

Nieuwe i-beurs bundelt alle informatie voor senioren en mensen met een beperking op één plaats

Het Overleg voor Personen met een Handicap (OPH) en het Seniorenoverleg van Herentals, gecoördineerd door lokaal dienstencentrum Convent2, organiseren in samenwerking met het stadsbestuur een derde I-beurs.

De opvolger van de Handibeurs is een informatiebeurs en ontmoetingsplaats met infostanden over dienstverlening, hulpmiddelen en vrijetijdsaanbod voor mensen met een beperking en senioren.

In de foyer van cc 't Schaliken stellen verschillende organisaties, (zorg)verenigingen en gespecialiseerde bedrijven hun werking voor. Er is ook een demo van rolstoeldansclub Rolling Stars uit Lommel en de deelnemers kunnen zich vrijblijvend amuseren met volksspelen, begeleid door vzw Dito. Bezoekers kunnen ter plaatse gezellig nakeuvelen en iets drinken.

De I-beurs vindt plaats op zondag 1 oktober, van 14 tot 17 uur in de foyer van cc 't Schaliken op de Grote Markt. De toegang is gratis. Bij het binnenkomen krijgt elke deelnemer een gratis draagtas met plan van alle standhouders om alle verzamelde informatie in te stoppen.

Meer inlichtingen:

dienstencentrum@herentals.be / tel. 014-28 20 00



Daar is de Mobiele Kruidenier

Pop-up sociale kruidenier voor inwoners van Noorderwijk en Morkhoven
met een UiTPAS met kansentarif

Deze herfst en winter komt de mobiele kruidenier in totaal zes keer naar de deelgemeenten: op 5 september, 7 november en 9 januari in de parochiezaal van Morkhoven en op 3 oktober, 5 december en 6 februari in het Dorpshuis van Noorderwijk, telkens van 13.30 uur tot 16 uur.

Het wordt een beetje een pop-up sociale kruidenier, waar mensen die in Noorderwijk of Morkhoven wonen en die een UiTPAS met kansentarif hebben, welkom zijn. De organisatie is in handen van Foodsavers en de stedelijke dienst gelijke kansen en preventie.

Met een klantenkaart van 5 euro kan je een maand winkelen, ook in de Cirkel-Shop in Herentals. Betalen kan alleen met cash geld.

De Buurtbus is ook aanwezig en biedt een drankje en een babbeltje aan alle 'shoppers'.



**Breng je identiteitskaart
en je UiTPAS met kansentarif mee en 5 euro als
je nog geen klantenkaart hebt. Vergeet ook geen
winkeltas!**

Inlichtingen: gelijke.kansen@herentals.be
tel. 014-24 66 43

Koken met restjes

Woon je in Noorderwijk of Morkhoven? Heb je soms restjes over van eten en wil je hiermee leren koken? Neem dan deel aan de workshop "Koken met restjes" op dinsdag 5 september in de parochiezaal van Morkhoven of op dinsdag 3 oktober in de parochiezaal van Noorderwijk, telkens van 9.30 uur tot 12 uur. Je krijgt makkelijke tips en we koken samen een lekkere

maaltijd die je ter plaatse kan opeten. De Buurtbus zorgt voor een lekker drankje en een leuke babbel.

Deelnemen is gratis, maar schrijf wel in vóór 28 augustus voor de workshop in Morkhoven en vóór 25 september voor de workshop in Noorderwijk.

Inlichtingen en inschrijvingen: gelijke.kansen@herentals.be,
tel. 014-24 66 43

Wil jij ook meer kunnen online?

Welkom bij Digibank Neteland!



Heb je een vraag over je smartphone? Wil je graag leren werken met een computer of wil jij gewoonweg meer kunnen online? Je bent helemaal niet alleen! Daarom kan je binnenkort terecht bij Digibank Neteland, dat zal bestaan uit 8 digipunten verspreid over Grobbendonk, Herentals, Herenthout, Olen en Vorselaar.

Wat is een digipunt?

In een digipunt kan je tijdens vrije inloophmomenten gratis terecht met al je digitale vragen. Neem je eigen smartphone, laptop of tablet mee of maak gebruik van de beschikbare computers met internet. Of je nu wilt leren hoe je online een cv opstelt of een e-mail verstuurt, onze digihelpers staan met een glimlach voor je klaar!

Heb je thuis behoefte aan een laptop? Via onze uitleendienst kan je er een lenen voor een langere periode en leren we je met het toestel werken. Daarnaast heb je de mogelijkheid om je eigen digitale vaardigheden

te versterken via basiscursussen en workshops. Gemotiveerde lesgevers leren je op eigen tempo digitale zaken die jij wil kunnen, van begin tot einde!

Waar kan ik een digipunt vinden?

