

Tijdschrift van de seniorenraad Halen

April, mei, juni, juli 2018 - Jaargang 13 Nr. 2

SENIORENGAZETJE



Een uitgave van de Gemeentelijke Seniorenraad,
in samenwerking met het Stadsbestuur van Halen,
Markt 14, 3545 Halen.
Tel. LDC De Klapstoel: 013/46 03 78



Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Recept: aspergesoep	4
Peterselie op je bord? Opeten	5
Mopjes	6
Vief Halen	7
Vief Zelem	7
Okra sport 55+ Zelem	7
De Halen app	8
Zet een ICE nummer in je telefoon.....	8
Woordzoeker	9
Gala soiree	10
Fietstochten 2018.....	11
Over de oorzaken van hardhorigheid.....	12
De klapbus komt naar je toe	13
Valpreventie	14
Tips van onze diëtiste	16

Werkten mee aan dit krantje: Godelieve Gacoms, Candy Daniëls, Monique Declerck, Jan Vanwingh, Wendy Ceustermans, Alfred Saenen, Anne-Marie Dekeyser, Kris Mantels, Alex Huveneers (druk).

Voorwoord

Beste senioren,

Het is weer tijd om de lente-editie van ons seniorenkrantje voor te stellen, maar van de lente is er nog niet veel te zien. Vandaag is het de koudste 18 maart sedert jaren!

De natuur weet het soms niet meer. Bij het verschijnen van dit krantje hebben we vast al kunnen genieten van de eerste zonnestralen.

De werking van DE KLAPSTOEL moet ik jullie niet meer voorstellen, die is door veel mensen reeds gekend.

Alle activiteiten van de klapstoel kan je in dit krantje terugvinden. Een aanrader is om dit krantje te bewaren. Het is snel in de hand genomen om iets terug te vinden of te checken.

Er zijn diverse activiteiten die wekelijks of maandelijks terugkomen, plus nieuwe cursussen die je kan volgen. Belangrijk is om je tijdig in te schrijven.

De winterwandelingen zijn voorbij en nu staan de uitstapjes met de fiets op het programma. De fietskalender vind je in dit krantje.

Op 28 april is er terug een GALA SOIREE voor iedereen. Vorig jaar was het een grandioos succes. Zowel jong als oud heeft toen genoten van een leuke avond. Op onze affiche kan je meer details terugvinden. Wij hopen jullie allemaal te mogen ontmoeten op onze danspartij.

Ik wens jullie in naam van de seniorenraad het beste voor de volgende maanden en nog fijne en zonnige lentedagen toe.

GODELIEVE GACOMS

Voorzitster seniorenraad

Recept: Aspergesoep

Ingrediënten voor 4 personen:

1 prei
125 ml witte wijn
2 bussels witte asperges
1 l kippenbouillon
4 el room
boter
zout en peper
beetje kervel



Schil de asperges en breek er de houtachtige uiteinden af (bewaar schillen en uiteinden). Snij de kopjes van de asperges en hou ze apart. Snij de stengels in kleine stukjes.

Doe de schillen en uiteinden in de bouillon en breng aan de kook. Doe er de aspergepunten bij en laat 5 minuten garen. Neem ze er weer uit en hou apart. Zeef de bouillon en druk de schillen goed uit. Snij intussen de prei in heel fijne ringen. Stoof deze glazig in een soeppan met wat boter. Blus met de wijn en laat tot de helft inkoken.

Doe er de stukjes asperge bij en overgiet met de bouillon. Laat 10 minuten koken. Mix de soep en doe ze eventueel door een zeef. Breng de soep weer tegen het kookpunt aan en roer er de room door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de aspergepunten toe, maar laat niet meer koken!

Verdeel de soep over de borden en werk af met een plukje kervel.

Peterselie op je bord? Opeten!

Peterselie is het kruid dat vaak als garnering wordt gebruikt in restaurants. We schuiven het dan ook achteloos opzij op ons bord. Dat is jammer, want we beseffen niet dat we een heel gezond kruid overslaan... Peterselie zit namelijk boordevol voedingsstoffen, zoals de vitamines A, B, C en K en mineralen als ijzer en kalium. De 10 gezonde eigenschappen van peterselie op een rij:

- * Peterselie bevat verschillende antioxidanten die het lichaam kunnen beschermen tegen verschillende vormen van kanker, vooral borstkanker.
- * De essentiële olie van peterselie kan een belangrijke rol spelen in het verminderen van allergieën.
- * Peterselie bezit ontstekingsremmende eigenschappen. Het kan daarom zwellingen in de gewrichten bij artritis verminderen.
- * Het in peterselie aanwezige foliumzuur helpt beschadigingen van de bloedvaten voorkomen en vermindert daarom de kans op hart- en vaatziekten.
- * Kalium speelt een belangrijke rol bij het controleren van de bloeddruk en de hartslag. Een dagelijkse portie peterselie helpt de bloeddruk verlagen.
- * De grote hoeveelheden aan ijzer helpen bloedarmoede voorkomen. Peterselie zorgt voor de extra aanmaak van rode bloedlichaampjes.
- * Peterselie werkt vochtafdrijvend en helpt je nieren schoon te spoelen, waardoor ze beter functioneren en alle afvalstoffen beter kunnen afvoeren.
- * Peterselie ondersteunt de spijsvertering.
- * Peterselie brengt je hormonen in evenwicht en kan daarom vrouwen in de overgang helpen de klachten van de menopauze te verminderen.
- * Peterselie bevat heel veel chlorofyl, een stof met een sterke antibacteriële werking. Dit is o.a. heel effectief bij de bestrijding van een slechte adem.

