

TerHarte

info & activiteiten van het lokaal dienstencentrum

januari, februari & maart 2026

info



Westerlo
Parel van de Kempen

een uitgave van OCMW Westerlo

TerHarte voorgesteld

Lokaal dienstencentrum TerHarte (LDC) is een warme ontmoetingsplaats voor ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen. We organiseren in en buiten ons centrum ontmoetingsactiviteiten, vorming en bieden informatie aan. Daarnaast bieden we tal van diensten aan zoals een kapsalon, pedicure, strijkservice, vervoer voor mensen die mindermobiel zijn en hulp en ondersteuning bij (thuis-)zorgvragen.

Ook externe partners hebben een eigen stek in ons lokaal dienstencentrum: Cado Dagopvang voor ouderen, Welzijnszorg Kempen, Huis van het Kind met opvoedingsondersteuning, Ruilwinkel Mooi, peuterspeelpunt Fijn, Kind en Gezin en vzw De Toevlucht.

Met dit uitgebreid aanbod aan activiteiten, diensten en hulp verhogen we het welzijn, de zelfredzaamheid, de mobiliteit, de autonomie, de fysieke en mentale gezondheid en de persoonlijke groei van ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen.

Vragen? Aarzel niet om ons te contacteren! @ dienstencentrum@westerlo.be ☎ 014 53 87 87

Openingsuren

Lokaal dienstencentrum TerHarte is elke werkdag, van maandag tot en met vrijdag, open van 9 tot 16 uur. Meld je altijd eerst aan de balie medewerkers en zij helpen je graag verder. Daarnaast is de cafetaria ook elke woensdag, zaterdag én op zon- en feestdag open van 14 tot 17 uur.

Sluitingsdagen

Op donderdag 1 januari is TerHarte gesloten. De cafetaria is die dag wel open van 14 tot 17 uur.

Week van de Derde Leeftijd



Verwennerij in TerHarte

Op dinsdag 18 november ontvingen we heel wat thuiswonende 80-plussers en hun mantelzorgers voor een verwenmomentje in LDC TerHarte. Ze genoten van een heerlijk ontbijt en van gratis workshops stoelyoga en relaxatie.



Maak kennis met Liesbeth

Hallo, mijn naam is Liesbeth en ik ben in oktober gestart als onthaalmedewerker in lokaal dienstencentrum TerHarte. Mogelijk ken je mijn gezicht al, want ik werkte al eerder voor de gemeente Westerlo, namelijk in de bibliotheek. Na vijf jaar is het hartverwarmend om opnieuw in Westerlo te werken!

Buiten het lokaal dienstencentrum, kan je me vinden in de sporthal of op het tennisveld om een balletje te slaan. Ook in mijn leeszetel kom ik volledig tot rust als ik de ene bladzijde na de andere kan omslaan van een goed boek. Maar het liefst spendeer ik mijn tijd al babbelend met mijn gezin, familie en vrienden. Dus kom gerust eens langs aan de balie om verder kennis te maken!





Klim Op

Klim Op is een groep voor weduwen en gescheiden dames die een aangename en gezellige namiddag willen doorbrengen met gelijkgestemde zielen. Elke laatste maandag van de maand komen ze samen voor een gezamenlijke activiteit. Je betaalt 30 euro lidgeld per jaar en 6 euro per activiteit. Er is ook telkens koffie of thee met een stukje taart.

- > **maandag 26 januari** van 13.30 tot 16 uur met de zingende zussen De Malivies
- > **maandag 16 februari** van 13.30 tot 16 uur met muziek door Charles
- > **maandag 30 maart** van 13.30 tot 16 uur met voordracht Bewegen op verwijzing

Wil je graag naar de bijeenkomsten van Klim Op komen? Stuur dan een e-mail naar @geeraerts47@telenet.be.



