TerHarte info

info & activiteiten van het lokaal dienstencentrum

oktober, november & december 2026



Westerlo
Parel van de Kempen

een uitgave van OCMW Westerlo



TerHarte voorgesteld

Wie we zijn

Lokaal dienstencentrum TerHarte – het 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 hebben we tal van diensten zoals een kapsalon, pedicure, strijkservice, vervoer voor mensen die mindermobiel zijn en hulp en ondersteuning bij thuiszorgvragen en zorgvragen.

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

We bieden activiteiten, diensten, hulp en zorg

Met ons uitgebreid aanbod aan activiteiten, diensten, hulp en zorg 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.

Openingsuren

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

Sluitingsdagen

Op woensdag 11 november, vrijdag 25 december en donderdag 31 december is TerHarte gesloten. Op donderdag 24 december sluiten we om 14 uur. De cafetaria is op feestdagen open van 14 tot 17 uur.

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

Terugblik

Mantelzorgdag

Op 23 juni kwamen heel wat mantelzorgers langs in TerHarte voor onze jaarlijkse Mantelzorgdag.











Cado op de cover

Elke weekdag van 9 tot 16 uur zorgt het CADO-team met veel liefde en enthousiasme voor een leuke daginvulling voor senioren in een huiselijke sfeer. Zo maken ze wekelijks een uitstapje naar de markt, wordt er regelmatig samen gekookt en spelen ze samen een gezelschapsspel. Er kunnen telkens een tiental mensen terecht.

014 54 85 54

Kort voorgesteld: stagiair Jonas

Hallo, ik ben Jonas, ik ben 22 jaar en zit in mijn tweede jaar bachelor sociaal werk. In mijn vrije tijd ben ik al 16 jaar aangesloten bij de Chiro van Zoerle-Parwijs, eerst als lid, nu als leider. Ik doe al eens graag een terrasje met mijn vrienden of mijn gezin. Verder ben ik iemand die graag een praatje maakt, dus moest je me tegenkomen in de gangen, mag je me altijd aanspreken!



Lokaal dienstencentrum TerHarte organiseert binnen, maar ook buitenshuis, tal van ontmoetings-activiteiten. 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 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. 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



Dorpsrestaurants in Heultje, Oosterwijk en Zoerle-Parwijs

Ook in Heultje, Oosterwijk en Zoerle-Parwijs ben je welkom in onze dorpsrestaurants voor een lekkere en gezonde driegangenmaaltijd tegen een betaalbare prijs van 9,50 euro.

Dorpsrestaurant Heultje

de Merodezaal | Heultjedorp 1
om 12 uur

- donderdag 8 oktober
- donderdag 22 oktober
- donderdag 12 november
- donderdag 26 november
- donderdag 10 december

Dorpsrestaurant Oosterwijk

Klokkenhof | Kerkhofstraat 12
om 12 uur

- donderdag 1 oktober
- donderdag 5 november
- donderdag 3 december

Dorpsrestaurant Zoerle-Parwijs

Ontmoetingscentrum | Smissenhoekstraat 11
om 12 uur

- donderdag 15 oktober
- donderdag 19 november
- donderdag 17 december

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



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 8 euro per activiteit. Er is koffie en thee met een stukje taart.

maandag 26 oktober van 13.30 tot 16 uur met muziek van Bent Hofman

maandag 30 november van 13.30 tot 16 uur voorstelling met dansers

maandag 14 december vanaf 12 uur kerstfeest met optreden van de Bolle Hoeden – 16 euro – schrijf je in tijdens de bijeenkomsten van oktober of november

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 1 oktober, donderdag 5 november en donderdag 3 december! Aansluitend is er het dorps-restaurant, uiteraard na reservatie.

Gezelschapsspelen en kaarten

Aansluitend op de maaltijden in dorpsrestaurant TerHarte kan je 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 gemeente huis. Dat kan van maandag tot vrijdag vanaf 13 uur.



90 kaarsjes voor Fanny

Op het ontmoetingsmoment van juli in Oosterwijk zetten de vrijwilligers en bezoekers Fanny in de bloemetjes naar aanleiding van haar negentigste verjaardag. Fanny is al vanaf de allereerste bijeenkomst, ondertussen drie jaar geleden, een trouwe aanwezige. Maand na maand is ze erbij en meestal komt ze zelfs te voet.

