

Tijdschrift van de seniorenraad Halen
Januari, februari, maart, april 2018 - Jaargang 13 Nr 1

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
Fietstochten 2018.....	4
Recept.....	4
De nieuwe voedingsdriehoek.....	5
Wandeltochten.....	6
Programma Vief Halen en Zelem, Okra Zelem.....	7
Verslag sneukeltocht.....	8
Test je energiekennis.....	9
Woordzoeker.....	10
Gala soiree.....	11
De Klapbus.....	12
De bank.....	13
De tuin in.....	14

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

Voorwoord

Beste senioren,

Hier is het eerste krantje voor 2018! Ik wil jullie een Gelukkig en Gezond Nieuw jaar wensen, we gaan weer een druk jaar tegemoet!

We zijn heel blij met het laatste project van De Klapstoel namelijk De KLAPBUS wat een pluspunt is voor iedereen en zeker voor de senioren die moeilijk in De Klapstoel of De Rietbron geraken. Je kan De Klapbus reserveren om naar onze activiteiten te komen en je nadien terug naar huis te brengen. Hiervoor doe je een telefoontje naar de Klapstoel op volgend nummer 013/46 03 78. Je reserveert je rit minsten twee werkdagen op voorhand.

De senioren zijn ook gestart met de winterwandelingen, de data vind je verder in dit krantje. Onze maandelijkse dansnamiddagen zijn nog steeds een succes voor zij die een aangename namiddag willen, een aanrader!

Gezien het succes van verleden jaar is er op 28 april 2018 weer een GALA SOIREE.

Voor al de activiteiten raad ik jullie aan dit krantje goed bij te houden dan weet je steeds wat er te doen is in De Klapstoel, en dat is heel veel!

Ik wil dan ook nog eens de vele vrijwilligers bedanken die steeds paraat zijn om jullie te laten genieten van de activiteiten want zonder deze mensen zou het niet lukken! EEN DIKKE MERCI AAN AL DEZE MENSEN!

Tot slot wil ik nog in naam van onze seniorenraad KATRIEN bedanken voor de fijne samenwerking. Ze heeft haar werk als centrumleidster in november ingewisseld voor een andere job. Katrien we wensen je het allerbeste in je nieuwe job, bedankt!

Ik wens iedereen het beste en tot op een van de volgende activiteiten. De seniorenraad wenst jullie nog het allerbeste voor de toekomst!

Godelieve Gacoms
Voorzitter seniorenraad

Fietstochten 2018

Hieronder vind je een overzicht van de fietstochten voor 2018. Per seizoen betaal je 8 euro voor de verzekering. Wegens flexibiliteit tot aanpassen naar gelang de wegenwerken, vermelden we nog geen bestemmingen. Deze worden pas de week voor de eigenlijke rit bekend gemaakt.

ma 30 april: Vertrek aan De Klapstoel om 13u

ma 28 mei: Vertrek aan De Klapstoel om 13u

ma 25 juni: ontbijt en lange rit: Vertrek aan De Klapstoel om 10u

ma 16 juli: Vertrek aan De Klapstoel om 13u

ma 30 juli: Vertrek aan De Klapstoel om 13u

ma 27 augustus: Vertrek aan De Klapstoel om 13u

ma 24 september: Vertrek aan De Klapstoel om 10u

ma 29 oktober: sluitingsrit met BBQ, Vertrek aan De Klapstoel om 13u

Recept: Gegratineerde mosselen

Benodigheden:

- 25 gekookte mosselen op schelp
- 1 eierdooier
- 1 dl room
- 2 eetlepels emmenthaler kaas (geraspt)
- 1 mespunt curry
- Peper



Leg de mosselen op een schotel, klop de eierdooier samen met de room, kaas en peper los. Giet dit over de mosselen en zet 3 tot 4 minuten onder een hete ovengrill. Je kan dit ook maken zonder schelpen op een bedje van gekookte mosselgroenten en met een beetje knoflook.

Wat eet je het best?



Water is de beste drank. Wil je graag variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker. Neem plantaardige producten als basis voor je maaltijd. Deze zijn niet bewerkt en dus gezonder. Eet meer fruit, groenten en volle granen, peulvruchten en noten.

