

Halle⁺

Infomagazine voor Halse senioren



Dec 2024

**Nooit
meer alleen!**

Vrijwilligerswerk

Het recept tegen
eenzaamheid

Senioren sport

Samen sporten
maakt gelukkig



Beste Hallenaar,

Welkom bij de vijfde editie van Halle Plus, het jaarlijks informatiemagazine voor senioren, hun vrienden en familie. Dit jaar hebben we het over eenzaamheid en geven we tips hoe je daarmee kan omgaan.

We krijgen er allemaal mee te maken, zelfs als we mensen om ons heen hebben. Soms sluipt dat gevoel binnen zonder dat we het doorhebben, en dat kan zwaar wegen. In deze editie van Halle Plus maken we eenzaamheid bespreekbaar en geven we tips om eenzaamheid te herkennen en ermee om te gaan. Zo verzamelden we verhalen van vrijwilligers die met kleine acties een groot verschil maken. Ook geven we praktische tips om makkelijker contact te leggen. Want eenzaamheid hoeft je niet alleen aan te pakken – samen kunnen we er iets aan doen.

Veel leesplezier!

Stad Halle & de Seniorenraad



6 **MARIE-CLAUDE,**
al 30 jaar vrolijke
vrijwilliger

In deze Halle +

- 04** Over eenzaamheid
- 08** Iedereen vrijwilliger
- 10** Eenzaamheid in cijfers
- 14** Praatcafé dementie
- 16** Samenwonen
- 18** Babbelen en bewegen
- 20** Lokale dienstencentra
- 22** Nog meer verenigingen
- 23** Hulp nodig?

JOKE strijdt
tegen eenzaamheid

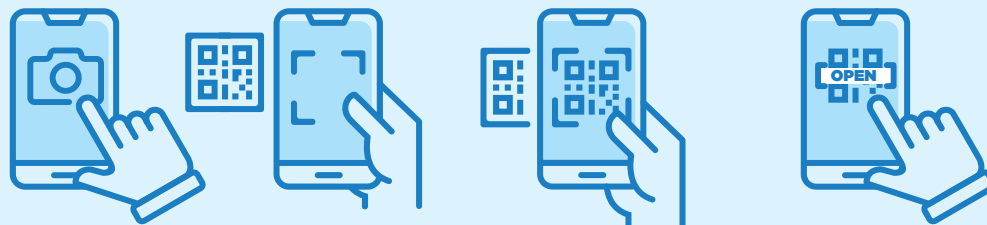
12



In dit magazine vind je heel wat QR-codes. Dat zijn vierkante blokken die je kan scannen met de camerafunctie van je telefoon, net als een barcode. Wanneer je de code scant, kom je met je smartphone of tablet terecht op een site met extra informatie. We gebruiken QR-codes omdat die makkelijker zijn dan een volledig webadres over te typen.

Zo scan je een QR-code met een iPhone of Android-toestel:

1. Open je camera op de smartphone.
2. Richt de camera op de QR-code.
3. De QR-code verschijnt op het scherm. Breng de QR-code volledig in beeld.
4. Er verschijnt een melding om de website van de QR-code te openen. Tik op de melding en je komt terecht op de site.



Hoe herken je eenzaamheid?

Eenzaamheid is een van de meest individuele emoties die je kan hebben. Het is dus niet omdat je alleen bent, dat je jezelf ook eenzaam voelt. Maar ook omgekeerd geldt: niet iedereen die eenzaamheid ervaart, is alleen.

Mensen die zich eenzaam voelen, ervaren een verschil tussen de sociale relaties die ze willen en de sociale relaties die ze hebben. Eenzaamheid is ook voor iedereen anders. Net dat maakt het moeilijk om hulp te bieden. Er zijn wel een aantal signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid:

- **Lichamelijke signalen:** Vermoeidheid, hoofdpijn, verhoogde stressreacties zoals zenuwtrekjes, onverzorgd uiterlijk.
- **Psychische signalen:** Negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, verdriet, gevoel van zinloosheid.
- **Sociale signalen:** Weinig sociale contacten, gebrek aan sociale steun, weinig bezoek.
- **Gedragmatige signalen:** Verminderde zelfzorg, weinig sociale vaardigheden, vermijden van activiteiten, verslavingen, afstandelijk gedrag.