Gezelschapsspelen en kaarten

Elke weekdag kan je in de namiddag in ons dorpsrestaurant komen kaarten of een leuk gezelschapsspel spelen. Kom eens vrijblijvend kijken. Vooraf inschrijven is niet nodig.



Cafetaria 't Rietje

De vrijwilligers van het lokaal dienstencentrum ontvangen jullie graag in onze gezellige cafetaria 't Rietje. Iedereen is welkom voor een drankje, een hapje, een leuke babbel en vooral gezelligheid!

- > **Op woensdag, zaterdag, zondag en op feestdagen van 14 tot 17 uur.**



Dorpsrestaurant TerHarte

In dorpsrestaurant TerHarte kan je van maandag tot vrijdag terecht voor een lekkere en gezonde maaltijd tegen een betaalbare prijs van 8 euro (sociaal tarief 6 euro). Er is plaats voor 60 personen. We serveren de soep om 12 uur en het hoofdgerecht om 12.30 uur.

Reserveren

- @ www.westerlo.be/dorpsrestaurant
- ☎ 014 53 87 87
- 📍 aan de balie van LDC TerHarte



Linedance

Kom mee dansen, in een lijn of op een rij. Je danst alleen en toch met z'n allen, blijft in beweging en traint je coördinatie.

- € 2,50 euro per les
- 📅 woensdag van 18 tot 20.30 uur
- 📅 vrijdag van 13.30 tot 16.30 uur

Stoelyoga

Stoelyoga is een rustige vorm van yoga die je zittend doet. Zo is het voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Je moet je er niet speciaal voor omkleden, je mag zelfs je schoenen aanhouden en hebt geen yogamatje nodig. De milde yogahoudingen worden uitgevoerd op een gewone stoel of in een rolstoel.

- € De eerste proefles is gratis, daarna betaal je 35 euro voor vier beurten (ter plaatse af te rekenen).
- 📅 elke dinsdag van 14 tot 15 uur in zaal 't Rietje



Zumba Gold

Ben jij nog op zoek naar een toffe manier om te bewegen, op jouw ritme in een zomerse sfeer? Dan is Zumba Gold misschien iets voor jou. Wanneer de muziek start, gidst Elise je door de bewegingen. Zonder in te boeten op zuidse ritmes is deze vorm van Zumba aangepast, zodat het voor iedereen toegankelijk en plezierig mag zijn.

De eerste proefles is gratis, daarna betaal je 5 euro per les of 50 euro voor een abonnement van 10 lessen + 1 les gratis.

Vooraf Inschrijven

- @ liesbethhelsen@hotmail.com
- 📍 aan de balie van LDC TerHarte





Zorgteam

Sarah, Dorien en Marijke (van links naar rechts op de foto) zijn de maatschappelijk werkers van ons lokaal dienstencentrum, of ook wel ons zorgteam. Ze bieden individuele hulp en ondersteuning aan (zorgbehoevende) senioren en hun mantelzorgers uit Westerlo. Meld je altijd eerst aan bij ons zorgteam. Nadien krijg je een maatschappelijk werker toegewezen die samen met jou en jouw mantelzorger(s) onderzoekt welke hulp en ondersteuning wenselijk is en welke gerichte doorverwijzing mogelijk is.

Je kan bij het zorgteam terecht met al jouw zorgvragen over:

- > **zorgcoördinatie** voor de thuissituatie zoals poetshulp en ondersteuning in het dagelijks leven
- > **psychosociale** ondersteuning
- > **administratieve** ondersteuning
- > **inschrijvingen en opvolging wachtlijsten** van assistentiewoningen Het Riet, woonzorgcentrum Parel der Kempen en bejaardenwoningen
- > **financiële steun aanvragen** voor verblijfskosten in een woonzorgcentrum
- > het organiseren van **multidisciplinair overleg** (MDO)