Beperk je inname van dierlijke producten. Je hoeft zaken als vlees en kaas niet te schrappen maar kleinere porties volstaan! Eet zo weinig mogelijk bewerkte producten. Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier zijn geen meerwaarde voor je lichaam. Je eet ze enkel voor het plezier.

Wat doe je het best?

Zit minder lang stil en probeer het grootste gedeelte van elke dag licht intensief bezig te zijn. Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval, elke beweging is beter dan niks. Probeer elke dag matig intensief te bewegen (bv. Doorstappen, fietsen, ...). Enkele keren in de week intensief sporten versterkt tevens de spieren!



BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

Wandeltochten voorjaar 2018

Heb je zin om te gaan wandelen?

29 januari: Loksbergen: vertrek om 13.30 uur aan domein de Panoven.

26 februari: wandeling Herselt (Mie Maan) vertrek om 13.30 uur aan De Klapstoel (carpooling) (Mie Maan: Diestsebaan 28—2230 Herselt)

Planning Okra sport 55+ Zelem

Ook Okra Zelem sport organiseert in het voorjaar enkele mooie wandelingen: ma 5 feb, do 22 feb, ma 5 maart, ma 9 april en ma 7 mei. Vertrek aan de sporthal van Zelem om 13u.

Op ma 16 april en ma 14 mei gaan we fietsen, vertrek aan de sporthal van Zelem om 13u.

Voorjaarsplanning Vief Zelem

Voorjaarsplanning Vief Zelem (Lokaal: Parochiezaal Zelem):

22/2/18: Kiennamiddag

22/3/18: Lezing 'Bekkenbodemspieren'

26/4/18: Lezing 'Ontdek je eigen creativiteit'

31/5/18: Lezing 'Al spelend in gesprek over vroeger'

Contact: Beckx Roger: 013/44 29 14

Lidgeld: € 5 per jaar. Per lezing betaal je € 3 (met koffie en taart inbegrepen).

Voorjaarsplanning Vief Zelem

Voorjaarsplanning Vief Halen (Lokaal: Parochiezaal Zelem):

08/2/18: Het leven zoals het was

08/3/18: Creatieve verzorgers (producten maken)

12/4/18: In gesprek met je arts

17/5/18: Kiennamiddag

Contact: Clemens Andrea: 013/44 29 14

Lidgeld: € 5 per jaar. Per lezing betaal je € 3 (met koffie en taart inbegrepen).

Sneukeltocht Loksbergen 28/9/2017

De sneukeltocht ging dit keer door in Loksbergen. Vertrek en aankomst aan de Panoven. Er waren zo'n 60 tal deelnemers komen opdagen. Niet stipt maar wel een paar minuten vroeger dan voorzien koos de eerste groep het hazenpad. Het was een mooie, warme en zonnige dag. Door dit mooie weer werden de jassen en dikke truien aan de kant gelaten. Via enkele straten rond de Panoven, kwamen we midden in de boomgaarden terecht. Wat een rustgevend gevoel!

Na een fikse wandeling, en bij het verlaten van deze groene zone, zagen we in de verte het kasteel van Blekkom opdoemen. Het kasteel zou reeds dateren van 1859. Daar aangekomen (onze eerste stopplaats) kregen we een bekertje soep en een broodje aangeboden. En of dit lekker was! En dan even rondkijken aan het kasteel. Zeer, zeer mooi. Prachtig. Via de Mannekenshaagstraat ging onze tocht verder. Even voorbij het verkeersbord "Kortenaken" sloegen we terug rechtsaf. Via een licht klimmende landweg kwamen we terug in de boomgaarden van Loksbergen. Op een stukje weiland, tussen de bomen, kregen we een lekkere boterham met spek en appel, heerlijk. En met daarbij nog een smakelijk biertje.

Nadien, via talrijke boomgaarden, gingen we terug richting Panoven. Het was een beetje droevig om al die verloren perenoogst te zien liggen onder bomen. Zeer spijtig. Eens op de Panoven aangekomen, kregen we in de kantine, om deze mooie dag af te sluiten, nog een heerlijk stukje taart met koffie.

Tot slot nog een dankwoord aan iedereen die heeft meegeholpen om van deze sneukeltocht weer een mooi feest te maken. Dank u!

Firmin Creten



Test je energiekennis!

Ken jij de kneepjes van het vak om energiezuinig te leven? Ontdek het snel door onderstaande vragen op te lossen. Voor elk juist antwoord krijg je 1 punt.

