

Heb jij je al laten vaccineren?

In het militair domein van Grobbendonk wordt er al enkele weken volop gevaccineerd.

Wanneer word jij gevaccineerd?

Je krijgt altijd een uitnodiging, ofwel met de post, met een sms of een mail. Hier staat in waar je moet zijn en hoe je een afspraak moet maken.

Ondertussen zijn de meeste zorgverleners gevaccineerd. Op dit moment worden +65-jarigen en risicopatiënten gevaccineerd. Begin mei hopen we te kunnen beginnen met mensen jonger dan 65 jaar. Dat is dus goed nieuws!

Ben je slecht te been en heb je geen vervoer?

Maak een afspraak bij de Minder Mobielen Centrale op 014-28 20 00 (elke werkdag van 9 tot 17 uur). Wie zich echt niet kan verplaatsen, belt zijn huisarts voor een thuisvaccinatie.

Hoe zit het met de reservelijsten?

Via QVax.be kan je je online inschrijven op een elektronische reservelijst voor vaccinatie in Grobbendonk. Doe dit alleen als je bereikbaar bent via mail of sms én als je heel snel beschikbaar bent wanneer je wordt opgeroepen.

Vragen over vaccinaties?

Bel de gratis Vlaamse infolijn: 1700

1. HOE WERKT EEN CORONA VIRUS?

- 1. CEL**
Jouw lichaam is opgebouwd uit cellen. Die zijn heel erg klein.
Een virus komt bij je binnen langs jouw mond of neus. Het virus zal jouw cellen aanvallen.
- 2. VIRUS MET STEKELS**
Op het coronavirus zitten **stekels (sleutels)**.
Op een cel zitten **ontvangers (sloten)**. Als die passen kan het virus de cel binnendringen.
- 3. KOPIEERT**
Het virus kopieert zich in de cel en valt nog cellen aan.
- 4. ZIEK**
Het virus bindt zich gemakkelijk met cellen in jouw neus en keel. Het lichaam maakt slijmen, hoest en koorts en spieren doen pijn. Je kan je moe voelen. Soms kopieert het virus zich in de longen en kan je moeilijker ademen.
- 5. ANTISTOFFEN**
Je maakt **antistoffen** om het virus onschadelijk te maken. Ze zorgen ervoor dat de **sleutel** niet meer past. Dat duurt een paar dagen. Het virus kan je al goed ziek maken.
- 6. GEHEUGEN**
Er worden ook **geheugencellen** gemaakt. Wanneer die hetzelfde virus later opnieuw zien, worden **antistoffen** sneller aangemaakt. Je wordt dan minder ziek.

2. HOE WERKT EEN CORONA VACCIN?

- 1. TRAINING**
Het vaccin traint het immuussysteem.
Het leert om **antistoffen** te maken tegen het **coronavirus**.
Zonder het **virus** ooit gezien te hebben.
- 2. STEKELS**
Als oefenmateriaal worden **stekels (sleutels)** gemaakt.
Ze hangen niet aan een virus. Ze maken niet ziek.
Het lichaam reageert door antistoffen te maken.
- 3. ANTISTOFFEN**
Na een een paar dagen zijn de **stekels** verdwenen.
De **antistoffen** blijven wel.
- 4. KLACHTEN**
De training is zwaar werk voor het lichaam.
Je kan dat voelen. Je krijgt misschien lichte koorts of een rode zwelling rond de inspuiting.
Dat gaat vanzelf over (na een dag).
- 5. STERKER**
Als je later besmet wordt met het **echte virus**, zullen de **antistoffen** het **virus** direct doden.
Of zal je sneller **antistoffen** aanmaken.