Bijwerkingen:

Wees ondanks alle goede eigenschappen, toch steeds matig met peterselie, want het teveel eten van peterselie kan leiden tot bijwerkingen zoals: verhoogde prikkelbaarheid, maagoprispingen en plotselinge daling van de bloeddruk.

Mopjes

Kilometerteller...

Omdat het regende, mocht Jelle bij zijn buurjongetje op zolder spelen. Op een gegeven moment moest hij naar de wc, die een etage lager lag. 'Ik wijs je de weg wel even', zei zijn buurjongetje. Ze daalden de trap af en kwamen voorbij de slaapkamer van de moeder, die zich uitgebreid zat op te maken. Aandachtig bleef het tweetal kijken. Moeder had niets in de gaten. Toen zei Jelle: 'Papa zegt: Dat is net zoiets als bij een gebruikte auto de kilometerteller terugdraaien!'

Vreemde talen zijn belangrijk

Een kat ligt urenlang op de loer voor een muizenhol. Moeder muis is dit op een gegeven moment beu en begint plotseling luid te blaffen.

Hevig geschrokken rent de kat weg.

Zegt de moeder muis tegen haar jongen: 'Zo zie je maar hoe belangrijk het is als je vreemde talen beheerst.'



Vief Halen

12/04/2018: Lezing: In gesprek met je arts - Parochiezaal Zelem

17/05/2018: Kiennamiddag - Parochiezaal Zelem

14/06/2018: Filmnamiddag Trouw met mij - Parochiezaal Zelem

Voor meer info over de activiteiten van Vief Halen kan je terecht bij Clemens Andrea: 013/44 29 14.

Vief Zelem

26/04/2018: Lezing: Ontdek je eigen creativiteit - Parochiezaal Zelem

31/05/2018: Lezing: Al spelend in gesprek over vroeger - Parochiezaal Zelem

28/06/2018: Lezing: Depressie - Parochiezaal Zelem

Voor meer info over de activiteiten van Vief Zelem kan je terecht bij Beckx Roger: 013/44 29 14.

Okra sport 55+ Zelem

Met Okra sport gaan we 1 maal per maand fietsen. We vertrekken altijd aan de sporthal van Zelem om 13u. De volgende fietstochten zijn op:

16 april, 14 mei, 11 juni en 9 juli.



De Halen-app

Voortaan kunnen inwoners alles wat de stad te bieden heeft terugvinden in de Halen-app. Dit is een programma dat je gratis kan downloaden op je smartphone of tablet. Met de app blijf je op de hoogte van het laatste nieuws uit Halen.

Binnen de app kan je meldingen doorgeven aan het stadsbestuur, openingsuren van stadsdiensten en handelaars opzoeken, informatie vinden over de diverse verenigingen en zoveel meer.

Tot slot kan je hier ook de afvalkalender terugvinden.



Zet een ICE nummer in je telefoon

ICE, afkorting van ***In Case of Emergency***, is een internationaal begrip dat bekend is bij alle hulpdiensten ter wereld. Het geeft aan welk telefoonnummer gebeld moet worden wanneer je in een benarde situatie zit. Zo kunnen hulpdiensten over de hele wereld in één oogopslag zien welk nummer zij moeten bellen wanneer jou iets overkomt.

Hoe werkt ICE?

Plaats ICE voor de naam van een contactpersoon.

Bijvoorbeeld: **ICE Bert Vernelen**. Zo weet men dat men Bert Vernelen moet bellen.

Vergeet niet om de landcode (+32 voor België) in te voeren voor het ICE-nummer. Zo kunnen je ICE-contacten ook vanuit het buitenland gecontacteerd worden. Indien je smartphone is ingesteld met een schermbeveiliging moet je gebruik maken van een ICE App. Deze vind je in de Google Play store. Op deze manier kan iemand je ICE nummer bellen, zonder de telefoon te hoeven ontgrendelen.