1. Wat is de ideale temperatuur voor je warmwaterboiler?
 - A) 45°
 - B) 65°
 - C) 75°
2. Wat is de meest energiezuinige manier om een halve liter water te verwarmen?
 - A) Gasvuur
 - B) Microgolfoven
 - C) Waterkoker
3. Wat verbruikt het meeste stroom: je was op een hoog toerental laten zwieren en dan verder laten drogen in de droogkast of op een laag toerental laten zwieren en dan verder laten drogen in de droogkast?
 - A) Op hoge toeren laten zwieren
 - B) Op lage toeren laten zwieren
4. Waarmee bespaar je het meest?
 - A) Aardappelen zo veel mogelijk in de microgolf klaarmaken
 - B) Koken met zo weinig mogelijk water (moeten maar voor een derde onder water)
 - C) Koffie nooit in een ingeschakeld koffieapparaat laten staan maar overgieten in een thermos
5. Wat is de ideale temperatuur om je thermostaat in te stellen?
 - A) Overdag 20° - 's nachts 16°
 - B) Overdag 22° - 's nachts 6°
 - C) Overdag 20° - 's nachts 10°

Woordzoeker

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

IJSBAAN
KRUIK
OORWARMERS
SCHAATSEN
SJAAL
SKIEEN
SNEEUW
SNEEUWBAL
SNEEUWPOP
SNEEUWVLOK
SNOWBOOTS
VORST
WANTEN
WINTER
WINTERJAS
WINTERPRET
WINTERSLAAP

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

De winnaar wordt bekendgemaakt in het volgende seniorengezette.

De oplossing van vorige editie was: Op naar de diertuin.

Heel wat mensen bezorgden ons een juiste oplossing. Een onschuldige hand trok **Somers Hermine** 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

- Let's dance -

Zaterdag 28 april 2018

GC De Rietbron Halen

Aanvang: 20u

Kaarten: €5 - Inkom: €8

Dresscode: cocktail dress voor de dames, suit & tie voor de heren.
Kaarten verkrijgbaar bij: LDC De Klapstoel en de leden van de seniorenraad.



Luc van Halen band



DJ Johan that's life



De Klapbus

Sinds 20 oktober hebben we onze Klapbus in dienst genomen.

Wil je graag naar het ontbijt, een activiteit, workshop, cursus of ontmoetingsmoment van het dienstencentrum De Klapstoel komen maar is vervoer een probleem? Dan kan je beroep doen op de Klapbus. Bel minstens 2 werkdagen op voorhand om je vervoer aan te vragen: 013/46 03 78.

Naast vervoer van en naar onze activiteiten biedt de Klapbus ook tal van diensten aan:

- Een bibkoffer met uitleenbare (grootletter)boeken;
- Aanvragen van tegemoetkomingen;
- Bloeddrukmeting;
- Een afspraak maken voor de klusdienst, de poetshulp, gezinsdienst of de mindermobielen centrale van het OCMW;
- Mogelijkheid om medische voorschriften aan je apotheker te bezorgen;
- Inschrijven dorpsrestaurant Halen/Zelem en activiteiten van De Klapstoel;
- Aanvraag cultuurcheques;
- Aanvraag documenten burgerlijke stand en bevolking;
- Aankoop van huisvuilzakken en pmd;
- Informatie zorgverstrekkers, eerstelijnsdiensten en hulpverlening in de buurt.

De Klapbus zal vanaf de lente in elke deelgemeente op bepaalde plaatsen staan met info en verse soep. Iedereen kan hier, samen met een gratis tas soep, een gezellige babbel komen slaan!

De Klapbus

Een enthousiaste groep van 14 vrijwilligers staan voor je klaar. Heb jij interesse om mee vrijwilliger van De Klapbus te worden? Neem dan contact op met Jan of Wendy op het nummer 013/46 03 78. We zoeken altijd mensen om met de bus te rijden of om als begeleider mee te gaan.



De bank

Neen. Geen financiële instelling. Maar in Heesbos (Zelem) heeft men een zeer mooie zitbankgeplaatst. Echt mooi! Daar ik nog al eens ga wandelen in Heesbos, nam ik even een rustpauze op deze bank. Zo gedaan. Even van de stilte genieten. Maar na een poosje kwam er een jonge dame met kinderkoets en een baby erin daar ook zitten. Op mijn vriendelijk groet: "Goeiendag", geen antwoord...