Zo help je anderen

Als je signalen van eenzaamheid bij anderen opmerkt, kan je zelf het verschil maken. Spreek hen aan en maak eenzaamheid bespreekbaar. Dit kan door:

- **Kleine gebaren:** Zeg goeiedag, bel een vriend op, help een buur. Kleine acties kunnen een groot verschil maken.
- **Verbindend gesprek:** Start een open en eerlijk gesprek, pols naar gevoelens zonder direct over eenzaamheid te spreken. Sluit positief af; het doel is niet altijd het oplossen van problemen, maar het bieden van steun.
- **Doe samen een activiteit:** Bedenk samen activiteiten of zoek naar mogelijkheden voor vrijwilligerswerk.
- **Ontdek de buurt samen:** Onderzoek lokale initiatieven zoals bibliotheken, buurthuizen, wandelgroepen, sportgroepen,
- **Professionele hulp:** Heel wat organisaties pakken eenzaamheid aan. Ze helpen mensen met informatie, begeleiding en steun als ze zich eenzaam voelen. Ook jij kan bij hen terecht met je vragen of als je denkt dat je te maken hebt met eenzaamheid.

Marie-Claude: 30 jaar in de weer voor Oxfam Wereldwinkel

Marie-Claude Marcelis (79) is een bekend gezicht in de Wereldwinkel langs de Ninoofsesteenweg. Al sinds de jaren '90 zet ze er zich in als vrijwilliger. Op woensdag staat ze klaar om je te helpen. En daar heeft ze een goede reden voor: "je komt onder de mensen en het houdt je jong."

Hoe ben je in de Wereldwinkel terechtgekomen?

Marie-Claude: Via een collega van mijn man die over de Wereldwinkel vertelde. Het was begin jaren '90 en de Wereldwinkel stond nog in kinderschoenen. We stapten binnen voor een koffie, en toen ik hoorde dat ze nog hulp konden gebruiken, ging ik er aan de slag.

Iets zegt me dat dit niet je eerste vrijwilligerswerk is?

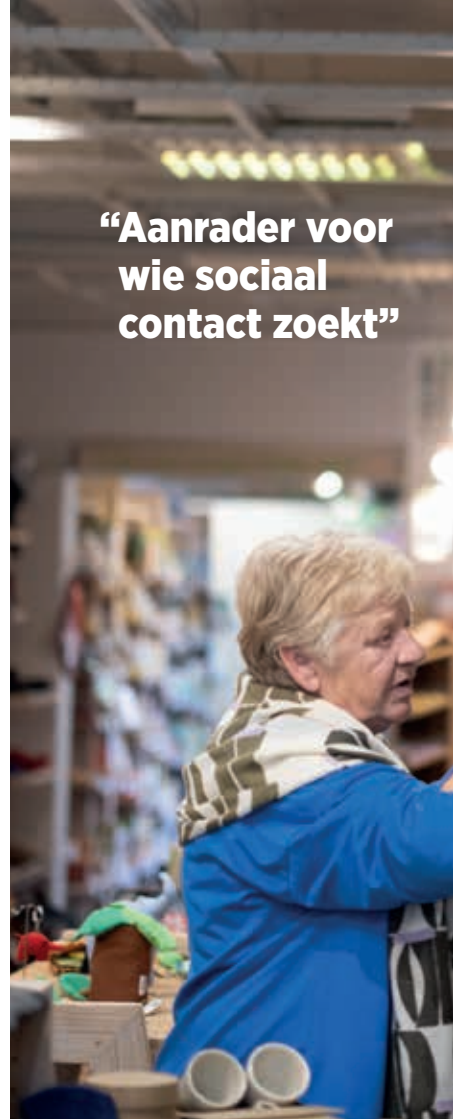
Sinds de jaren '50 was ik ook betrokken bij de Koninklijke Sint-Martinus Turngilde. Ik was er

groepsverantwoordelijke en hielp daarnaast ook met alles wat bij de club kwam kijken. Ik ben intussen wat ouder en trager. Daarom heb ik mijn taken daar een beetje afgebouwd.