Woordzoeker

V	O	U	W	W	A	G	E	N	W	A	T
L	A	V	R	I	J	E	T	I	J	D	Z
I	D	K	A	M	P	E	R	E	N	I	J
E	A	N	A	T	C	A	R	A	V	A	N
G	B	Z	O	N	N	E	B	A	D	E	N
T	M	B	U	I	T	E	N	L	A	N	D
U	E	S	W	E	G	I	T	L	A	A	T
I	W	T	B	A	R	B	E	Q	U	E	N
G	Z	R	G	L	E	T	O	H	Z	L	E
K	V	A	K	A	N	T	I	E	U	K	E
R	B	N	Z	O	N	N	E	B	R	I	L
W	E	D	G	S	L	I	P	P	E	R	S

BAGAGEBAND
BARBEQUEN
BUITENLAND
CARAVAN
HOTEL
KAMPEREN
SLIPPERS
STRAND
TAAL
TENT
VAKANTIE
VAKANTIEHUIS
Vliegtuig
VOUWWAGEN
VRIJETIJD
ZEE
ZONNEBADEN
ZONNEBRIL
ZWEMBAD

Bezorg de oplossing, samen met je naam, adres en e-mailadres aan dienstencentrum@halen.be of breng het binnen in De Klapstoel.

De winnaar wordt bekendgemaakt in het volgende senioren gazetje. De oplossing van de vorige editie was: **De drie wijzen kwamen uit het oosten.**

Heel wat mensen bezorgden ons een juiste oplossing. Een onschuldige hand trok **Mia Vanrompay** als winnaar. Zij mag haar prijs komen afhalen in LDC De Klapstoel. Zij heeft een ontbijt voor 2 en een fles wijn gewonnen.

Proficiat!

Gala Sairee

Zaterdag 28 april 2018

GC De Rietbron Halen

Aanvang: 20u

Kaarten: €7 - Inkom: €9

Dresscode: cocktail dress voor de dames, suit & tie voor de heren.

Kaarten verkrijgbaar bij: LDC De Klapstoel en de leden van de seniorenraad.

GSM Luc V: 0477/41 30 31 – GSM Luc K: 0474/27 49 54



Luc van Halen band



DJ Johan that's life



Fietsseizoen 2018

In 2018 staan er voor de senioren van Halen weer wat mooie fietstochten op het programma. Een verzekering voor het ganse seizoen kost €8 en betaal je bij de eerste rit. We rijden per 2 achter de begeleiders en sluiten goed aan. We fietsen op een rustig tempo. We vertrekken telkens aan LDC De Klapstoel of aan de sporthal van Zelem. Omdat we zoveel mogelijk rekening willen houden met de verkeerssituatie, wordt de bestemming van elke rit pas de week ervoor bekend gemaakt.

1 ^{ste} rit	30 april	13u
2 ^{de} rit	28 mei	13u
3 ^{de} rit	25 juni	9u ontbijt + vertrek om 10u
4 ^{de} rit	16 juli	13u
5 ^{de} rit	30 juli	13u
6 ^{de} rit	27 augustus	13u
7 ^{de} rit	24 september	10u
8 ^{ste} rit	29 oktober	13u + BBQ bij terugkomst



Over de oorzaken van hardhorigheid

Maar liefst 10% van de Belgische bevolking heeft te kampen met hardhorigheid. Veel van deze gevallen kunnen in principe behandeld worden of gecompenseerd worden met hoorapparaten, tenminste als de problemen snel worden opgespoord. Jammer genoeg is dit niet zo in de praktijk: maar liefst drie kwart van deze 10% laat zich niet testen. En hiermee verergert niet enkel hun hardhorigheid, maar daalt ook hun levenskwaliteit drastisch.

De meest voorkomende soorten gehoorverlies:

- * **Geleidingsverlies** of **transmissiedoofheid**: dit type gehoorverlies betekent dat er iets mis is met het uitwendig oor of middenoor. Het geluid wordt niet meer volledig overgedragen, wat zorgt voor een verlies aan geluidsintensiteit. Vaak gaan deze problemen vanzelf weer weg. Blijven de klachten? Dan kunnen ze meestal opgelost worden door buisjes te plaatsen, het oor schoon te maken,...
- * **Perceptief gehoorverlies** of **perceptiedoofheid**: bij dit type gehoorverlies spreken we over problemen die plaatsvinden in het binnenoor, de gehoorzenuw of de hersenen. Ze beïnvloeden de waarneming van geluid: het volume blijft normaal, maar de klanken worden moeilijk van elkaar te onderscheiden. Dit gehoorverlies vraagt bijna altijd om hoorapparaten als oplossing.

Specifiekere gehoorproblemen:

- * **Bruuske doofheid**: dit probleem treedt op van het ene op het andere moment, zonder vaste oorzaak. De ernst ervan hangt af van de oorzaak, die heel divers kan zijn. Dit soort doofheid kan na enkele weken overgaan, maar moet toch zo snel mogelijk medisch behandeld worden.
- * **Tinnitus**: deze aandoening zorgt voor een aanhoudend fluitend geluid in het oor. De mogelijke oorzaken hiervan zijn talrijk. Acute tinnitus moet zo snel mogelijk door een arts behandeld worden.

Denkt u gehoorverlies te hebben, maar weet u niet goed met wat voor soort u te maken heeft? Maak dan zeker een afspraak met uw arts of dokter.

DE KLAPBUS KOMT NAAR JE TOE!



Ontmoeten, een
gezellige babbel
met een tas koffie,
een luisterend
oor, een kaartje
leggen, stel je
vraag, ...

