



# 't Klapke

SEPTEMBER 2022 – FEBRUARI 2023



## VOORWOORD



Beste

Na een mooi voorjaar en warme dagen in juli kijken we al stilaan uit naar het nieuwe werkjaar van ons lokaal dienstencentrum 'De Klapstoel'. Samen met jullie hoop ik op terug een 'normaal jaar' waar we er samen terug iets moois kunnen van maken.

Daarom werkten we een uitgebreid programma uit. Naast ontspanning en beweging kan je je ook creatief uitleven. Zo kan je deelnemen aan allerlei lessen en workshops of kan je je kennis tijdens een van de infomomenten verruimen. We besteden hierbij extra aandacht aan de doorgedreven digitalisering en willen jullie hierin zoveel mogelijk gewijs maken.

Ik wil dan ook alle personeelsleden, lesgevers en de vele vrijwilligers bedanken voor al hun inspanningen om dit mogelijk te maken. Samen met de vele vrijwilligers in onze talrijke verenigingen zorgen zij samen met het stadsbestuur voor een warme en zorgzame samenleving.

Ik heb alvast 2 data voor jullie om met stip in je agenda aan te duiden.

**Zaterdag 27 augustus** organiseren we de tiende editie van **Twinsporten**, de gezamenlijke sport- en animatiedag voor personen met en zonder beperking. De gehandicaptenraad organiseert deze dag in samenwerking met de verschillende stedelijke adviesraden, Halense verenigingen en het stadsbestuur.

Een andere belangrijke dag om in je agenda te noteren is **zondag 4 september**, want dan houden we een **opendeurdag!** Iedereen is die dag van harte welkom om De Klapstoel te (her)ontdekken en kennis te maken met onze activiteiten, onze personeelsleden en de talrijke vrijwilligers. Heb je zelf ook leuke ideeën, aarzel dan zeker niet om ze ons te vertellen. Misschien heb jij wel zin om onze activiteiten mee te ondersteunen of zelfs mee te organiseren? Ook dan ben je uiteraard van harte welkom!

Je kan de komende maanden niet alleen terecht in 'De Klapstoel', maar je zal ook onze 'Klapbus' weer in het straatbeeld zien verschijnen. Hou dus zeker in de gaten wanneer deze in jouw buurt halt houdt en kom zéker langs. Dan mag je een gezellige babbel als beloning verwachten.

Vorig jaar werd de buurtanalyse in Zelem afgerond. Hieruit werd het project Zorgzaam Zelem als één van de 133 ingediende projecten door de Vlaamse Regering goedgekeurd. De komende maanden zullen ook de andere deelgemeenten stelselmatig aan bod komen. Onze personeelsleden, aangevuld met vrijwilligers, staan alvast te popelen om door middel van interviews de leefbaarheid, de sterktes en de noden van de buurten in kaart te brengen. Op deze manier hopen we om buurten en de verenigingen gerichter te kunnen ondersteunen en maken we verder werk van zorgzame buurten. Zo proberen we samen met jullie te werken aan een leefbare nabije omgeving in de geborgenheid van familie, vrienden, burens en zorgverleners.

Zo maken we allen SAMEN Halen nog aangenamer om te wonen, te leven, te werken, te ontspannen en te ondernemen.

Jullie burgemeester, Erik Van Roelen

## INSCHRIJVINGEN

Gelieve voor alle activiteiten in LDC De Klapstoel **2 werkdagen op voorhand** in te schrijven, tenzij anders vermeld.

### Opgelet!

Je inschrijving is pas geldig na je betaling. Indien wij deze niet tijdig ontvangen, kunnen we je plaats aan iemand anders toekennen. Als de activiteit wordt geannuleerd, krijg je het vooraf betaalde inschrijvingsgeld volledig terug.

### Heb je zin in een drankje of een stuk taart?

Dan kan je bij het onthaal jetons aan € 1 per stuk kopen.

**Inschrijven kan je via dienstencentrum@halen.be of bel naar 013 46 03 78.**

Kijk ook eens op onze website [www.deklapstoel.be](http://www.deklapstoel.be) en onze Facebookpagina voor al onze updates.

## OPENDEURDAG

**Kom op zondag 4 september  
tussen 09.00 u. en 15.00 u.  
naar onze opendeurdag!**

Je kan er kennis maken met tal van activiteiten, workshops en demo's.

Zo leer je het aanbod van het najaar kennen.

**Tussen 09.00 u. - 11.00 u.:**

gratis mini-ontbijt met tas koffie en croissant

**Vanaf 11.00 u.:**

gratis tas koffie en stuk taart  
of iets fris om te drinken

**Planning demo's:**

- 10.45 u.: Yoga
- 13.00 u.: Klankschalenmeditatie
- 13.00 u.: Linedance
- 13.30 u.: Zumba
- 14.00 u.: Muzikale afsluiter met onze klappband!

**OPENDEURDAG**

**GRATIS**

Gratis mini-ontbijt, koffie en taart  
Voorstelling activiteiten najaar  
14.00 u.: muzikale afsluiter met de Klappband!

**ZONDAG 4 SEPTEMBER**  
09.00 u. - 15.00 u.

**halen**  
Een centrum voor iedereen

Meer info op de website  
[www.deklapstoel.be](http://www.deklapstoel.be)  
via @diescentrum@halen.be

**KOM ZEKER EENS EEN KIJKJE NEMEN**

Geïnteresseerden kunnen zich ter plaatse voor een nieuwe activiteit of workshop inschrijven.