Fanny bewijst dat leeftijd slechts een getal is. Met haar enthousiasme en doorzettingsvermogen is ze een inspiratie voor iedereen. Nogmaals een dikke proficiat, Fanny!



Zumba Gold

Op zoek naar een toffe manier om te bewegen, op jouw ritme in een zomerse sfeer? Wanneer de muziek start, gidst Maggie je door de bewegingen. Zonder in te boeten op zuiderse ritmes is Zumba Gold aangepast, zodat het voor iedereen toegankelijk en plezierig is.

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
zaal ’t Rietje

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.

woensdag van 18 tot 20.30 uur
vrijdag van 13.30 tot 16.30 uur
€ 3 euro per les



Activiteiten in de cafetaria achter het gemeentehuis

Het kaarttornooi van de seniorenraad is gestart op 30 september. Gedurende 22 weken kan iedereen elke woensdag nog aansluiten. Om in aanmerking te komen voor het eindklassement moet je aan minstens acht wedstrijden deelnemen.

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



Activiteiten in het woonzorgcentrum

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

telkens van 13.30 tot 16 uur

Maandag 5 oktober
Misviering

Donderdag 22 oktober
Optreden Remi & Rachel

Maandag 2 november
Misviering opgeluisterd door Anna Cie

Maandag 21 december
Kerstviering met muzikale omlijsting

30 jaar cafetaria ’t Rietje

Dit jaar bestaat de vrijwilligerswerking van cafetaria ’t Rietje in lokaal diensten-centrum TerHarte 30 jaar. Begin juli vierden de vrijwilligers dat samen met een stuk taart en een glaasje.

Een oprechte dankjewel aan alle vrijwilligers, van vroeger en nu, voor jullie inzet, enthousiasme en betrokkenheid. Jullie maken elke dag het verschil en zijn onmisbaar voor onze werking. Op naar nog vele mooie jaren samen!



vrijwilligers



Bartraining

Op 16 juni namen de vrijwilligers van de cafetaria en het dorpsrestaurant deel aan een bartraining. Geen zorgen, ze hebben niet de hele namiddag aan de toog doorgebracht!

Tijdens de sessie stonden ze stil bij de impact van alcohol op de gezondheid, de wisselwerking tussen alcohol en medicatie en de wetgeving over alcoholgebruik. Aan de hand van oefeningen leerden ze hoe ze op een respectvolle manier grenzen kunnen stellen aan dronken bezoekers. Dat zorgde niet alleen voor waardevolle inzichten, maar ook voor heel wat hilarische momenten! Tot slot kregen ze handige tips om bezoekers van het lokaal dienstencentrum en het dorpsrestaurant beter te begeleiden in hun alcoholgebruik.



Uitstap naar het Torenhof

Op 25 augustus trokken we samen met onze enthousiaste wandel-vrijwilligers eropuit om nog eens volop van de zomer te genieten. En zeg nu zelf: wat past er beter bij de zomer dan een lekker ijsje?

We stapten gezellig richting Torenhof, genoten van het gezelschap en zetten flink wat stappen. En natuurlijk wachtte er aan het einde van de wandeling een heerlijk lekker schepijsje!

BBQ

Op 24 augustus werden de bewoners van de assistentiewoningen héérlijk in de watten gelegd. De vrijwilligers van onze cafetaria hadden met een gezellige barbecue een smakelijke verrassing in petto!

De barbecue werd aangestoken, de vleesjes lagen al snel te sissen op de grill en ook de groenten kregen een mooi plekje op tafel. En dan was het vooral… voetjes onder tafel, gezellig samenzijn en genieten maar. Een dikke merci aan onze fantastische vrijwilligers!











Woordenbingo

Op de warmste dag van het jaar barstte er een echte woordenstrijd los tussen de kinderen van het eerste leerjaar van Het Rietje en de bewoners van de assistentiewoningen Het Riet!

Gewapend met bingokaarten en een flinke portie enthousiasme gingen jong en oud de uitdaging aan tijdens een spannende woordenbingo. Woorden werden aandachtig afgevinkt, de spanning steeg. De woonassistente en haar bevallige assistent De René konden nog net de gemoederen bedaren… En dan… klonk het verlossende **BINGO**.