Je vindt ons hier (telkens op woensdag van 9u30 tot 11u30):

HALEN	16 mei	St. Barbaraplein
	20 juni	Velpen (Militair kerkhof)
	18 juli	De Nieuwe Gracht
LOKSBERGEN	2 mei	Panoven
	6 juni	Lindestraat/Stokstraat
	4 juli	Hagelandstraat (Brems)
	1 augustus	Zilveren-Helmenstraat (het steen)
ZELEM	9 mei	Berkenstraat (schooltje)
	13 juni	Kerkplein
	11 juli	Heidestraat (Vanwezemaël)
	8 augustus	Apotheek Stationsstraat
ZELK	23 mei	Buurthuis
	27 juni	Hoek Rozenstr. - Liebroekstr. - Kauwplasstr.
	25 juli	Buurthuis
	22 augustus	Hoek Rozenstr. - Liebroekstr. - Kauwplasstr.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



Dankzij de steun van Europa, Het Europees Landbouwfonds, Provincie Limburg en Leader Haspengouw.
V.U.: Erik Van Roelen, Markt 14, 3545 Halen - Verboden op de openbare weg te werpen.

Valpreventie

Blijf in beweging, doe het veilig!

Frans, 75 jaar, is uitgegleden en gevallen toen hij verleden week op zijn kousen iets uit de keuken wilde halen. Hij is opgenomen in het ziekenhuis met een gebroken schouder. Er staat hem een lange revalidatie te wachten.

Frans is niet de enige. Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. En wist je dat ouderen 10 keer meer kans hebben om op spoed te belanden als gevolg van een val dan van een verkeersongeval?

Gelukkig kan je heel wat doen om het risico op zo'n val te verkleinen. De allerbelangrijkste tip: blijf in beweging, met aandacht voor je veiligheid. Begin er vandaag nog aan!

Blijf in beweging

- * Onderbreek lang stilzitten
- * Beweeg dagelijks zoveel je kan: elke stap telt!
- * Oefen je spieren en evenwicht

Ga voor een veilig huis

- * Vermijd gladde of natte vloeren, losliggende kabels of omkrullende tapijten
- * Zorg voor voldoende verlichting
- * Plaats handgrepen
- * Gebruik een veilige trapladder

Kies veilige schoenen en zorg voor je voeten

- * Draag gemakkelijke schoenen die je voet omsluiten
- * Loop niet op blote voeten of kousen
- * Laat voetproblemen behandelen

Valpreventie

Draag zorg voor je ogen

- * Draag een bril als het nodig is
- * Hou je bril proper en binnen handbereik
- * Ga voor een regelmatige controle naar de oogarts

Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

- * Sta rustig rechtop uit het bed of de zetel
- * Haast je niet naar de bel of de telefoon
- * Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts

Let op met medicijnen

- * Bespreek het gebruik van medicijnen steeds met je huisarts
- * Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen

Eet evenwichtig en gezond

Calcium en vitamine D zijn belangrijk voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in vis, melkproducten en bepaalde groenten en fruit (bv. broccoli, pruimen,...). Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.

Heb je moeite met je evenwicht? Heb je angst om te vallen? Ben je onlangs gevallen? Vraag dan advies aan je huisarts. Meer tips en informatie vind je op www.valpreventie.be

Infosessie: Veilig zonnen:

Een uiteenzetting op donderdag 7 juni door dermatoloog Klaartje Kennis over de invloed van de zon op je huid. Start om 19u30 in LDC De Klapstoel. Inschrijven kan via welzijnsdienst@halen.be of op het nummer 013/46 03 78.



Tips van onze diëtiste

Tijdens de week van de Diëtist (19 tot 25 maart) werd de nadruk gelegd op 'Meer groenten eten'. Graag geef onze diëtist je hieronder enkele tips:

Vul je bord voor de helft met groenten.
Varieer en kies regelmatig seizoensgroenten.



Snack groenten als tussendoortje.
Kerstomaatjes, radijsjes, reepjes
komkommer, wortel of
paprikasnipper zijn ideaal als
snack tussendoor mét of zonder
een lightsausje.

Bereid groenten op verschillende
manieren. Je kan ze stomen, stoven,
wokken, grillen of in een papillot
laten garen. Daarnaast bestaan er
erg veel soorten groentenpuree.
Wortel-, broccoli- of spinaziepuree
slaait vaak aan bij kinderen.



De meeste groenten bewaar je best in de
koelkast, voorzie echter altijd een voorraad in
de diepvries. Je kan hierop altijd terugvallen
als je weinig tijd hebt.

Bewaar zoveel mogelijk de smaak, vitaminen
en mineralen. Laat schoongemaakte
groenten niet in water liggen. Kook verse
groenten en diepvriesgroenten niet langer
dan nodig en in weinig water.

Maak soep! Soep is ideaal om
je groenten in te verwerken.
Een soep met 400 gram
groenten per liter is
voldoende om je dagelijkse
groenteconsumptie aan te
vullen.

