TerHarte info

info & activiteiten van het lokaal dienstencentrum

juli, augustus & september 2026



Westerlo
Parel van de Kempen

een uitgave van OCMW Westerlo

TerHarte voorgesteld

Wie we zijn

Lokaal dienstencentrum TerHarte (LDC) is een warme ontmoetingsplaats voor ouderen, mantelzorgers en kwetsbare mensen. Met een uitgebreid aanbod willen we het welzijn, de zelfredzaamheid, de mobiliteit, de autonomie, de fysieke en mentale gezondheid en de persoonlijke groei van ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen verhogen.

We bieden activiteiten, diensten, hulp en zorg

In en buiten TerHarte zijn er ontmoetingsactiviteiten, vorming en informatieve bijeenkomsten. Daarnaast bieden we tal van diensten aan zoals een kapsalon, een pedicure, een strijkservice, vervoer voor mensen die minder mobiel zijn en hulp en ondersteuning bij vragen over zorg en thuiszorg.

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

Openingsuren

Lokaal dienstencentrum TerHarte is van maandag tot vrijdag open van 9 tot 16 uur. Meld je altijd eerst aan bij de balie. De baliemedewerkers helpen je graag verder. De cafetaria is elke woensdag, zaterdag en op zon- en feestdagen open van 14 tot 17 uur.

Extra sluitingsdagen

Op maandag 20 juli en dinsdag 21 juli is TerHarte gesloten. De cafetaria is op 21 juli wel open van 14 tot 17 uur

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



Maria op de cover

Maria deed mee aan de pannenkoekenbak, georganiseerd door twee enthousiaste studenten. Tijdens het kloppen van het deeg werden onderling de goede, oude recepten uitgewisseld. En na het harde werk kwam gelukkig ook de lekkere beloning: proeven maar!

Terugblik

Wat is eutonie?

Op vrijdag 29 mei kregen onze wandelvrijwilligers een inspirerende en praktische vorming over eutonie, dat is een methode om je lichaamsbewustzijn te verfijnen. Ze kregen zo inzicht in hun houding en manier van bewegen. Ze leerden hoe spanning te verminderen en efficiënter te wandelen om kwetsuren te voorkomen.





Rouwcafé in LDC De Kapel Herselt

Een samenwerking van de LDC's van Herselt, Hulshout en Westerlo

Het verlies van een dierbare is ingrijpend. Daarom organiseren Herselt, Hulshout en Westerlo bijeenkomsten voor lotgenoten, waar je op een rustige, veilige plek kan praten en ervaringen delen, op je eigen tempo.

De eerste bijeenkomst vindt plaats in lokaal dienstencentrum De Kapel in de Wolfdonksesteenweg 204 in Herselt op maandag 15 juni van 19 tot 21 uur. De volgende bijeenkomsten zijn op maandag 17 augustus, maandag 19 oktober en maandag 21 december. Inschrijven is niet nodig.

Nood aan diepgaandere gesprekken?
Vanaf 15 september start de tweewekelijkse lotgenotengroep.



Lokaal dienstencentrum TerHarte organiseert binnen maar ook buitenshuis tal van ontmoetingsactiviteiten. Op die manier zetten we in op verbinding en ontspanning in het LDC maar ook in de andere dorpen van Westerlo. Hiervoor werken we vaak samen met partners zoals het woonzorgcentrum en de seniorenraad.

Dorpsrestaurant in Heultje, Oosterwijk en Zoerle-Parwijs

Ook in Heultje, Oosterwijk en Zoerle-Parwijs ben je welkom voor een maaltijd in onze dorpsrestauranten op verplaatsing. Een lekkere en gezonde driegangenmaaltijd kost er 9,50 euro (sociaal tarief 4 euro).

