 22.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	16	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel

ACTIVITEITEN MAART

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Muziekmoment	DO	16	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Vorming Itsme	DO	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC Antenne Zelem
Ontbijt	VR	17	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	20	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	20	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	20	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	21	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Meer uit je computer halen	DI	21	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	21	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartnamiddag	DI	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	23	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartjes maken	DO	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Betrouwbare gezondheidsinfo	DO	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC Antenne Zelem
Yoga	MA	27	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	27	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	27	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	28	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Meer uit je computer halen	DI	28	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
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
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	29	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	30	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	30	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
“Eerste hulp” bij zorgsituaties	DO	30	13.30 u. – 16.00 u.	LDC Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	31	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel



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.
Vanaf maart organiseren we het Repair Café op zaterdagnamiddag in ons lokaal dienstencentrum De Klapstoel. 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.

Praktisch:

Data: zaterdag 04/03, 01/04, 06/05 en 03/06
van 14.00 u. tot 17.00 u.

Je kan bij ons terecht voor het herstellen van:

- Kledij en textiel
- Elektrische toestellen zoals broodrooster, mixer,...
- Allerlei voorwerpen
- Elektronica, computers,...

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



Meer uit je computer halen (Windows 10)

- Voor wie nog wat vaardigheden mist
- Je hebt bv. een nieuwe computer en hebt moeite om alles terug te vinden
- Een ideaal vervolg op de beginnerscursus

Inhoud:

Je leert werken met het startmenu, tegelmenu, bureaublad en de taakbalk. Je maakt kennis met nieuwe en vernieuwde programma's, je bekijkt en wijzigt diverse instellingen en je pc beveiligen.
Je gebruikt (beter) de Windows verkenner: mappen maken en beheren, zoeken, werken met foto's, video en muziek.
Je past je internet en e-mailinstellingen aan naar jouw voorkeur.
We werken op maat van de cursist en gaan dieper in op vragen die je stelt.

Praktisch:

Data: dinsdag 14/03, 21/03, 28/03, 04/04 en 11/04
van 9.30 u. tot 12.00 u.

Prijs: € 33



Beslissingen rond het levenseinde

WILSVERKLARINGEN – EUTHANASIE – PALLIATIEVE ZORG

Wanneer het levenseinde nadert moeten soms moeilijke keuzes gemaakt worden over welke zorg men al dan niet nog wil.
Vaak valt deze moeilijke opdracht op de schouders van de partner of kinderen omdat de persoon zelf het niet meer kan.
Je krijgt een duidelijke uitleg over wilsbeschikkingen en mogelijke zorg.

Praktisch:

Datum: woensdag 15/03 van 19.30 u. tot 22.00 u.
Prijs: € 3

Digitale inclusie en gezondheid

VORMING ITSME: HOE INSTALLEER EN GEBRUIK IK ITSME?

Breng je identiteitskaart en de pincode van je identiteitskaart mee.
Dat heb je nodig om Itsme te installeren op je Smartphone.
Het is noodzakelijk dat je Itsme op je Smartphone hebt geïnstalleerd om te kunnen deelnemen aan de twee onderstaande vormingen.

Praktisch:

Data: donderdag 16/03 van 13.30 u. tot 16.00 u.
Locatie: antenne Zelem LDC De Klapstoel, Dorpsstraat 76
Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen.

Meebrengen:

identiteitskaart, pincode van je identiteitskaart en je smartphone

Betrouwbare gezondheidsinformatie

Via de website www.mijngezondheid.belgië.be

Tijdens deze vorming krijg je een inkijk in het belang van betrouwbare gezondheidsinformatie op het internet en leer je minder betrouwbare informatie te herkennen. We leren je om zelf je dossier te bekijken op “mijngezondheid.be” en aan de slag te gaan met de verschillende thema’s die hierop vermeld staan.

