

Al jouw medicatie in een schema. Handig en veilig!

„Heb jij een medicatieschema?“ Dat is de basisvraag die de stad, onze huisartsen, apothekers en het AZ Herentals jou stellen in de nieuwe campagne 'Gemeente op schema'.

Als je dringende medische hulp nodig hebt, dan is een actueel medicatieschema een onmisbaar document om snelle en aangepaste zorg te krijgen. Zo weten artsen immers wat je inneemt en wat ze daarmee mogen combineren, of net niet. In een stresssituatie, zoals bij een opname op spoedgevallen, is het moeilijk om alles correct en volledig te herinneren. Daarom is het belangrijk om vooraf een medicatieschema op te stellen en dat altijd bij te hebben.

Hoe begin je hieraan?

Je vaste huisarts en apotheker kunnen met jou overlopen welke medicatie je neemt en je een medicatieschema bezorgen. Daarin staan niet alleen de voorgeschreven medicatie, met de dosis

en tijdstip van inname, maar ook niet-voorgeschreven medicatie, zoals voedingssupplementen of vitamines.

Houd je medicatie actueel

Het is belangrijk dat je je medicatieschema zowel door je apotheker als huisarts laat bijwerken, ook wanneer je in het ziekenhuis opgenomen bent geweest. Zo blijft je schema actueel en kunnen alle zorgverleners jou de beste zorg bieden. En ken je www.mijngezondheid.be al? Daar vind je op een beveiligde pagina de gezondheidsinformatie die je huisarts over je bijhoudt. Niet alleen zie je daar je covid-vaccinaties en -testen, ook je voorschriften voor geneesmiddelen en je medicatieschema worden daarin bewaard.



Bank-Contact wint Matexi Award voor meest verbindende buurtinitiatief

Matexi, dat duurzame buurten ontwikkelt, organiseerde dit jaar voor de vijfde keer de Matexi Award. Daarmee bekroont Matexi de vele Belgen die zich met hart en ziel inzetten voor hun buurt. Zowel lokale overheden als particulieren konden een project indienen dat de verbondenheid tussen burens versterkt én de leefbaarheid van buurten vergroot. Naast de eerste prijs en de publieksprijs voor het meest verbindende initiatief is er deze editie ook de prijs voor het groenste initiatief. Bank-Contact Herentals wint de juryprijs voor meest verbindende buurtinitiatief.

Bank-contact is een initiatief van het Agentschap Integratie en Inburgering dat als doel heeft het samenleven in diversiteit te verbeteren.

Het concept is simpel: inwoners ontmoeten elkaar op een (gevel)bank. Deze bank is geplaatst aan gevels van diensten, organisaties of aan de huisgevels van buurtbewoners. De bankeigenaars zijn Bank-Directeurs. Zij ontmoeten elkaar in het Bank-Directie Team. Samen werken ze een lokale aanpak uit. Gedurende het hele traject krijgen ze ondersteuning vanuit het Agentschap Integratie en Inburgering.

Het Agentschap Integratie en Inburgering is actief op het vlak van integratie, inburgering en taallessen Nederlands. Het zet zich in voor een samenleving waar iedereen, ongeacht herkomst of achtergrond, gelijke kansen krijgt. Het heeft een contactpunt in Herentals, bij de sociale dienst, Nederrij 133/B.

Bank-Directeurs

In 2019 ging de stad actief aan de slag met Bank-Contact. Er werd een stuurgroep opgericht met de dienst gelijke kansen en preventie, het Agentschap Integratie en Inburgering en Gecoro, de gemeentelijke commissie voor ruimtelijke ordening. Vertrekpunt waren de gevelbanken die Gecoro in 2018 had verdeeld onder een 15-tal inwoners in de stad. Met een financiering vanuit de stad en het Agentschap Integratie en Inburgering werden er extra banken aangekocht én Bank-Contact Herentals officieel gelanceerd.