Er zijn 3 soorten vaccins:

- 1. RNA VACCIN**
IN DE SPIJT: Instructies (RNA) verpakt in een veldrupsje.
Ons lichaam maakt tijdelijk zelf ongevaarlijke **stekeltjes** aan. Ze verdwijnen terug heel snel.
PRODUCENTEN:
- CureVac
- Moderna
- Pfizer Biotech
- 2. VECTOR VACCIN**
IN DE SPIJT: Instructies (DNA) verpakt in een onschuldig virus.
Ons lichaam maakt tijdelijk zelf ongevaarlijke **stekeltjes** aan. Ze verdwijnen terug heel snel.
PRODUCENTEN:
- AstraZeneca
- Oxford University
- Johnson & Johnson
- 3. KLASSIEK VACCIN**
IN DE SPIJT: Het coronavirus zelf. Maar gedood en in stukjes geknipt. Daardoor kan het de cel niet meer binnendringen.
PRODUCENTEN:
- Sanofi - GSK (ten vroegeste 2022)

Nagelezen en goedgekeurd door: Lowie De Looze (arts), Lieven Scheire (wetenschapsaflegger), Hetty Helsenmoortel (moleculaire bioloog en doctor in gezondheidswetenschappen)

Financiële problemen door corona? Spaargelden opgebruikt? Kom naar de sociale dienst van stad Herentals. Zij kunnen je helpen om betalingsproblemen weg te werken dankzij coronasubsidies van de overheid. De sociale dienst doet altijd een sociaal en financieel onderzoek. Bel 014-24 66 66 of mail sociale.dienst@herentals.be

Herentals is in de ban(d) van de fiets

In mei start in Herentals, Morkhoven en Noorderwijk het langverwachte kunstproject 'In de ban(d) van de fiets'. Je kunt dan in winkeltalages, cafés, openbare gebouwen, straten en pleinen meer dan 90 kunstwerken bewonderen die gemaakt zijn uit oude fietsonderdelen.

90 kunstwerken van meer dan 60 kunstenaars

De voorbije twee jaar werkten meer dan 60 Herentalse kunstenaars, verenigingen en groepen aan het sociaal-artistieke kunstproject 'Herentals in de ban(d) van de fiets'. Zij werden begeleid door de Herentalse kunstenaar Agnes Janssens en de stedelijke dienst gelijke kansen en preventie.

De kunstenaars komen uit alle lagen van de Herentalse bevolking en een dertigtal groepen en verenigingen. Zij werkten met onderdelen van fietsen en ook gerecycleerde producten, afval en wegwerpmateriaal.

Wandeling of fietstocht langs de kunstwerken

Bij de dienst toerisme op de Grote Markt van Herentals kun je een gratis kaartje halen waar alle kunstwerken op staan. Je vindt het kaartje ook op www.herentals.be/indebانvande-fiets.

Info: gelijke.kansen@herentals.be of 014-24 66 43



Mantelzorg - premie en praatcafés

Zorg jij voor je ouders, je zieke partner of een kind? Ga jij naar de winkel voor je buurman? Dan ben je een mantelzorger. Dankzij mensen zoals jij kunnen oude of zieke mensen en mensen met dementie langer in hun eigen huis blijven wonen.

Premie voor mantelzorgers

Mantelzorgers krijgen van stad Herentals een premie van 225 euro in Handelshart Herentals Cadeaucheques. Je krijgt één premie per jaar per zorgvrager. Als er meer zorgvragers op hetzelfde adres wonen, dan krijg je toch maar één premie.

Voorwaarden voor de zorgvrager

- is minstens 75 jaar, woont nog thuis en krijgt het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (130 euro). Je moet een attest kunnen laten zien!
- mag een bruto-inkomen hebben van maximaal 19.957,16 euro in 2019, verhoogd met 3.649,61 euro per persoon ten laste.

Voorwaarden voor de mantelzorger

- mantelzorger en zorgvrager moeten niet op hetzelfde adres wonen
- moet meerderjarig zijn, mag zelf niet zorgbehoevend zijn en moet in Herentals wonen of in een andere gemeente in de provincie Antwerpen

Hoe aanvragen?

- voor 15 oktober 2021
- maak een afspraak bij Convent2: 014-28 20 00 of online: www.herentals.be/subsidie-mantelzorg
- meebrengen: belastingbrief (aanslagbiljet) van 2019 en bewijs Vlaamse Zorgverzekering

Je wordt uitgenodigd om de premie af te halen op 23 juni of 16 november 2021.

Informatie en ontmoeting voor mantelzorgers

Wil je andere mantelzorgers ontmoeten, ervaringen delen en info krijgen over bijvoorbeeld dementie?