Merodezaal
Heultjedorp 1 in Heultje

- donderdag 9 juli om 12 uur
- donderdag 23 juli om 12 uur
- donderdag 13 augustus om 12 uur
- donderdag 27 augustus om 12 uur
- donderdag 10 september om 12 uur
- donderdag 24 september om 12 uur

Klokkenhof
Kerkhofstraat 12 in Oosterwijk

- donderdag 2 juli om 12 uur
- donderdag 6 augustus om 12 uur
- donderdag 3 september om 12 uur

Ontmoetingscentrum
Smissenhoekstraat 11 in Zoerle-Parwijs

- donderdag 16 juli om 12 uur
- donderdag 20 augustus om 12 uur
- donderdag 17 september om 12 uur

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!

› **woensdag, zaterdag, zondag en feestdagen van 14 tot 17 uur**

Dorpsrestaurant TerHarte

In dorpsrestaurant TerHarte in het LDC kan je van maandag tot vrijdag terecht voor een lekkere en gezonde driegangenmaaltijd tegen een betaalbare prijs van 9,50 euro (sociaal tarief 4 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





Klim Op

Klim Op is een groep voor weduwen, weduwnaars en gescheiden senioren die een aangename en gezellige namiddag willen doorbrengen met gelijkgestemden. Eén maandag per maand komen ze samen voor een gezamenlijke activiteit. Je betaalt 30 euro lidgeld voor een jaar en 6 euro per activiteit. Er is koffie en thee met een stukje taart.

- **in juli geen bijeenkomst**
- **maandag 31 augustus** van 13.30 tot 16 uur met muziek van Danny's One Man Band
- **maandag 28 september** van 13.30 tot 16 uur met voordracht Maag & spijsvertering, door Roosje Huss

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

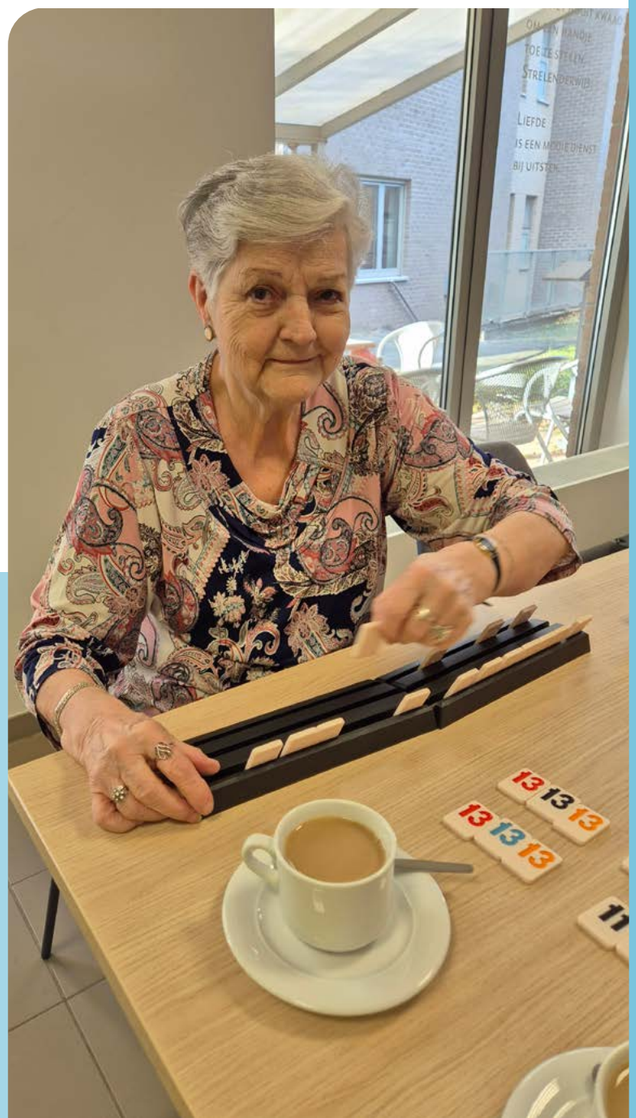
Ontmoetingsmomenten Oosterwijk

Elke eerste donderdag van de maand kan je van 10 tot 12 uur in het Klokkenhof in de Kerkhofstraat 12 in Oosterwijk terecht voor een gezellig ontmoetingsmoment. Je bent er meer dan welkom op donderdag 2 juli, donderdag 6 augustus en donderdag 3 september! Aansluitend is het dorpsrestaurant, uiteraard na reservatie.