Een 30-tal Bank-Directeurs namen deel. Naast inwoners zetten ook heel wat diensten en organisaties hun schouders onder het project. Dit waren onder andere de bibliotheek, de Stedelijke Academie voor Beeldende en Audiovisuele Kunst, de Stedelijke Academie voor Muziek, Woorden Dans, de aanbieders Nederlands als



tweede taal (CVO en Ligo), deN Babbelhoek en de Wereldwinkel.

Bank-Plan

Het team van inwoners, diensten en organisaties (de Bank-Directeurs) kregen allen een startpakket met hapjes en drankjes en gesprekskaartjes. Met deze kaartjes kan je makkelijk het gesprek aanknopen met iemand die je nog niet goed kent. De diensten en organisaties kregen daarnaast tips en tricks om ook anderstalige nieuwkomers en kwetsbare inwoners te verwelkomen en hun dienst te leren kennen. Bij elke bank was iets leuks te beleven: een

tentoonstelling, een optreden van een Surinaamse groep, een workshop schilderen, oude volksspelen, ...

Via een Bank-Plan konden bezoekers via een parcours de verschillende banken en hun eigenaars leren kennen. Bezoekers maakten ook kans op een prijs: een eigen gevelbank of een pakket lokale lekkernijen. De cursisten van de lessen inburgering en de lessen Nederlands als tweede taal volgden dit Bank-Plan: een ideale kans om nieuwe mensen te leren kennen én hun Nederlands te oefenen. Burgemeester Mien Van Olmen, de intussen helaas overleden schepen Peter Bellens en schepen Jan Michielsens wandelden eveneens de hele dag van bank naar bank en konden zo kennismaken met heel wat (nieuwe) inwoners en diensten in de stad.

Matexi Award

De Matexi Award bestaat uit een straatnaambordje en een geldbedrag van 1.500 euro. Het straatnaambordje prijkt aan de gevelbank aan de bibliotheek. Het geldbedrag wordt geïnvesteerd in de aankoop van nieuwe gevelbanken en in de nieuwe editie Bank-Contact 2022.

Goedkoper naar allerlei activiteiten dankzij de Vrijetijdspas



De Vrijetijdspas is een kaart waarmee je goedkoper kan deelnemen aan allerlei cultuur-, sport-, jeugd-, vormings- en andere vrijetijdsactiviteiten van de stad en heel wat Herentalse verenigingen. Heb jij een Vrijetijdskaart? Gebruik ze en vraag zeker naar de mogelijke korting!

De Vrijetijdspas is gratis en 1 jaar geldig. Iedereen die recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming of in schuldbemiddeling zit, kan een Vrijetijdspas aanvragen.

Had jij vorig jaar een Vrijetijdspas, dan heb je intussen je nieuwe pas of de vraag om een attest te bezorgen, ontvangen.

Had jij vorig jaar nog geen Vrijetijdspas, vraag de jouwe dan aan via www.herentals.be/aanvraag-vrijetijdspas of bij één van volgende diensten:

- de dienst sport, jeugd en evenementen in De Vossenbergh, Markgravenstraat 107
- het stadsloket in het administratief centrum, Augustijnenlaan 30
- De Dorpel, Boerenkrijglaan 16
- dienstencentrum Convent 2, Augustijnenlaan 26/1
- de sociale dienst, Nederrij 133/B

Meer info: dienst gelijke kansen en preventie, 014-246643 - welzijn@herentals.be

De FietsBieb is open op 12 februari



Bij de FietsBieb kan je fietsen lenen voor kinderen tot 12 jaar. Je moet wel lid worden. Dat kost 20 euro per jaar of 10 euro met een vrijetijdspas. Je betaalt geen lidgeld als je een kinderfiets schenkt aan de Fietsbieb.

Wanneer je een fiets leent, betaal je 20 euro waarborg. Dat geld krijg je terug wanneer je de fiets terugbrengt.

Je vindt de FietsBieb via de houten poort van het vroegere Francesco Paviljoen aan de Nonnenstraat. De FietsBieb is elke tweede zaterdag van de maand geopend van 9.30 uur tot 11.30 uur.

