

Hulp bij het invullen van je belastingaangifte

Binnenkort moet je weer je jaarlijkse aangifte voor de personenbelasting indienen. Vul je een aangifte op papier in, dan moet je die uiterlijk op 30 juni indienen. Via Tax-on-web heb je tijd tot 15 juli om deze aangifte in te dienen.

Heb je vragen bij het invullen of nakijken van je aangifte, dan kan je als inwoner van Herentals gebruikmaken van volgende mogelijkheden:

- Vrijwilligers van Beweging.net helpen alle inwoners op dinsdag 13 juni en donderdag 22 juni, tussen 9 en 21 uur, in lokaal dienstencentrum Convent2, op woensdag 14 juni, tussen 18 en 21 uur, in het Dorpshuis in Noorderwijk en op maandag 26 juni, tussen 18 en 21 uur in het Dorpshuis in Morkhoven. Maak wel vooraf een afspraak met Staf Smolders: 0494-23 10 82 (alleen bereikbaar tussen 17 en 22 uur).
- Zitdag FOD Financiën in het administratief centrum op vrijdag 23 juni. Maak vooraf een afspraak: 014-28 50 50.
- Je kan de FOD Financiën ook rechtstreeks

contacteren op het nummer dat vermeld staat op je belastingaangifte of op het telefoonnummer 02-572 57 57 (directe code 17001).





31 mei werelddag tegen tabak

Jouw moment om te stoppen met roken?

Stoppen met roken, is altijd een goede beslissing. En het zal ook jou lukken. Sinds de jaren '60 zijn al miljoenen rokers gestopt. Gezondheid, het goede voorbeeld geven aan je kinderen, geld besparen, ... Iedereen heeft een eigen reden om te stoppen met roken.

Welke voordelen levert stoppen op voor je gezondheid?

Na 1 dag niet roken beginnen de longen zich al schoon te maken. Na twee weken zal je conditie al veel beter zijn. Na een jaar is ook je risico op hart- en vaatziekten gehalveerd.

Hoe kan je stoppen met roken?

Stoppen met roken, betekent een stoppoging doen.

Eventueel hervallen en opnieuw een stoppoging doen.

Veel rokers hebben meerdere stoppogingen nodig. Soms wel 5 of 7 of nog meer. Geef dus niet op en blijf proberen. Uit elke poging leer je iets. Tot het je definitief lukt.

Stoppen zonder hulp

Wil je op eigen houtje stoppen? Een goede voorbereiding zal je daarbij helpen, zeker op de moeilijke momenten, nadat je bent gestopt.

- Schrijf op waarom je wilt stoppen met roken en kijk er nog eens naar als je het moeilijk hebt. Zo weet je weer waarom je dit doet.
- Zoek steun bij vrienden en familie.
- Gooi alle sigaretten, asbakken, ... weg.

- Denk op voorhand na over welke andere zaken je nog zullen helpen ontspannen.
- Installeer eventueel een app (Quiddy, Smoke Free, Kwit, QuitNow!, Flamy, Stoppen Met Roken, ...) om je te helpen bij het stoppen of lees een goed boek over stoppen met roken.

Hulp bij het stoppen met roken

Stoppen met roken hoeft je niet alleen te doen, er zijn verschillende hulpmiddelen die werken. Deze hulpmiddelen verhogen ook je slaagkansen.

• *Tabakoloog*

Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Dit kan individueel of in groep. De Vlaamse overheid betaalt ook een deel van de kosten terug. Je vindt een tabakoloog in je buurt op www.tabakologen.be.

	begeleiding in groep
met verhoogde tegemoetkoming	€ 0,50 per kwartier € 24 voor 8 sessies
zonder verhoogde tegemoetkoming	€ 1 per kwartier € 48 voor 8 sessies