Contactgegevens

@ zorgteam@westerlo.be
 ☎ 014 53 87 87



Vrijwilligers- en projectcoördinator

☎ 014 53 87 87
 @ vrijwilligers@westerlo.be

Lieve is de vrijwilligers- en projectcoördinator van lokaal dienstencentrum TerHarte. Ze staat in voor een warme ontvangst en ondersteuning van de vrijwilligers van het lokaal bestuur. Ze wijst hen op basis van talenten en interesses de weg naar de juiste vrijwilligerswerking en -taken en ondersteunt hen waar mogelijk. Deze waardevolle vrijwilligers zorgen ervoor dat Westerlo haar professionele dienstverlening kan versterken.

Daarnaast coördineert Lieve tal van projecten in de dorpen, zoals projecten rond beweging, buurtbevragingen en huisbezoeken, ontmoetingsmomenten en dorpsrestaurants.



Kapster Esther

☎ 0469 18 50 08
 @ kapper@westerlo.be

We stellen jullie graag onze kapster Esther voor. Zij staat elke dag van de week voor je klaar. Let wel, vooraf telefonisch reserveren is nodig!



Voetverzorging Anouk

☎ 0472 31 57 19
 @ anouk@infinity8.be

Op maandag en woensdag kan je voor een medische pedicure terecht bij Anouk. Maak wel steeds een afspraak.



Dagopvang voor ouderen (CADO) gezinszorg

CADO zorgt voor de dagopvang van bejaarden in een huiselijke sfeer. Tot tien personen kunnen er van maandag tot vrijdag van 9 tot 16 uur terecht voor dagactiviteiten, gezelschap, animatie, een dutje, verzorging, een lekker middagmaal en wat extra aandacht.

Gezinnen, alleenstaanden en bejaarden die hulp nodig hebben bij het huishouden en gezinstaken kunnen een beroep doen op de dienst gezinszorg van Welzijnszorg Kempen.

☎ 014 53 58 10
 @ gezinszorg.westerlo@iok.be



Kind & Gezin

Een zwangerschap en geboorte zijn best overweldigend. Maar ook naarmate je kind groter wordt, heb je misschien duizend-en-één vragen en wil je kunnen rekenen op een goede ondersteuning bij dit opgroeien. De medewerkers van Kind & Gezin staan voor je klaar!



Content(d)ement

Woonzorgcentrum Parel der Kempen organiseert, in samenwerking met lokaal dienstencentrum TerHarte, regelmatig activiteiten die in het teken staan van dementie. We doen dat onder de naam Content(d)ement.

Inschrijven op de nieuwsbrief kan via
 @ contentdement@westerlo.be
 of via de balie van het lokaal dienstencentrum.



Ruilwinkel Mooi

In Ruilwinkel Mooi kan je allerlei spulletjes zoals speelgoed en kleding voor kinderen tot 6 jaar ruilen. De ruilwinkel is een organisatie van Huis van het Kind. Iedereen is welkom op maandag van 9 tot 12 uur, op donderdag van 13 tot 16 uur en elke eerste zaterdag van de maand van 10 tot 12 uur.



Strijkservice

Laat je strijk doen door Group F en betaal met dienstencheques. De strijk wordt op maandag en donderdag opgehaald in het lokaal dienstencentrum en er een paar werkdagen later gestreken weer afgeleverd.

☎ 033 04 75 13
 @ strijk@group-f.be



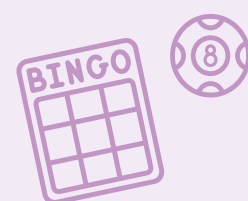
Voedselbedeling vzw De Toevlucht

Het lokaal dienstencentrum stelt lokalen ter beschikking aan vzw De Toevlucht. Kwetsbare inwoners worden na verwijzing door het OCMW geholpen met voeding, kleding en meubelen.