Volg de FietsBieb op facebook.com/fietsbiebherentals



Luierpakketten voor prille, financieel kwetsbare gezinnen

Op verschillende plaatsen in onze stad staan Luierboxen. Daarin verzamelt het Huis van het Kind overschotten van ongebruikte luiers voor kinderen. Van de ingezamelde luiers maakt het luierpakketten voor financieel kwetsbare gezinnen met een baby of peuter. Zo hopen ze hen alvast een kleine ondersteuning te kunnen bieden in de zware kost die luiers betekenen op hun beperkt gezinsbudget.

De vraag naar luierpakketten is intussen echter groter geworden dan wat ingezameld en aangekocht kan worden. De verdeling van de luierpakketten moest daarom aangepast worden. Kind&Gezin, vroedvrouwen en andere partners van het perinataal netwerk kunnen alleen nog prille gezinnen in een financieel kwetsbare situatie doorverwijzen voor de luierpakketten, als die gezinnen nog niet gekend of in begeleiding zijn bij onze lokale diensten.

Wie kan een luierpakket aanvragen?

Heb jij een baby of peuter en heb je het financieel moeilijk? Bespreek je situatie dan met de verpleegkundige van Kind&Gezin of je vroedvrouw tijdens een huisbezoek of consultatie. Als je in aanmerking komt voor een luierpakket, kan je gedurende 6 maanden twee luierpakketten per maand ophalen tijdens de ontmoetingsmomenten van de Speelbabbels. De bijdrage per luierzakje bedraagt 0,50 euro.

Meer inlichtingen:

[huisvanhetkindmiddenkempen.be/
informatie-voor-jou/luierbox/](https://huisvanhetkindmiddenkempen.be/informatie-voor-jou/luierbox/)

Heb jij een overschot aan luiers?

Doneer ze aan de Luierbox, je helpt er gezinnen in je buurt mee!

Je vindt een Luierbox aan de bibliotheek, kinderdagverblijf Hummeltjeshof, Campus Spiegelfabriek, het administratief centrum en sportcomplex De Vossenbergh.

Taal geven aan mantelzorgers

Als mantelzorger speel jij een cruciale rol in de zorg voor jouw naaste. Daarom is het zo belangrijk dat jij je goed voelt. Je moet je ook kunnen uitdrukken en kunnen verwoorden wat jij en jouw naaste nodig hebben om de zorg goed te kunnen opnemen. Ten slotte moet je ook je grenzen kunnen aangeven. Maar dat is gemakkelijker gezegd dangedaan!

Wil je werken aan de zorg voor jezelf?

Neem deel aan het mantelzorgtraject dat het Palliatief Netwerk Arrondissement Turnhout (PNAT) en dienstencentrum Convent2 plannen in 2022.

Je neemt deel aan vier bijeenkomsten met andere mantelzorgers. Samen gaan jullie op pad om te leren communiceren over je noden, om je van binnenuit meer weerbaar te maken. Op tijd zeggen wat je nodig hebt en erover te praten, vergemakkelijkt het proces van de vroegtijdige zorgplanning.

Je bepaalt zelf mee de onderwerpen van de groepssessies.

Het contact met lotgenoten staat centraal. Steun vinden, erkenning krijgen, jezelf kunnen zijn, nieuwe dingen leren die jouw belangrijke positie in de zorg versterken, ... Daarmee draait het om!



Intakegesprek op 11 of 18 februari 2022

4 groepssessies op vrijdag 4 en 18 maart,
1 en 15 april 2022, van 13.30 uur tot 16.30
uur

Inschrijven of meer info?

Dienstencentrum Convent2

Augustijnenlaan 26/1, Herentals

014-282000

dienstencentrum@herentals.be

Deelneming is gratis

Dit traject is een organisatie van PNAT en lokaal dienstencentrum Convent2. Het is gerealiseerd met steun van het Fonds Marianne en Jean Mechelynck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting.