- **Tabakstop 0800-111 00**
Gratis en anonieme telefoondienst voor begeleiding en al je vragen over stoppen met roken. Beschikbaar tussen 15 en 19 uur.
 - **Je huisarts en apotheker**
Zij kunnen je ondersteunen en motiveren bij je rookstop, maar ook op weg helpen met rookstopmedicatie.
 - **E-sigaret met nicotine**
Gebruik je deze methode, hou dan rekening met volgende aanbevelingen:
 - Stop helemaal met het roken van tabak, maar wees niet te streng voor jezelf: veel rokers die overschakelen, gebruiken ook nog een poosje de tabakssigaret. Dubbelgebruik leidt echter amper tot gezondheidswinst. Laat dus zo snel mogelijk de tabakssigaret helemaal vallen.
 - E-sigaretgebruik is op korte en middellange termijn minder schadelijk voor de gezondheid dan de tabakssigaret, maar de e-sigaret is geen risicoloos product en over de gevolgen op de lange termijn weten we nog te weinig. Stop daarom op termijn ook best met vaperen.
- Wil of kun je niet stoppen met de e-sigaret? Dan blijf je beter vaperen, ga zeker niet opnieuw tabak roken. Vraag advies in de vapeshop over

welk toestel bij je past.

- **Rookstopmedicatie**
Medicijnen helpen bij de lichamelijk verslaving aan nicotine. Je hebt nicotinevervangers die je zonder voorschrift kan krijgen en medicatie op voorschrift. Vraag raad aan je huisarts of apotheker.
- **Allen Carr**
1 sessie van 6 uur. Doet je ideeën over roken veranderen en je motivatie om te roken verminderen: www.allencarr.be

Voor acupunctuur, lasertherapie, homeopathie, ... is er geen wetenschappelijk bewijs dat ze helpen bij het stoppen.



individuele begeleiding
€ 1 per kwartier € 2 tot € 3 per sessie
€ 7,5 per kwartier € 15 tot € 22,5 per sessie

Meer info? www.gezondleven.be/themas/tabak



Sociaal tarief wordt afgeschaft voor bepaalde doelgroep

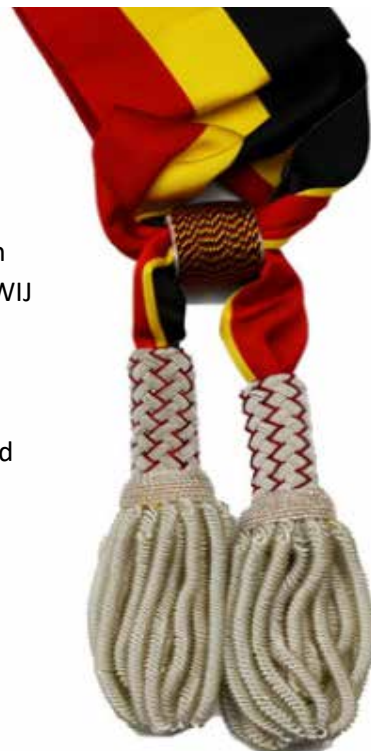
Op 1 juli wordt het sociaal tarief op elektriciteit en gas afgeschaft voor mensen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming via het ziekenfonds. Deze mensen wil vzw De Fakkelt niet in de steek laten. We willen je helpen met het ingeven van de juiste gegevens voor de groepsaankoop via iChoosr. We hopen dat een energieleverancier eind mei een gunstig tarief voorstelt. Als dat niet mogelijk is, zoeken we samen verder.

Op dinsdag 2 mei (13 tot 17 uur) en vrijdag 5 mei (9 tot 13 uur) kan je na afspraak langskomen bij vzw De Fakkelt. Deze afspraak kan je telefonisch (487-99 06 23) of per mail vzwdefakkelt@gmail.com maken. Breng de dag zelf je laatste eindafrekening van elektriciteit en gas mee.

Samen schrijven aan een nota voor de lokale partijen

2024 staat in het teken van vele verkiezingen! Vzw's De Fakkelt en De Dorpel willen samen met jou een nota schrijven en die bezorgen aan de politieke partijen die in Herentals opkomen. We willen hierin opsommen waar WIJ van wakker liggen, wat ONZE noden en wensen zijn om graag en gelukkig in Herentals te wonen, wat WIJ nodig hebben om een stap vooruit te zetten, wat WIJ zouden veranderen in Herentals, ... Want ook WIJ willen gehoord worden en we willen dat er met ONS rekening wordt gehouden als er beleidsbeslissingen genomen worden.

Op maandag 26 juni, van 10 tot 12 uur, ben je voor ONS één dag de burgemeester. Graag horen we dan JOUW verhaal, JOUW stem, JOUW voorstellen, JOUW bezorgdheden, ...