Nieuws vanuit de assistentiewoningen Het Riet

Voedingsquiz

Op maandag 24 november stond er een leuke activiteit over voeding op het programma. We begonnen met een gezellige quiz: geen winnaars of verliezers, maar vooral kennis delen met elkaar. Daarna stelden we samen een dagmenu op. We sloten de activiteit af met een gezellig moment samen, vergezeld van een soepje, kaasjes en studentenhaver.



Bingonamiddag met eerste leerjaar basisschool Het Rietje

Op maandag 20 oktober kwamen de leerlingen van het eerste leerjaar van basisschool Het Rietje een kijkje nemen in onze gangen. Omdat getallen tot 10 geen geheimen meer hebben voor hen, speelden ze samen met de bewoners van de assistentiewoningen bingo. De balletjes rolden, vrolijke kreetjes weerklonken, en met een luide BINGO! won iedereen een snoepje. Ook onze bewoners werden nog verrast met een kleine attentie.

Een welgemeende dankjewel aan alle kinderen, de juf en de meester voor jullie enthousiasme.

Activiteiten en verbinding in de dorpen

Lokaal dienstencentrum TerHarte organiseert ook buitenshuis tal van ontmoetingsactiviteiten. Op die manier zetten we in op verbinding in de Westelse dorpen. Daarnaast werken we samen met tal van partners die ook leuke activiteiten buitenshuis organiseren, waaronder de seniorenraad.



Dorpsrestaurants Heultje en Oosterwijk

Ook in Heultje en Oosterwijk kan je maandelijks genieten van een heerlijke maaltijd en leuk gezelschap!

Dorpsrestaurant Heultje

📍 de Merodezaal | Heultjedorp 1
🕒 om 12 uur

- > donderdag 8 januari
- > donderdag 22 januari
- > donderdag 12 februari
- > donderdag 26 februari
- > donderdag 12 maart
- > donderdag 26 maart

Dorpsrestaurant Oosterwijk

📍 Klokkenhof | Kerkhofstraat 12
🕒 om 12 uur

- > donderdag 8 januari
- > donderdag 5 februari
- > donderdag 5 maart



Ontmoetingsmomenten Heultje

Elke vierde donderdag van de maand kan je van 13.30 tot 16 uur terecht in de Merodezaal voor een leuke spelletjesnamiddag. Wees meer dan welkom op 22 januari, 26 februari en 26 maart.

Ontmoetingsmomenten Oosterwijk

Elke eerste donderdag van de maand kan je van 10 tot 12 uur in het Klokkenhof terecht voor een gezellig ontmoetingsmoment. Wees meer dan welkom op 8 januari, 5 februari en 5 maart.



10 jaar TerHarte

receptie 10 jaar LDC TerHarte

Op vrijdag 17 oktober was het exact tien jaar geleden dat lokaal dienstencentrum TerHarte officieel opende op de huidige locatie, én dat werd gevierd! Schepen Paul Helsen blikte terug met een speech en nadien kon gezellig napraten met een glaasje uiteraard niet ontbreken.



Dankjewel !

Graag willen we een heel warme dankjewel geven aan alle leerlingen van het eerste leerjaar van basisschool Het Rietje. Zij maakten de prachtige versiering die overal in onze gangen prijkte en dat zorgde meteen voor een vrolijke sfeer!





Silas Kempen

Het LDC heeft een vaste samenwerking met Silas Kempen, een organisatie die zich inzet voor mantelzorgers van personen met een psychiatrisch ziektebeeld, een persoonlijkheidsstoornis, een verslaving of een combinatie ervan. Silas Kempen organiseert elke maand activiteiten in Ter Harte.

In het voorjaar staan volgende activiteiten op de agenda.