- Dienstencentrum Convent2 ondersteunt mantelzorgers met praatcafés, infosessies en andere activiteiten. Je ontmoet lotgenoten en je hebt de gelegenheid om vragen te stellen. In 2021 zijn heel wat mantelzorgcafés gepland. Lees meer op www.herentals.be/mantelzorgcafé of bel naar Convent2: 014-28 20 00.

De lezing van Wannes Deleu op dinsdag 18 mei is geannuleerd wegens corona.

- De Voorzorg heeft ook mantelzorgcafés samen met Coponcho en S-Plus. Deze bijeenkomsten gaan nu tijdelijk online door wegens covid-19. Dinsdag 25 mei - 13.30 tot 16.00 uur: een spreker van Coponcho leert je hoe je piekergedachten kan herkennen en geeft je tips mee over hoe je anders kan omgaan met deze negatieve gedachten. Deelnemen is gratis. Je hoeft geen lid te zijn van De Voorzorg.

Inschrijven is verplicht: 03-285 46 32 of www.de-voorzorg.be/mantelzorgcafes of weetsteedsmeer@devoorzorg.be

Vast werk bij 't Gerief?!

't Gerief is een sociaal dienstenchequebedrijf dat huishoudhulp en een strijkatelier aanbiedt. Je kunt bij 't Gerief en VDAB van 27 mei tot 2 juli een gratis opleiding 'huishoudhulp' volgen. Als je slaagt, dan krijg je een vast contract bij 't Gerief.

- je krijgt een onkostenvergoeding voor kinderopvang en voor het vervoer
- je volgt gemiddeld 3 dagen per week les tussen 9 en 16 uur. Er is geen opleiding op woensdag
- je krijgt gratis het cursusmateriaal en werkkledij
- je behoudt je uitkering tijdens de opleiding.

Wanneer je in dienst bent, dan werk je bij klanten in de buurt, in een uurrooster op jouw maat en met

ondersteuning van een jobcoach. Alle arbeidsvoorwaarden vind je op www.tgerief.be.

Inschrijven voor 20 mei 2021. Max. 3 kandidaten!

Meer info: 014-28 57 57 of info@tgerief.be



Kom uit je kot en ga wandelen!

Zit je ook te veel binnen? Geeft het zonnetje je goesting om buiten te gaan? Heb je nood aan een babbel? Ga wandelen! Dat is gratis, gezond en is ook tijdens de coronaperiode toegestaan.

- **De Fakkkel** gaat elke week wandelen in kleine groepjes en kiezen een afstand die voor iedereen haalbaar is. Dit zijn de volgende data: 4, 11 en 18 mei, 10, 15 en 22 juni. We komen samen aan De Fakkkel aan de Boerenkrijglaan 16. Je moet inschrijven bij Denise: 0487/99 06 23 of vzwdefakkkel@gmail.com
- **Dienstencentrum Convent2** gaat elke week wandelen op dinsdag om 10 u en op woensdag om 13.30 uur. Vertrek aan Convent2,

Augustijnenlaan 26/1. Draag een mondkapje. Inschrijven hoeft niet.

- De **dienst toerisme van Herentals** heeft tot eind juni elke week een 'Wandeling van de week'. Haal het plannetje en de routebeschrijving gratis af op de dienst toerisme, Grote Markt 35 of vind het via www.herentals.be/toerisme/wandeling-van-de-week.
- **deN babbelhoek en Praatwijzer** zijn praatpunten voor anderstaligen. Zij zijn gesloten omwille van het coronavirus, maar je kan mee gaan wandelen en onderweg Nederlands oefenen.

Neem contact op met Michaela, 0491 92 08 63 of michaela.ziegler@herentals.be of volg hen op Facebook.

Kortingsbon voor koelkast of wasmachine

Een nieuwe wasmachine of koelkast nodig? Koop een energiezuinig toestel (energielabel C of beter) en vraag bij Fluvius een kortingsbon van 150 euro.

Je moet beschermde afnemer zijn. Dat wil zeggen dat je recht hebt op het sociaal tarief voor gas en elektriciteit. Enkele aandachtspunten:

- vraag de bon aan vóór je aankoop
- de bon is op naam en mag niet verkocht worden
- je kan slechts 1 kortingsbon gebruiken per toestel en je kan maximum 2 bonnen per jaar aanvragen
- voeg bij de aanvraag een attest dat je recht hebt op het sociaal tarief. Wie een verhoogde tegemoetkoming krijgt, heeft sinds februari ook recht op het sociaal tarief, maar kan dat nog niet bewijzen. Een attest van je ziekenfonds dat je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming is voldoende
- de bon geldt tot 31/12 van het jaar van aanvraag

Je kunt de bonnen aanvragen via 078-35 35 34 of www.fluvius.be/premies. Op deze website vind je ook alle winkels die de bonnen aanvaarden.