Vzw De Fakkkel

Themawerking klimaat en wonen

Graag horen we jouw ervaring, mening, imput, suggesties, bekommernis,...

Klimaat- en energieverandering hebben een impact op vele domeinen en op elk van ons en zorgen voor een nog grotere impact: bijkomende uitsluiting voor mensen die het (financieel) moeilijk hebben en in armoede leven. Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat de gevolgen voor mensen in armoede draagbaar zijn? Wat zijn mogelijke oplossingen? Hoe krijgen wij alle maat-schappelijk kwetsbare mensen in een veilige, betaalbare en energiezuinige woningen?

Een eerste aanzet is gegeven tijdens het project Klimaatstem van MIA. Tijdens verschillende praat-groepen is er een instrumentmix opgemaakt met adviezen voor organisaties en de verschillende beleidsniveaus. Vzw De Fakkkel wil deze instrumen-tenmix nu verder uitwerken en toepassen op de lokale situatie. We willen nagaan of er voor de regio Herentals nog extra aandachtspunten of adviezen zijn die we kunnen terugkoppelen aan de desbe-treffende partners.

Wil jij hierover mee nadenken, jouw ervaring delen en oplossingen voorstellen, kom dan zeker op maandag 14 februari, om 9.30 uur, naar vzw De Fakkkel, Boerenkrijglaan 16 in Herentals.

Praatcafé over phishing, fraude en oplichting

Op maandag 21 februari, om 14 uur, organiseert vzw De Fakkkel een infosessie over phishing, fraude en oplichting, ... Iedereen krijgt wel eens een e-mail, (gsm)bericht, Facebookverzoek, ... waarvan je je afvraagt: "Klopt dit wel? Moet ik de link aanklikken of beter niet?" Tijdens deze namiddag gaan we hierop en op veel andere vragen verder in. We geven tips en tricks zodat je niet wordt beetgenomen.



Wil je graag Nederlands oefenen in de Praatpunten?

Heb jij een andere moedertaal dan het Nederlands en wil je graag je Nederlands oefenen? Kom dan naar een Praatpunt. De Praatpunten deN babbelhoek en Praatwijzer zijn een ontmoetingsplaats voor anders-taligen die beter Nederlands willen spreken. Samen met vrijwilligers oefen je het spreken. In kleine groepjes praat je over hobby's, werken, winkelen, tv-programma's of familie, Het zijn dus geen lessen Nederlands! De praatpunten zijn een leuke manier om Nederlands te oefenen en nieuwe mensen te leren kennen.

deN babbelhoek, Nederrij 115
dinsdag van 12.30 uur tot 15 uur

Praatwijzer, Nederrij 115
donderdag van 19 tot 21 uur



Contact: dienst gelijke kansen en preventie
Nederrij 115 - gelijke.kansen@herentals.be
tel. 014-24 66 95 of 0491-92 08 63 (Michaela)

Eerste weggeefkast op dorpsplein Morkhoven



Sinds begin december staat er op het dorpsplein van Morkhoven een weggeefkast. De weggeefkast is een idee van enkele geëngageerde buurtbewoners. Het stadsbestuur werkte hier graag aan mee.

In de weggeefkast kunnen buurtbewoners hun ongebruikte spullen een nieuw leven geven. Alle spullen die nog bruikbaar zijn en in de kast passen, kan je meebrengen (boeken, tijdschriften, babyverzorging, wc-papier, tandpasta, shampoo, zeep, keukengerei, huisraad, vazen, fotokaders, speelgoed, klein elektro, muziekinstrumenten, schoolgerief). Voedingswaren, dranken, kledij, medicatie en scherpe voorwerpen horen niet in de kast.

Alles wat in de weggeefkast staat, mag meegenomen worden, ook zonder er zelf iets in te plaatsen. Het is wel niet leuk als iemand alles meeneemt. We vragen om de meegenomen voorwerpen echt te gebruiken en niet door te verkopen, maar ze liever terug te brengen als ze niet meer gebruikt worden.