Praktisch:

Data: donderdag 23/03 van 13.30 u. tot 16.00 u.
Locatie: antenne Zelem LDC De Klapstoel, Dorpsstraat 76
Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen.

Meebrengen:

smartphone, laptop of tablet

Zorg en welzijn

Via de websites www.socialekaart.be en www.onlinehulp-apps.be
Deze vorming is gericht op het zoeken van “eerste hulp” bij zorgsituaties. Aan de hand van oefeningen leer je hulp en zorgondersteuning opzoeken op de socialekaart.be. Via een bundel van gezondheidswebsites en apps helpen we je om zelf aan de slag te gaan met het thema gezondheid, zowel digitaal als fysiek.

Praktisch:
Data: donderdag 30/03 van 13.30 u. tot 16.00 u.
Locatie: antenne Zelem LDC De Klapstoel, Dorpsstraat 76

Meebrengen:
smartphone, laptop of tablet



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!

Praktisch:
Data: donderdag 23/03 van 13.30 u. tot 16.00 u.
Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen.

Meebrengen:
kleine en grote schaar



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, ook met aandacht voor stille momenten. Kom een uur luisterend genieten en ervaar het verband tussen klanken en emoties.
Dit wordt gevolgd door een napraatmoment.

Praktisch:
Data: vrijdag 31/03, 28/04, 26/05, 30/06 en 28/07
telkens van 09.30 u. tot 11.30 u.
Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen.

ACTIVITEITEN APRIL

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Repair Café	ZA	01	14.00 u. – 17.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	03	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	03	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	03	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
SOS PC/ tablet/ smartphone/ fotografie	DI	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Meer uit je computer halen	DI	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DI	04	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	04	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	04	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	05	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiezaal Loksbergen
Muziekmoment	DO	06	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Bloemschikken	DO	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Meer uit je computer halen	DI	11	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
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
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Lentewandeling	DO	13	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	17	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	17	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	17	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	18	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartnamiddag	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kookles	WO	19	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	19	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Infosessie over dementie en mantelzorg	WO	19	19.00 u. – 21.30 u.	Antenne Zelem
Elementary English	DO	20	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Muziekmoment	DO	20	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Shownamiddag	DO	20	14.00 u. – 17.00 u. Deuren open: 13.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	21	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	24	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	24	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	24	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Infosessie phishing	MA	24	19.00 u. – 21.00 u.	LDC De Klapstoel
Advanced English	DI	25	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
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
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	27	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Spelnamiddag	DO	27	13.30 u. – 16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	28	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten op Paasmaandag 10 april



Bloemschikken

Wil je graag eens zelf een bloemstuk leren maken in plaats van er eentje te kopen? Dan is deze workshop zeker iets voor jou. We maken een prachtige creatie die je interieur of tuintafel ongetwijfeld zal opfleuren.

Praktisch:

Data: donderdag 06/04 en woensdag 14/06 telkens van 13:30 u. tot 16.00 u.
Prijs: € 14, materiaal inbegrepen.



Lentewandeling

Een natuurgids neemt je mee voor een wandeling in de prachtige natuur. Samen ontdekken we de pracht van de natuur die ontluikt in de lente.

Praktisch:

Data: donderdag 13 april van 13.00 u. tot 16.00 u.
Prijs: € 3

Infosessie over dementie en mantelzorg

Je komt meer te weten over wat dementie is, het “er-is-iets-niet-pluis” gevoel, camouflagetechnieken, het verloop van een dementieproces en nog veel meer. Daarnaast leer je hoe je als mantelzorger met een dementerend persoon kan omgaan. Na de lezing is er tijd voorzien om vragen te stellen.

Praktisch:

Data: woensdag 19/04 om 19.00 u.
Locatie: antenne LDC De Klapstoel in Zelem
Prijs: gratis



Infosessie: phishing – super actueel

Phishing is een vorm van internetfraude waarbij je via email- of sms-bericht naar een valse website wordt gelokt die sterk op een site van een bank (of bedrijf) lijkt.