Breng groenten op smaak met allerlei kruiden. Gebruik niet te veel vet om
de groenten te bereiden, maar breng ze op smaak met kruiden. Ook het
kookvocht kan je even laten inkoken en er wat light room aan toevoegen.

Fiets graven:

Als je je fiets tegen diefstal wil beveiligen, dan kun je hem laten graven. Wij graven je rijksregisternummer op een zichtbare plaats in het frame van je fiets. De gravure wordt benadrukt met een sticker. Een gegraveerde fiets biedt geen garantie tegen diefstal maar vergroot wel de kans dat de politie je gestolen fiets kan opsporen en terugbezorgen.

Praktisch: op 11/04, 09/05 en 13/06 van 13u tot 14u30 in LDC De klapstoel. Prijs: gratis.

Inullen belastingbrief:

Op 24 mei komen de mensen van FOD Financiën naar LDC De Klapstoel om je belastingbrief in te vullen. Je kan bij ons terecht tussen 9u en 15u. Deze dienstverlening is gratis!

Gelieve mee te brengen:

Je bankrekeningnummer, je loonfiches, ontvangen huurgelden, alimentatie, pensioen. Een overzicht van je beroepskosten, fiscale attesten van je woonkrediet en schuld-saldoverzekering, fiscale attesten van groene leningen gesloten ter financiering van energiebesparende uitgaven. Attesten van storting voor pensioensparen of langetermijnsparen. Attesten van kosten voor kinderopvang, overzicht van storting van PWA-cheques en dienstencheques. Fiscale giften > 40 euro. Eventuele voorafbetalingen voor het aanslagjaar 2017.



Cursus fotografie

Infosessies

iPhone:

Heb je een iPhone? Of ben je van plan er een te kopen? In 3 sessies leren we je de basisfunctionaliteiten van een iPhone.

Praktisch: dinsdag 10/04, 17/04 en 24/04 van 9u tot 12u in LDC De Klapstoel.

Omwillen van het grote succes van deze infosessie wordt een tweede reeks gepland. De extra infosessies gaan door op donderdag 31/05, 07/06 en 14/06. Prijs: €3 per keer of €9 voor de 3 sessies in één reeks (1 koffie of water inbegrepen).

Surfen op het internet:

Ken je al iets van computers maar wil je de tips en tricks van het surfen op het internet onder de knie krijgen? Dan is deze workshop zeker iets voor jou. We leren je alle kneepjes over surfen op het internet.

Praktisch: donderdag 03/05 van 13u30 tot 15u30 in LDC De Klapstoel.

Prijs: €3 (1 koffie of water inbegrepen).

Infosessie - klimaatveranderingen en de gevolgen voor de mens:

Wat moeten we wel en niet geloven over de klimaatverandering? Weerman Ruben Weytjens geeft een duidelijk en objectief beeld van de feiten. Hoe weten we dat ons klimaat verandert? Wat zijn hiervan de oorzaken? Welke gevolgen zien we hier nu reeds van, wereldwijd maar ook bij ons? Bewust of onbewust. En aan welke gevolgen mogen we ons de volgende jaren nog verwachten? Kunnen we er zelf iets aan doen?

Praktisch: donderdag 17/05 van 13u30 tot 16u.

In juni worden nog enkele leuke workshops gepland. Volg ons op facebook of op www.deklapstoel.be om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws!

Warme maaltijd:

Elke eerste donderdag van de maand organiseren we een grote warme maaltijd in GC De Rietbron.

Do 05/04: preisoep, blinde vink met gestoofde wortelen en erwten en

aardappelen, carameldessert.

Do 03/05: wortelsoep, kippenburger met ananas of perzik en gebakken

aardappelen, vanillepudding.

Do 07/06: courgettesoep, gehaktballen in tomatensaus met wokgroenten en

puree, aardbeienmousse.

Do 05/07: kervelsoep, ribbetjes in mosterdsaus en groene koolpuree, yoghurt

met fruit.

Praktisch: vanaf 12u. Prijs: €6 per warme maaltijd.

Ontbijt:

De klapstoel organiseert maandelijks een ontbijt. Zo kunnen we allemaal samen

op een gezellige manier de dag starten!

Wanneer: vrijdag 20/04, 18/05, 15/06 van 8u30 tot 11u in LDC De klapstoel.

Prijs: €6 per persoon.

Creatief met koekjes:

Op donderdag 07/06 maken we een botercrème en koekjestaart.

Meebrengen: 30 Petit-Beurre koekjes, schortje en handdoek. Start om 13u30.

Prijs: €6 per persoon (1 koffie of water inbegrepen).

Workshop - Slanke dipsausjes:

Gezonde sausjes, ze zijn lekker en snel klaar. We maken een paar sausjes op

basis van groenten: dipsausjes, tapenades en pesto's. Heel lekker voor op de

BBQ, teppanyaki, of in grillischotels en salades.

Praktisch: donderdag 19/04 van 13u30 tot 16u.

Prijs: €3 (1 koffie of water inbegrepen).