Het eerste digipunt opent de deuren in Bibliotheek Herentals, Gildelaan 13, op zaterdag 14 oktober. Kom van 10 tot 16 uur langs op onze openingsdag en ontdek het plezierige van de digitale wereld! Vanaf dan helpen onze digihelpers je graag elke donderdagnamiddag verder van 14.30 uur tot 16.30 uur. Geen afspraak nodig.

In december opent Regio Neteland het tweede digipunt in Bibliotheek Grobbendonk en vanaf 2024 zullen stapsgewijs de andere digipunten volgen. Tot snel bij een digipunt in jouw buurt!



lokale dienstencentra Herentals

Mantelzorgcafés

dinsdag 12 september, van 14 tot 16 uur

Troost bij ouderdom en zorg

parochiezaal Morkhoven



Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. Inderdaad, vandaag genieten veel ouderen van een gelukkige en wijze 'tweede jeugd'. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. Ouderdom heeft ook onmiskenbaar zijn minder fraaie kanten. Dan heb je troost nodig. Vanuit de naaste omgeving, van de professionele hulpverleners, ...

Spreker Luc Van de Ven, klinisch ouderenpsycholoog, komt vertellen over troost bij ouderdom en zorg. Deze gratis lezing wordt georganiseerd door de lokale dienstencentra Convent2 en Het Pomphuis en de mantelzorgvereniging Liever Thuis.

Er is gratis busvervoer vanuit Herentals en Noorderwijk.

Vertrekplaats Herentals: parking Hummeltjeshof, Augustijnenlaan 26/1

Vertrekplaats Noorderwijk: Dorpshuis Noorderwijk, Ring 26

Inschrijven verplicht: 014-28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be

dinsdag 24 oktober, van 14 tot 16 uur

Verlies en rouw bij mantelzorg

lokaal dienstencentrum Convent2

Na een intensieve zorg staat je vaak een dubbel verlies te wachten: afscheid iemand, maar ook van een manier van leven. Maak kennis met de verschillende vormen van rouw. Verlies kan je immers zowel tijdens als na de zorg meemaken. Wissel ervaringen uit en sta stil bij je eigen rouwproces.

In samenwerking met mantelzorgvereniging Coponcho.

Inschrijven: dienstencentrum@herentals.be of 014-28 20 00

Solidaris Infosessies mantelzorg

dinsdag 10 oktober, van 19 uur tot 20.30 uur

Eerste hulp bij zorgplanning

Well2DAY-centrum Herentals

Kom alles te weten over zorgplanning: wat is zorgplanning, waarom en wanneer is het nodig? We staan stil bij de zorgbelevenis door na te denken wat je belangrijk vindt in de zorg. Hoe ga je het gesprek met je naasten aan over een mogelijke rusthuisopname? En hoe kom je te weten welke assistentiewoning of woonzorgcentrum beantwoordt aan je wensen? We behandelen ook onderwerpen zoals zorgvolmacht, bewindvoering en wilsverklaringen.

Schrijf je in voor de infosessie op www.solidaris-vlaanderen.be/een-afpraak-maken.

Tijdens je inschrijving in de online planningstool krijg je niet automatisch te zien welke datum de infosessies doorgaan. Klik op de kalender verder naar de datum waarop je de infosessie wilt volgen en schrijf je in.



zaterdag 23 september, van 12 tot 17 uur

Ontmoetingsfeest in Buurthuis Diependaal



De dienst gelijke kansen en preventie, de sociale dienst en de N Babbelhoek organiseren opnieuw hun ontmoetingsfeest in buurthuis Diependaal (Musketstraat 100). 's Middags kan je er lekker eten voor een democratische prijs. Er is muziek en voor de kinderen is er de nodige animatie. Iedereen is van harte welkom! Vooraf inschrijven is niet nodig. Enkel cash betalingen mogelijk.

Vragen? Stel ze aan teamcoach Wendy Wuyts:
tel. 014-24 66 31 of wendy.wuyts@herentals.be.

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en maak mentale gezondheid bespreekbaar, samen met familie, vrienden, collega's, burens, ...!

Ieder z'n sterktes

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we dit jaar mensen uit om hun krachten te ontdekken en daar trots op te zijn. Als je je sterktes kent en op een positieve manier naar jezelf kijkt, voel je je krachtiger en gelukkiger. Doordat je je krachten kan gebruiken om jezelf te ontplooiën én om anderen te helpen, krijgt je geluksgevoel een enorme boost volgens de geluksdriehoek.

Hoe deelnemen

Van 1 tot 10 oktober, zetten we in Herentals het belang van een goede geestelijke gezondheid extra 'in the picture' met tal van leuke, verbindende en versterkende activiteiten. Kom samen met je gezin, burens, collega's, vrienden, ... naar één van deze activiteiten en ontdek wat dit kan betekenen voor je geluksgevoel en geestelijke gezondheid! Want, samen zijn we (veer)krachtig!