Na een tijdje werd de baby onrustig. Ze nam hem op haar schoot, opende haar bloesje: Waaaah ... wat een baby. Maar de baby wou niet eten. De dame bleef aandringen maar de baby bleef weigeren. En plots werd de dame kwaad, wat zeg ik, razend kwaad. Ze riep tegen haar baby: "Gij kleine aap, als je nu niet wilt eten dan geef ik uw eten aan die man hier naast mij op de bank...".

Firmin Creten



De tuin in!

Klussen in het voorjaar

Borderplanten hebben nu baat bij koemestkorrels. Strooi ze uit en hark ze een beetje in. Er bestaan speciale meststoffen voor specifieke planten zoals buxus, rozen, hosta...

Uitgebloeide bolletjes in pot kun je in de tuin planten. Knip het groen er niet af maar laat het afsterven want tijdens dit proces slaan de bolletjes voedingsstoffen op voor volgend jaar.

De meeste hagen kunnen van half mei tot half juni in vorm geknipt worden. Houd de onderkant wat breder zodat ook de onderste takken genoeg licht krijgen.

Verwijder na de bloei de verwelkte rododendronknoppen. Doe dit voorzichtig om de knoppen voor volgend jaar niet te beschadigen.

Kuip- en potplanten die binnen hebben overwinterd, kunnen bij zacht weer overdag naar buiten. Haal ze voorlopig 's avonds nog binnen, want pas na de ijsheiligen (15 mei) mogen ze buiten blijven tot na de zomer.

Moestuintip

Plant nooit een groente op de plaats waar vorig jaar dezelfde groente stond. Zet dus op de plaats waar een koolsoort heeft gestaan het volgende jaar geen andere koolsoort. Zet volgende groenten niet na elkaar op dezelfde plek:

Na ui geen prei

Na prei geen ui

Na aardappel geen wortel

Na boon geen erwt

Na erwt, kool, knolselder, andijvie, spinazie of sla geen witloof.

‘Als buxushaagjes netjes strak gesnoeid zijn, mogen de borders er wat slordiger bijstaan’.

Suikervrij bakken:

Hou je van taarten, gebak en koekjes? Jammer want deze bevatten veel suiker. Maar het kan anders. Samen gaan we aan de slag en maken we suikervrije gebakjes. Heel gemakkelijk! Veel minder calorieën en ideaal voor diabetici.

Praktisch: Donderdag 8/2 van 13.30 tot 15.30 uur in LDC De Klapstoel.

Meebrengen: mesje, snijplank, keukenhanddoek en short.

Prijs: € 3.

Fiets graveren:

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

Praktisch: Op 14/02, 14/03, 11/04 telkens van 13.00 tot 14.30 uur in LDC De Klapstoel. Prijs: gratis



Tafelen

Warme maaltijd:

Elke eerste donderdag van de maand organiseren we een grote warme maaltijd in GC De Rietbron. **Praktisch:** Vanaf 12u.

Do 1 februari: Tomatensoep, vleesbrood met gestoofde prei en aardappelen, chocomousse

Do 1 maart: Uiensoep, visstik met spinazie en puree, speculaasmousse
Do 5 april: Preisoep, blinde vink met gestoofde wortelen en erwten en aardappelen, carameldessert

Do 3 mei: Wortelsoep, kippenburger met ananas of perzik en gebakken aardappelen, vanillepudding

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 19/01, 16/02, 16/03, 13/04 van 8.30 tot 11.00 uur in LDC De klapstoel. Prijs: € 6 per persoon.

Feestelijk koken:

Data: 9/01, 6/02, 6/03, 17/04, 18/05

Voorlopig volzet!

Gezonde desserts:

Een dessertje kan velen onder ons bekoren. In deze workshop maken we ze zo gezond mogelijk en bovendien met producten uit eigen streek. Praktisch: donderdag 18/01 van 13.30 tot 15.30 uur in LDC De klapstoel. Meebrengen: Snijplank, short, mesje. Prijs: € 3.

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.

Wanneer: Elke dinsdagmiddag van 13u30 tot 16u00 in LDC De Klapstoel.