Gezelschapsspelen en kaarten

Elke weekdag kan je in de namiddag, aansluitend aan de maaltijden in dorpsrestaurant TerHarte, mee komen kaarten of een leuk gezelschapsspel spelen. Kom gewoon langs. Vooraf inschrijven is niet nodig.

Je kan ook gaan kaarten in de cafetaria van de seniorenraad, achter het gemeentehuis. Dat kan van maandag tot vrijdag vanaf 13 uur.



Zumba Gold

Nieuwe lesgever!

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 Maggie je door de bewegingen. Zonder in te boeten op zuiderse 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 elfbeurtenkaart.

elke dinsdag van 10.30 tot 11.30 uur in zaal 't Rietje vanaf 4 augustus

Vooraf inschrijven

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



Petanque aan het lokaal dienstencentrum

In de zomer kan je bij het onthaal van LDC TerHarte petanqueballen ophalen voor een leuk partijtje op het terrein aan het LDC.

Activiteiten in het woonzorgcentrum

In woonzorgcentrum Parel der Kempen, naast het lokaal dienstencentrum, vinden ook tal van activiteiten plaats. **Deelnemen is gratis. Kom gewoon langs en sluit aan!**

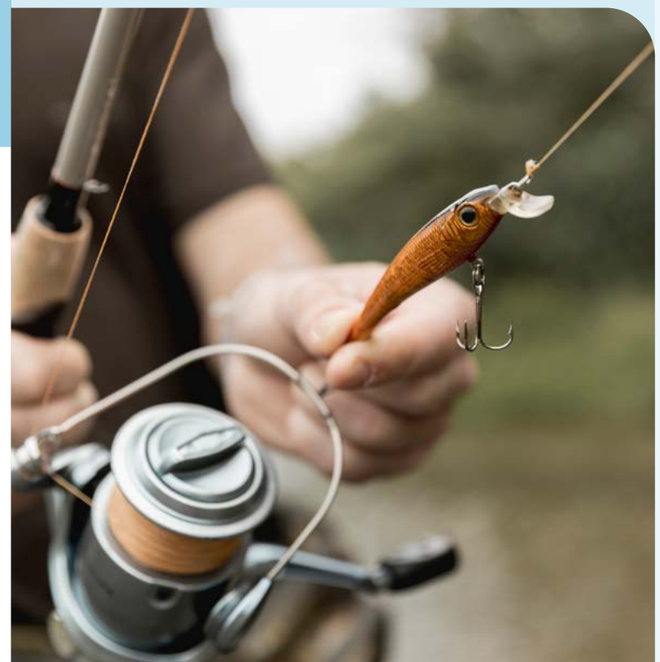
- maandag 6 juli van 13 tot 16 uur: misviering
- donderdag 16 juli van 13 tot 16 uur: optreden buikdansers
- maandag 3 augustus van 13 tot 16 uur: misviering Moederdag
- donderdag 20 augustus van 13 tot 16 uur: optreden Sally
- maandag 7 september van 13 tot 16 uur: misviering
- maandag 28 september van 17.30 tot 20 uur: afsluiting avondwandelingen met muzikale verrassing

Viskampioenschap

woensdag 19 augustus

De seniorenraad organiseert op woensdag 19 augustus een visprijskamp bij Visclub De Nieuwe Lippers in de Broekstraat in Zoerle-Parwijs. Het kampioenschap (tweemaal 2 uur vissen) start om 13 uur en kost 3 euro, inclusief boterhammen tijdens de pauze.

Inschrijven kan de dag zelf tussen 11 en 12 uur op de visclub.