Lukt het aanvragen niet? Bel naar Denise van De Fakkel: 0487/99 06 23 of yzwdefakkel@gmail.com.

Bewegen met hulp van beweegcoach

Bewegen heeft veel voordelen: je voelt je beter in je vel, komt vaker buiten, hebt meer sociaal contact en op lange termijn zal je gezondheid er wel bij varen. Wil je wel meer bewegen, maar weet je niet hoe? “Bewegen op Verwijzing” helpt je met professionele coaching en een beweegplan.

Hoe start je?

Ga naar je huisarts voor een verwijfsbrief. Maak een afspraak met beweegcoach Kristien: 0493-99 43 94 of herentals@bewegenopverwijzing.be.

Persoonlijk beweegplan

Kristien maakt een persoonlijk beweegplan op en houdt rekening met je interesses en je mogelijkheden. Dat kan een dagelijkse fietstocht naar het werk zijn of een wekelijks dans- of zwemuurtje. Je beweegt dus niet samen met de coach. Zij helpt jou op weg en motiveert je om het beweegplan uit te voeren en vol te houden. Je kiest zelf hoeveel keer je naar de beweegcoach gaat. De coaching kan zowel individueel als in groep gebeuren, of een combinatie van beiden, ook dit bepaalt u samen met uw coach.

Kostprijs

Je betaalt 5 euro per kwartier voor een individuele sessie en 1 euro per kwartier voor een groepsessie. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan betaal je 1 euro per kwartier voor een individuele sessie en 0,50 euro per kwartier voor een groepsessie.

Word je ook Fietsbieber?

Bij de fietsbieb kan je fietsen lenen voor kinderen tot 12 jaar. Je wordt lid van de Fietsbieb voor 20 euro per jaar. Met een vrijetijdspas betaal je slechts 10 euro lidgeld. Als je een fiets komt lenen, dan betaal je een waarborg van 20 euro. Dat geld krijg je terug wanneer je de fiets terugbrengt.

Schenk een kinderfiets

Als je een kinderfiets aan de fietsbieb schenkt, dan ben je één jaar gratis Fietsbieber. Die fiets wordt volledig in orde gebracht en krijgt snel een nieuw leven.

Openingsuren

Elke tweede zaterdag van de maand tussen 9.30 en 11.30 uur.. Dat is dus 8 mei en 12 juni.

Afspraak maken

Je moet een afspraak maken met Sus Meulemans via 0475-49 79 09.

Waar vind je de Fietsbieb?

Via de Nonnenstraat: houten poort van het vroegere Francesco-paviljoen. Volg Fietsbieb Herentals ook op Facebook!



Omgaan met rouw en verlies

Sommige ervaringen zijn moeilijk te verwerken. Afscheid nemen van een dierbare. Een onverwachte diagnose verwerken. Vrije tijd opgeven om voor iemand te zorgen. Je veerkracht verliezen als mantelzorger.

Door het coronavirus is dit nog moeilijker geworden. Veel mensen verloren een dierbare of werden op een andere manier geconfronteerd met verlies.

Leer omgaan met deze ervaringen in lezingen en lotgenotencontacten

- de lezing van dinsdag 11 mei door Manu Keirse in dienstencentrum Convent2 is uitgesteld door corona. Als je interesse hebt in deze lezingen en bijeenkomsten, bel dan 014-28 20 00 of volg op www.herentals.be/dienstencentrum.
- vrijdag 11 juni van 13.30 tot 16.00 uur organiseert De Voorzorg een digitaal lotgenotencontact waar je kunt kennismaken met de verschillende vormen van rouw en verlies. Je kunt ervaringen uitwisselen, er wordt geluisterd naar jouw verhaal en je krijgt tips om op zoek te gaan naar hoop en troost. We gaan vertrouwelijk om met jullie informatie. Je hoeft geen lid te zijn om deel te nemen.

