

!

NEEM IN 2016 OPNIEUW DEEL AAN 'MET BELGERINKEL NAAR DE WINKEL'

Tot en met 4 juni 2016 organiseert Heers i.s.m Bond Beter Leefmilieu, Gezinsbond en Unizo opnieuw de campagne "Met Belgerinkel naar de Winkel".

Ga je te voet of met de fiets winkelen, dan belonen de deelnemende handelaars je met een Belgerinkel-lot met unieke code. Na registratie van deze code via www.belgerinkel.be maak je kans op een Belgerinkel-prijs.

Heb je het moeilijk om via het internet te registreren, dan kan je je lot deponeren in de spaardozen in het administratief centrum, Paardskerkhofstraat 20, 3870 Heers. Je maakt dan kans op de prijzenpot exclusief voorbehouden voor de inwoners van Heers.

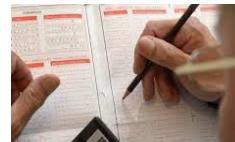
Info: www.belgerinkel.be, patricia.knaepen@heers.be, milieuambtenaar, tel. 011 48 01 26 - 0473 82 15 55

2

INVULLEN BELASTINGSAANGIFTE

Maandag 2 mei en dinsdag 3 mei:
9u - 12u en 14u - 16u

Administratief Centrum,
kleine feestzaal te Heers



Ook dit jaar worden er in samenwerking met de FOD Financiën twee zitdagen georganiseerd om inwoners te helpen met het invullen van hun aangifte in de personenbelasting.

7

BLOEMSCHIKKEN VOOR KINDEREN



Zaterdag 7 mei: 9u - 11u30

Hall20

Kinderen maken een mooi bloemstuk voor hun mama of oma

Doelgroep: kinderen tussen 6 en 14 jaar

Prijs: gratis

Info en inschrijven vóór 2 mei:

sonja.doomen@heers.be,
011 48 01 17 - 0473 30 14 39

7

POP-UP CAFÉ TUSSEN DE VELDEN: NIEUWE DATUM!

Zaterdag 7 en zondag 8 mei

Deze activiteit gaat enkel door indien de weergoden ons gunstig gezind zijn. Dus duimen maar en hou je brievenbus de week voordien in de gaten voor alle praktische info.

Meer info: toerisme@heers.be, 011 48 01 22 - 0477 77 84 82

8

RONDLEIDINGEN BIJ DOMEIN KITSBERG

Zondag 8 en 22 mei: 15u

Klein-Gelmenstraat 18, 3870 Heers

Toegang: € 5, incl. proevertje **Reservatie vereist:** 0477 24 46 98
(Daniel en Evi Medarts-Smets) **Meer info:** www.kitsberg.be

14

TIENERRAAD

Zaterdag 14 mei om 10u



Hall 20

Voor tieners tussen 12 en 16 jaar. Laat van je horen!

Een losse babbel met leeftijdsgenoten.

Inschrijven is niet nodig, gewoon komen.

i.s.m. jeugdraad Heers

Info: jeugd@heers.be, 011 48 01 21 - 0479 29 94 14

21

WEEK VAN DE OPVOEDING



Zaterdag 21 mei: 9u30 - 11u30



Administratief Centrum

Toffe activiteiten voor alle opvoeders (ouders, grootouders, leerkrachten, ...) en kinderen.

Activiteiten: babymassage en peuterspelen, kookworkshop, wijn proeven, EHBO bij kinderen, aanbrengen van make-up en knutselen met wegwerpmaterialen.

Prijs: gratis

Info en inschrijven vóór 13 mei:

sonja.doomen@heers.be, 011 48 01 17 - 0473 30 14 39

28

MINI-HIGHLANDGAMES

Zaterdag 28 mei: 9u - 11u30



Doelgroep: kinderen tussen 6 en 12 jaar

Locatie: terrein aan de achterkant van het administratief centrum (inrijden Salvialaan)

Activiteiten: kogelstoten, touwtrekken, boomstam gooien... **Prijs:** gratis

Info en inschrijven vóór 18 mei: 011 48 01 17,
0473 30 14 39, sonja.doomen@heers.be



MEI: MAAND VAN HET BEVOLKINGSONDERZOEK BAARMOEDERHALSKANKER

WAT IS EIGENLIJK EEN BEVOLKINGSONDERZOEK NAAR KANKER?