Een hartverwarmende voormiddag. Samen spelen kent geen leeftijd!

Woordzoeker

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

HERFST
WANDELEN
KOFFIE
KAARTEN
TERHARTE
WESTERLO
SOEP
KERST
VRIENDEN
GEZELLIG
ONTMOETEN
ACTIVITEIT

Zorgteam

Sarah, Dorien en Marijke (van links naar rechts op de foto onderaan) zijn de maatschappelijk werkers van ons lokaal dienstencentrum, of ook wel ons zorgteam. 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 ons 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

Lieve is de vrijwilligers- en projectcoördinator. 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. Vrijwilligers zorgen ervoor dat het lokaal bestuur haar dienstverlening kan versterken.

Daarnaast coördineert Lieve projecten van het lokaal dienstencentrum rond beweging, buurtbevragingen en huisbezoeken, ontmoetingsmomenten en dorpsrestaurants.

014 53 87 87
@ **lieve.de.ceulaer@westerlo.be**



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) en 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-een 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

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

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 voor hen elke maand een activiteit in het lokaal dienstencentrum.

- **Maandag 26 oktober**
  Gespreksavond
- **Maandag 23 november**
  Gespreksavond Slapeloosheid, hoe doorbreek je het?
- **In december is er geen bijeenkomst van Silas Kempen.**
- **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**

Content(d)ement

Boekvoorstelling Vergeet Dementie

1 op 5. Dat is de kans dat jij een diagnose dementie krijgt. Dementie tast de hersenen aan, waardoor je verstandelijk achteruitgaat. Die aftakeling kun je niet stoppen, hoogstens vertragen. Maar je kunt het wél voorkomen. Dementie is geen slecht lootje uit de loterij: wereldwijd kan bijna de helft van alle gevallen van dementie voorkomen of uitgesteld worden door veertien risicofactoren aan te pakken.

Hoogleraar en diensthoofd neurologie Sebastiaan Engelborghs en journaliste Barbara Ceuleers schreven er een boek over. Op deze infoavond tonen ze hoe je vandaag stappen kan zetten om je brein gezond te houden en je kansen op dementie aanzienlijk te verkleinen.

- **maandag 23 november**
- **van 19 tot 21 uur**
- **zaal 't Rietje in LDC TerHarte**
- **gratis, inschrijven niet nodig**

Familiegroep Dementie Westerlo

Herfstwandeling

Samen maken we een wandeling in de mooie natuur. Tijdens deze wandeling delen we ervaringen met dementie. Indien het weer het niet toelaat is er een alternatief binnen.

- **maandag 19 oktober**
- **14 tot 16 uur**
- **de ingang van het LDC**
- **gratis, inschrijven niet nodig**

Schuldgevoelens bij mantelzorgers

Mantelzorger zijn van een persoon met dementie brengt heel wat emoties naar boven. We horen vaak dat er een schuldgevoel is. Hoe ga je hiermee om?

- **maandag 14 december**
- **19 tot 21 uur**
- **WZC Perwijshof**
  Gevaertlaan 9 Zoerle-Parwijs
- **gratis, inschrijven niet nodig**

Westelse Infopunten Dementie

Bij de infopunten dementie kan je 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 6 oktober** **13–15 uur**
  Lokaal dienstencentrum TerHarte
- **do 15 oktober** **13.30–15.30 uur**
  Ontmoetingscentrum Zoerle-Parwijs
- **do 22 oktober** **12–14 uur**
  Merodezaal Heultje
- **di 10 november** **13–15 uur**
  Lokaal dienstencentrum TerHarte
- **do 19 november** **13.30–15.30 uur**
  KVC Westerlo
- **do 26 november** **12–14 uur**
  Merodezaal Heultje
- **di 8 december** **13–15 uur**
  Lokaal dienstencentrum TerHarte
- **do 17 december** **13.30–15.30 uur**
  Ontmoetingscentrum Zoerle-Parwijs

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

Screen Memories

Nieuw!

Aan de hand van filmfragmenten uit de oude doos nodigen we je uit om deze herinneringen te herbeleven en deze te delen met anderen.