Kaartkampioenschap

vanaf 30 september

Wie kroont zich tot kaartkampioen? Doe mee aan deze wedstrijd! Elke woensdag vanaf 30 september vinden de competities plaats in de cafetaria achter het gemeentehuis.

Gedurende 22 weken wordt er wekelijks gekaart. Inschrijven doe je ter plaats op woensdag vanaf 13 uur. Deelnemen is gratis.

Groot Westels Petanquetornooi

donderdag 3 september

Het Groot Westels Petanquetornooi vindt plaats op donderdag 3 september. Het is een wedstrijd voor 55-plussers uit Westerlo en niet-inwoners die lid zijn van Westelse seniorenverenigingen zoals OKRA, S-plus en NEOS. De wedstrijden starten om 13 uur aan de cafetaria achter het gemeentehuis.

Inschrijven is gratis en kan nog tot en met maandag 31 augustus. Schrijf je per individu in, de tripletten worden ter plaatse gevormd.

Schrijf je in via de webshop op
www.westerlo.be, sport@westerlo.be of
014 53 92 10.

Pannenkoekenbak!

Op 11 mei werden de bewoners van de assistentiewoningen extra verwend door twee enthousiaste studenten die heerlijke, zelfgemaakte pannenkoeken kwamen bakken! Maar vooraleer er geproefd kon worden, moest er natuurlijk eerst gewerkt worden. Onze koks van dienst gingen met veel liefde en enthousiasme aan de slag, terwijl onze woonassistente ondertussen nog heel wat kon bijleren over de goede oude recepten.

Nadien was het tijd om te smullen! De pannenkoeken werden rijkelijk belegd met suiker of siroop, de ene koos voor perensiroop, de andere voor zoete kandijsiroop. Achter de schermen doken er nog enkele technische probleempjes op, maar dat kon de gezellige sfeer absoluut niet verpesten. Er werd gelachen, gebakken en vooral genoten.





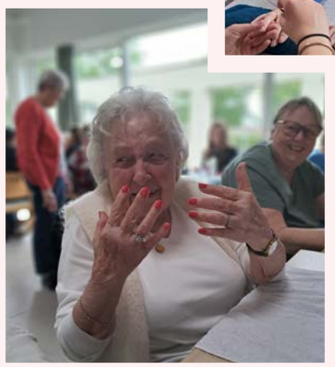
Verwendag!

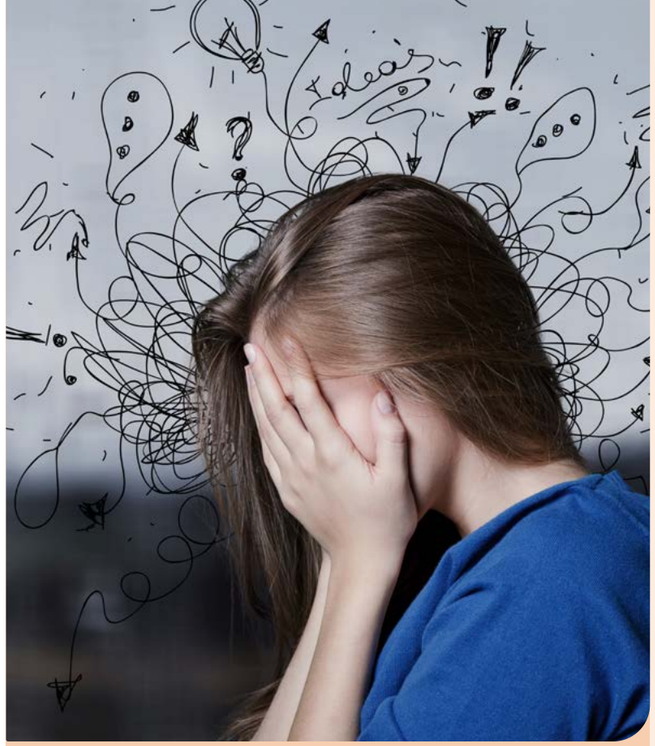
Moederdag is net voorbij, en daarom kregen de vrouwelijke bewoners van de assistentiewoningen een fijn bezoek van de studenten schoonheidszorg van het Leerlabo. Zij maakten de nagels van onze bewoners mooi.