Prijs: gratis

Crea diamont painting:

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

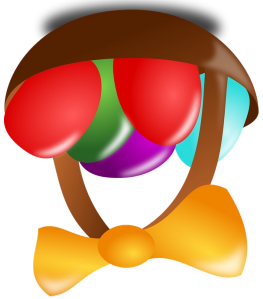
Praktisch: Elke woensdagvoormiddag van 9.30 tot 11.30 uur in LDC De Klapstoel. Je koopt je eigen materiaal.

Muziekmoment:

Hoi, ik ben Armand en zou graag samen met andere senioren 1 keer per maand samenkomen om samen wat muziek te maken in de klapstoel. Ik speel gitaar en als jij een mondharmonica, accordeon, djembé, gitaar of iets anders kan bespelen of beschik je over een mooie zangstem?

Kom dan op donderdag 8/02, 15/2, 22/2 om 10.00 uur naar de klapstoel om samen te bekijken wat we kunnen doen om ons muzikaal te amuseren.

Prijs: gratis



Ontspanning

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 16u00. 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 16u00.

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 16u00 in LDC De Klapstoel.

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 22/02, 22/03, 26/04 van 13u30 tot 15u30 in LDC De Klapstoel. Prijs: € 3 per persoon per quiz

Taallessen:

Wil je graag een andere taal leren spreken, gewoon uit interesse of om te gebruiken tijdens vakanties in het buitenland? Wij bieden volgende cursussen aan:

Engelse les: elke dinsdag van 9.30 - 12.00 u in LDC De Klapstoel (2^{de} jaar).

elke donderdag van 9.30 - 12.00 u in LDC De Klapstoel (4^{de} jaar).

Praatcafé Engels: op maandag 29/1, 26/2, 26/3, 23/4 van 9u30 - 11u30.

Franse les: elke maandag van 13.30 - 16.00 in LDC De Klapstoel (2^{de} jaar).

Dans en beweging

Tai Chi:

Wat: 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 gezondheidstraining voor lichaam en geest, lichaamshouding en mentale kracht. Praktisch: elke maandagvoormiddag van 9.30 – 10.30 uur in LDC De Klapstoel. Prijs: proefles gratis, € 3 per sessie.

Zumba gold:

Wat: 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 11.00 – 12.00 u. in LDC De Klapstoel. Prijs: proefles gratis, € 4 per sessie, € 40 voor 11 beurtenkaart.

Linedance:

Wat: Op een eenvoudige en rustige manier worden verschillende dansen aangeleerd. In een ontspannen sfeer dansen op countrymuziek, een echte aanrader! Praktisch: elke maandag van 16.00 - 17.00 uur in LDC De Klapstoel. Prijs: proefles gratis, € 25 voor 10 lessen.

Dansnamiddag:

Wat: 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 16/01, 20/02, 20/03, 17/04, 15/05 van 13.30 – 17.00 uur in GC De Rietbron. Prijs: gratis

Facebook:

In 3 namiddagen leren we je werken met facebook. Facebook is de dag van vandaag het sociale media platform bij uitstek. Je kan vrienden terug vinden, foto's posten en zelfs chatten via facebook.

Praktisch: Donderdag 1/3, 8/3, 15/3 van 13.30 tot 16.00 u in LDC De Klapstoel.

Prijs: € 3 per keer (€ 9 voor de 3 sessies).

I phone:

Heb je een I Phone? Of ben je van plan er een te kopen? In 3 sessies leren we je de basis functionaliteiten van een I Phone.

Praktisch: Dinsdag 10/4, 17/4, 24/4 van 9.30 tot 12.00 u in LDC De Klapstoel.

Prijs: € 3 per keer (€ 9 voor de 3 sessies).

Surfen op het internet:

Ken je al iets van computers maar wil je de tips en tricks van het surfen op internet onder de knie krijgen? Dan is deze workshop zeker iets voor jou. Op donderdag 3/5 leren we je alle kneepjes over surfen op het internet.

Praktisch: Donderdag 3/5 van 13.30 tot 15.30 in LDC De Klapstoel.

Prijs: € 3.

Kenismaking met de smartphone:

In deze sessies tonen we de meest gebruikte smartphones en vergelijken we ze met elkaar. Tot slot bekijken we de mogelijkheden van een smartphone.

Praktisch: Dinsdag 16/1, 23/1 en 30/1, van 9.30 – 12 uur in LDC De Klapstoel.

Prijs: € 9 voor 3 sessies.