- **donderdag 8 oktober**
  donderdag 12 november
  donderdag 10 december
- **LDC TerHarte**
- **14 tot 16 uur**
- **gratis, inschrijven niet nodig**



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.

- **dinsdag 13 en 27 oktober**
- **dinsdag 10* en 24 november**
- **dinsdag 8 en 22 december**
- **17.30 tot 19 uur**
- **LDC TerHarte**

***** *Op dinsdag 10 november op de afdelingen van het woonzorgcentrum.*

SAMEN veerkrachtig

Maak tijd voor mentale gezondheid

Elk jaar in oktober staat het belang van mentale gezondheid in de kijker. Met de actie Samen Veerkrachtig van 1 tot en met 10 oktober ligt dit jaar de focus op het belang van goed omringd te zijn. Want iedereen heeft iemand nodig. Het maakt ons sterker en voorkomt psychische problemen. Daarom organiseren we heel wat initiatieven.

Van onrust naar rust voor kinderen van 6 tot 8 jaar

Spelenderwijs leren kinderen hoe ze kunnen omgaan met drukte, spanning en grote gevoelens. Tijdens deze workshop maken 6- tot 8-jarigen kennis met eenvoudige ontspanningsoefeningen, ademhalingstechnieken en leuke activiteiten die helpen om meer rust en balans te vinden. Deelnemen aan deze workshop is gratis. Schrijf vooraf in want het aantal plaatsen is beperkt.

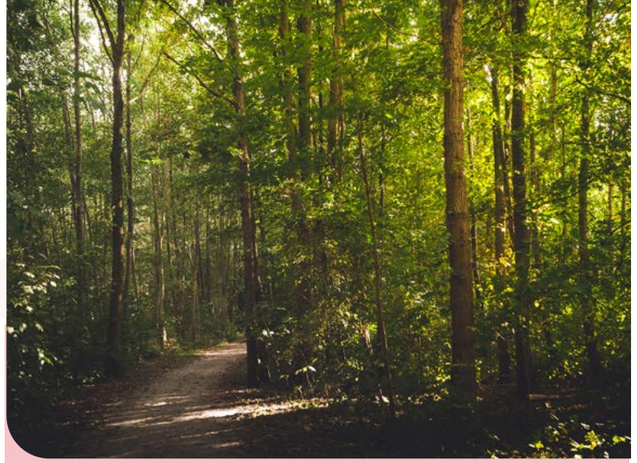
maandag 5 oktober 18 uur
LDC TerHarte www.westerlo.be > e-loket > gezondheid

Vorming De Geluksdriehoek

Een gelukkig leven… dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je gelukkig voelen of gelukkig zijn: wat is dat precies? Om op die vraag te kunnen antwoorden, verzamelde Gezond Leven alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk in de Geluksdriehoek.

Je leert in deze vorming de Geluksdriehoek van dichtbij kennen. Daarna kan je zelf aan de slag gaan met je geluksgevoel. Deelnemen aan deze workshop is gratis.

donderdag 15 oktober 14 uur
LDC TerHarte, Verlorenkost 22
www.westerlo.be > e-loket > gezondheid



Gedichtenwandeling

Kom mee stappen tijdens de begeleide gedichtenwandeling op zondag 11 oktober. Onderweg word je getrakteerd op poëzie met woorden die raken, verbinden en veerkracht geven. Bij aankomst zijn er gratis soep en pistolets. De wandeling start aan lokaal dienstencentrum TerHarte. Gratis, maar inschrijven is nodig zodat er zeker voldoende lekkers is.

De gedichten werden geschreven, geselecteerd en ingesproken door de leden van het Westels Poëzieatelier en het Literair Genootschap Trapken Op.

zondag 11 oktober 10 uur
LDC TerHarte, Verlorenkost 22
www.westerlo.be/gedichtenwandeling

Extra begeleide wandeling op donderdag 1 oktober

Op donderdag 1 oktober zijn er, speciaal voor vrijwilligers en bewoners van het woonzorgcentrum, de assistentiewoningen, hun familie en bezoekers, extra gedichtenwandelingen. Die vertrekken om 10.30, 14 en 15 uur. Inschrijven is niet nodig. Na de wandeling krijgen de deelnemers een drankje en gezonde snack in ‘t Rietje.