Inschrijven: 03-285 46 32 of www.devoorzorg/mantelzorgcafes

Eenzaam? Hulp nodig? In de knoop?

Bel naar de Warme Wijk-Lijn: 0800-65 009. Dit is een gratis telefoonnummer dat je kan bellen als je je niet goed voelt, als je even wil babbelen of wanneer je hulp nodig hebt.

Je komt terecht bij vrijwilligers en beroeps mensen die luisteren en samen met jou zoeken naar gepaste hulp.

- *Gratis nummer 0800-65 009*
- *Wanneer: elke dag van 13 tot 16 uur. Buiten deze uren kan je een boodschap inspreken. Wij nemen dan met jou contact op*
- *Wil je vrijwilliger worden? Meld je aan via www.warmewijk.be/contact*
- *meer info: www.warmewijk.be/0800wijklijn*

Lekkere maaltijden bij De Gagel

Je kunt bij wijkcentrum De Gagel elke dag soep bestellen voor 2 euro, een maaltijd voor 6 euro en op vrijdag ook een pasta voor 5 euro. Bestellen doe je op voorhand: voor de soep en maaltijd bel je op dinsdag voor de week die komt en voor de pasta bel je op woensdag.

- *Bestel: 014-49 04 74 of info@warmewijk.be*
- *Ophalen: Wijkcentrum De Gagel, Gagelstraat 36 in Herentals*

Laat je fiets graveren



Beveilig je fiets tegen diefstal en laat je rijksregisternummer op je fietskader graveren. Dat maakt je fiets herkenbaar en schrikt dieven af. Wordt je fiets toch gestolen, dan kan de politie hem gemakkelijk terugbezorgen.

- *Reserveer via 014-24 66 43 of www.herentals.be/fietsgraveren*
- *Wanneer: woensdag 16 juni tussen 12 en 15 uur*
- *Waar: station van Herentals*
- *Meebrengen: je identiteitskaart en je fiets. Is je fiets tweedehands en is die al gegraveerd? Breng je aankoopbewijs mee of een bewijs van overdracht.*

Sociale kruidenier

Op 10 maart is de KringKruidenier van Herentals een sociale kruidenier geworden.

Wat wil dit nu concreet zeggen?

- je kunt alleen kopen in de sociale kruidenier als je een doorverwijzingsformulier hebt van de sociale dienst
- voor meer info over de voorwaarden mag je bellen: 014-24 66 66 of mailen naar sociale.dienst@herentals.be
- je kunt hier producten kopen die goedkoper zijn dan in de gewone supermarkten
- de basisproducten worden aangevuld met gratis groenten en voedseloverschotten van allerlei winkels (Saved Foods)

Voedselpakketten

- heb je recht op een gratis voedselpakket? Dan mag je dat afhalen tijdens de openingsuren van de sociale kruidenier.

Meer weten over de sociale kruidenier?

- *bel 014-24 66 93 of 0492-73 82 13*
- *mail decirkel@herentals.be*

Openingsuren

- *woensdag van 10 tot 18 uur*
- *donderdag van 9 tot 17 uur*

Adres

Lierseweg 132 (naast de Kringwinkel)

Als kleine kinderen groot worden

Gratis webinars voor ouders van kinderen tussen 10 en 16 jaar

Hoe ga je om met tieners die alcohol, tabak en drugs uitproberen? Wat doe je als je kinderen (te) veel gamen?

Huis van het Kind Middenkempen en het CGG, Centrum Geestelijke Gezondheid, organiseren gratis webinars waar je leert hoe je hierover praat met je kind en hoe je grenzen stelt.

- **Gamen:** 18 mei van 19.30 tot 20.30 u
- **Tabak en alcohol:** 20 mei van 19.30 tot 20.30 u

Inschrijven: mail preventie@cggkempen.be en vermeld welk webinar je wil volgen. Je ontvangt dan een link voor de webinars.



COLOFON

Nieuwsbrief van het stadsbestuur van Herentals, in samenwerking met sociale verenigingen en diensten

Administratief centrum
Augustijnenlaan 30 - 2200 Herentals
info@herentals.be

Verantwoordelijk uitgever:
Mien Van Olmen, burgemeester
Augustijnenlaan 30 - 2200 Herentals