Dagelijks trappen honderden personen, bedrijven, organisaties in deze val en verliezen daardoor enorme bedragen.
In deze voordracht leer je deze berichten te herkennen en wat je moet doen als je ze tegenkomt.

Praktisch:

Data: maandag 24/04 van 19.00 u. tot 21.00 u.
Prijs: € 5, koffie & thee inbegrepen.

Spelnamiddag

Hoger-lager, kaarten, rummikub,…
Je kan ook gewoon iets komen drinken
of genieten van een stukje taart en de gezellige sfeer.

Praktisch:

Data: donderdag 27/04, 25/05, 29/06 en 27/07
van 13.30 u. tot 16.00 u.
Locatie: LDC antenne Zelem, Dorpsstraat 7

ACTIVITEITEN MEI

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Advanced English	DI	02	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/ tablet/ smartphone/ fotografie	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
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	03	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	03	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiezaal Loksbergen
Elementary English	DO	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	04	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Groenten fermenteren	DO	04	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	04	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Repair Café	ZA	06	14.00 u. – 17.00 u.	LDC De Klapstoel
Plantenruildag	ZA	06	14.00 u. – 17.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	08	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	08	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	08	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	11	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	11	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	11	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	12	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	15	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	15	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	15	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	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
Kienen voor prijzen	DI	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartnamiddag	DI	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	16	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron

ACTIVITEITEN MEI

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Dorpsrestaurant Zelem	WO	17	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	22	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	22	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	22	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	23	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kookles	WO	24	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	25	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	25	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Spelnamiddag	DO	25	13.30 u. – 16.00 u.	Antenne Zelem
Ontbijt	VR	26	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	26	09.30 u. – 11.30 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
Seniorensportdag	DI	30	09.00 u. – 15.30 u.	Sporthal Herk-De-Stad
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	31	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten op 1, 9, 18, 19 en 29 mei.



Groenten fermenteren

Groenten fermentatie beleeft de laatste jaren een heuse heropleving. Deze oude bewaarmethode heeft immers heel wat troeven. Naast het feit dat het een van de meest ecologische manieren is om groenten te bewaren, zorgt fermentatie ook voor een unieke smaak.

Tijdens deze workshop krijg je de kneepjes van groenten fermentatie helemaal onder de knie. En uiteraard houden we daarbij ook rekening met de seizoenen. Je ontdekt hoe fermenteren in elk seizoen weer anders is en smaakt.

Door groenten en smaakmakers te combineren, creëren we onze eigen unieke fermenten. Je krijgt tal van tips om je fermenten te verwerken tot heerlijke gerechten.

Praktisch:
Data: donderdag 04/05 van 13.00 u. tot 16.00 u.
Prijs: € 15, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

Meebrengen:
keukenhanddoek, glazen bokaal van min. 0.5 l, snijmesje, snijplank, keukenschort, mengschaal, rasp, mandoline, dunschiller en een klein glaasje zoals een aperitiefglaasje of shotglas.



Plantenruildag

De laatste ijsheilige is bijna uit het land, het moestuinseizoen kan weer volop beginnen. Onze handen jeuken om aan de slag te gaan. Heb je plantjes, zaailingen, stekjes of zaadjes van groenten, kruiden of sierplanten over? Kom ze ruilen vanaf 14.00 u.
Enkel gratis ruilen (geen verkoop of aankoop).

Bij een kop koffie of thee en een stukje taart kan je gezellig tuinervaringen uitwisselen. Ook als je pas begint met tuinieren en nog geen tuingoed hebt om te ruilen ben je van harte welkom vanaf 15.00 u. Je kan dan vast nog wat leuke plantjes krijgen.

