

WEGWIJZER

DIENTENCENTRUM **DE CIRKEL**



DIENSTENCENTRUM DE CIRKEL

Beste buurtbewoner,

Wil je nieuwe mensen ontmoeten, iets bijleren, actief en gezond blijven, of heb je vragen? Kom dan gerust langs in ons lokaal dienstencentrum De Cirkel!

Wij zijn een gezellige ontmoetingsplek waar je kunt genieten van een fijne babbel en een lekkere kop koffie. Daarnaast bieden we diverse activiteiten aan, zoals bewegingslessen, ontspanning en verschillende cursussen. Je kunt bij ons ook de krant of tijdschriften lezen, en je hebt gratis toegang tot een laptop, tablet en wifi.

Onze diensten richten zich op senioren, mantelzorgers en kwetsbare buurtbewoners, maar iedereen is welkom, ongeacht leeftijd, cultuur of overtuiging.

Deze brochure biedt je een overzicht van ons aanbod. Je zult zien dat er voor iedereen wat te beleven valt.

Het programma vind je in het tweemaandelijks stadsmagazine 3540 of op de website: www.herk-de-stad.be/activiteitendecirkel.

Kom gerust langs en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen.

Tot snel!

Het team van lokaal
dienstencentrum De Cirkel



ONTMOETING

Welkom in ons dienstencentrum en de buurtcirkels!

Bij ons ben je altijd welkom voor een gezellig gesprek, om een vraag te stellen of deel te nemen aan een leuke activiteit. Wij bieden een warme, toegankelijke ontmoetingsplek waar je nieuwe mensen kunt leren kennen, kunt ontspannen of samen iets leuks kunt doen.

WELKOM



Ontmoet en ontspan in onze cafetaria

Onze cafetaria is de ideale plek om rustig te praten, een kaartje te leggen of te genieten van een krant of tijdschrift. Je kunt hier terecht voor heerlijke drankjes en kleine snacks, en dat allemaal aan betaalbare prijzen.

Meer dan alleen een “kopje koffie”

Naast een gezellig kopje koffie kun je deelnemen aan een breed scala aan activiteiten. Volg een digitale cursus, speel een gezelschapsspel of werk aan je conditie met onze sportactiviteiten. Er is voor ieder wat wils!

Kom gerust langs

Of je nu wilt ontspannen of actief deelnemen aan een activiteit, je bent altijd welkom.



In De Cirkel heb je de keuze uit een brede waaier aan activiteiten. Alle activiteiten zijn aangepast aan het tempo van de groep, en er is altijd ruimte voor vragen. Interesse? Kom gerust eens een activiteit uitproberen.

ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN

Iedere maandag om 15 uur ben je van harte welkom om mee te doen met een spelletje Rummikub. De activiteit is helemaal gratis, dus kom gerust langs en speel mee!

Elke laatste vrijdag van de maand om 14 uur organiseren we een gezellige middag met muziekbingo, samen zingen of een leuke spelnamiddag.

Ook deze activiteit is gratis.

OCCASIONELE ACTIVITEITEN

We spelen graag in op de actualiteit en de wensen van onze bezoekers. Daarom organiseren we af en toe unieke of jaarlijkse activiteiten, zoals een uitstap, een ontbijt of een seniorennamiddag. Heb je zelf ideeën? Deel ze dan zeker met ons!

CURSUSSEN

Je bent nooit te oud om te leren. Wil je bloemschikken? Beter leren werken met je smartphone? Gezond leren koken? Dat kan allemaal in De Cirkel. Op regelmatige basis organiseren we toegankelijke en praktische cursussen.

INFORMATIEVE ACTIVITEITEN

Informatie delen is een belangrijke taak van De Cirkel. We zijn een centraal informatiepunt waar Herkenaren terecht kunnen voor duidelijke uitleg over het zorg- en ondersteuningsaanbod in de regio.

Daarnaast organiseren we regelmatig informatiesessies over uiteenlopende thema's, zoals gezondheid, wetgeving of andere actuele onderwerpen.