Er was keuze uit heel wat leuke kleurtjes. De nageltjes werden prachtig verzorgd en ondertussen klonk er heel wat gelach in de zithoek. Jong en oud was tevreden: de studenten deden ervaring op en onze bewoners genoten met volle teugen!









De Kracht van loslaten

Gratis opleiding voor zorgverleners en mantelzorgers op maandag 5 oktober

Save the date! Op maandag 5 oktober om 14 uur is er een gratis opleiding voor zorgverleners en mantelzorgers. Westerlo organiseert deze infonamiddag samen met de andere gemeenten van Eerstelijnszone Zuiderkempen in VC De Mixx in Herselt om 14 uur. Wees welkom. Vooraf inschrijven is niet nodig.

Van angst naar actie

Groepstraining vanaf september

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

vrijdag 4, 11 en 25 september en 2, 16 en 30 oktober

van 13.30 tot 15 uur

2,50 euro per sessie (ter plaatse betalen)
Aangeboden binnen de conventie eerstelijnspsychologische zorg

voor inschrijvingen of eerste gratis intakegesprek: tot en met 29 augustus via michielsiris@telenet.be



Euthanasie: op zoek naar helderheid

Lezing van Netwerk Palliatieve Zorg Ispahan

De wet op euthanasie is ondertussen meer dan twintig jaar oud. Toch blijven er veel vragen en misverstanden. Wie kan om euthanasie vragen? Aan welke voorwaarden? Wanneer is de wilsverklaring euthanasie geldig? Hoe zit dat dan praktisch? En wat als ik dementie krijg? In klare taal krijg je in deze lezing verduidelijking over de euthanasiewetgeving, euthanasie en beslissingen rond het levenseinde.

Zaal 't Rietje LDC
maandag 7 september om 19 uur
Toegang is gratis. Geen inschrijving nodig.

Zorgteam

Sarah, Dorien en Marijke (van links naar rechts op de foto) zijn de maatschappelijk werkers – of het zorgteam - van lokaal dienstencentrum TerHarte. Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor zorgbehoevende ouderen, hun mantelzorgers en hun familie of vrienden uit Westerlo.

Het zorgteam biedt individuele hulp en ondersteuning om zolang mogelijk menswaardig thuis te kunnen wonen. In samenspraak kunnen ze doorverwijzen naar aangepaste woonvormen.

Meld je altijd eerst aan bij het zorgteam. Nadien krijg je een maatschappelijk werker toegewezen die samen met jou 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** 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 het lokaal bestuur haar professionele dienstverlening kan versterken.

Daarnaast coördineert Lieve tal van projecten van het lokaal dienstencentrum zoals bijvoorbeeld 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 54 85 54
@ **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.

Silas Kempen

TerHarte 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 een activiteit in het lokaal dienstencentrum voor deze groep van mantelzorgers.

- **juli en augustus: geen bijeenkomsten**
- **maandag 28 september van 19.30 tot 21.30 uur gespreksavond over Wachttijden in de psychiatrie**
- **van 19.30 tot 21.30 uur**

Wil je graag naar de bijeenkomsten van Silas Kempen komen, neem dan contact op met Eddy Cuypers via: @ silas.kempen@gmail.com

Familiegroep Dementie Westerlo

Hoe is het om te leven met dementie?

Hoe is het om met dementie te moeten leven? Dat is moeilijk in te beelden. Aan de hand van enkele oefeningen proberen we ons in te leven in de belevingswereld van een persoon met dementie. Op die manier kunnen we bepaalde reacties of gedragingen beter begrijpen.