Activiteiten in Buurthuis Diependaal

Sinds september 2021 organiseren enkele enthousiastelingen van Levende Hoop Herentals in samenwerking met het stadsbestuur in het Buurthuis van Diependaal activiteiten voor alle Herentalse kinderen, tieners en volwassenen.

De ene woensdag zijn er van 14 tot 16 uur spelletjes voor kinderen van 6 tot 12 jaar. Er wordt zoveel mogelijk buiten gespeeld.

De andere woensdag is er van 14 tot 17 uur Crea&Koffie voor volwassenen. Tot 16 uur is er ook een knutselbegeleidster voor kinderen aanwezig. Er werden al matten geweven en wenskaarten gemaakt. Als je creatief wil zijn, kom zeker eens langs. Ook wie alleen een koffie en een praatje wil, is heel welkom.

Repair Café

Op zaterdag 26 februari houdt Levende Hoop Herentals van 13.30 uur tot 17 uur een Repair Café in hun kerkgebouw aan de Markgravenstraat 82 in Herentals. Je kan er je laptop, smartphone, printer, mixer, stofzuiger, boormachine, fiets, horloge, kleding, ... (laten) herstellen. Kijk maar eens op levendehoop.be/repaircafe naar wat er allemaal mogelijk is. Is er iets kapot? Alle (ka)pottenkijkers zijn welkom!

Inlichtingen via repaircafe@levendehoop.be

19 januari: Crea&Koffie

26 januari: kinderwerking

2 februari: Crea&Koffie

9 februari: kinderwerking

16 februari: Crea&Koffie

23 februari: kinderwerking

Op zaterdag was er aanvankelijk ook een tieneractiviteit, maar die wordt door de beperkte opkomst tijdelijk in winterstop gezet. Mogelijk volgt er een grotere startactiviteit in de lente: meer info volgt.

Meer info over alle activiteiten bij Karen of Kristof: 0475-21 44 86



Nieuw: zorgcentra voor slachtoffers van seksueel geweld

Als slachtoffer van seksueel geweld ben je altijd welkom in het zorgcentrum, ongeacht je afkomst, geloofsovertuiging, genderidentiteit, leeftijd, lichamelijke of mentale beperking of verblijfsstatus. De deur van het zorgcentrum staat voor iedereen open. Het zorgcentrum biedt je medische en psychische zorg, forensisch onderzoek en nazorg. Ook kan je er een klacht indienen. Bovendien kan je er ook als vriend of vriendin, partner of familielid van een

slachtoffer van seksueel geweld terecht voor advies of psychologische ondersteuning.

Het dichtstbijzijnde zorgcentrum voor inwoners van onze stad is Zorghotel Drie Eiken, in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA), aan de Drie Eikenstraat 655 in Edegem.

Contact: www.uza.be/zorgcentrum-na-seksueel-geweld, zsg@uza.be, tel. 03-436 80 50

COVID Safe Ticket: toegankelijkheid voor kwetsbare doelgroepen

Sinds maandag 1 november 2021 is een COVID Safe Ticket (CST) nodig voor een bezoekje aan de horeca, om deel te nemen aan bepaalde events en om toegang te krijgen tot sommige zorgcentra.

Je kan je Corona Safe Ticket op verschillende manieren aanvragen.

- Via de telefoon: tel. 078-78 78 50, op weekdays van 9 tot 19 uur en op zaterdag van 10 tot 18 uur.
- Online via www.mijnburgerprofiel.be, www.mijngezondheid.be, www.myhealthviewer.be. Hiervoor heb je Itsme of een kaartlezer en je identiteitskaart nodig.
- Op je smartphone via de CovidSafeBe-app in de Google Play Store of in de Apple App Store.