- **maandag 26 januari** ⌚ 19.30 – 21.30 uur
Gespreksavond met overbrengen van onze oprechte gelukwensen
 - **maandag 23 februari** ⌚ 19.30 – 21.30 uur
Op zoek naar rust
 - **maandag 23 maart** ⌚ 19.30 – 21.30 uur
Taboes en schande rond psychische klachten
- 📍 lokaal dienstencentrum TerHarte
✉ silas.kempen@gmail.com (Eddy Cuypers)



Content(d)ement

Bloedbroeders, een monoloog door Theo Aerts

maandag 2 februari

“De monoloog Bloedbroeders is een samensmelting van vele verhalen: wat ik zelf heb meegemaakt en wat ik van anderen hoorde, groeide uit tot één geheel. Een verhaal dat wil laten voelen hoe zwaar, maar ook hoe menselijk en waardevol het is om mantelzorger te zijn, zeker bij personen met dementie.” – Theo Aerts



Familiegroep Dementie Westerlo

maandag 16 maart

Waar kan ik terecht?

Je krijgt de diagnose dementie... En wat nu? Waar kan je terecht met vragen over dementie? Waar vind je informatie over ondersteuning in huis? Waar heb je recht op?



maandag 16 maart ⌚ 19 – 21 uur
📍 WZC Perwijshof | Gevaertlaan 9



Deze activiteit is gratis.
Inschrijven is niet nodig en iedereen is welkom.

In Bloedbroeders volgen we Roza en Louis, hun kinderen Jef en Pol en Tante Mit (Tammit). Het is een verhaal over zorg, liefde, verlies en verbondenheid.



maandag 2 februari ⌚ 19 uur
📍 LDC TerHarte | zaal 't Rietje



Deze activiteit is gratis.
Inschrijven is niet nodig en iedereen is welkom.



Stem van het geheugen

Mensen met dementie zingen samen met hun mantelzorger. Iedereen is welkom om mee te doen onder begeleiding van accordeonmuziek. Deze activiteiten vinden om de twee weken plaats in zaal 't Rietje op dinsdag, van 17.30 tot 19 uur.



dinsdag 6 januari, dinsdag 20 januari, dinsdag 3 februari, dinsdag 17 februari | dinsdag 3 maart, dinsdag 17 maart en dinsdag 31 maart



Deelnemen is gratis.
Iedereen is welkom.

Inzamelactie Stichting Alzheimer Onderzoek



Voor 1500 euro pannenkoeken verkocht!

Wat is er beter dan een heerlijke pannenkoek eten terwijl je ook nog eens een goed doel steunt? Onze vrijwilligers bakten honderden pannenkoeken ten voordele van de Stichting Alzheimer Onderzoek en zamelden zo een mooi bedrag in! Ze konden maar liefst 1500 euro schenken!

Een dikke merci voor jullie inspanning!

2026

Internationaal jaar van de vrijwilliger

In 2026 is de jaarlijkse Week van de vrijwilliger (van 28 februari tot 8 maart) een Internationaal jaar van de vrijwilliger!

Vrijwilligers zijn een onmisbare schakel, ze zijn het kloppende hart van talloze organisaties, verenigingen en initiatieven. Ze bieden tijd, nabijheid en menselijkheid aan wie dit het meest nodig heeft. Of het nu gaat om een luisterend oor, hulp bij praktische zaken, ondersteuning in onze diensten of gewoon een warm gebaar: vrijwilligers maken een verschil dat vaak groter is dan woorden kunnen uitdrukken.

Dankzij de inzet van vrijwilligers kunnen we de missie van het LDC waar maken: zorgen voor iedereen, met extra aandacht voor wie kwetsbaar is.

Het Internationaal Jaar van de vrijwilliger geeft ons de kans om het engagement van vrijwilligers een heel jaar lang extra te waarderen. Het is een uitnodiging om te erkennen hoe waardevol hun bijdrage is en om dat ook zichtbaar te maken binnen onze organisatie en in de hele gemeenschap.