- **maandag 14 september van 19 tot 21 uur**
- **WZC Vlaspand, Vlasland 4 in Zoerle-Parwijs**
- **Gratis, inschrijven niet nodig**

ALZHEIMER

Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag!

21 september laten we niet zomaar voorbijgaan. Het is een moment om Alzheimer en andere vormen van dementie extra onder de aandacht te brengen. Het kan een moment van bezinning zijn en om even stil te staan bij de persoon met dementie en diens naasten. Dementie treft niet alleen de persoon zelf maar eveneens de mensen rondom hen. Hierbij kan een extra hart onder de riem veel steun bieden.

Tijdens deze periode voorziet de cafetaria vaak een extraatje om de Stichting Alzheimer Onderzoek te steunen. Meer info hierover volgt later.



Content(d)ement

Kortfilm Voltooid Verleden Tijd

In Voltooid Verleden Tijd volgen we een vrouw met Alzheimer die helemaal opleeft wanneer een jonge verpleegkundige piano speelt. Sien Eggers vertolkt de hoofdrol. Deze kortfilm toont het thema dementie op een herkenbare manier: menselijk, warm en zonder typische clichés.

- **maandag 21 september om 19 uur**
- **Gratis, inschrijven niet nodig**
- **LDC TerHarte**

Westelse Infopunten Dementie

Wanneer de diagnose dementie valt of wanneer er een vermoeden is, staat je wereld even op z'n kop. Weet dat er hulp is om het leven zo goed als mogelijk te organiseren binnen de verschillende fases van het dementieproces. Want met de juiste zorg en ondersteuning kan je het leven, als naaste van iemand met dementie, emotioneel en praktisch beter voorbereiden. Het lokaal dienstencentrum en woonzorgcentrum in Westerlo organiseren daarom al regelmatig infoavonden en specifieke activiteiten.

Sinds juni kan je in Westerlo naar de Infopunten Dementie. Je kan hier terecht met al je vragen over dementie. Iedereen is welkom zonder afspraak. Medewerkers van het zorgteam van het lokaal dienstencentrum bieden een luisterend oor, informatie en verwijzen door waar nodig.

- **di 7 juli, 13-15.30 uur**
  lokaal dienstencentrum TerHarte Westerlo
- **don 16 juli, 13.30-15.30 uur**
  KVC Westerlo
- **don 23 juli, 12-14 uur**
  Merodezaal Heultje
- **di 11 augustus, 13-15.30 uur**
  lokaal dienstencentrum TerHarte Westerlo
- **don 20 augustus, 13.30-15.30 uur**
  Ontmoetingscentrum Zoerle-Parwijs
- **don 27 augustus, 12-14 uur**
  Merodezaal Heultje

Liever een persoonlijke afspraak?
014 53 87 87 of @ zorgteam@westerlo.be

Screen Memories

Alzheimer Liga Vlaanderen

Samen met Alzheimer Liga Vlaanderen zijn we trots om Screen Memories in Westerlo te lanceren.

Dit nieuwe project bouwt verder op het succesvolle Football Memories, een initiatief van Alzheimer Liga Vlaanderen en de Pro League waarbij sportherinneringen worden ingezet om mensen met dementie samen te brengen. Herkenning, gedeelde verhalen en warme ontmoetingen staan daarbij centraal.

Filmfragmenten inzetten om herinneringen te delen

Met Screen Memories trekken we die lijn door naar film, erfgoed en cultuur. Aan de hand van filmfragmenten en herkenbare thema's zoals schooltijd, werk, vakantie en vrije tijd nodigen we deelnemers uit om herinneringen te delen en met elkaar in gesprek te gaan. Zo creëren we een warme, veilige en stimulerende omgeving waar verbinding en sociaal contact centraal staan.

- **Elke tweede donderdag van de maand: donderdag 10 september**
- **LDC TerHarte van 14 tot 16 uur**
- **Gratis. Vrije toegang.**



Stem van het geheugen



Mensen met dementie zingen samen met hun mantelzorger. Iedereen is welkom om mee te doen onder begeleiding van accordeonmuziek. Deze activiteit vindt telkens de tweede en vierde dinsdag van de maand plaats.