Brei en naaicafé:

Elke dinsdagmiddag kan je in De klapstoel terecht voor ons breicafé. Breng zelf je materiaal mee en leer nieuwe technieken en tips van elkaar. Ook mag je je naaimachine onder de arm nemen en je verder laten helpen om je mooiste creaties nog mooier te maken.

Praktisch: elke dinsdagmiddag van 13u30 tot 16u. Prijs: gratis.

Crea Diamond Painting:

De deelnemers maken een schilderij met gekleurde kristallen steentjes. Dit wordt ook wel borduren met steentjes genoemd. Op het canvas staat het patroon duidelijk aangegeven zodat je goed kan zien waar de steentjes gelegd moeten worden.

Praktisch: elke woensdagvoormiddag van 9u30 tot 11u30 in LDC De klapstoel.

Je koopt je eigen materiaal.

Muziekmoment:

Twee keer in de maand komen we samen met andere senioren om samen wat muziek te maken in De klapstoel. Van alle instrumenten zijn welkom. Van gitaar tot mondharmónica, van accordeon tot djembé of misschien beschik je wel over een mooie zangstem?

Praktisch: donderdag 05/04, 19/04, 03/05, 17/05, 28/05, 14/06, 28/06 om 10u in LDC De klapstoel.

Prijs: gratis.



Kien- en kaartnamiddag:

Op dinsdag is het bij ons kien- en kaartnamiddag! Kom gezellig meespelen (kienen en wiezen) of iets drinken.

Praktisch: elke dinsdagnamiddag van 13u30 tot 16u. Prijs: gratis.

Koffie en taart:

Op woensdag is het bij ons koffie en taart. Kom gezellig een koffietje drinken en een stuk taart eten.

Praktisch: elke woensdagnamiddag vanaf 14u30 tot 16u.

Rummikub:

Elke week spelen we op maandag rummikub in De Klapstoel. We spelen in groepjes van 3 of 4 personen.

Praktisch: elke maandagnamiddag van 13u30 tot 16u. Prijs: gratis.

De slimste quiz voor iedereen:

Een serie quiznamiddagen voor niet-professionele spelers. Inschrijven kan in ploegjes van 4 à 5 spelers of individueel.

Praktisch: donderdag 26/04 van 13u30 tot 15u30 in LDC De Klapstoel.

Prijs: €3 per persoon per quiz.



Dans en beweging

Tai Chi:

Tai Chi is een stijlvolle bewegingskunst, gebaseerd op de principes van yin en yang. Oorspronkelijk toegepast als gevechtssport, heeft Tai Chi zich de afgelopen jaren echter ontwikkeld tot een zeer toegankelijke, niet-inspannende gezondeidstraining voor lichaam en geest, lichaamshouding en mentale kracht.

Praktisch: elke maandagvoormiddag van 9u30 tot 10u30 in LDC De Klapstoel.

Prijs: proefles gratis, €3 per sessie.

Zumba gold:

Al dansend werken aan jouw conditie. De oefeningen zijn aangepast en toegankelijk voor alle mensen of beginnende sporters met een beperkte conditie.

Praktisch: elke maandagvoormiddag van 11u tot 12u in LDC De Klapstoel.

Prijs: proefles gratis, €4 per sessie, €40 voor een 11-beurtenkaart.

Linedance:

Op een eenvoudige en rustige manier worden verschillende dansen aangeleerd. In een ontspannen sfeer dansen op countrymuziek, een echte aanrader!

Praktisch: elke maandag van 16u30 tot 18u in LDC De Klapstoel. Prijs: proefles gratis, €25 voor 10 lessen.

Dansnamiddag:

De seniorenraad organiseert een spetterende dansnamiddag met DJ Paul of DJ Peter. Gooi de beentjes los op de mooiste klassiekers van vroeger en nu. Een namiddag sfeer en plezier gegarandeerd.

Praktisch: dinsdag 17/04 en 15/05 van 13u30 tot 17u in GC De Rietbron.

Prijs: gratis.

Kermisterras:

Dinsdag 07/08 met DJ Johan in GC De Rietbron!

SOS PC en meer:

Heb je vragen over je laptop, je gps of heb je problemen met je smartphone? Kom langs en breng je toestel mee. Wij helpen je graag verder, maar we installeren geen software!

Praktisch: dinsdagvoormiddag 03/04, 08/05 en 05/06 van 9u30 tot 12u in LDC De Klapstoel. Prijs: €3 per keer (1 koffie of water inbegrepen).

Multimediacafé:

Breng je laptop mee en kom samen met de andere deelnemers je computer-ervaringen uitwisselen van de voorbije maand. Stel vragen aan elkaar en help elkaar verder op weg in het wereldwijde web.

Praktisch: maandag 16/04, 14/05 en 18/06 telkens van 9u30 tot 12u30 in LDC De Klapstoel. Prijs: gratis.

Cursus fotografie:

Je camera heeft veel knopjes en je wilt hierover meer te weten komen? Dan is dit iets voor jou! Je komt meer te weten over sluitertijd, diafragma, ISO waarde, enz. In de workshop digitale fotografie raak je vertrouwd met je eigen digitale camera. Het tempo wordt aangepast aan de groep.