Tegelijk willen we dit moment gebruiken om te luisteren naar ervaringen en noden van jou als vrijwilliger, zodat we het vrijwilligerswerk nog beter kunnen ondersteunen. Heb je suggesties? Bezorg ze ons via vrijwilligers@westerlo.be

Dankjewel voor jullie warmte, tijd en engagement. Jullie brengen licht waar het nodig is, elke dag opnieuw.

Interesse in vrijwilligerswerk?

www.westerlo.be/vrijwilligerswerk



Illustratie door Eva Tack via Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk



Activiteiten van partners



Seniorenraad zoekt kaartkampioen

Ken jij het kaartspel Slagen halen en wil je wel eens testen hoe goed je hierin bent? Neem dan deel aan het Winterkaarttornooi van de seniorenraad!

Er zijn 9 speeldagen van 7 januari tot en met 4 maart telkens op woensdag om 14 uur. Om je te klasseren voor het eindklassement, moet je minstens zes keer deelnemen.

De Westelse Kaartkampioen wordt bekendgemaakt met een plechtige prijsuitreiking op woensdag 18 maart om 14 uur.

Inschrijven doe je ter plaatse op woensdag vanaf 13 uur. Deelnemen is gratis.

cafetaria achter het gemeentehuis



Woonzorgcentrum Parel der Kempen

De activiteiten starten telkens om 14 uur.
De deuren gaan open om 13.30 uur.



maandag 5 januari
Misviering Driekoningen



donderdag 15 januari
Optreden Shantykoor



maandag 2 februari
Misviering Maria-Lichtmis



donderdag 19 februari
Eurosong: vroeger en nu, door zangeres Martine



maandag 2 maart
Misviering



Lessen en infomomenten over gebruik van computer, smartphone en tablet

We bieden in lokaal dienstencentrum TerHarte heel veel computerlessen aan. Hiervoor werken we samen met CVO EduKempen en Ligo Kempen. Ligo Kempen richt zich vooral op personen die niet lang naar school zijn geweest.

Hieronder vind je een overzicht van de lessen die in het voorjaar van 2026 starten. Het aantal plaatsen is beperkt dus tijdig inschrijven is belangrijk.

Info en inschrijven

Inschrijven doe je steeds voor een hele reeks en kan via EduKempen.

📍 Spikdorenveld 22, 2260 Westerlo
☎ 014 49 07 12
@ westerlo@edukempen.be

www.edukempen.be



Kennismaking AI (3 lessen)

Artificiële intelligentie, iedereen heeft het erover én heeft er een mening over. Ben jij al mee in het AI-verhaal? Of zit je nog met veel vragen, misschien zelfs angsten? Maak dan via deze korte cursus kennis met de basis van AI.

📅 donderdag 19/1, 5/2 en 12/2
🕒 van 12.30 tot 15.25 uur
€ gratis

Veilig Online (6 lessen)

In deze cursus leer je de basis van internetten, e-mailen en hoe je veilig online blijft (accounts en wachtwoorden, phishing, virussen ...). Van het versturen van je eerste e-mail tot het beschermen van je privacy: wij leren het je!

📅 dinsdag 17/3, 24/3, 31/3, 21/4, 28/4 en 5/5
🕒 van 18.20 tot 21.15 uur
€ gratis

Smartphone (Android) over foto's (3 lessen)

Ontdek hoe je betere foto's en filmpjes maakt met je smartphone. Leer hoe je beelden snel en eenvoudig kan verbeteren, hoe je ze netjes organiseert én veilig bewaart in de cloud.