- **In juli en augustus is er een zomerstop**
- **dinsdag 8 en 22 september**
- **van 17.30 tot 19 uur**
- **LDC TerHarte**



Wil jij ook vrijwilliger worden?

Vrijwillige chauffeurs gezocht voor Mobitwin Westerlo

Als vrijwillige chauffeur help je senioren en personen met een mobiele beperking naar afspraken, familie of activiteiten.

- Jij kiest zelf wanneer je rijdt
- Kilometervergoeding 0,42 euro per km + verzekering
- En vooral: veel dankbaarheid en menselijk contact

Heb je een eigen wagen en enkele uurtjes tijd per week? Sluit je aan bij ons team!

@ vrijwilligers@westerlo.be
014 53 95 48
of check onze vacatures voor vrijwilligers via www.westerlo.be/vrijwilligerswerk





Woordzoeker zomer

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

IJSJE
ZON
STRANDBAL
WATERMELOEN
ZANDKASTEEL
ZEE
SLIPPER
ZONNEBRIL
ZWEMPAK
ZWEMBAD
SNORKEL

Hoe gebruik je je computer, smartphone en tablet?

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

EduKempen

CVO VOLWASSENENONDERWIJS

Workshop en cursussen voor beginners

Onze gemeente biedt lessenreeksen ict aan voor beginners in samenwerking met EduKempen. Elke lessenreeks wordt voorafgegaan door een workshop om al eens te proeven van het thema.

Steeds meer zaken regel je online met de overheid. In deze cursus krijg je een helder inzicht in digitale identificatie en overheidsdiensten. Je leert werken met itsme, eID en andere tools. Daarnaast ontdek je hoe je veilig documenten raadpleegt en aanvragen doet.

- Workshop itsme op dinsdag 8 september van 10 tot 11.45 uur
- Cursus smartphone, thema De online overheid en ik
  Reeks met lessen op dinsdag 22 en 29 september, 6, 13, 20 en 27 oktober, van 9 tot 12 uur

www.edukempen.be

014 49 07 12

westerlo@edukempen.be

TerHarte

Ligo Kempen

Smartphone en laptop, heel eenvoudig uitgelegd

Wil je zonder stress je smartphone of laptop beter leren gebruiken? Ligo Kempen biedt deze lessenreeks in het bijzonder, en gratis, aan voor mensen die minder lang onderwijs hebben gevolgd. Je leert stap voor stap, in een rustig tempo, met veel oefenen en duidelijke uitleg. Kom eerst naar de intakegesprekken op woensdag 2 september. De lessenreeks start op woensdag 9 september.

- Kan je al een foto maken, maar lukt versturen niet goed?
- Heb je itsme, maar gebruik je het niet?
- Wil je veiliger online bankieren?
- Of ben je nieuwsgierig naar wat ChatGPT kan?

Intakegesprekken op woensdag 2 september tussen 9 en 12 uur

Lessen telkens op woensdag van 9 tot 12 uur, van 9 september tot en met 16 december

LDC TerHarte

Ligo Kempen 014 58 41 91

Inschrijven kan ook aan het onthaal van LDC TerHarte.



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 't Rietje en in de bibliotheek in het Kasteelpark 5 in Westerlo.

in LDC TerHarte

14 tot 16 uur
woensdag 1 juli, 5 augustus en 2 september

in de bib

10 tot 12 uur
zaterdag 18 juli, 22 augustus en 19 september

Openbare computerruimte en hulp bij werken met de computer

In de foyer van zaal 't Rietje staan computers en een printer voor je klaar. Tijdens de openingsuren is er vrije toegang. Er is geen digitale ondersteuning door studenten op woensdagnamiddag en vrijdagvoormiddag meer.