BEWEGINGSACTIVITEITEN

Onze bewegingsactiviteiten zijn niet alleen gezellig, maar ook gezond en afgestemd op de doelgroep. Beweging is essentieel voor een gezond lichaam én een positieve geest. Of je nu jong bent of wat ouder, actief blijven is de sleutel tot een gezonde levensstijl.

Het dienstencentrum biedt, in samenwerking met de sportdienst, een gevarieerd aanbod aan bewegingsactiviteiten aan. Deze zijn aangepast aan verschillende niveaus en interesses. Van energieke groepslessen tot rustige ontspanningsoefeningen, er is voor ieder wat wils. Laat je inspireren door ons aanbod en ontdek hoe jij actiever kunt worden, terwijl je plezier maakt en nieuwe mensen leert kennen!



WEKELIJKS

Maandag	14 uur	Gezondheidswandelingen (bij mooi weer)	gratis
Dinsdag	10.45 - 12.15 uur	Linedance	30 euro voor tien beurten
Woensdag	15 - 16 uur	Zumba	30 euro voor tien beurten
Woensdag	10.30 - 12 uur	Netbal i.s.m. sportdienst. Sportcentrum Herkules	20 euro voor tien beurten
Woensdag	10.45 - 11.45 uur	Yoga	30 euro voor tien beurten

MAANDELIJKS

Dinsdag	13 uur	Maandelijks wandeling	4 euro (inclusief koffie en gebak)
Donderdag	13 uur	Maandelijks fietstocht	3 euro (inclusief koffie en gebak)

LOTGENOTENCONTACT

Mantelzorgers voelen zich vaak alleen in de zorg voor hun naaste. Nochtans worden veel mantelzorgers geconfronteerd met dezelfde vragen en onzekerheden. Het delen van ervaringen, dilemma's en tips kan dan een grote steun zijn. In onze mantelzorggroepen ontmoeten mantelzorgers elkaar onder professionele begeleiding. Ze delen hun verhalen, wisselen ervaringen uit en vinden herkenning bij elkaar.

Het doel is dat de deelnemers elkaar ondersteunen vanuit hun gedeelde rol als mantelzorger. Wat deze groepen bijzonder maakt, is dat gevoelige onderwerpen bespreekbaar worden gemaakt, en dat deelnemers zich écht in elkaar herkennen. De groepen zijn bedoeld voor partners, familieleden, vrienden en kennissen die, in meer of mindere mate, zorgen voor iemand die dat zelf niet meer kan. Vanuit dienstencentrum De Cirkel zijn er mantelzorggroepen actief rond de thema's dementie en kanker.

FAMILIEGROEP DEMENTIE

Vergeetachtigheid of dementie? De diagnose Alzheimer of een andere vorm van dementie brengt veel emoties én praktische zorgen met zich mee. In elke fase duiken nieuwe vragen op.

In de familiegroep dementie deel je ervaringen, informatie en steun met lotgenoten. Dat kan erg deugd doen.

Tijdens de bijeenkomsten is opvang mogelijk voor enkele personen met dementie. Vermeld dit bij inschrijving.

Waar?

Dienstencentrum De Cirkel

Het programma vind je in het tweemaandelijks stadsmagazine 3540 of op de website www.herk-de-stad.be/activiteitendecirkel.

Deelname is gratis maar uit praktische overwegingen dient er steeds vooraf ingeschreven te worden via decirkel@herk-de-stad.be of 013 52 26 64.

INFO- EN ONTMOETINGSMOMENTEN VOOR IEDEREEN GERAAKT DOOR KANKER.

Tijdens deze bijeenkomsten wordt informatie gedeeld en is er ruimte voor vragen en het uitwisselen van ervaringen. Ze zijn bedoeld voor mensen met kanker én voor hun naasten of mantelzorgers. In een open en respectvolle sfeer krijg je de kans om in contact te komen met anderen en om lotgenoten te ontmoeten.

Waar?

Zaal Arenberghof, polyvalente zaal
Vanarenberglaan 8, 3540 Schuren

Het programma vind je in het tweemaandelijks stadsmagazine 3540 of op de website www.herk-de-stad.be/activiteitendecirkel.