📅 donderdag 26/2, 5/3 en 12/3
🕒 van 12.30 tot 15.25 uur
€ gratis

iPhone/Android apps (8 lessen)

In deze cursus leer je nog meer functies en instellingen om beter met jouw smartphone te kunnen werken. We gaan aan de slag met verschillende apps. Jij en de hele klasgroep bepalen mee dewelke.

iPhone

📅 maandag 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3 en 23/3
🕒 van 9.15 tot 11.30 uur
€ 45 euro

Android

📅 donderdag 29/1, 5/2, 12/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3 en 26/3
🕒 van 9.15 tot 11.30 uur
€ 45 euro



Digiklap

Voor al je vragen over smartphone en tablet

Heb je vragen over het gebruik van je smartphone of tablet? Elke maand kan je hiervoor terecht bij onze digihelpers in de foyer van cafetaria 't Rietje en in de bib in het Kasteelpark.

in LDC TerHarte

🕒 14 tot 16 uur
📅 woensdag 7 januari, 4 februari en 4 maart

in de bib

🕒 10 tot 12 uur
📅 zaterdag 24 januari, 21 februari en 21 maart

Digisessies

📅 dinsdag 13 januari 🕒 9.30 tot 12 uur 📍 bib
Digitaal nalatenschap

📅 dinsdag 27 januari 🕒 9 tot 12 uur 📍 bib
Online tv en streamen

📅 maandag 9 februari 🕒 19 uur 📍 LDC TerHarte
Veilig online

📅 vrijdag 27 februari 🕒 9 tot 12 uur 📍 LDC TerHarte
Hou je smartphone gezond

📅 dinsdag 17 maart 🕒 9.30 tot 12 uur 📍 bib
Introductie: wat je moet weten over AI

📅 vrijdag 27 maart 🕒 9 tot 12 uur 📍 LDC TerHarte
Veilige wachtwoorden



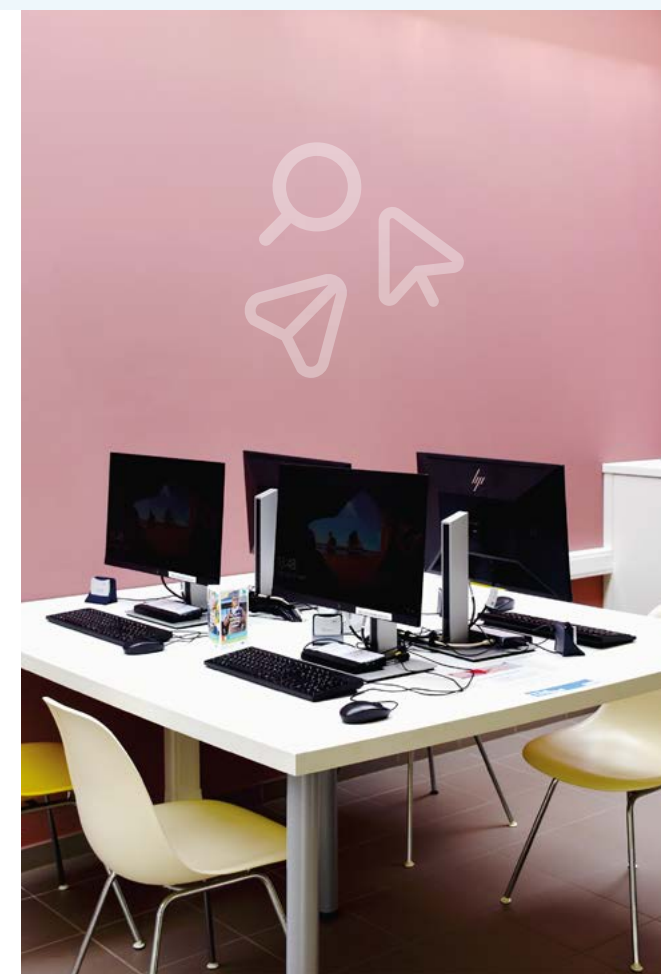
Openbare computerruimte en hulp bij werken met de computer

In de foyer van cafetaria 't Rietje staan er computers en een printer. Tijdens de openingsuren van TerHarte kan je die vrij gebruiken zonder begeleiding.

Heb je graag begeleiding? Kom dan op woensdag van 14 tot 16 uur of vrijdag van 10 tot 12 uur naar deze computerhoek.