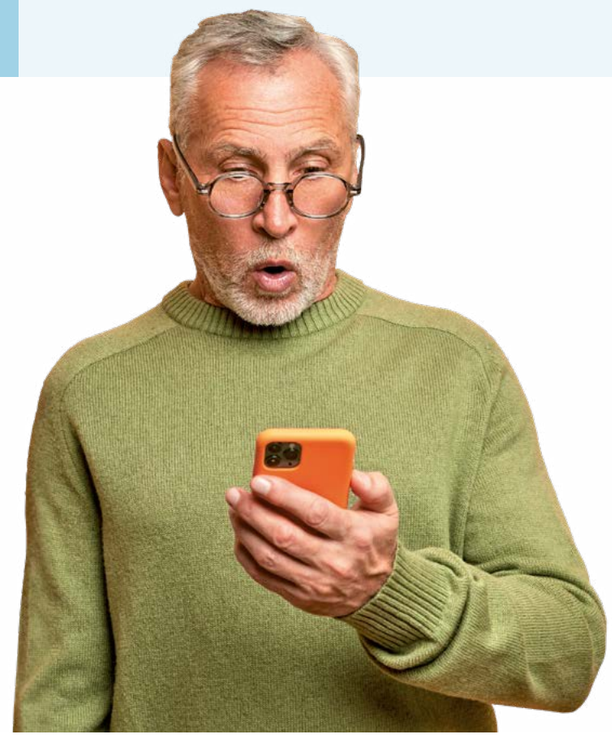
Heb je digitale vragen of nood aan begeleiding? Dan verwijzen we je door naar Digiklap.

Gefinancierd door de Europese Unie
NextGenerationEU

Digisessies

De digisessies in de bib en TerHarte zijn gratis. Onderwerpen die aan bod komen zijn: veelgestelde vragen bij het gebruik van de computer, e-mail en smartphone.

In juli, augustus en september zijn er geen digisessies. Vanaf oktober starten de digisessies terug op!



Terugblik
Week van de valpreventie

Tijdens de Week van de Valpreventie in april kon je meedoen aan een wandeling en workshops. Er waren ook een quizroute, een beweegroute, stoelyoga, escaperoom en een rollatorparcours.

In TerHarte en de Parel der Kempen stond alles in het teken van stevig en veilig bewegen.: van rustgevende stoelyoga tot een verrassende beweegroute door Westerlo. Wie zin had in wat extra uitdaging, kon zich wagen aan een heus rollatorparcours door de gangen van het lokaal dienstencentrum.









Met een verrassende escaperoom stapten bewoners en vrijwilligers even in de schoenen van iemand met valrisico. Ze ervaarden zelf waar het mis kan lopen, maar ontdekten tegelijk ook hoe je valpartijen kan voorkomen.





Tijdens de interactieve workshop Vallen zonder zorgen ontdekten deelnemers hoe je de impact van een val kan beperken. Ze leerden technieken om veiliger te vallen en kregen praktische tips om daarna weer vlot recht te komen.









Stevig op de been en in balans





Tijdens de Week van de Valpreventie in april organiseerden het lokaal dienstencentrum en het woonzorgcentrum een leuk en boeiend programma. Behalve veel extra info en nuttige tips, kon je ook deelnemen aan verschillende doe-activiteiten. Om je zo te helpen om (nog) zekerder en met (meer) vertrouwen te bewegen. Want als je steviger in je schoenen staat en een betere balans vindt bijvoorbeeld tijdens het stappen, kan je met nog meer vertrouwen blijven genieten van elke dag.

Behalve een wandeling, workshops en een quizroute, stonden er ook een beweegroute, stoelyoga, een escaperoom en een heus rollatorparcours doorheen de gangen van het lokaal dienstencentrum op het programma. Allemaal in het teken van valpreventie.

Niet alleen op deze maar ook op vorige bladzijde blikken we met enkele foto's terug op onze valpreventieweek.

Westerlo
Parel van de Kempen