De Wereldwinkel kan gelukkig nog op jou rekenen. Wat maakt het zo leuk?

Het is vooral het contact met de mensen. Ik kom wekelijks op woensdag en soms ook op zaterdag. En omdat ik dichtbij woon, spring ik in als er iemand ziek is. Op zich neemt het niet zoveel tijd in beslag en het geeft me een goed gevoel dat ik mijn steentje

"Aanrader voor wie sociaal contact zoekt"





kan bijdragen. De Wereldwinkel is een fijn project. De producenten krijgen eerlijke prijzen voor hun producten. Dat is een mooi verhaal.

Kan een job als vrijwilliger ook eenzaamheid voorkomen?

Eenzaamheid is een groot probleem onder ouderen. Ik heb het geluk dat ik nog steeds mijn man heb en veel mensen zie dankzij mijn vrijwilligerswerk. En dan is er nog de familie op wie we kunnen rekenen. Maar ik begrijp dat het voor anderen anders kan zijn. Wie zich alleen voelt en nood heeft aan sociaal contact, kan ik vrijwilligerswerk echt aanraden.

Wat zeg je tegen andere senioren die graag vrijwilligerswerk willen doen?

Gewoon doen! (*lacht*) In de Wereldwinkel zijn we altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Je hoeft geen speciale vaardigheden te hebben, enkel de goesting om je in te zetten. Het is fijn om iets voor een ander te doen en je krijgt er zoveel voor terug. Je voelt je nuttig en het houdt je jong. Ik heb lang gezegd dat ik zou stoppen als ik 80 werd, maar nu twijfel ik. Zolang het fysiek nog gaat en het leuk blijft, doe ik door.

Vrijwilligerswerk: voor elk wat wils

Vrijwilligerswerk is goed doen voor andere mensen, maar ook voor jezelf. Want als je je tijd zinvol invult en appreciatie krijgt van je omgeving, geeft dat enorm veel voldoening. Het ideale recept tegen eenzaamheid, dus. En het beste van al? In Halle is er vrijwilligerswerk voor iedereen, wat je talent ook is. Vraag het maar aan deze vrijwilligers.

+ Zin gekregen om zelf als vrijwilliger aan de slag te gaan?
Bekijk het overzicht op
www.halle.be/halle-helpt



Veilig naar school dankzij Freddy

Freddy Vandercammen (68) was midden jaren '80 de eerste sportfunctionaris in Halle. Sport en verenigingen zijn dus zijn leven, en dat is niet veranderd. Als secretaris bij Halle Cycling organiseerde hij in september nog mee de allereerste Grote Prijs Stad Halle en de komende maanden gaat hij op pad met 'De Fietskrakken'. "Dat is een initiatief dat ik destijds zelf heb helpen opstarten bij de sportdienst", vertelt Freddy. "We tonen leerlingen van het zesde leerjaar veilige fietsroutes naar hun toekomstige middelbare school. Die veiligheid vind ik belangrijk. Ik vind vrijwilligerswerk heel waardevol omdat je iets voor de gemeenschap doet, maar ook omdat het je actief en betrokken houdt. Mijn groot netwerk zorgt ervoor dat ik me nooit verveel en altijd iets te doen heb. Ik ben niet in een zwart gat gevallen na mijn pensioen, net omdat ik altijd actief ben gebleven."