Nog de hele maand oktober

Je kan de gedichtenwandeling ook zelf wandelen in oktober. Volg de bewegwijzering van de beweegroute TerHarte met start aan het lokaal dienstencentrum.

Goed omringd zijn in het ouderschap

Ouderschap is prachtig, maar niet altijd eenvoudig. Zeker tijdens de eerste duizend dagen, van de zwangerschap tot de tweede verjaardag, kunnen vermoeidheid, verwachtingen en onzekerheden zwaar wegen.

In deze workshop ontdekken (aanstaande) ouders hoe ze hun draagkracht kunnen versterken, milder kunnen zijn voor zichzelf en steun durven zoeken. Met herkenbare voorbeelden, psychologische inzichten en praktische tips gaan ze naar huis met meer rust, vertrouwen en veerkracht. Inschrijven is nodig.
De plaatsen zijn beperkt.

woensdag 21 oktober
17.30 tot 19 uur
KVC Westerlo, de Merodedreef 189
www.westerlo.be > e-loket > gezondheid

Groepstraining Opkomen voor jezelf

Schrijf je in voor eind oktober

Wil je beter leren opkomen voor jezelf, zonder over je grenzen of die van anderen te gaan? 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.

De groepstraining bestaat uit acht sessies op vrijdag van 13.30 tot 15 uur en eentje op maandag van 19.30 tot 21 uur. Je betaalt ter plaatse 2,50 euro per sessie. Vooraf inschrijven is nodig. Dat kan tot en met 30 oktober. Wil je graag eerst een gratis persoonlijk intakegesprek, dan kan je hier vooraf een afspraak voor maken.

Meer informatie op **www.ancoris.be**

6, 13, 20 en 27 november
4, 11, 18 en 21 december
LDC TerHarte, Verlorenkost 22
inschrijven of afspraak maken via
michielsiris@telenet.be

Workshop Oog voor eenzaamheid

Eenzaamheid is voor iedereen anders en kan ontstaan door ingrijpende gebeurtenissen zoals een overlijden, verhuis, echtscheiding of ontslag. Omdat we vaak het gevoel hebben dat we gelukkig en succesvol moeten zijn, rust er nog steeds een taboe op eenzaamheid. Tijdens deze workshop brengen we kennis en inzichten samen, maar is er ook ruimte om erover te praten. De leegte verdwijnt misschien niet meteen, maar je leert wel relativeren.

Deelnemen aan deze workshop is gratis. Spreekster is Myriam Bergmans van Avansa Kempen. Vooraf inschrijven is nodig.

maandag 26 oktober 19 uur
LDC TerHarte, Verlorenkost 22
www.westerlo.be > e-loket > gezondheid

avansa Kempen

Workshop Van isolement naar verbinding

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan hetzelfde als eenzaamheid? Wanneer ervaar je het als prettig om alleen te zijn en wanneer voelt het juist lastig? Met wie en wanneer voel jij je verbonden? Wat is sociale isolatie?

In deze workshop ga je samen met een professional én een ervaringsdeskundige op zoek naar antwoorden. We krijgen meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid.

dinsdag 8 december 10 tot 12 uur
dinsdag 15 december 10 tot 12 uur
De Dorpel, Boerenkrijglaan 16, Herentals

Hoe gebruik je je computer, smartphone en tablet?

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

EduKempen
CVO VOLWASSENENONDERWIJS

Workshop Veilig online en phishing

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.

In deze praktische cursus van EduKempen leer je veilig en zelfverzekerd omgaan met je Android-smartphone. Je ontdekt hoe je phishing herkent, verdachte berichten vermijdt en je persoonlijke gegevens beschermt. Je krijgt ook tips om je toestel correct in te stellen en apps veilig te gebruiken.

Kennismakingsles

dinsdag 17 november
10 tot 11.45 uur

Lessenreeks van zes lessen

dinsdag 24 november
dinsdag 1, 8 en 15 december
dinsdag 5 en 12 januari
9 tot 11.55 uur

De lessen zijn gratis. Het aantal plaatsen is beperkt, vooraf inschrijven is nodig.