Computerlessen

Aan de slag met windows 10:

Heb je nog geen of zeer beperkte kennis van de computer? Leer dan in 12 lessen met een computer werken. Mapjes maken, met internet werken, mailadres aanmaken en gebruiken...na deze lessenreeks kan je dit allemaal. Deelnemers mogen hun eigen laptop meebrengen of gratis een laptop van het dienstencentrum gebruiken. We werken met windows 10.
Praktisch: 12 vrijdagvoormiddagen van 9.00 – 12.00 u.
Start vrij 2/02 in LDC De Klapstoel. Prijs: € 55 (handboek inbegrepen). Schrijf je tijdig in zodat wij je handboek kunnen bestellen!

Windows 10 voor gevorderden:

Heb je na het volgen van de basiscursus zin om je verder te verdiepen in windows 10? Of kan je de computer al gebruiken maar wil je je verder verdiepen in het gebruik van je computer? Of heb je na de aanschaf van een nieuwe computer moeite om alles terug te vinden?
Praktisch: Dinsdagvoormiddag, start 13/02, telkens van 9.30 tot 12.00 u.
Prijs: € 35 voor 6 lessen. Schrijf je tijdig in zodat wij je handboek kunnen bestellen!

SOS PC en meer:

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

Praktisch: Dinsdagvoormiddag 6/02, 6/03, 3/04, 8/05 van 9.30 – 12.00 uur in LDC De Klapstoel. Prijs: € 3 per keer.

Multimediacafé:

Breng je laptop mee en kom samen met de andere deelnemers uitwisselen over je computerervaringen van de voorbije maand. Stel vragen aan elkaar en help elkaar verder op weg in het wereldwijde web. Praktisch: Maandag 22/1, 19/2, 19/3, 16/4 telkens van 09.30 – 12.30 uur in LDC De Klapstoel. Prijs: gratis.

Een overzicht van al onze activiteiten en dienstverleningen vind je op www.deklapstoel.be

Do 10/05/2018 en vrij 11/05/2018 is LDC De Klapstoel gesloten: O.L.H. Hemelvaart			
Engels jaar 4	Do 3/05	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Warme Maaltijd	Do 3/05	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Italiaans jaar 1	Do 3/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Surfen op het internet	Do 3/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 7/05	9.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 7/05	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 7/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 7/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 7/05	16.00 - 17.00	De Klapstoel
SOS PC	Di 8/05	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 8/05	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 8/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 8/05	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Feestelijk koken	Di 8/05	9.00 - 13.00	GC De Rietbron
Crea diamond paint	Woe 9/05	9.30 - 11.30	De Klapstoel
Fietsgraven	Woe 9/05	13.00 - 14.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 9/05	14.30 - 17.00	De Klapstoel

Engels jaar 4	Do 19/04	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 19/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 20/04	9.00 - 12.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 23/04	16.00 - 17.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 23/04	9.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 23/04	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Praatcafé Engels	Ma 23/04	09.30 - 11.30	De Klapstoel
Rummikub	Ma 23/04	13.00 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 23/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 24/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
I Phone	Di 24/04	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 24/04	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Crea diamond paint	Woe 25/04	9.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 25/04	14.30 - 17.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 26/04	13.30 - 16.00	De Klapstoel
De Slimste quiz voor	Do 26/04	13.30 - 15.30	De Klapstoel
Iedereen			
Engels jaar 4	Do 26/04	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 30/04	9.30 - 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	16.00 - 17.00	De Klapstoel
Di 1/05/2018 is LDC De Klapstoel gesloten: Dag van de arbeid			
Crea diamond paint	Woe 2/05	9.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 2/05	14.30 - 17.00	De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 2/05	14.00-17.00	De Klapstoel

Rummikub	Ma 9/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 9/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 9/04	16.00 - 17.00	De klapstoel
I Phone	Di 10/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 10/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 10/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naateliër	Di 10/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 11/04	9.30 - 11.30	De klapstoel
Fietsgraveren	Woe 11/04	13.00 - 14.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 11/04	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 12/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 12/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 13/04	9.00 - 12.00	De klapstoel
Ontbijt	Vrij 13/04	8.30 - 11.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 16/04	9.30 - 10.30	De klapstoel
Multimediacafé	Ma 16/04	9.30 - 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	16.00 - 17.00	De klapstoel
I Phone	Di 17/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 17/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 17/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naateliër	Di 17/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Dansnamiddag	Di 17/04	13.30 - 17.00	GC De Rietbron
Feestelijk koken	Di 17/04	9.00 - 13.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 18/04	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 18/04	14.30 - 16.00	De klapstoel