## Vaste activiteiten



### Yoga

Yoga is ontspannend, toegankelijk en gebaseerd op een hindoeïstische filosofie. De les bestaat uit allerlei ontspannings- en versterkingsoefeningen om tot rust te komen en alle opgebouwde spanningen los te laten. Met yoga kan je je hersenen als het ware op een positieve manier vormgeven. Uit studies is namelijk gebleken dat niet enkel je geheugen erop vooruit gaat, maar ook je time management, nauwkeurigheid en emotionele weerbaarheid. Breng zeker een fitness- of yogamatje mee. Het is ook aangeraden om losse kledij te dragen.

#### Praktisch:

Data: elke maandag van 09.00 u. tot 10.00 u.  
Prijs: € 3 per les  
of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 30



### Zumba

Kom gezellig en swingend meedoen met Zumba onder leiding van onze ritmische leraar.

Zumba is een uitbundige cardioles die gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans. Het is de ideale sport om samen te bewegen en je uit te leven op een leuke manier.

#### Praktisch:

Data: elke maandag van 11.00 u. tot 12.00 u.  
Prijs: € 4 per les  
of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 40



### SOS pc/tablet/smartphone/fotografie

Deze maandelijkse activiteit heeft als doel je te ondersteunen in de huidige digitale wereld. Lukt iets je niet of begrijp je een boodschap op je scherm niet, dan is SOS pc/ tablet/ smartphone je redding. Heb je vragen of loop je ergens op vast? Kom dan langs en breng je toestel mee. Wij helpen je verder!

#### Praktisch:

Maandag: 12/09, 7/11, 6/12 en 9/01 van 9.30 u. tot 12.00 u.  
Dinsdag: 4/10, 6/12 en 7/02 van 9.30 u. tot 12.00 u.  
Prijs: € 3, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen



## Rummikub

Kan jij niet genoeg krijgen van het geluid van de Rummikubstenen? We spelen in groepjes van 2 tot 4 personen dit bekende gezelschapsspel.

### Praktisch:

Data: elke maandag van 13.30 u. tot 16.00 u.  
Prijs: gratis



## Workshop kleding maken

Maak zelf je rok, broek, kleedje, vest,...

Je leert vanaf de basis een compleet kledingstuk maken. Je vertrekt van wat je zelf graag ziet. Een echte beginner start met een eenvoudig rokje of lange broek, gevorderden werken aan hun eigen kledingstuk. Ook retouches en (patroon)aangepastechnieken komen aan bod. Onze kledingcursus is toegankelijk voor vrouwen en mannen, voor beginners en gevorderden. Iedereen wordt individueel begeleid.

### Praktisch:

Data: elke maandag van 13.30 u. tot 16.00 u.,  
behalve tijdens de schoolvakantie  
Prijs: € 3 per les  
of een beurtenkaart van 10 +1 gratis voor € 30



## Linedance

Kom gezellig en swingend meedoen met de dames en heren van de linedance. Ritmisch bewegen op leuke muziek van vroeger en nu.

### Praktisch:

Data: elke maandag van 16.30 u. tot 18.00 u.  
Prijs: € 3 per les of een beurtenkaart van 10 + 1 gratis voor € 30  
Locatie: GC De Rietbron



## Elementary English

Je leert op een leuke en interactieve manier de basis om Engels te begrijpen en te praten.

### Praktisch:

Data: elke donderdag van 9.30 u. tot 12.00 u.,  
behalve tijdens de schoolvakanties  
Prijs: € 70 voor een gans jaar,  
koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen



## Advanced English

Als je al Engels kan, maar je je kennis nog wat wil bijschaven, kan je aansluiten bij deze groep. De lesgeefster zal eerst samen met jou kijken of je voldoende kennis hebt om mee te kunnen.

### Praktisch:

Data: elke dinsdag van 9.30 u. tot 12.00 u.,  
behalve tijdens de schoolvakanties  
Prijs: € 70 voor een gans jaar, koffie & thee  
tijdens de pauze inbegrepen



## Brei- en naaicafé

Met een gezellige babbel erbij kan je je creatief project maken. Je materiaal breng je zelf mee. We helpen iedereen, leren nieuwe technieken en geven advies.

### Praktisch:

Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.  
Prijs: gratis



## Kien- en kaartnamiddag

20 8 30 44 67 ... Kien!

Kan jij als eerste een volle rij krijgen bij het kienen?  
Of speel je liever een kaartspel?

Een namiddag gezellig samen zijn met een tasje koffie en een stuk taart.

### Praktisch:

Data: elke dinsdag van 13.30 u. tot 16.00 u.  
Prijs: gratis



## Kienen voor prijzen

Kom en doe gezellig mee met onze 'kienen voor prijzen'! Om deel te nemen, kan je aan het onthaal boekjes aankopen. Er zijn altijd leuke prijsjes te winnen. Gezelligheid en spanning zijn gegarandeerd!

### Praktisch:

Data: elke derde dinsdag van de maand  
van 13.30 u. tot 16.00 u.  
Prijs: € 2,50 per boekje van 4 spelletjes



## Ontmoeting Loksbergen

Drie gemotiveerde vrijwilligers, een gezellige groep, kienen, koffie en taart: allemaal ingrediënten om er een toffe namiddag van te maken.