Edukempen Westerlo, Spikdorenveld 22
westerlo@edukempen.be
014 49 07 12



Blijf cybercriminelen een stap voor

Gratis infosessie op dinsdag 6 oktober

Twijfel je soms aan een e-mail, sms of telefoontje? Je bent niet alleen. Oplichters worden steeds slimmer en proberen dagelijks mensen te misleiden.

Tijdens deze infosessie legt een gespecialiseerde inspecteur van politie Zuiderkempen in duidelijke taal uit hoe cybercriminelen te werk gaan. Je krijgt herkenbare voorbeelden en eenvoudige tips om verdachte berichten sneller te herkennen. Zo leer je jezelf, je familie en je geld beter te beschermen.

Deze namiddag is voor iedereen.
Er is geen voorkennis nodig.

dinsdag 6 oktober om 14 uur
De Zoerla, Gevaertlaan 1

Inschrijven

bibliotheek.westerlo.be
bibliotheek@westerlo.be
014 54 94 62



Digiklap

Voor al je vragen over smartphone en tablet

Heb je vragen over het gebruik van je smartphone of tablet? Elke maand kan je daarvoor terecht bij de digihelpers in de foyer van 't Rietje en in de bib in het Kasteelpark 5 in Westerlo.

in LDC TerHarte

woensdag 7 oktober,
4 november, 2 december
14 tot 16 uur

in de bib

zaterdag 24 oktober,
21 november, 19 december
10 tot 12 uur

Digisessies

Op de digisessies komen onderwerpen aan bod waarover veel vragen gesteld worden en tools en apps die het ons gemakkelijker kunnen maken. In oktober en november zijn er zes digisessies.

Phishing herkennen op e-mail en telefoon
vrijdag 23 oktober 9 tot 12 uur TerHarte

Alles over paswoorden
donderdag 29 oktober 9 tot 12 uur TerHarte

Smartphonebeveiliging Android
vrijdag 20 november 9 tot 12 uur TerHarte

Veilig kopen en betalen op het internet
donderdag 26 november 9 tot 12 uur TerHarte

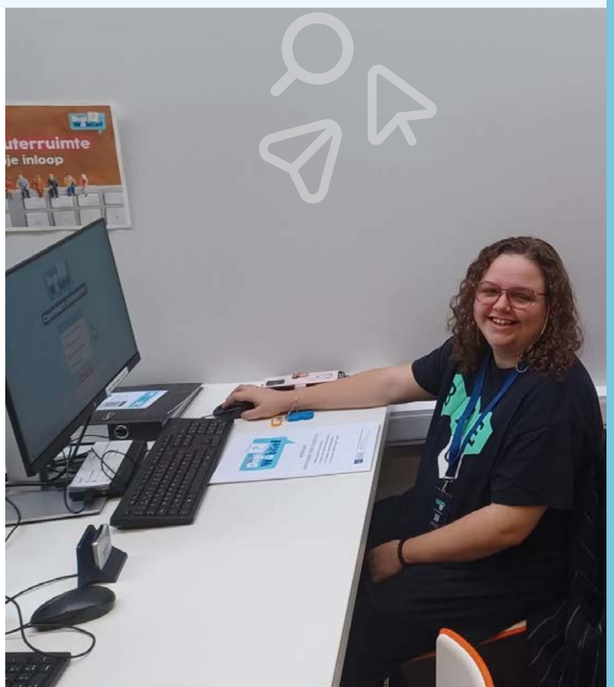
Mediawijs overzicht door Appstublieft (lezing)
donderdag 17 december 14 uur de bib

Inschrijven

bibliotheek@westerlo.be
014 54 94 62

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 kan je die vrij gebruiken. Heb je vragen of nood aan begeleiding aan de computer, dan verwijzen we je graag door naar Digiklap.





Week van de Senior

van 16 tot 22 november

Lokaal dienstencentrum TerHarte en de seniorenraad bundelen in november hun krachten voor een warme en gezellige Week van de senior. Ontmoet oude bekenden, leer nieuwe mensen kennen en geniet van een gevarieerd programma vol ontspanning, beweging en plezier. Iedereen is van harte welkom!

16

maandag 16 november

Vorming en reanimatie AED

Leer hoe je correct kunt reageren in een nood-situatie, hoe je een reanimatie uitvoert en hoe een AED gebruikt wordt.