Deelname is gratis, maar uit praktische overwegingen dient er steeds vooraf ingeschreven te worden via decirkel@herk-de-stad.be of 013 52 26 64.

BUURT- GERICHTE ZORG

Het vinden van de juiste zorg is niet altijd eenvoudig. Veel diensten zijn tegenwoordig gedigitaliseerd of enkel op afspraak beschikbaar. Soms is de hulpvraag nochtans niet complex en kan een buur al een oplossing bieden. Elkaar kennen in de buurt kan dan een grote steun zijn, bij zowel kleine als grotere obstakels.

Een lokaal dienstencentrum wil een vangnet zijn voor de meest kwetsbare buurtbewoners. De Cirkel beschikt over de juiste contacten en expertise om mensen te helpen bij het opbouwen van een sociaal netwerk. We zorgen ervoor dat bezoekers de juiste diensten vinden, indien nodig worden ze doorverwezen en opgevolgd.

Daarom organiseert dienstencentrum De Cirkel allerlei activiteiten en projecten die gericht zijn op het versterken van sociale netwerken, het geven van duidelijke informatie, het tijdig signaleren van kwetsbare ouderen en zorgbehoevenden, en het voorkomen van zorgproblemen. Dit doen we steeds in nauwe samenwerking met de welzijnsdienst van de gemeente, thuiszorgdiensten en andere welzijnspartners.

Buurtgerichte zorg bouwen we stap voor stap op, per buurt. We beginnen telkens met een grondige buurtanalyse, waarbij we in gesprek gaan met buurtbewoners, verenigingen en zorgprofessionals. In elke deelgemeente streven we naar een buurtcirkel en naar preventieve huisbezoeken bij mensen met een verhoogd risico op kwetsbaarheid. Tijdens die huisbezoeken brengen we zorgnoden in kaart, stimuleren we contact tussen burens en verwijzen we mensen indien nodig door naar het bestaande zorg- en welzijnsaanbod.



BUURTCIRKEL

Dienstencentrum De Cirkel richt buurtcirkels op in de Herkse deelgemeenten. Een buurtcirkel is een toegankelijke ontmoetingsplek die maandelijks doorgaat. Buurtbewoners kunnen er elkaar ontmoeten of deelnemen aan laagdrempelige activiteiten. Zo leren burens elkaar beter kennen en wordt het makkelijker om een hulpvraag te stellen.

Bij elke bijeenkomst is er een medewerker van het Welzijnsloket of dienstencentrum aanwezig. Je kunt bij hen terecht met al je vragen over zorg en welzijn. Ook zijn er digivrijwilligers aanwezig, die je graag helpen met je gsm, tablet, computer of andere digitale vragen.

Wil je weten of er in jouw buurt een ontmoetingspunt is? Neem dan gerust contact op met dienstencentrum De Cirkel.

DIENSTVERLENING



MINDER MOBIEL EN CENTRALE (MMC)

Wij bieden vervoer aan via vrijwillige chauffeurs voor personen met een beperking, ouderen, zieken of kwetsbare buurtbewoners die geen gebruik meer kunnen maken van andere vervoersmogelijkheden. Dit vervoer kan ook gecombineerd worden met onze boodschappen- en boekendienst, zodat je nog gemakkelijker en zorgelozer je dagelijkse taken kunt uitvoeren.

Hoe werkt het?

Wil je gebruikmaken van dit vervoer? Neem dan contact op met De Cirkel. Wij onderzoeken, op basis van een inkomensonderzoek, of je in aanmerking komt voor deze dienst. Vervolgens neemt het secretariaat contact op met een vrijwillige chauffeur en wordt de gebruiker op de hoogte gesteld van de gemaakte afspraken.

WELZIJSLOKET

Het leven, ouder worden of omgaan met een beperking roept vaak veel vragen op. Het Welzijnsloket wil een vertrouwd en laagdrempelig aanspreekpunt zijn voor alle inwoners van Herk-de-Stad. Het fungeert als fysiek contactpunt in jouw buurt, waar je terecht kunt met al je zorg- en welzijnsvragen.