### Praktisch:

Data: elke eerste woensdag van de maand  
van 14.00 u. tot 17.00 u.  
Prijs: gratis  
Locatie: parochiezaal van Loksbergen



## Muziekmoment

Elke twee weken komen we samen om ons muzikaal te amuseren. Van gitaar tot mondharmonica, accordeon, djembé of iets anders, iedereen is welkom! Misschien kan jij ook een instrument bespelen of beschik je over een mooie zangstem?

### Praktisch:

Data: elke eerste en derde donderdag van de maand  
van 10.00 u. tot 12.00 u.  
Prijs: gratis



## Warme maaltijd

Elke eerste donderdag van de maand kan je in GC De Rietbron terecht voor onze warme maaltijd. Je hebt ook steeds de mogelijkheid om dagelijks een warme maaltijd te bestellen en deze in LDC De Klapstoel te komen eten.

### Praktisch:

Data: donderdag 01/09, 06/10, 03/11  
en 01/12 van 12.00 u. tot 13.00 u.  
Minstens 2 werkdagen op voorhand inschrijven  
Locatie: GC De Rietbron



## Artistiek knutselen

Onder begeleiding van onze Halense kunstenaar Dirk Geyskens krijg je de kans en de ruimte om jezelf uit te drukken in een mooi kunstwerkje. In het dienstencentrum kan je bovendien enkele van de prachtige creaties van Dirk Geyskens bewonderen.

### Praktisch:

Data: donderdag 15/09, 20/10, 10/11, 8/12  
telkens van 13.30 u. tot 16.00 u.  
Prijs: € 3, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen



## Come si dice?

La bella Italia! Het land van pasta, pizza, limoncello, kunst en cultuur. Leer in deze lessen Italiaans alles over dit mooie land. Binnenkort kan jij op reis in Italië zoals een echte Italiaan cappuccino aan de bar bestellen.

### Praktisch:

Data: elke donderdag van 13.30 u. tot 16.00 u., behalve tijdens de schoolvakanties  
Prijs: € 70 voor het ganse jaar, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen



## Ontbijt

Elke derde vrijdag van de maand kan je gezellig komen genieten van een ontbijt in LDC De Klapstoel met heerlijk versgebakken brood, krokante pistolets, spek en eieren, vers fruit,...

### Praktisch:

Data: vrijdag 16/09, 21/10, 18/11, 16/12, 20/01 en 17/2 van 8.30 u. tot 11.00 u.  
Prijs: € 6



## Praatgroep i.s.m. vzw UilenSpiegel

Een praatgroep voor iedereen die het al eens moeilijk heeft in het dagelijks leven, of moeilijk heeft gehad de voorbije periode. In deze praatgroep wordt er op een aangename en respectvolle manier naar elkaar geluisterd. Je krijgt de kans om je verhaal of je verlangens te delen.

### Praktisch:

Data: elke tweede vrijdag van de maand van 09.30 u. tot 12.00 u.  
Prijs: gratis

### Meer info:

[houbrechts.jozef@gmail.com](mailto:houbrechts.jozef@gmail.com) of 0479 33 48 22





## ACTIVITEITEN SEPTEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Warme maaltijd	DO	01	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Opendeurdag	ZO	04	09.00 u. – 15.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	05	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	05	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	MA	05	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	05	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	07	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiez. Loksbergen
Praatgroep Uilenspiegel	VR	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	12	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	12	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	12	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Repaircafé	WO	14	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	15	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	16	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	19	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	19	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	19	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Infosessie wijkwerken	DI	20	10.00 u. - 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	20	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Dorprestaurant Zelem	WO	21	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau
Kookles Belgische Klassiekers	WO	21	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Groenten fermenteren	DO	22	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	26	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel

## ACTIVITEITEN SEPTEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Zumba	MA	26	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	26	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	27	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Mindfulness	WO	28	09.30 u – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Wat leer je uit een crisis?	WO	28	13.30 u – 17.00 u.	't Vloot Lummen
Elementary English	DO	29	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Wat leer je uit een crisis?	DO	29	13.30 u. – 16.00 u.	't Vloot Lummen
English Tea Café	DO	29	13.30 u. – 15.30 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	30	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	30	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel



### Doe mee met het Repair Café!

Repair Café Halen is een buurtinitiatief van LDC De Klapstoel dat repareren promoot als alternatief voor weggooien, dat reparatiekennis wil behouden en dat de buurt wil versterken.

Vanaf september organiseren we elke tweede woensdag van de maand een Repair Café in ons lokaal dienstencentrum. Inwoners van Halen en omliggende gemeenten kunnen hier naartoe komen met hun kapotte spullen om ze samen met de aanwezige herstellers weer in orde te maken.

#### Praktisch:

Data: woensdag 14/09, 12/10, 9/11, 14/12, 11/01 en 8/02 telkens van 13.00 u. tot 16.00 u.

Je kan bij ons terecht voor het herstellen van:

- Kledij en textiel
- Elektrische toestellen zoals broodrooster, mixer,...
- Schoenen
- Allerlei voorwerpen
- Elektronica, computers.....