Karren vol lekkers door Rita en Josiane

De bewoners van woonzorgcentrum Zonnig Huis kijken elke week uit naar de komst van **Rita Vanhooren (77)** en **Josiane Roelands (77)**. Zij gaan met hun winkelkar rond in de gangen. Daarin zit heel wat lekkers, zoals frisdrank, koekjes en vers fruit. Rita vertelt: “We zijn allebei op hetzelfde moment gestart, 15 jaar geleden. We werken al zo lang samen dat we precies weten wat we aan elkaar hebben. We vullen elkaar goed aan en het is fijn om dit werk samen te doen. We zijn intussen goede vriendinnen geworden en spreken dan ook al eens af ‘buiten de uren’ (lacht). Het is ook leuk dat de bewoners naar onze komst uitkijken. We weten vaak al wat ze moeten hebben. Sommigen slaan ook al eens een babbeltje. We blijven natuurlijk niet te lang plakken, want we moeten op een namiddag wel rond geraken natuurlijk.”



Al wandelend bijleren met Erik en Mie

Erik Sanders (71) en **Mie Vandenbosch (67)** zijn sinds 2 jaar actief als wandelvrienden voor anderstaligen in Halle. “We hebben altijd veel gewandeld, dus het was een logische keuze om dit samen als vrijwilligers te doen,” vertelt Mie. “Tijdens de wandelingen helpen we anderstalige inwoners hun Nederlands te oefenen, en ondertussen leren we elkaar ook beter kennen. Dat sociale contact is voor ons heel waardevol.” Voor Erik is wandelen een manier om op een ontspannen manier in gesprek te gaan. “Je loopt samen door de natuur en hebt het dan vanzelf over wat je ziet. Dat maakt het makkelijker om een band te vormen.” Naast Nederlands oefenen, helpen Erik en Mie mensen om Halle beter te leren kennen. “We waren eens op stap met een dame uit Tunesië die al 6 jaar in Halle woonde. Ze dacht dat ze de stad kende, maar tijdens onze wandelingen ontdekte ze groene plekje's die ze nog nooit had gezien.”

Eenzaamheid kan iedereen overkomen

Eenzaamheid komt overal voor. Maar senioren hebben er toch iets vaker mee te maken. Dat blijkt uit cijfers van Statbel. In het tweede kwartaal van 2024 gaf 23,8% van de mensen tussen 65 en 74 jaar aan zich soms eenzaam te voelen, 8% voelt zich meestal eenzaam en 2,1% altijd. Dat betekent dat 33,9% van de Belgen tussen 65 en 74 jaar zich soms tot altijd eenzaam voelt.

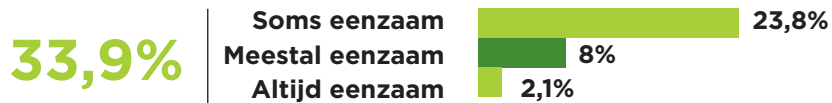
Bij alleenstaanden voelt 2,8% zich altijd eenzaam, 13,5% voelt zich meestal eenzaam en maar liefst 40,7% zegt soms eenzaam te zijn.

33,9% van de Belgen tussen 65 en 74 jaar voelt zich soms tot altijd eenzaam.

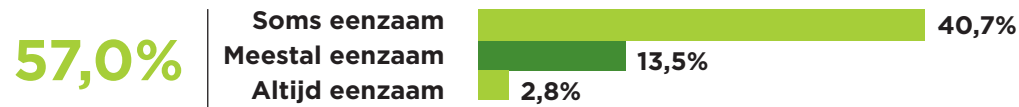


Eenzaamheid bij senioren

Eenzaamheid tussen 65 en 74 jaar



Eenzaamheid bij alleenstaanden



Sociale contacten doen leven

meer hersenactiviteit
minder hersenaandoeningen



hogere levensverwachting

Anderen zien is veel meer dan enkel 'een klappeke' doen.

Gevolgen van eenzaamheid

Langdurige eenzaamheid is geen lachertje. Het kan leiden tot

- depressie,
- problemen met slapen,
- hart- en vaatziekten,
- een lager zelfbeeld,
- een gevoel van leegte of algemene ontevredenheid.

Samen tegen eenzaamheid

Joke De Jonghe (45) gaat vanaf januari aan de slag als eenzaamheidsgids en helpt graag enkele misverstande de wereld uit. “Je kan veel mensen om je heen hebben en je toch eenzaam voelen.”