Een maatschappelijk werker is beschikbaar om je te helpen met uiteenlopende onderwerpen, zoals poetshulp, mantelzorgpremie, aangepast vervoer, eenzaamheid, thuisverpleging of uitleg over ontvangen brieven.

Je kunt zonder afspraak terecht bij het Welzijnsloket in De Cirkel op donderdagvoormiddag. Daarnaast is het ook mogelijk om een medewerker te spreken in één van de buurtcirkels of rechtstreeks een afspraak te maken via het OCMW.

Hoewel niet altijd direct antwoord gegeven kan worden op al je vragen, begeleiden we je graag in je zoektocht naar de juiste informatie of oplossing. Alle gesprekken in het Welzijnsloket worden met de nodige discretie behandeld. Voor meer complexe vragen kun je in alle rust gebruik maken van een apart gesprekslokaal.

Passen deze momenten niet voor jou?

Neem dan telefonisch contact op met het Welzijnsloket om een afspraak te maken op het OCMW.

Telefoon: 013 61 30 04

Mobiel: 0471 24 62 89

E-mail: welzijnsloket@herk-de-stad.be



VOETVERZORGING

Voetverzorging door een ervaren professional

Voor inwoners van Herk-de-Stad die moeite hebben met zelfredzaamheid, bieden wij voetverzorging aan, uitgevoerd door een ervaren en deskundige voetverzorgster. Deze dienst is bedoeld om de gezondheid en het welzijn van je voeten te behouden, met een persoonlijke en zorgzame aanpak.

Voor wie is deze dienst?

De voetverzorging is beschikbaar voor inwoners van Herk-de-Stad die tot één van de volgende doelgroepen behoren:

- Inwoners die een leefloon of financiële steun van het OCMW ontvangen
- Inwoners die in budgetbeheer zijn bij het OCMW
- Inwoners met het OMNIO-statuuut
- Inwoners die beschikken over een attest van de FOD Sociale Zekerheid
- Inwoners vanaf 65 jaar met een beperkt maandinkomen

Wat kost het?

Je kunt maximaal vier keer per jaar gebruik maken van deze dienst met een kortingsbon van tien euro, waarmee je de kosten verlaagt.

DAISY-SPELER

In samenwerking met de bibliotheek bieden wij Luisterboeken op cd aan voor blinden en slechtzienden.

Daisy-boeken zijn speciale luisterboeken op cd die ontworpen zijn om net als een traditioneel boek te worden gehanteerd. Ze bieden een breed scala aan literatuur, van romans en thrillers tot poëzie en meer. Deze boeken zijn ideaal voor mensen die moeite hebben met lezen door een visuele beperking, maar die toch willen genieten van verhalen en informatie.

Voor wie is deze dienst?

De Daisy-boeken zijn specifiek bedoeld voor blinden en slechtzienden, zodat ook zij toegang hebben tot een ruim aanbod van boeken en hun leesplezier kunnen behouden.

Hoe werkt het?

Je kunt deze boeken gratis uitlenen in de bibliotheek voor een periode van drie weken.

Zo heb je voldoende tijd om in je boeken te duiken en ze op je eigen tempo te beluisteren.





digipunt

Een e-mail verzenden, aanmelden bij 'ItsMe', werken met apps... Je bent niet alleen met je digitale vragen. Het Digipunt is een fysiek loket waar je terecht kunt voor hulp bij het gebruik van jouw smartphone, tablet of laptop. Iedere Herkenaar, met of zonder digitale kennis, kan zonder afspraak terecht bij een Digipunt in de buurt. Daarnaast kun je ook gebruik maken van onze laptop of tablet en is er gratis internet beschikbaar.

Werkwijze

Vrijwilligers van het Digipunt staan klaar om je vraag te beantwoorden. Breng je eigen laptop, tablet of smartphone mee als je vraag gaat over je eigen materiaal. Heb je een algemene digitale vraag? Dan kun je in het Digipunt een laptop of tablet gebruiken. Wil je graag een cursus volgen om meer te leren over bijvoorbeeld computer- of smartphonegebruik? Dit kan niet in een Digipunt, maar Dienstencentrum De Cirkel organiseert regelmatig digitale cursussen. Ben je op zoek naar een specifieke cursus? Meer informatie hierover is verkrijgbaar bij het dienstencentrum.