Heb jij interesse om als vrijwilliger mee te helpen bij het herstellen? Mail naar [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be) of bel naar 013 46 03 78. Meer over de achtergrond en doelstellingen van het Repair Café lees je op [www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)





## Infosessie 'Wijk-Werken'

### Wil ook jij de klus laten klaren door Wijk-Werken?

Wijk-Werken houdt in dat je enkele uren per week klusjes laat uitvoeren door een werkzoekende. Zij mogen maximaal 60 uren per maand werken. Je vergoedt de wijkwerker met wijkwerkcheques. Op deze manier willen we werkzoekenden opnieuw activeren en kan jij met een maatschappelijke meerwaarde gebruik maken van een paar extra helpende handen aan een voordelig tarief.

Tijdens deze lezing kom je alles te weten over:

- de mogelijke taken die een wijkwerker mag doen,
- wat je moet doen om een wijkwerker in te zetten,
- hoe en hoeveel je hiervoor betaalt,
- hoe je wijkwerkcheques kan bestellen,
- welke verplichtingen je hebt in verband met de veiligheid en alles betreffende verzekering.

#### Praktisch:

Data: dinsdag 20/09 van 10.00 u. tot 11.00 u.

Prijs: gratis



## Kookles: Belgische klassiekers

Wil je graag leren koken of ben je door omstandigheden verplicht om zelf te gaan koken, dan kunnen de tips van een bekwaam lesgever/kok goed van pas komen. We kozen voor de klassieke Belgische keuken omdat deze het meest aansluit bij ons dagelijks leven.

Ook als je al redelijk kan koken, zal je nog veel kunnen bijleren en plezier beleven aan deze lessen.

Tussendoor krijg je kennis en tips mee m.b.t. snijtechnieken, kook- en bakwijzen, enz.....

#### Praktisch:

Data: woensdag 21/9, 19/10, 16/11, 14/12, 18/01 en 8/02  
van 08.30 tot 12.30 u.

Prijs: € 15 per les

Locatie: keuken GC De Rietbron



## Groenten fermenteren

Groenten fermentatie beleeft de laatste jaren een heuse revival. Deze oude bewaarmethode heeft immers heel wat troeven.

Naast het feit dat het een van de meest ecologische manieren is om groenten te bewaren, zorgt de fermentatie ook voor een unieke smaak. Tijdens deze workshop krijg je de kneepjes van de groenten fermentatie helemaal onder de knie. En uiteraard houden we daarbij ook rekening met de seizoenen.

Je ontdekt hoe fermenteren in elk seizoen weer anders is en dus smaakt. Door groenten en smaakmakers te combineren, creëren we onze eigen unieke fermenten. Je krijgt tal van tips om je fermenten te verwerken tot heerlijke gerechten.

### Praktisch:

Data: donderdag 22 september van 13.00 u. tot 16.00 u.

Prijs: € 15 , koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

### Meebrengen:

keukenhanddoek, glazen bokaal van min. 0.5 l, snijmesje, snijplank, keukenschort, mengschaal, rasp, mandoline, dunschiller en een klein glaasje (stijl shooterglas).



## Wat leer je uit een crisis?

### Positieve lessen uit een moeilijk periode

We nemen de coronatijd als voorbeeld.

Wat vond je niet fijn en wil je loslaten?

Wat heb je eruit geleerd en neem je mee?

Je koppelt een symbool aan de dingen die jij belangrijk vindt, bv. je gitaar staat symbool voor meer muziek spelen.

In een tweede sessie deel je de betekenis van jouw symbolen met de andere deelnemers. En je zet wat je leerde om in goede voornemens en effectieve daden.

### Praktisch:

Data: woensdag 28/09 van 13.30 u. tot 17.00u  
en donderdag 29/09 van 13.30 u. tot 16.00 u.

Prijs: € 9

Locatie: 't Vloot Schulensmeer Lummen



## English Tea Café

Gezellig keuvelen in het Engels met een kopje thee en cake. Dit is de ideale manier om je Engels te onderhouden of als je wil oefenen om vlotter te praten.

### Praktisch:

Data: donderdag 29/09, 27/10, 24/11, 22/12, 26/01 en 23/02  
telkens van 13.30 u. tot 15.30 u.

Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen



## Computer voor beginners (Windows)

Heb je nog geen of weinig ervaring met een computer en wil je hiermee graag aan de slag? Leer dan in tien lessen, stap voor stap, met een computer werken. Van hoe je computer opzetten, mapjes maken, met internet werken tot een mailadres aanmaken en gebruiken. Na deze lessenreeks kan je dit allemaal. Deelnemers brengen best hun eigen laptop mee, maar kunnen ook een laptop van het dienstencentrum gebruiken.

### Praktisch:

Data: vanaf 30 september,  
10 lessen op vrijdag van 9.30 u. tot 12.00 u.

Prijs: € 55 inclusief handboek,  
koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

### Verplicht in te schrijven



## Klankschalenmeditatie

Met geluiden, klanken en muziek kan je alle richtingen uit, van zacht horen tot welwillend voelen. We gebruiken Tibetaanse klankschalen en sjamanistische attributen. Vibraties van klankschalen, natuurgeluiden en muziek uit andere bronnen wisselen elkaar af, ook met aandacht voor stille momenten. Kom een uur luisterend genieten en ervaar het verband tussen klanken en emoties. We eindigen met een napraatmoment.