- **9.30 tot 10.30 of 10.30 tot 11.30 uur**
- **LDC TerHarte, zaal Klaproos**
- **€ gratis**

inschrijven tot 12 november

- **gezondheid@westerlo.be**
- **014 53 92 10**

Quiz

Vorm een ploeg van twee tot vier personen of schrijf je individueel in en wij zoeken een team voor jou.

- **14 uur**
- **LDC TerHarte, zaal 't Rietje**
- **€ gratis**

inschrijven tot 12 november

- **karin.bervoets@westerlo.be**
- **014 53 92 04**

17

dinsdag 17 november

Ontbijt voor thuiswonende 80-plussers en hun mantelzorgers

Start de dag met een heerlijk ontbijt in aangenaam gezelschap. Met dank aan het keukenteam van het woonzorgcentrum en de vrijwilligers van Het Rietje.

- **9 tot 10.30 uur**
- **LDC TerHarte**
- **€ gratis**

inschrijven tot 9 november

- **aan de balie van LDC TerHarte**
- **014 53 87 87**

Muzikaal optreden Tom Waterschoot en Rudi Rycken

Laat je meevoeren door de mooiste Nederlandstalige en Engelstalige klassiekers van de jaren zestig tot vandaag.

- **14 uur**
- **LDC TerHarte**
- **€ gratis en zonder inschrijving**

18

woensdag 18 november

Kaartnamiddag slagen halen

Kom gezellig meespelen of geniet van de leuke sfeer en een fijne babbel.

- **14 uur**
- **cafetaria achter gemeentehuis**
- **€ gratis en zonder inschrijving**
- **inschrijven vanaf 13 uur**

Volksspelen

Herbeleef de charme van vroeger met traditionele volksspelen. Plezier gegarandeerd!

- **13 tot 15 uur**
- **sporthal De Beeltjens**
- **€ gratis en zonder inschrijving**

Linedance

Trek je dansschoenen aan en dans gezellig mee!

- **18 tot 21 uur**
- **LDC TerHarte**
- **€ 3 euro**
- **zonder inschrijving**

Krachttraining en osteoporose

Osteoporose kan leiden tot broze en breekbare botten. Gelukkig kan sport en beweging de risico's verminder. Hedda Van Braeckel, master in Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie, legt je tijdens deze uiteenzetting de voordelen van krachttraining uit.

- **19 tot 19.45 uur**
- **bibliotheek Westerlo**
- **€ gratis en zonder inschrijving**

Cafetaria's

De cafetaria van TerHarte is elke woensdag en zaterdag van 14 tot 17 uur open voor een gezellige babbel. In de cafetaria achter het gemeentehuis ben je elke dag (behalve zaterdag) van 13 tot 18.30 uur welkom voor een drankje en fijne ontmoetingen.

19

donderdag 19 november

Lezing over Eddy Merckx

Ontdek het inspirerende verhaal van wielerlegende Eddy Merckx. Een boeiende lezing vol herinneringen, anekdotes en indrukwekkende prestaties. De lezing wordt gebracht door Johny Vansevenant, in aanwezigheid van Eddy Merckx!

- **19 uur**
- **cafetaria achter gemeentehuis**
- **€ 5 euro** (inclusief drankje)

inschrijven tot 16 november

- **karin.bervoets@westerlo.be**
- **014 53 92 04**

20

vrijdag 20 november

Petanque

- **13 uur**
- **cafetara achter gemeentehuis**
- **€ gratis en zonder inschrijving**

Kegelen

- **13.30 uur**
- **cafetara achter gemeentehuis**
- **€ gratis en zonder inschrijving**

Linedance

- **13.30 tot 16.30 uur**
- **LDC TerHarte, zaal 't Rietje**
- **€ 3 euro**

Zwemmen

- **12 tot 16 uur**
- **Zwembad De Beeltjens**
- **€ 2,10 euro**



René viert zijn honderdste verjaardag

Op zaterdag 27 juni werd René Berghmans 100 jaar. Deze speciale verjaardag vierde hij maar al te graag met de medewerkers van lokaal dienstencentrum TerHarte en al zijn vrienden van het dorpsrestaurant!

Proficiat René!

Westerlo
Parel van de Kempen