Heb je hulp nodig bij het aanvragen van je Covid Safe Ticket dan kan je zonder afspraak terecht bij:

- **t Peeseeke** (Lierseweg 132/A, in het gebouw voor de Kringwinkel): - op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tussen 13 en 17 uur
- op vrijdag tussen 10 en 12 uur
- **het stadsloket** (Augustijnenlaan 30): op vrijdag tussen 13.30 uur en 15.30 uur
- **'t Convent** (Augustijnenlaan 26): elke werkdag tussen 9 en 12 uur

Heb je je pin- of pukcode van jouw eID niet meer? Maak dan een afspraak bij het stadsloket (tel. 014-28 50 50) om deze aan te vragen. Dat duurt ongeveer twee weken. Vraag ondertussen eventueel je CST al telefonisch aan.

Word jij onze nieuwe huishoudhulp?



Als huishoudhulp van 't Gerief help je klanten van Herentals in hun huishouden. Je taken zijn poetsen, ramen lappen, de was en de strijk verzorgen.

Soms vragen klanten ook om maaltijden te bereiden, klein verstellwerk te verrichten of boodschappen te doen.

Dit mag je bij 't Gerief verwachten:

- **Persoonlijke begeleiding door een jobcoach**
Jouw jobcoach ondersteunt je waar nodig en organiseert opleiding en werkoverleg. Zo sta jij er nooit alleen voor. Daarnaast maak je deel uit van een enthousiaste groep collega's en van een organisatie die verbinding en waardering belangrijk vindt.
- **Werk dicht bij huis**
Je gaat aan de slag bij klanten in je buurt. Hierdoor hoef je je nooit ver te verplaatsen en kun je zelfs met je fiets naar het werk.
- **Een van de beste loonpakketten in de streek**

Naast je loon krijg je een maaltijdcheque per gewerkte dag. Daarnaast heb je ook nog recht op een aantal extra vergoedingen en voordelen. Meer info vind je op <https://www.tgerief.be/zoek-je-werk/wat-bieden-wij>.

- **Direct een vast contract**

Bij 't Gerief krijg je direct een arbeidsovereenkomst voor onbepaalde duur.

- **Kies zelf wanneer je werkt**

Jij bepaalt zelf je uren. Hierdoor is deze job makkelijk combineerbaar met je thuissituatie, je opleiding of met een andere job.

Interesse in een job als huishoudhulp? Solliciteer dan vandaag nog bij 't Gerief. Bel 014-28 57 57, mail naar info@tgerief.be of bezoek <https://www.tgerief.be/solliciteren>

't Gerief is een sociaal dienstenchequebedrijf, mede opgericht en bestuurd door OCMW Herentals en is gespecialiseerd in huishoud- en strijkhulp (Lichtaartseweg 22, Herentals). 't Gerief investeert al zijn opbrengsten in tewerkstelling, begeleiding en opleiding. Daarnaast staat 't Gerief voor een waardierend en mensvriendelijk beleid waar jij jezelf kunt zijn. Er werken 530 medewerkers (huishoudhulp, strijksters, chauffeurs en kantoormedewerkers).

Assistentiewoningen te huur

De 40 assistentiewoningen op de eerste verdieping van Sint-Anna zijn aangepaste flats voor nog actieve senioren die kiezen om in een mooie, beschermde omgeving te wonen, met behoud van alle privacy. De flats hebben alle comfort en zijn zeer energiezuinig. Wonen in een assistentiewoning van Sint-Anna, dat is

- genieten van een beschermde woonomgeving waar je zelfstandig kunt wonen met een maximum aan privacy en vrijheid;
- genieten van het gezelschap van de andere bewoners wanneer je hiervoor kiest;
- in een noodsituatie kan je gebruik maken van kwalitatieve zorg en hulp;
- gebruik maken van de cafetaria, het grote terras aan de binnentuin, wasserette, pedicure en kapper;



- deelnemen aan gemeenschappelijke activiteiten;
- genieten van de prachtige bosrijke omgeving met vlakbij het recreatiedomein Netepark, Sport Vlaanderen en Hidrodoe.

Wil jij wonen in een van de assistentiewoningen van Sint-Anna? Bel of mail dan woonassistent Inge Gommers (socialedienstwzc@ocmwherentals.be, 014-24 89 02) voor info en een plaatsbezoek.

COLOFON

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

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

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