### Praktisch:

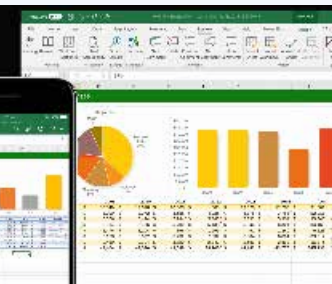
Data: vrijdag 30/9, 28/10, 25/11, 30/12, 27/1 en 24/2  
telkens van 09.30 u. tot 11.30 u.

Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen

## ACTIVITEITEN OKTOBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Yoga	MA	03	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	03	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	03	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	03	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	03	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	DI	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	04	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	04	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen	WO	05	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiez.Loksbergen
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	06	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DO	06	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Elementary English	DO	06	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	07	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	10	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	10	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	10	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	11	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	11	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	11	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Hartveilig in de Klapstoel AED – opleiding	DI	11	19.00 u. – 22.00 u.	LDC De Klapstoel
Repaircafé	WO	12	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	13	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Herfstwandeling met gids	DO	13	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	17	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	17	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	17	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Digitale foto's opslaan, verfraaien en delen	MA	17	19.00 u. – 22.00 u.	LDC De Klapstoel
Advanced English	DI	18	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	18	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Kookles Belgische Klassiekers	WO	19	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	19	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Gespreksavond : Het menselijk brein	WO	19	19.30 u. – 22.00 u.	GC De Rietbron
Muziekmoment	DO	20	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	20	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	21	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	21	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	24	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	24	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	24	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Digitale foto's opslaan, verfraaien en delen	MA	24	19.00 u. – 22.00 u.	LDC De Klapstoel
Advanced English	DI	25	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	25	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	25	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Mindfulness	WO	26	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment: een babbel met koffie en taart	WO	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	27	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
English Tea Café	DO	27	13.30 u. – 15.30 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	28	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	28	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	31	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	31	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	31	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	31	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	31	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron



## Office Excel

Op een eenvoudige manier leer je rekentabellen maken, formules opstellen en invoeren. Dit kan van pas komen bij o.a. boekhouding. Excel kent vele toepassingen.

### Praktisch:

Data: dinsdag 10/01, 17/01 en 24/01  
telkens van 19.00 u. tot 21.30 u.

Prijs: € 9 , koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

**Meebrengen: een laptop met daarop een officepakket**



## Herfstwandeling

Een natuurgids neemt je mee voor een wandeling in de prachtige natuur van Halen. Ontdek samen met een gids de bekoorlijkheden van de streek. Leer tijdens deze wandeling meer over paddenstoelen, de gelaagdheid van het bos, de bloemen, de planten en de specifieke geologie.

### Praktisch:

Data: donderdag 13 oktober van 13.00 u. tot 16.00 u.

Prijs: € 3



## Hartveilig Halen: AED -opleiding

Wist je dat jaarlijks maar liefst 400.000 Europeanen een hartstilstand krijgen? Een hartstilstand kan overal gebeuren: op straat, op de werkvloer, tijdens of na een intensieve fysieke inspanning of gewoon thuis. In dat geval overleeft minder dan 1 slachtoffer op 10... Het is dus letterlijk van levensbelang om snel op te treden!

In samenwerking met het Rode Kruis organiseren we een opleiding AED. Tijdens deze opleiding leer je hoe je een AED -toestel moet gebruiken en de basis reanimeren. Want jouw handen kunnen écht levens redden! De plaatsen zijn beperkt tot maximum 15 deelnemers, schrijf je dus snel in.

### Praktisch:

Data: dinsdag 11/10 om 19.00 u. tot 22.00 u.

Prijs: gratis

## Digitale foto's opslaan op de pc, verfraaien en delen

Je leert hoe je foto's kan opladen op pc en kan delen met anderen. Met de Windows foto app kan je de rode ogen verwijderen





en leer je foto's vergroten, verkleinen, uitsnijden,... Je kan ook het contrast, de kleur, enz. aanpassen. Verder leer je hoe je mooie collages maakt en nog tal van speciale effecten die je kan toepassen. Om een fotoalbum op het internet te kunnen plaatsen, is een je een google-mailadres en paswoord nodig. Als je dat niet hebt, leer je in de les hoe je een Gmail-adres kan aanmaken. We gebruiken immers Google Foto's in de Cloud.

**Verste voorkennis:** basiskennis van pc en internet

**Belangrijk:** Breng je smartphone, oplader en laptop mee. En eventueel je digitaal foto toestel en geheugenkaartjes met foto's.

**Praktisch:**

Data: maandag 17 en 24 oktober van 19.00 u. tot 22.00 u.

Prijs: € 12 voor de twee avonden,

koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

**Vooraf inschrijven verplicht**



## Gespreksavond: Het menselijk brein

### Geheugen en vergeten

Voordracht door Michael Portzky i.s.m. Neos

Rondom de werking van het geheugen en vergeetachtigheid bestaan er veel angsten en misverstanden. Deze voordracht wil enkele misverstanden wegwerken. Wat is een realistische verwachting van een 'normaal' geheugen? Waarom is het geen goed idee om 'alle informatie op een hoopje te gooien'? Hoe kan het geheugen getest worden? Wat kunnen we eraan doen?

**Praktisch:**

Data: woensdag 19 oktober om 19.30 u. tot 22.00 u.