Praktisch: woensdagnamiddag 04/04, 11/04 en 18/04, telkens van 13u30 tot 15u30 in LDC De Klapstoel. Prijs: €9 (1 koffie of water inbegrepen).

Meebrengen: je digitale camera.

Thunderbird:

Thunderbird is een gratis e-mailtoepassing die men eenvoudig kan instellen en aanpassen en het zit vol met handige functies!

Praktisch: dinsdagvoormiddag 22/05 en 28/05 telkens van 9u30 tot 12u30 in LDC De Klapstoel. Prijs: €3 per keer.

Line dance	Ma 25/06	16.30 - 18.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 26/06	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 26/06	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 26/06	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 27/06	09.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 27/06	14.30 - 16.00	De Klapstoel
Engels jaar 4	Do 28/06	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Muziekmoment	Do 28/06	10.00 - 12.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 28/06	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 02/07	09.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 02/07	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 02/07	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 02/07	16.30 - 18.00	De Klapstoel
SOS PC	Di 03/07	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 03/07	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 03/07	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 04/07	14.00 - 17.00	Parochiez. Loksberg
Warme Maaltijd	Do 05/07	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Tai Chi	Ma 09/07	09.30 - 10.30	De Klapstoel
Multimediacafé	Ma 09/07	09.30 - 12.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 09/07	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 09/07	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 09/07	16.30 - 18.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 10/07	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 10/07	13.30 - 16.00	De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten op wo 11 juli: Feest v. d. Vlaamse Gemeenschap

Elke derde woensdag van de maand is het warme maaltijd in de Pastorie van Zelm, om 12u30. Reserveren is verplicht en kan bij Paul Goeleven op het nummer: 0497/53 39 06 of bij Denise Vaes op het nummer: 013/44 22 39.

Line dance	Ma 11/06	16.30 - 18.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 12/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 12/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naateliër	Di 12/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 13/06	09.30 - 11.30	De klapstoel
Fiets graveren	Woe 13/06	13.00 - 14.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 13/06	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 14/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Muziekmoment	Do 14/06	10.00 - 12.00	De klapstoel
iPhone	Do 14/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 14/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Ontbijt	Vrij 15/06	08.30 - 11.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 18/06	09.30 - 10.30	De klapstoel
Multimediacafé	Ma 18/06	09.30 - 12.30	De klapstoel
Zumba	Ma 18/06	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 18/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 18/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 18/06	16.30 - 18.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 19/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 19/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naateliër	Di 19/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 20/06	09.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 20/06	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 21/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 21/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 25/06	09.30 - 10.30	De klapstoel
Praatcafé Engels	Ma 25/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Zumba	Ma 25/06	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 25/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 25/06	13.30 - 16.00	De klapstoel

Koffie en taart	Woe 30/05	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 31/05	09.30 - 12.00	De klapstoel
Muziekmoment	Do 31/05	10.00 - 12.00	De klapstoel
!Phone	Do 31/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 31/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 04/06	09.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 04/06	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 04/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 04/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 04/06	16.30 - 18.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 05/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
SOS PC	Di 05/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Feestelijk koken	Di 05/06	09.00 - 13.00	GC De Rietbron
Kien en kaartnamiddag	Di 05/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 05/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 06/06	09.30 - 11.30	De klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 06/06	14.00 - 17.00	Parochiezaal Loksbergen
Koffie en taart	Woe 06/06	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 07/06	09.30 - 12.00	De klapstoel
Warme Maaltijd	Do 07/06	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Workshop: Creatief met koekjes	Do 07/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
!Phone	Do 07/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 07/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Infoavond: veilig zonnen	Do 07/06	19.30	De klapstoel
Tai Chi	Ma 11/06	09.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 11/06	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 11/06	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 11/06	13.30 - 16.00	De klapstoel

LDC De klapstoel is gesloten op di 15 mei 2018			
Dansnamiddag	DI 15/05	14.00 - 17.00	GC De Rietbron
Crea 'Diamond Paint'	Woe 16/05	09.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 16/05	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 17/05	09.30 - 12.00	De klapstoel
Muziekmoment	Do 17/05	10.00 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 17/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Lezing: klimaat	Do 17/05	13.30 - 15.30	De klapstoel
Ontbijt	Vrij 18/05	08.30 - 11.00	De klapstoel
LDC De klapstoel is gesloten op ma 21 mei: Pinkstermaandag			
Thunderbird	DI 22/05	09.00 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	DI 22/05	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	DI 22/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	DI 22/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 23/05	09.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 23/05	14.30 - 16.00	De klapstoel
Invullen belastingbrief	Do 24/05	08.30 - 15.00	De klapstoel
Vrijwilligersdag	Vrij 25/05		De klapstoel
Tai Chi	Ma 28/05	09.30 - 10.30	De klapstoel
Praatcafé Engels	Ma 28/05	09.30 - 12.00	De klapstoel
Zumba	Ma 28/05	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 28/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 28/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 28/05	16.30 - 18.00	De klapstoel
Thunderbird	DI 29/05	09.00 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	DI 29/05	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	DI 29/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	DI 29/05	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 30/05	09.30 - 11.30	De klapstoel