#samenveerkrachtig

- 1 oktober, van 14 tot 16 uur
in De Dorpel, Boerenkrijglaan 16
Creatieve namiddag voor volwassenen: bloemenschilderij voor de ontmoetingsruimte
- 2 oktober, van 14 tot 16 uur
in De Fakkels, Boerenkrijglaan 16
Lezing over veerkracht in samenwerking met CM
- 3 oktober, van 19 tot 20 uur
in het Oud Gasthuis, Nederrij 133/A
Ontspannen voor ouders*
- 4 oktober, van 14 tot 16 uur
in De Dorpel, Boerenkrijglaan 16
Creatieve namiddag voor volwassenen en kinderen: dromenvangers maken
- 6 oktober, van 9 tot 12 uur
Themastand op de vrijdagmarkt
- 6 oktober, van 13 uur tot 16.30 uur
in De Dorpel, Boerenkrijglaan 16
Zing- en dansnamiddag
- 9 oktober, van 19.30 uur tot 21.30 uur
Bibliotheek Herentals, Gildelaan 13
Lezing schermtijd bij kinderen (€5/€1)*
- 10 oktober, van 9.30 uur tot 10.30 uur
Huis van het Kind, Lierseweg 132/A
Babymassage tijdens de speelbabbel*
- 10 oktober, van 20 tot 22 uur
Huis van het Kind, Lierseweg 132/A
Lezing: Goed omringd, in samenwerking met Gezinsbond*

* Voor deze activiteit moet je inschrijven: gelijke.kansen@herentals.be

DOPPA

Dienst Ondersteuningsplan Provincie Antwerpen

Een dienst ondersteuningsplan helpt om jouw ondersteuningsnoden als persoon met een (vermoeden van) beperking in kaart te brengen en helpt met zoeken naar de meest geschikte ondersteuning. Als resultaat krijg je een ondersteuningsplan dat al de mogelijkheden van jezelf en jouw omgeving op een rijtje zet.



Ben je op zoek naar hoe een goed leven er voor jou uitziet? Heb je omwille van jou beperking vandaag nood aan ondersteuning of wil je nadenken over de toekomst? Een dienst ondersteuningsplan vertrekt op een positieve manier vanuit je eigen ideeën, wensen en mogelijkheden.

Je kan terecht bij DOPPA wanneer je bijvoorbeeld in een van deze situaties verkeert:

- Je overweegt om alleen te gaan wonen met de nodige ondersteuning, maar je weet niet precies wie kan

helpen.

- Je rekt al jaren op de zorg van je ouders en vraagt jezelf af wie kan helpen om hen meer te ondersteunen.
- Je hebt een ongeval gehad en zit met een heleboel vragen en bezorgdheden over de toekomst.
- Je zoekt een zinvolle dagbesteding, je wilt andere mensen ontmoeten of er eens op uit trekken en weet niet goed hoe eraan te beginnen.
- Jouw kind heeft het moeilijk op school en ook thuis loopt het niet echt vlot. Ondertussen werd er bij hem autisme vastgesteld. Je bent op zoek naar mensen die raad kunnen geven om daarmee om te gaan.
- Je zit niet goed in je vel en je weet niet hoe je verder moet.

Een dienst ondersteuningsplan gaat samen met jou en de mensen die jij belangrijk vindt en vertrouwt, aan de slag.

DOP werkt gratis en de samenwerking is voor maximum een jaar.

Voor verdere vragen en/of info:

Jolien Goedleven

joeliengoodleven@doppa.be

0490-44 34 03



Stoppen met roken? Doe het nu!



ONLINE ROOKSTOPCURSUS

GRATIS INFOSESSIE

12 SEPTEMBER 2023

20 UUR



SCHRIJF JE NU IN VIA DE QR-CODE

Wil je graag stoppen met roken? Je bent niet alleen. Stop samen in groep! Een ervaren tabakologe (erkende rookstopbegeleider) helpt je in 8 online sessies (26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 28/11, 19/12) van het roken af.

Wil je meer info of twijfel je? Volg dan vrijblijvend de gratis online infosessie op 12 september, om 20 uur. Je leert de tabakologe kennen en je krijgt een zicht op het verloop van de rookstopcursus. Na de sessie kan je beslissen of je aan de cursus wil deelnemen of niet.

Schrijf je in voor deze sessie via de qr-code hiernaast en ontvang de deelnamelink via mail.

Meer info bij gelijke.kansen@herentals.be

COLOFON

Nieuwsbrief van het stadsbestuur van Herentals, in samenwerking met sociale verenigingen en diensten. Bijdragen voor Welzijnskrant november-december 2023 uiterlijk op 1 oktober bezorgen aan communicatie@herentals.be.

Welzijnskrant januari-februari 2024 verschijnt pas op 5 januari 2024. Activiteiten in de eerste week van januari 2024 kondigt u daarom best al aan in Welzijnskrant november-december 2023.

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