Gefinancierd door
de Europese Unie
NextGenerationEU





Groepsreeks Opkomen voor jezelf

Wil je beter leren opkomen voor jezelf, zonder over je grenzen te gaan? Of die van anderen? Heb je moeite om nee te zeggen, gevoelens te uiten of op een rustige manier je mening te geven? Dan is deze training sociale vaardigheden precies wat je zoekt.

Je krijgt heldere handvatten en concrete tips, die je helpen om op een assertieve manier te communiceren: respectvol voor jezelf én voor de anderen.

Je wordt begeleid door Iris Michiels, klinisch psycholoog en gedragstherapeut en Eva Caris, klinisch psycholoog en ACT-therapeut

Meer informatie via www.ancoris.be

Praktische informatie

- op dinsdag van 19.30 tot 21 uur
27 januari, 3, 10, 17 en 24 februari
en 3, 10 en 17 maart
- LDC Ter Harte
Verlorenkost 22 in Westerlo
- 2,50 euro per sessie (ter plaatse betalen)
Aangeboden binnen de conventie
eerstelijnspsychologische zorg
- Schrijf je in tot en met 20 januari.
Indien gewenst, kan je eerst een
afspraak maken voor een gratis
persoonlijk intakegesprek.
- michielsiris@telenet.be



Groepsreeks Van angst naar actie!

Ervaar je regelmatig angst, paniek of spanningsklachten die je belemmeren in je dagelijks leven? Of vermijd je bepaalde situaties uit angst? Dan kan de groepstraining Van angst naar actie een waardevolle eerste stap zijn.

Gedurende zes sessies krijg je meer inzicht in hoe angst werkt, waar het vandaan komt en vooral hoe je er mee om kunt gaan. Je wordt begeleid door Iris Michiels en Tinne Deboel, klinisch psychologen en gedragstherapeuten.

Praktische informatie

- op vrijdag van 9 tot 10.30 uur
16 en 30 januari
en 6, 13, 20 en 27 februari
- LDC Ter Harte
Verlorenkost 22 in Westerlo
- 2,50 euro per sessie (ter plaatse betalen)
Aangeboden binnen de conventie
eerstelijnspsychologische zorg
- Schrijf je in tot en met 10 januari.
Indien gewenst, kan je eerst een
afspraak maken voor een gratis
persoonlijk intakegesprek.
- michielsiris@telenet.be



Lokaal dienstencentrum TerHarte

- Verlorenkost 22, 2260 Westerlo
- 014 53 87 87
- dienstencentrum@westerlo.be



TerHarte Info is een uitgave van gemeente en OCMW Westerlo.
redactie door team TerHarte
eindredactie en opmaak door de communicatiedienst



30 jaar Mobitwin



Mobitwin Westerlo (vroeger de Mindermobielen centrale) mag dit jaar 30 kaarsjes uitblazen. Ook de vrijwilligers die aan deze mooie dienst meewerken werden extra in de bloemetjes gezet met een heerlijk ontbijt.

Dankzij het vervoer op maat door vrijwilligers van Mobitwin kunnen mensen met een beperkt inkomen en mobiliteit toch ook vervoer hebben. Bijvoorbeeld om op bezoek te gaan bij zoon of dochter, om een tandarts of dokter te raadplegen, om naar een winkel of markt te gaan of zelfs een tentoonstelling of cultuurvoorstelling bij te wonen. Door vervoer aan te bieden, brengen vrijwilligers mensen dicht bij mekaar. Ze geven kansen op ontmoeting, verbinding en helpen eenzaamheid en isolement te voorkomen.

Wil jij je ook graag inzetten als vrijwilliger? Aarzel dan niet om ons te contacteren.

www.westerlo.be/mobitwin-en-ander-aangepast-vervoer

www.westerlo.be/vacatures-voor-vrijwilligers



Westerlo
Parel van de Kempen