Praatcafé Engels	Ma 26/03	09.30 - 11.30	De klapstoel
Zumba	Ma 26/03	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 26/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 26/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 27/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 27/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 27/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 28/03	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 28/03	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 29/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 29/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 30/03	9.00 - 12.00	De klapstoel
Ma 2/04/2018 is LDC De klapstoel gesloten: Paasmaandag			
SOS PC	Di 3/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 3/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 3/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 3/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 4/04	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 4/04	14.30 - 16.00	De klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 5/04	14.00 - 17.00	Parochie Loksberg
Warme Maaltijd	Do 5/4	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Italiaans jaar 1	Do 5/04	13.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 5/04	9.30 - 12.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 6/04	9.00 - 12.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 9/04	9.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 9/04	11.00 - 12.00	De klapstoel

Crea diamond paint	Woe 14/03	9.30 - 11.30	De klapstoel
Fietsgraveren	Woe 14/03	13.00 - 14.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 14/03	14.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 15/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Facebook	Do 15/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 15/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 16/03	9.00 - 12.00	De klapstoel
Ontbijt	Vrij 16/03	8.30 - 11.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 19/03	9.30 - 10.30	De klapstoel
Multimediacafé	Ma 19/03	9.30 - 12.30	De klapstoel
Zumba	Ma 19/03	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 19/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 19/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 19/03	16.00 - 17.00	De klapstoel
Windows 10 (gevorderden)	Di 20/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 20/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 20/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 20/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Dansnamiddag	Di 20/03	13.30 - 17.00	GC De Rietbron
Crea diamond paint	Woe 21/03	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 21/03	14.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 22/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
De Slimste quiz voor iedereen	Do 22/03	13.30 - 15.30	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 22/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 23/03	9.00 - 12.00	De klapstoel
Line dance	Ma 26/03	16.00 - 17.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 26/03	9.30 - 10.30	De klapstoel

Tai Chi	Ma 5/03	9.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 5/03	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 5/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 5/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 5/03	16.00 - 17.00	De klapstoel
Windows 10 (gevoerden)	Di 6/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 6/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
SOS PC	Di 6/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Feestelijk koken	Di 6/03	9.00 - 13.00	GC De Rietbron
Kien en kaartnamiddag	Di 6/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naateliër	Di 6/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 7/03	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 7/03	14.30 - 17.00	De klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 7/03	14.00 - 17.00	Parochiez Loksberg
Engels jaar 4	Do 8/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 8/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Facebook	Do 8/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 9/03	9.00 - 12.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 12/03	9.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 12/03	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 12/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 12/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 12/03	16.00 - 17.00	De klapstoel
Windows 10	Di 13/03	9.30 - 12.00	De klapstoel
(gevoerden)			
Kien en kaartnamiddag	Di 13/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naateliër	Di 13/03	13.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 13/03	9.30 - 12.00	De klapstoel

Kien en kaartnamiddag	Di 20/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 20/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 20/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Dansnamiddag	Di 20/02	13.30 - 16.00	GC De Rietbron
Crea diamond paint	Woe 21/02	9.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 21/02	14.30 - 16.00	De Klapstoel
Engels jaar 4	Do 22/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 22/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
De Slimste quiz voor iedereen	Do 22/02	13.30 - 15.30	De Klapstoel
Muziekmoment	Do 22/02	10.00	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 23/02	9.00 - 12.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 26/02	9.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 26/02	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Praatcafé Engels	Ma 26/02	09.30 - 11.30	De Klapstoel
Rummikub	Ma 26/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 26/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 26/02	16.00 - 17.00	De Klapstoel
Windows 10 (gevoerden)	Di 27/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 27/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 27/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Crea diamond paint	Woe 28/02	9.30 - 11.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 28/02	14.30 - 17.00	De Klapstoel
Warme maaltijd	Do 1/03	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Italiaans jaar 1	Do 1/03	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Facebook	Do 1/03	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 2/03	9.00 - 12.00	De Klapstoel