- Het onderzoek is voor mensen die geen klachten hebben en geen verhoogd risico op de ziekte hebben.
- Het bevolkingsonderzoek wordt aangeboden door de Vlaamse overheid.
- Je maakt gewoon zelf een afspraak voor een uitstrijkje bij je huisarts of gynaecoloog.
- Er wordt gekeken of er afwijkingen zijn die kunnen wijzen op een bepaalde kanker. Pas na vervolgonderzoek (indien nodig) wordt een diagnose gesteld

EEN UITSTRIJKJE BLIJFT BELANGRIJK NA DE MENOPAUZE!

- Vaak denken vrouwen dat ze na de leeftijd van 50 jaar geen risico meer lopen, dat een baarmoederhalskanker een ziekte van jonge vrouwen is. Dat is een misvatting!
- In onze provincie liet minder dan de helft van de vrouwen ouder dan 55 een driejaarlijks uitstrijkje nemen.

Vragen? Heb je vragen over je persoonlijke medische situatie, neem contact op met je huisarts of gynaecoloog!

Vragen over het bevolkingsonderzoek?

Surf naar www.bevolkingsonderzoek.be, stuur een e-mail naar kanker@bevolkingsonderzoek.be of bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60 160 tussen 9 en 12 uur en 13 en 16 uur. Bekijk ook het animatiefilmpje over het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker via www.bevolkingsonderzoek.be/baar moederhalskanker.



DOE MEE AAN DE "10.000-STAPPENCLASH" EN DUW HEERS NAAR DE OVERWINNING!

Help jij onze gemeente winnen? Surf dan naar www.10000stappen.be en registreer je op de onlineregistratietool. Geef elke dag het aantal stappen in dat jij die dag gezet hebt. De stappenregistratietool toont jou op een wereldkaart hoeveel kilometer onze gemeente al virtueel heeft afgelegd. Bovendien krijg je ook beweegtips per mail. Op deze tool en de Facebookpagina van 10 000 stappen (www.facebook.com/10000stappen) kun je op de voet volgen welke gemeente op dat moment aan de leiding staat.



STOP JIJ OOK MET ROKEN OP 31 MEI (WERELDDAG ZONDER TABAK)?

Stoppen met roken, is een van de beste beslissingen die je kunt nemen! Voor je gezondheid en voor je portemonnee, want roken is een dure grap. Eindelijk vrij ook: niet langer slaaf van de sigaret! Als je een stoppoging plant, moet je je **goed voorbereiden**. Stoppen kan alleen maar lukken als je het zelf echt wil. Tips, adviezen en info die je motivatie opkrikken en je meer leren over je rookgedrag vind je hier:

- Bij Tabakstop krijg je gratis advies over de eerste stappen die je zelf kan zetten. Bel het gratis nummer 0800 111 00 of neem een kijkje op www.tabakstop.be.
- Stoppen op eigen wilskracht is mogelijk, maar hulp door een zorgverlener of begeleider is makkelijk verkrijgbaar. En deze hulp, gericht op het veranderen van je rookgedrag, verhoogt je slaagkansen!
- Gebruik telefonische hulp: bel Tabakstop 0800 111 00 of bezoek www.tabakstop.be voor meer informatie.
- Maak gebruik van de gedeeltelijk terugbetaalde hulp van een tabakoloog of huisarts. Er bestaat individuele begeleiding en begeleiding in groep. Het aanbod vind je op www.vlaanderenstoptmetroken.be



Als gemeentebestuur wensen we samen met het lokaal gezondheidsoverleg (Logo) mee te ijveren voor minder rokers en duimen we voor elke inwoner die wil stoppen.