Praktisch:
Data: zaterdag 06/05 van 14.00 u. tot 17.00 u.
Prijs: gratis





Seniorensportdag (50+)

De lokale dienstencentra en sportdiensten van Halen en Herk-de-Stad slaan de handen in elkaar. De seniorensportdag wordt vooral gezellig proeven van verschillende sporten, zowel rustige als intensievere sporten komen aan bod. Sport vraagt een beetje inspanning, maar daarnaast is er evenzeer ontspanning met soep, koffie, taart en een gezellige babbel. Linedance, seniorengym, yoga, Zumba, netbal, badminton en nog vele andere activiteiten. Kortom een dag die je niet mag missen.

Praktisch:
Data: dinsdag 30/05 van 09.00 u. tot 15.30 u.
Locatie: sporthal Herk-de-Stad

ACTIVITEITEN JUNI

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Elementary English	DO	01	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	01	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Repair Café	ZA	03	14.00 u. – 17.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	05	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	05	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	05	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	06	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/ tablet/ smartphone/ fotografie	DI	06	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
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
Kien- en kaartnamiddag	DI	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	07	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	07	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiezaal Loksbergen
Elementary English	DO	08	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	12	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	12	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	12	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	13	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Bloemschikken	WO	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	15	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	15	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	16	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	19	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	19	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel

Rummikub	MA	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	19	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	20	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartnamiddag	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	20	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Kookles	WO	21	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	21	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	22	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	26	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	26	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	26	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	27	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	28	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	29	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice?	DO	29	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Spelnamiddag	DO	29	13.30 u. – 16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	30	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel

ACTIVITEITEN JULI

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Zumba	MA	03	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
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.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	04	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	05	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiezaal Loksbergen
Muziekmoment	DO	06	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	10	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	17	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	17	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartnamiddag	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	18	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	19	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	20	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	24	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
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
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Spelnamiddag	DO	27	13.30 u. – 16.00 u.	Antenne Zelem
Klankschalenmeditatie	VR	28	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	31	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	31	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	31	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron

LDC De Klapstoel is gesloten op 11 en 21 juli.



KERMISTERRAS

Op het prachtige terras van GC De Rietbron met toffe muziek van alle bekende en graag gehoorde nummers, zorgen onze senioren voor kermisgezelligheid en dansgelegenheid.
Van harte welkom!

Praktisch:
Datum: dinsdag 8 augustus van 13.30 u. tot 17.00 u.
Prijs: gratis

AUGUSTUS

ACTIVITEITEN AUGUSTUS

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Warme maaltijd	DI	01	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kaartnamiddag	DI	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	02	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	02	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiezaal Loksbergen
Muziekmoment	DO	03	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kermisterras	DI	08	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	11	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	14	10.45 u. – 11.45 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	14	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	16	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	16	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten op 7, 10, 15 augustus en van 21 augustus tot en met 1 september.

De Klapbus

De aftrap van de klapbus is woensdag 26 april 2023 op het marktplein van Halen. Nadien staan we telkens op woensdag van 9.30 u. tot 12.00 u. op verschillende locaties:



03 mei	Pandputweg Halen
10 mei	Heidestraat Zelem
17 mei	Betserbaan Zelk
24 mei	Vroentestraat Halen
31 mei	Stokstraat Loksbergen
07 juni	Berkenstraat Zelem
14 juni	Pijpenpoelstraat Halen
21 juni	Nieuwe Gracht Halen
28 juni	Kerkplein Loksbergen
28 juni	Heidestraat Zelem van 18.30 u. tot 21.30 u.
05 juli	Stationstraat Zelem
05 juli	Panoven Loksbergen van 18.30 u. tot 21.30 u.
12 juli	Oude Schansstraat Zelem
19 juli	Bloemendaalstraat Halen
19 juli	Pandputweg Halen van 18.30 u. tot 21.30 u.
26 juli	Hagelandstraat/ Gebrandhofstraat Loksbergen
02 augustus	Betserbaan Zelk
02 augustus	Berkenstraat Zelem van 18.30 u. tot 21.30 u.
09 augustus	Stokstraat Loksbergen
16 augustus	Vroentestraat Halen
16 augustus	Breedvenstraat Zelem van 18.30 u. tot 21.30 u.
23 augustus	Pijpenpoelstraat Halen
30 augustus	Nieuwe gracht Halen