Bakken zonder suiker	Do 8/02	13.30 - 15.30	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 9/02	9.00 - 12.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 12/02	9.30 - 10.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 12/02	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 12/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 12/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 12/02	16.00 - 17.00	De Klapstoel
Windows 10 (gevoerden)	Di 13/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Engels jaar 2	Di 13/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 13/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 13/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Crea diamond paint	Woe 14/02	9.30 - 11.30	De Klapstoel
Fietsgraveren	Woe 14/02	13.00 - 14.30	De Klapstoel
Koffie en taart	Woe 14/02	14.30 - 16.00	De Klapstoel
Engels jaar 4	Do 15/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 15/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Muziekmoment	Do 15/02	10.00	De Klapstoel
Windows 10 (beginners)	Vrij 16/02	9.00 - 12.00	De Klapstoel
Ontbijt	Vrij 16/02	8.30 - 11.00	De Klapstoel
Tai Chi	Ma 19/02	9.30 - 10.30	De Klapstoel
Multimediacafé	Ma 19/02	9.30 - 12.30	De Klapstoel
Zumba	Ma 19/02	11.00 - 12.00	De Klapstoel
Rummikub	Ma 19/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Frans jaar 2	Ma 19/02	13.30 - 16.00	De Klapstoel
Line dance	Ma 19/02	16.00 - 17.00	De Klapstoel
Windows 10 (gevoerden)	Di 20/02	9.30 - 12.00	De Klapstoel

Praatcafé Engels	Ma 29/01	09.30 - 11.30	De klapstoel
Rummikub	Ma 29/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 29/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 30/01	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kennismaking met de smartphone	Di 30/01	9.30 - 12.00	De klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 30/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 31/01	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 31/01	14.30 - 16.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 1/02	13.30 - 16.00	De klapstoel
Warme maaltijd	Do 1/02	12.00 - 13.00	GC De Rietbron
Windows 10 (beginners)	Vrij 2/02	9.00 - 12.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 5/02	9.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 5/02	11.00 - 12.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 5/02	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 5/02	13.30 - 16.00	De klapstoel
Line dance	Ma 5/02	16.00 - 17.00	De klapstoel
SOS PC	Di 6/02	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 6/02	9.30 - 12.00	De klapstoel
Feestelijk koken	Di 6/02	9.00 - 13.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 6/02	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naaiatelier	Di 6/02	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 7/02	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 7/02	14.30 - 17.00	De klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	Woe 7/02	14.00 - 17.00	Parochie Loksberg
Engels jaar 4	Do 8/02	9.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 8/02	13.30 - 16.00	De klapstoel
Muziekmoment	Do 8/02	10.00	De klapstoel

Activiteiten januari - mei 2018

Vergeet niet in te schrijven voor onderstaande activiteiten. Activiteiten met minder dan 6 deelnemers kunnen niet doorgaan. Inschrijven kan telefonisch 013/46 03 78, via mail (dienstencentrum@halen.be) of in de klapstoel. Wil je graag deelnemen maar is dit financieel moeilijk, neem dan contact op met Wendy of Jan.

Activiteit	Datum	Uur	Plaats
Tai Chi	Ma 22/01	9.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 22/01	11.00 - 12.00	De klapstoel
Line dance	Ma 22/01	16.00 - 17.00	De klapstoel
Rummikub	Ma 22/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Frans jaar 2	Ma 22/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Multimediacafé	Ma 22/01	9.30 - 12.00	De klapstoel
Engels jaar 2	Di 23/01	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kennismaking met de smartphone	Di 23/01	9.30 - 12.00	De klapstoel
Kien en kaartnamiddag	Di 23/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Breicafé / naatelier	Di 23/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Crea diamond paint	Woe 24/01	9.30 - 11.30	De klapstoel
Koffie en taart	Woe 24/01	14.30 - 16.00	De klapstoel
Engels jaar 4	Do 25/01	9.30 - 12.00	De klapstoel
Italiaans jaar 1	Do 25/01	13.30 - 16.00	De klapstoel
Tai Chi	Ma 29/01	9.30 - 10.30	De klapstoel
Zumba	Ma 29/01	11.00 - 12.00	De klapstoel
Line dance	Ma 29/01	16.00 - 17.00	De klapstoel



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	9.00 uur - 13.00 uur

LDC De Klapstoel
 Diestersteenweg 42 te Halen
 dienstencentrum@halen.be
 www.deklapstoel.be
 ☎ 013/46 03 78