Praatcafé

Mondverzorging

Op woensdag 10 mei, van 13.30 uur tot 16 uur, komen Joke en Annik, twee mondhygiënistes, bij vzw De Fakkel en vzw De Dorpel (Boerenkrijglaan 16 te Herentals) langs. Zij leggen ons uit hoe we onze tanden het beste kunnen verzorgen en hoe we kunnen voorkomen dat we tandproblemen krijgen. Ze geven concrete tips en informatie en brengen voor ieder van ons een cadeautje mee. De namiddag zal leerrijk en boeiend zijn. Deelnemen is gratis.

Praatcafé

Betaalbaar en gezond koken

Het is niet gemakkelijk om tegenwoordig betaalbaar (en gezond) te koken. Met deze vorming wil vzw De Fakkel en vzw De Dorpel (Boerenkrijglaan 16 te Herentals) je op weg helpen om een (gezonde) maaltijd te maken zonder veel geld uit te geven of lang achter je kookpotten te staan.

Je krijgt op vrijdag 16 juni 2023 van 13.30 uur tot 16.30 uur tips en informatie over:

- betaalbaar en gezond winkelen;
- hoe je met hetzelfde product verschillende maaltijden kan maken;
- hoe je je producten het best kan bewaren.

We geven ook enkele goedkope en gemakkelijke recepten mee, zodat je zelf aan de slag kan. Deze vorming is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.

Bescherm je tegen phishing

Cybercriminaliteit is vandaag helaas alomtegenwoordig: kluisrekeningfraude, bankkaartphishing, vriendschapsfraude, ... Leer ze kennen en herkennen om je er tegen te beschermen.

FeBelFin, de Belgische Federatie van de Financiële sector, geeft op vrijdag 9 juni, van 14.30 uur tot 16.30 uur, in dienstencentrum Het Pomphuis in het Dorpshuis van Morkhoven, tips en tricks om de verschillende soorten online fraude te herkennen. Schrijf vooraf in met een e-mail naar preventie@herentals.be of bel naar 014-24 66 43.

Laat je fiets graveren

Een gegraveerde fiets is na diefstal of verlies gemakkelijker terug te bezorgen aan de eigenaar. Laat daarom je rijksregister graveren in het frame van je fiets. De gemeenschapswachten houden elke maand een gratis graveeractie:

zaterdag 20 mei, 13-16 uur, Stadspark
woensdag 21 juni, 12-15 uur, Stadspark

Als je je fiets laat graveren, maak je bovendien kans op een cadeaucheque van Handelshart Herentals.

woensdag 10 mei, van 18.30 uur tot 21.30 uur

EHBO bij kinderen

Well2DAY-centrum Herentals

Weet jij wat je moet doen als je kind zwaar valt, een allergische reactie vertoont of zich verslikt in eten? Levensbedreigende situaties komen dagelijks voor bij baby's en kinderen. De situatie kunnen inschatten en daarbij snel en doeltreffend reageren, kan levensreddend zijn.

Onder deskundige begeleiding van een expert van het Rode Kruis Vlaanderen leer je de basisprincipes van levensreddend handelen bij kinderen (0 tot 12 jaar). Gedurende deze workshop van 3 uur ontdek je de maatregelen die je moet nemen bij ongelukken. Thema's die aan bod komen zijn onder andere lichte wondzorg, brandwonden, reanimatie en defibrillatie.

Inschrijven op www.solidaris-vlaanderen.be. Een inschrijving is geldig voor een deelnemer. Kom je met twee of meer? Schrijf iedere persoon dan individueel in.



webinar / infosessie

Samen zwanger

online / Well2DAY-centrum Herentals

Zwanger? Dan ga je vanaf nu een bijzondere periode tegemoet! Naast de ontdekking van nieuw leven en verandering van je lichaam moet je ook enkele administratieve taken in orde brengen en verschillende keuzes maken. Hoe je daaraan begint en waar je allemaal recht op hebt, kom je te weten tijdens deze (online) infosessie van Solidaris.

Je krijgt tijdens de infosessie een antwoord op vragen als: Wat breng je in orde om je uitkering moederschapsrust te ontvangen? Hoeveel weken kan je thuisblijven bij je kleine spruit? Vanaf wanneer en hoe vraag je je startbedrag aan? Kan je rekenen op extra hulp? Wat krijg ik van Solidaris? Je kan de infosessie zowel online als op een locatie in je buurt meevolgen.