Welke vragen kun je stellen?

Bij een Digipunt kun je antwoord krijgen op vragen zoals:

- Hoe lees, beantwoord, wis, bewaar of stuur ik een e-mail door?
- Hoe bel ik, sms ik of download ik applicaties?
- Hoe vind ik applicaties terug op mijn toestel?
- Hoe kan ik het gebruik van mijn smartphone, tablet of laptop verbeteren?
- Hoe download of sla ik een document op mijn smartphone, tablet of laptop op?
- Hoe maak ik taaloefeningen via mijn laptop of smartphone?
- Hoe meld ik me aan bij applicaties zoals 'ItsMe', 'Mijn Burgerprofiel' of andere websites?
- Hoe gebruik ik sociale media zoals Facebook en WhatsApp?
- Hoe dien ik een digitale aanvraag in?
- Hoe herken ik phishing en frauduleuze e-mails?

DE UITPAS

In De Cirkel kun je punten sparen met de UiTPAS. Deze punten kun je vervolgens inruilen voor kortingen, cadeaus of andere voordelen.

Hoe werkt het?

Net voor het onthaal scan je je UiTPAS aan de UiTPAS-zuil. Per week kun je één punt sparen en extra punten verdienen door deel te nemen aan activiteiten. Op de scanner kun je zien hoeveel punten je al hebt verzameld. Aan ons onthaal kun je je punten inruilen voor een consumptie ter waarde van 1,80 euro, een gadget of een korting voor een activiteit. Je kunt je punten ook inruilen bij andere deelnemende organisaties, zoals de sportdienst, De Markthallen, zwembad Lummen, enzovoort.

Praktisch:

Prijs: 5 euro

Je kunt de UiTPAS online kopen, in De Cirkel of in De Markthallen. Bij aankoop krijg je direct een welkomstvoordeel, zoals drie punten, een gratis zwembeurt, een tas koffie, gratis deelname aan één sportactiviteit, ...

Kansentarium:

Je hebt recht op een UiTPAS met kansentarium als je in Herk-de-Stad woont en recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming of als je wordt doorverwezen door de sociale dienst van het OCMW. De kostprijs is 1 euro. Je ontvangt 20% korting op bijvoorbeeld onze digitale lessen of een voorstelling in De Markthallen. Voor de aankoop van een UiTPAS tegen kansentarium kun je enkel op afspraak terecht bij het OCMW (Dokter Vanweddingenlaan 21, 013 78 09 40).

HOE KUN JE DE CIRKEL BEREIKEN?

Met de auto:

Het dienstencentrum ligt aan de Diestsesteenweg, goed bereikbaar vanuit het centrum van Herk-de-Stad richting Diest. Er is voldoende parkeergelegenheid in de buurt.

Met de fiets:

Een veilige fietsenstalling is bereikbaar via de Oude Straat.

Met het openbaar vervoer:

Bussen stoppen direct aan het dienstencentrum. Buslijnen: 56, 565, 566, 567, 568, 569 en Hoppin.



Lijnkaart 10 ritten met gemeentekorting

Wist je dat je zorgeloos door Herk-de-Stad kunt reizen met de 10-rittenkaart van De Lijn met gemeentekorting? Deze Lijnkaart kost slechts 10 euro en is geldig voor tien enkele ritten. Dankzij de gemeentekorting betaal je slechts 1 euro per rit binnen de gemeentegrenzen van Herk-de-Stad. De voorwaarde is dat zowel je op- als afstaphalte binnen de gemeentegrenzen liggen. Een gewone 10-rittenkaart kost normaal 17 euro. De Lijnkaart met gemeentekorting is te koop in het dienstencentrum, op het OCMW en op het stadhuis.



Dienstencentrum De Cirkel

Diestsesteenweg 18

3540 Herk-de-Stad

013 52 26 64

decirkel@herk-de-stad.be

www.herk-de-stad.be/decirkel