Crea 'Diamond Paint'	Woe 02/05	09.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 02/05	14.30 - 16.00	De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 02/05	14.00 - 17.00	Parochiezaal Loksbergen
Engels jaar 4	Do 03/05	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Muziekmoment	Do 03/05	10.00 - 12.00	De Klapstoel
Warme Maaltijd	Do 03/05	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Crea atelier	Do 03/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 03/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Surfen op het internet	Do 03/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 07/05	09.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 07/05	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 07/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 07/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 07/05	16.30 - 18.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 08/05	09.30 - 12.00	De Klapstoel
SOS PC	Di 08/05	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 08/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 08/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Feestelijk koken	Di 08/05	09.00 - 13.00	GC De Rietbron
Crea 'Diamond Paint'	Woe 09/05	09.30 - 11.30	De Klapstoel
Fiets graveren	Woe 09/05	13.00 - 14.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 09/05	14.30 - 16.00	De Klapstoel
LDC De Klapstoel is gesloten op do 10 en vrij 11 mei 2018			
Tai Chi	Ma 14/05	09.30 - 10.30	De Klapstoel
Multimediacafé	Ma 14/05	09.30 - 12.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 14/05	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 14/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 14/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 14/05	16.30 - 18.00	De Klapstoel

<i>Di 1/05/2018 is LDC De Klapstoel gesloten: Dag van de arbeid</i>			
Italiaans jaar 1	Do 19/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Slanke dipsausjes maken	Do 19/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Ontbijt	Vrij 20/04	08.30 - 11.00	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 20/04	09.00 - 12.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 23/04	09.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 23/04	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Praatcafé Engels	Ma 23/04	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 23/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 23/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 23/04	16.30 - 18.00	De Klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 24/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
!Phone	Di 24/04	09.00 - 12.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 24/04	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 24/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 25/04	09.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 25/04	14.30 - 16.00	De Klapstoel
Engels jaar 4	Do 26/04	09.30 - 12.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 26/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
De Slimste quiz voor iedereen	Do 26/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 27/04	09.00 - 12.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 30/04	09.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 30/04	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 30/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 30/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 30/04	16.30 - 18.00	De Klapstoel

!Phone	Di 10/04	09.00 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 10/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 10/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 10/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 11/04	09.30 - 11.30	De klapstoel
Fiets graveren	Woe 11/04	13.00 - 14.30	De klapstoel
Cursus fotografie	Woe 11/04	13.30 - 15.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 11/04	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 12/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 12/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 13/04	09.00 - 12.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 16/04	09.30 - 10.30	De klapstoel
Multimediacafé	Ma 16/04	09.30 - 12.30	De klapstoel
Zumba	Ma 16/04	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 16/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 16/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 16/04	16.30 - 18.00	De klapstoel
Feestelijk koken	Di 17/04	09.00 - 13.00	GC De Rietbron
!Phone	Di 17/04	09.00 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 17/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 17/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 17/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Dansnamiddag	Di 17/04	13.30 - 17.00	GC De Rietbron
Crea 'Diamond Paint'	Woe 18/04	09.30 - 11.30	De klapstoel
Cursus fotografie	Woe 18/04	13.30 - 15.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 18/04	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 19/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Muziekmoment	Do 19/04	10.00 - 12.00	De klapstoel

Activiteiten april - juli 2018

Vergeet niet in te schrijven voor onderstaande activiteiten. Activiteiten met minder dan 6 deelnemers kunnen niet doorgaan. Inschrijven kan telefonisch op het nummer 013/46 03 78, via mail (dienstencentrum@halen.be) of in de klapstoel.

SOS PC	Di 03/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 03/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Windows 10 (gevoerd.)	Di 03/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 03/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea atelier	Di 03/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 03/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea 'Diamond Paint'	Woe 04/04	09.30 - 11.30	De klapstoel
Cursus fotografie	Woe 04/04	13.30 - 15.30	De klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 04/04	14.00 - 17.00	Parochiezaal Loksbergen
Koffie en taart	Woe 04/04	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 05/04	09.30 - 12.00	De klapstoel
Muziekmoment	Do 05/04	10.00 - 12.00	De klapstoel
Warme Maaltijd	Do 05/04	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Crea atelier	Do 05/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 05/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 06/04	09.00 - 12.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 09/04	09.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 09/04	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 09/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 09/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 09/04	16.30 - 18.00	De klapstoel

Klapstoelnieuws



LDC De Klapstoel

Openingsuren:

Maandag 10.00 uur - 19.00 uur
Dinsdag 10.00 uur - 16.00 uur
Woensdag 10.00 uur - 17.00 uur
Donderdag 10.00 uur - 16.00 uur
Vrijdag 09.00 uur - 13.00 uur

LDC De Klapstoel
Diestersteeweg 42, 3545 Halen
www.deklapstoel.be
dienstencentrum@halen.be
☎ 013/46 03 78