Webinar op dinsdag 13 juni, van 19 tot 20 uur

Volg de infosessie van thuis via de online sessies. Je hebt enkel een smartphone, tablet of computer nodig met een stabiele internetverbinding. Je krijgt van de ziekenfondsadviseurs alle nodige info, ze schotelen je interactieve polls en vragen voor, terwijl je ondertussen via de live chat zelf vragen kan stellen.

Inschrijven op solidaris.webinargeek.com/samen-zwanger-solidaris-antwerpen-2023. Je ontvangt een bevestiging van je registratie per e-mail met de kijklink. Ontvang je geen e-mail? Kijk even in je map ongewenste mails.

Heb je iets gemist? Na afloop krijg je een replay doorgestuurd om het webinar rustig opnieuw te bekijken.

Infosessie in Well2Day Herentals op 6 mei, van 10 tot 13 uur

Tijdens de fysieke infosessies in de Well2DAY-centra krijg je ook praktische administratieve tips van onze ziekenfondsadviseurs voor, tijdens en na de zwangerschap. Maar we hebben ook nog wat extraatjes voor jou: een goodybag met XL-Mut de Muisknuffel, je kan onze geboortevoordelen (bijvoorbeeld de buggy) testen, je krijgt een extra toelichting van een vroedvrouw van l-mens met tips over slaap, verzorging en voeding voor de baby en van een diëtist over gezonde voeding tijdens je zwangerschap. Inschrijven op solidaris-vlaanderen.be.

Kan je er niet bij zijn, maar heb je vragen of wil je wel graag meer info? Maak dan een afspraak met één van onze ziekenfondsadviseurs op solidaris-vlaanderen.be voor advies op maat.

Infosessies

Mantelzorg

dinsdag 2 mei 2023

Ondersteunend thuis wonen

dienstencentrum Convent2, Augustijnenlaan 26/1

Hulpmiddelen en je woning aanpassen kunnen je leven gemakkelijker maken, zowel voor wie zorg nodig heeft, als voor de mantelzorger. Welke hulpmiddelen bestaan er om veilig en comfortabel thuis te wonen? We bekijken mogelijke oplossingen en wisselen tips uit. De infosessie start om 13.30 uur en eindigt rond 16 uur.

Inschrijven op solidaris-vlaanderen.be. Tijdens je inschrijving in de online planningstool krijg je niet automatisch te zien op welke datum de infosessies plaats hebben. Klik op de kalender verder naar de datum waarop jij de infosessie wilt volgen en schrijf je in.

Om deze sessies gratis te kunnen blijven aanbieden, rekenen we op jouw aanwezigheid. Als je niet aanwezig kan zijn, gelieve dan minimum 24 uur op voorhand te verwittigen. Bij afwezigheid zonder verwittiging vooraf, wordt er een administratieve kost aangerekend van 15 euro.

Tijdens je inschrijving in de online planningstool krijg je niet automatisch de datum van de infosessie te zien. Klik in de kalender verder door naar de datum waarop de door jou gekozen infosessie doorgaat.

Meer informatie? Bel naar 03-285 43 53 of mail naar Well2DAY@solidaris.be.

openingsuren sociale dienst

voor een betere dienstverlening



je kreeg al een
maatschappelijk
assistent toegewezen



je bent nieuw of kreeg nog
geen maatschappelijk
assistent toegewezen



mail naar
je maatschappelijk assistent

mail naar
sociale.dienst@herentals.be



bel
met je maatschappelijk assistent

bel
014-24 66 66

alleen op werkdagen

maandag

09:00 - 12:00

-

18:00 - 19:00

dins-, woens-, donder-, vrijdag

09:00 - 12:00

14:00 - 16:00

-



voor een persoonlijk contact:
maak een afspraak met
je maatschappelijk assistent

voor een persoonlijk contact:
elke werkdag van 9 tot 11 uur
Opgelet:
lange wachttijden mogelijk

COLOFON

Nieuwsbrief van het stadsbestuur van Herentals, in samenwerking met sociale verenigingen en diensten.
Bijdragen voor Welzijnskrant juli-augustus 2023 uiterlijk op 31 mei bezorgen aan communicatie@herentals.be.

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