Joke, kun je jezelf kort voorstellen?

Als verpleegkundige werkte ik jaren op Intensieve Zorgen in het Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria, maar dat ligt al een paar carrièrewendingen achter mij. Mijn passie is mensen verbinden. Ik word echt gelukkig van die connectie.

Je gaat aan de slag als eenzaamheidsgids. Wat houdt dat precies in?

Een eenzaamheidsgids begeleidt mensen die zich eenzaam voelen. Want het kan iedereen overkomen, ongeacht je leeftijd, je job of het aantal mensen om je heen. Ik wil mensen helpen om uit hun eenzaamheid te geraken, maar er zijn geen kant-en-klare oplossingen.

Wat is eenzaamheid precies?

Eenzaamheid is een signaal, net als honger. Wanneer we honger hebben eten we. Als we ons eenzaam voelen, hebben we verbinding nodig. Maar eenzaamheid is niet



**“Eenzaamheid is
een probleem
van ons allemaal”**

hetzelfde als alleen zijn. Je kan je eenzaam voelen met veel volk om je heen, en omgekeerd. Eigenlijk zijn er 3 soorten eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid heb je te weinig contact met anderen, bij emotionele eenzaamheid kan je je diepste gevoelens niet delen en bij existentiële eenzaamheid vind je je plaats in de maatschappij niet meer. Elk type heeft een andere aanpak nodig.

Hoe ga je te werk?

Vaak weten mensen zelf niet precies wat ze nodig hebben. Het begint dus bij goed luisteren. We gaan samen op zoek naar wat kan helpen. Bestaande relaties verbeteren, zelfvertrouwen herstellen, manieren zoeken om comfortabel alleen te zijn, nieuwe contacten leggen: iedereen ervaart eenzaamheid op een andere manier, dus het vraagt maatwerk.

Wat is de eerste stap tegen eenzaamheid?

Erkennen dat je je eenzaam voelt. Dat is vaak moeilijk, want er rust nog altijd een taboe op. Durf dat uit te spreken. Als je niemand in je omgeving hebt, kun je daarvoor terecht bij je huisarts. Die kan je verder helpen. Het is belangrijk om te beseffen dat eenzaamheid een probleem is van ons allemaal. Jou treft geen schuld.

Is er hoop voor mensen die zich al lang eenzaam voelen?

Absoluut. Eenzaamheid hoeft niet je hele leven te bepalen, maar het vraagt moed om stappen te zetten, vooral als je je al een tijd eenzaam voelt. Zoek dus een luisterend oor. Of wees er een voor anderen. Kleine dingen kunnen een groot verschil maken.



3 tips van Joke

- 1** Durf praten over eenzaamheid
- 2** Zoek hulp indien nodig
- 3** Heb oog voor elkaar

Praatcafés dementie

Eenzaamheid en dementie worden vaak met elkaar in verband gebracht. Mensen met dementie voelen zich sneller alleen. In Halle zorgen heel wat organisaties en instellingen ervoor dat dementie bespreekbaar wordt.

Dat gebeurt onder andere via de praatcafés dementie. Dat zijn bijeenkomsten voor familieleden van personen met dementie en andere geïnteresseerden. In het café wordt telkens een gastdeskundige aan het woord gelaten over bepaalde aspecten van dementie. Nadien volgt een gesprek met het publiek. Telkens staat een ander onderwerp centraal.

Programma

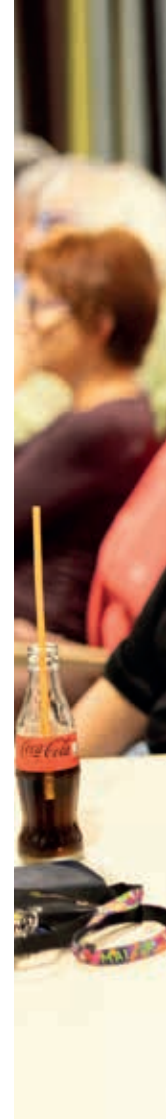
Dinsdag 25 februari 2025 om 19u30 Psycholoog Hilde Vanderlinden over gedrag bij mensen met dementie in WZC Mater Dei, Heikruis.