Locatie: GC De Rietbron, zaal De Velp



## Mindfulness

Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens', ook de minder aangename? Wil je je concentratie verhogen en meer rust ervaren? Dan is deze workshop iets voor jou. We nemen een momentje om te genieten en te voelen wat jij belangrijk vindt in je leven. Met simpele oefeningen zoals korte meditatie leren we omgaan met pijn, stress en slapeloosheid. We leren luisteren naar de behoefte van ons lichaam. Samen ontdekken we mogelijkheden om veerkrachtiger in het leven te staan.

**Praktisch:**

Data: woensdag 26/10, 23/11, 21/12, 25/01 en 22/02  
telkens van 9.30 u. tot 12.00 u.

Prijs: € 3 per sessie,

koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

## ACTIVITEITEN NOVEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Ontmoeting Loksbergen	WO	02	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiez. Loksbergen
Muziekmoment	DO	03	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DO	03	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Computer voor beginners	VR	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	04	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	07	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	07	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	MA	07	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	07	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	07	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	07	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	08	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Repaircafé	WO	09	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Quizavond	WO	09	19.30 u. – 21.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	10	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	10	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	14	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	14	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/tablet/smartphone	MA	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	14	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Kookles Belgische Klassiekers	WO	16	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	16	12.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	17	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	17	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	18	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	18	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	21	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	21	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Linedance	MA	21	16.30 u. – 18.00 u	GC De Rietbron
Advanced English	DI	22	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	22	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Office Word	DI	22	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Mindfulness	WO	23	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	24	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Wenskaartjes maken	DO	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
English Tea Café	DO	24	13.30 u. – 15.30 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	25	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	25	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	28	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	28	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Smartphone	MA	28	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	28	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	28	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	28	16.30 u. – 18.00 u	GC De Rietbron
Advanced English	DI	29	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	29	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	29	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Word	DI	29	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	30	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten op 1, 2, 11 en 15 november.



## De Klapstoel quiz

Kom gezellig mee quizen. Je kan individueel of met een groepje van maximum vier personen deelnemen. Het is wel verplicht in te schrijven.

### Praktisch:

Data: woensdag 9/11, 13/04 en 11/01,  
telkens van 19.30 u. tot 21.30 u.  
Prijs: € 2



## Office Word

Een tekstverwerker waarbij je allerhande foto's, tabellen en zoveel meer kan inpassen in bestaande teksten. Kopiëren, plakken, knippen – tekst opmaken (lay-out) zijn enkele van de onderwerpen die aan bod komen. Vereiste hierbij is dat je al behoorlijk kan typen.

### Praktisch:

Data: dinsdag 22/11, 29/11, 6/12, 13/12 en 20/12  
telkens van 19.00 u. tot 21.30 u.  
Prijs: € 15, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

**Meebrengen:** een laptop met daarop een officepakket



## Workshop wenskaarten maken

Vind je het ook prettig om vrienden en familie te verrassen met een originele, zelfgemaakte wenskaart? Dan is deze inspirerende workshop echt jouw ding en kan je hier je creativiteit de vrije loop laten gaan!

### Praktisch:

Data: donderdag 24/11 van 13.30 u. tot 16.00 u.  
Prijs: € 3, koffie & thee inbegrepen



## Smartphone

Tijdens deze cursus leer je in drie lessen een smartphone gebruiken. We geven je uitleg en je krijgt de meest handige tips!

### Praktisch:

Data: maandag 28/11, 5/12 en 12/12  
van 09.30 u. tot 12.00 u.  
Prijs: € 9 voor 3 lessen,  
koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen

## ACTIVITEITEN DECEMBER

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Muziekmoment	DO	01	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DO	01	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Elementary English	DO	01	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	02	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Smartphone	MA	05	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	05	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	05	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	05	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	05	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	DI	06	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Advanced English	DI	06	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Word	DI	06	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	07	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	08	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Computer voor beginners	VR	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	12	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	12	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Smartphone	MA	12	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	12	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	13	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Word	DI	13	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Kookles Belgische Klassiekers	WO	14	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Repaircafé	WO	14	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	15	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	15	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	16	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	19	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel

## ACTIVITEITEN DECEMBER

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE	
Zumba	MA	19	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	19	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	20	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Word	DI	20	19.30 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	20	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Mindfulness	WO	21	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dorpsrestaurant Zelem	WO	21	12.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	22	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
English Tea Café	DO	22	13.30 u. – 15.30 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	23	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel

LDC De Klapstoel is gesloten van 26 tot en met 30 december.

## ACTIVITEITEN JANUARI

ACTIVITEIT	DAG	UUR	LOCATIE	
Yoga	MA	09	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	09	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	MA	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	09	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	10	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	10	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Excell	DI	10	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Repaircafé	WO	11	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Quizavond	WO	11	19.30 u. – 21.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	12	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	12	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	13	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	16	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	16	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel

## ACTIVITEITEN JANUARI

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Workshop kleding maken	MA	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	16	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	17	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	17	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	17	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Office Excell	DI	17	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Kookles Belgische Klassiekers	WO	18	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Dorpsrestaurant Zelem	WO	18	12.30 u. – 13.30 u.	Huize Nassau Zelem
Kienen voor prijzen	WO	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	18	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	19	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	19	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	19	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	20	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	23	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	23	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	23	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	23	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	24	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Meer uit je computer halen	DI	24	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	24	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Excell	DI	24	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Mindfulness	WO	25	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	25	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	26	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	26	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
English Tea Café	DO	26	13.30 u. – 15.30 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	27	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	30	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	30	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	30	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	30	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	30	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	DI	31	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Advanced English	DI	31	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	31	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	31	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel

## ACTIVITEITEN FEBRUARI

ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Ontmoeting Loksbergen	WO	01	14.00 u. – 17.00 u.	Parochiez. Loksbergen
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	01	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	02	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd	DO	02	12.00 u. – 13.00 u.	GC De Rietbron
Elementary English	DO	02	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	02	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	06	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	06	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	06	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	06	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	07	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC/tablet/smartphone/ fotografie	DI	07	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	07	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	07	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office PowerPoint	DI	07	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Kookles Belgische Klassiekers	WO	08	08.30 u. – 12.30 u.	GC De Rietbron
Repaircafé	WO	08	13.00 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Winterwandeling met gids	WO	08	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	09	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Artistiek knutselen	DO	09	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatgroep Uilenspiegel	VR	10	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	13	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	13	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	13	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	13	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	14	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	14	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Office Powerpoint	DI	14	19.00 u. – 21.30 u.	LDC De Klapstoel
Dorpsrestaurant Zelem	WO	15	12.30 u.	Huize Nassau Zelem
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	15	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment	DO	16	10.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Elementary English	DO	16	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Come si dice	DO	16	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt	VR	17	08.30 u. – 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	20	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel



ACTIVITEIT	DAG		UUR	LOCATIE
Zumba	MA	20	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	20	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	20	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Brei- en naaicafé	DI	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen	DI	21	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag	DI	21	13.30 u. – 17.00 u.	GC De Rietbron
Mindfulness	WO	22	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoetingsmoment : een babbel met koffie en taart	WO	22	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
English Tea Café	DO	23	13.30 u. – 15.30 u.	LDC De Klapstoel
Klankschalenmeditatie	VR	24	09.30 u. – 11.30 u.	LDC De Klapstoel
Yoga	MA	27	09.00 u. – 10.00 u.	LDC De Klapstoel
Zumba	MA	27	11.00 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub	MA	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Workshop kleding maken	MA	27	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance	MA	27	16.30 u. – 18.00 u.	GC De Rietbron
Advanced English	DI	28	09.30 u. – 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaicafé	DI	28	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Kien- en kaartnamiddag	DI	28	13.30 u. – 16.00 u.	LDC De Klapstoel



## Winterwandeling

Een natuurgids neemt je mee voor een wandeling in de prachtige natuur van Halen. Ontdek samen met een gids de bekoorlijkheden van de streek. Leer tijdens deze wandeling meer over de gelaagdheid van het bos, de bloemen, de planten en de specifieke geologie.

### Praktisch:

Data: donderdag 8/02 om 13.00 u. tot 16.00 u.

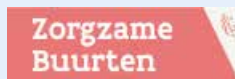
Prijs: € 3

## Zorgzaam Zelem

Een zorgzame buurt is een plaats waar

- iedereen zich thuis voelt,
- er plaats is voor ontmoeting,
- buurtbewoners elkaar helpen,
- een professioneel zorgaanbod is afgestemd op de vraag en de publieke ruimte en huisvesting is aangepast zodat mensen, ongeacht hun leeftijd of zorgbehoefte, comfortabel in hun huis of vertrouwde buurt kunnen blijven wonen.

Dit is één van de definities van een zorgzame buurt. We gaan verder op zoek naar mogelijkheden om nog meer te groeien naar een buurt waar alle inwoners zich thuis voelen en het dus voor iedereen aangenaam is om te wonen. Vanuit de buurtanalyse en de enquête die we in Zelem afnamen, werden een aantal aandachtspunten geformuleerd. Tijdens een netwerkmoment koppelden we deze terug aan enkele professionele zorgactoren in Zelem. In een volgende fase gaan we met de geïnteresseerde inwoners bekijken welke acties we kunnen ondernemen. Het is belangrijk dat deze acties mee gedragen



worden door de inwoners van Zelem, want een zorgzame buurt begint bij zorgzame inwoners. We maakten een handige brochure voor wie een straat- of buurtfeest wil organiseren. Deze brochure hebben we bij ons in de Klapbus. Je kan ze ook terugvinden op onze website [www.deklapstoel.be](http://www.deklapstoel.be). We willen graag straatactiviteiten stimuleren zodat burens elkaar beter leren kennen. We weten dat waar burens elkaar kennen, er vlugger spontane burenhulp ontstaat.

## De Klapbus

Tot eind oktober trekken we nog we met onze Klapbus naar de verschillende buurten van Halen. Onze enthousiaste vrijwilligers zorgen voor fijne ontmoetingen met en tussen inwoners van de buurt. We ontvangen je met een lekker tasje koffie en zorgen voor een fijn ontmoetingsmoment. Daarnaast kunnen we je informeren over het zorg- en dienstverleningsaanbod en vind je bij ons een luisterend oor. We kijken er al naar uit om je te verwelkomen in jouw buurt.



### Waar vind je ons?

<b>September</b>	7	Loksbergen	Stokstraat	09.30 u. – 12.00 u.
	14	Halen	Pandputweg	09.30 u. – 12.00 u.
	21	Zelem	Heidestraat	09.30 u. – 12.00 u.
	28	Zelk	Betserbaan	09.30 u. – 12.00 u.
<b>Oktober</b>	5	Halen	Vroentestraat	09.30 u. – 12.00 u.
	12	Zelem	Berkenstraat	09.30 u. – 12.00 u.
	19	Loksbergen	Kerkplein	09.30 u. – 12.00 u.
	26	Halen	Pijpenpoelstraat	09.30 u. – 12.00 u.