Wil je deelnemen aan activiteiten in 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 – Zorgzaam Zelem

In overleg met onze netwerkpartners in Zelem hebben we het buurtactieplan verder uitgewerkt. Hierin staan al onze projecten die we willen uitwerken voor Zelem. Onder andere de gids om straat- of buurtfeesten te organiseren. Er wordt door vzw de Pastorie gewerkt aan een nieuw adresboekje.

We zijn van start gegaan met het zitbankenproject en we zijn bezig met de uitbouw van een antenne van LDC De Klapstoel in Zelem en nog veel meer.

Natuurlijk in een zorgzame buurt, zijn het de inwoners die het verschil maken. Het spreekt dus voor zich dat we jullie zoveel mogelijk (willen) betrekken in wat we gaan doen.

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.

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

Dan is vrijwilligerswerk iets voor jou!

Wij hebben een brede waaier aan activiteiten waar 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:

- **Vrijwilliger voor 'De Klapstoelquiz'**
  Je helpt mee de quiz voorbereiden.
  De avond zelf help je mee alles in goede banen te leiden.

- **Vrijwilliger voor ons computerteam**
  Je bent geboeid door de computer en bent al een beetje vertrouwd met Windows 11. Je wordt mee lesgever bij onze computerlessen en helpt zo de deelnemers de basis van de computer onder de knie te krijgen.

- **Klapbuschauffeur**
  Je gaat mensen die niet meer mobiel zijn bij hun thuis oppikken zodat ze kunnen deelnemen aan de activiteiten van de Klapstoel.
  Na de activiteit breng je hen terug naar huis.

Partners

OKRA ZELEM

Elke maandag	Wandelen in de bossen	13.00 u.	Vertrek Broekstraat 8 of Sporthal Zelem
Elke donderdag	Wandelen samen met Okra Lummen	14.00 u.	Zwembad Vijfsprong Lummen
Elke 1ste maandag van de maand	Crea hobby	13.00 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen
Elke 3de donderdag van de maand	Breicafé	13.30 u.	Cafetaria sporthal De Kambergen
Dinsdag 9 mei	Feest		
Dinsdag 10 oktober	Feest		

Meer info en inschrijvingen via Danielle 013 44 24 71.

NEOS

Donderdag 2 maart	Spreker Carine Caljon over “Taalkronkels”
Week van 3 april	Daguitstap naar Borgloon
Donderdag 20 april	Provinciale Wandel- en Fietsdag in Sint-Truiden
Dinsdag 2 mei	Uitstap met de bus naar Lier of Mechelen
April of Mei	Musical Red Star Line in Puurs
Dinsdag 6 juni	Voorjaarshappening: 45 jaar Neos Limburg
Zondag 2 juli	Kroningsfeesten Tongeren

Het wekelijks sportprogramma : voor zover de weersomstandigheden het toelaten, worden bij voorkeur op een dinsdagnamiddag wandeltochten of fietstochten georganiseerd in de omgeving van Halen.

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

VIEF ZELEM-HALEN
Senioren knooppunt Limburg

Woensdag 8 maart	Workshop: omgaan met rouw en verdriet
Woensdag 12 april	Kienen voor prijzen
Woensdag 10 mei	Relaties en intimiteit op latere leeftijd
Woensdag 14 juni	Kienen voor prijzen

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



SHOWNAMIDDAG



Garry Hagger

DONDERDAG 20 APRIL
vanaf 14.00 u.

GC DE RIETBRON



Danny Fabry



Animolly



Leander Kovac



Geert Denna

Meer info en inschrijven via
dienstencentrum@halen.be
of 013 46 03 78

halen
Een vloeiend verhaal