Wil je deelnemen aan activiteiten in De Klapstoel en is vervoer voor jou een probleem, dan kan je beroep doen op de Klapbus. Een vrijwilliger haalt je op en brengt je na de activiteit terug naar huis. Je dient dit vervoer minstens 2 werkdagen vooraf aan te vragen via 013 46 03 78.

## Hartveilig Halen

Oktober is de maand van Hartveilig Halen. Naast de opleiding in de Klapstoel zullen er nog andere vormen zijn in samenwerking met de (sport)verenigingen van Halen. Behalve het AED-toestel in de Klapstoel dat je kan uitlenen, vind je ook een AED-toestel op de volgende plaatsen:

- Sporthal Halen (vervanging van het oude toestel)
- Sporthal Zelem (vervanging van het oude toestel)
- Begraafplaats De Velpen, naast openbaar toilet
- Stadhuis, naast de vuilniszakkenautomaat
- Centrum Zelem, overdekte ruimte nieuwe deel school Op Dreef
- Centrum Loksbergen, muur school zijde jongensschool
- Buurthuis, muur rechts zijde duivenlokaal



## Vrijwilligers gezocht!

Wil jij activiteiten helpen organiseren of begeleiden? Vrijwilligerswerk is de rode draad in onze werking van het lokaal dienstencentrum. Vrijwilligers dragen bij tot de uitbouw van het centrum en maken een kleurrijk en gevarieerd aanbod mogelijk.

- Je wil iets doen wat je graag doet?
- Je wil zinvol bezig zijn?
- Je wil je kennis of ervaring overbrengen aan de andere bezoekers?
- Je wil meer sociaal contact?

Wij hebben een brede waaier aan activiteiten waar de vrijwilliger een hoofdrol speelt, bijv. bij de bediening achter de toog, vervoer van deelnemers, begeleiden van activiteiten, geven van lessen en cursussen, hulp bij de warme maaltijd .... Samen bekijken we waar je interesses liggen.



## Hieronder vind je enkele specifieke vrijwilligersvacatures:

### Decoratievrijwilliger

Je kleedt de lokalen afhankelijk van het seizoen gezellig aan. Zo voelen deelnemers zich welkom en onmiddellijk thuis. Je krijgt een grote vrijheid zodat je je creativiteit kan botvieren.

### Vrijwilliger voor 'De Klapstoelquiz'

Je helpt de quiz mee voorbereiden en je helpt de avond zelf mee om alles in goede banen te leiden.

### Vrijwilliger voor ons computerteam

Je bent geboeid door computer en bent al een beetje vertrouwd met Windows 11. Je wordt mee lesgever bij onze computerlessen en helpt zo de deelnemers de basis van computer onder de knie te krijgen.

### Klapbuschauffeur

Je gaat mensen die niet meer mobiel zijn thuis oppikken zodat ze kunnen deelnemen aan onze activiteiten. Na de activiteit breng je ze terug naar huis.



## Partners

### OKRA ZELEM

Elke maandag	Wandelen in de bossen	13.00 u.	Broekstraat 8
Elke donderdag	Wandelen samen met Okra Lummen	14.00 u.	Zwembad Vijfsprong Lummen
Elke 1ste maandag van de maand	Crea hobby	13.00 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen
Elke 3de donderdag van de maand	Breicafé	13.30 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen
Dinsdag 18 okt.	Viering 55 jaar Okra Zelem <b>Inschrijven voor 8/10</b>		Schuttersgilde Linkhout
Dinsdag 15 nov.	Okra op de koffie. Gezellige babbelnamiddag	14.00 u. tot 16.30 u.	Klein zaaltje sporthal De Kambergen

Meer info en inschrijvingen via Danielle 013 44 24 71.



### NEOS

Donderdag 22 september	Zomer BBQ in GC De Rietbron
Woensdag 19 oktober	spreker Michael Portzky over het "Het Geheugen en Vergeten" (i.s.m. Stad Halen Dienst Welzijn) 19.30 u. in GC De Rietbron
Dinsdag 8 november	Pannenkoekenwandeling in zaaltje van voetbalkantine in Zelem
Dinsdag 25 tot dond. 27 oktober	Driedaagse uitstap naar Amsterdam
Donderdag 24 november	Spreker Stefan Blommaert over China als nieuwe wereldmacht (i.s.w. Stad Halen Cultuurdienst ) 19.30 u. in GC De Rietbron
Donderdag 12 januari	Kaas – en wijnavond en algemene vergadering

Bekijk de website voor meer informatie: [www.neosvzw.be/halen](http://www.neosvzw.be/halen)

27 augustus 2022

**GRATIS!**

10<sup>de</sup> editie



# TWINSPORTEN

2022

Activiteiten voor personen al dan niet met een handicap

Sportcentrum De Koekoek

Sportlaan 4b

3545 Halen



Start: 9.30 uur

Met optreden

**YVES  
SEGERS**

Einde: 17.30 uur

[www.facebook.com/twinsporten](https://www.facebook.com/twinsporten)

Inschrijven voor 19 augustus

[www.twinsporten.be](http://www.twinsporten.be)

[info@twinsporten.be](mailto:info@twinsporten.be)