Donderdag 24 april 2025 om 19u30 referentieverpleegkundige dementie Kris Robberechts over wat dementie inhoudt in WZC Zonnig Huis, Halle.

Donderdag 22 mei 2025 om 19u30 referentiepersoon Liliane Esselens over ethische vraagstukken bij dementie, in WZC Sint-Augustinus in Halle.

Woensdag 18 september 2025 om 19u30 deelt een mantelzorger zijn ervaring over de eerste signalen van dementie in WZC De Maretak in Halle.

Op dinsdag 18 november 2025 om 19.30u vertelt ouderenpsycholoog Charlotte Brys over verlieservaringen bij personen met dementie in WZC Henri Vanderstokken in Pepingen.





Kom thuis in een warm nest

Bij het ouder worden ligt de eenzaamheid vaak op de loer, zeker als je op je eentje woont. Er bestaan verschillende woonvormen die ervoor zorgen dat je niet alleen bent.



Co-wonen & Cohousing: Samen, maar ook apart

Bij co-wonen en cohousing heb je je eigen huis, maar deel je bepaalde ruimtes met je buren. Denk bijvoorbeeld aan een gezamenlijke tuin of wasplaats bij co-wonen. Bij cohousing deel je nog wat meer, zoals een keuken of eetkamer. Dit geeft je de mogelijkheid om makkelijk contact te maken met anderen, terwijl je toch je eigen plekje hebt.

Co-wonen is ideaal als je vooral zelfstandig wilt blijven wonen, maar wel graag mensen om je heen hebt. Cohousing gaat net een stapje verder, wat vaak zorgt voor een gezellige gemeenschapsband.

Zorgwonen: Zorg dichtbij, maar toch op jezelf

Zorgwonen is een slimme oplossing als je zorg nodig hebt, maar liever in je vertrouwde omgeving blijft. Het idee is dat je een kleinere woonruimte creëert binnen of naast je huis, waar bijvoorbeeld een familielid kan wonen om voor jou te zorgen, of andersom. Zo kunnen maximaal twee personen inwonen, waarvan minstens één iemand 65+ of hulpbehoevend is, inwonen.

Het mooie aan zorgwonen is dat je dicht bij je naasten bent, maar toch je eigen plekje behoudt. Zo combineer je zelfstandigheid met de zorg die je nodig hebt.

Samenhuizen:

Samen is altijd leuker

Samenhuizen betekent dat je met meerdere mensen een huis of appartement deelt. Misschien woon je samen met vrienden of kennissen, of verhuur je een kamer aan een student. Een bijzondere vorm is hospitawonen, waarbij een oudere bijvoorbeeld een kamer aan een jongere verhuurt.

Samenhuizen zorgt niet alleen voor gezelschap, maar is vaak ook financieel voordelig. Je deelt de kosten, maar ook de gezellige momenten.

Woonzorgcentrum

Zorg en gezelligheid om je heen

Een woonzorgcentrum of assistentiewoning biedt een veilige omgeving als je zorg nodig hebt. Hier woon je niet alleen. Je bent omringd door andere bewoners en zorgprofessionals. Contacten leggen is makkelijk, omdat je veel samen doet. Van samen eten tot meedoen aan leuke activiteiten, zo bouw je snel vriendschappen op met je buren op de gang en verder. Met een eigen kamer en de warmte van anderen om je heen, heb je alles om je thuis te voelen.



+ Misschien past een van deze vormen wel bij jou?
Meer info vind je op www.halle.be/woningdelen



Gezellig bewegen tijdens seniorensport

Blijf je graag in beweging op een leuke manier, samen met leeftijdsgenoten? De sportdienst van Halle biedt een gevarieerd aanbod aan seniorensport. Of je nu houdt van rustig wandelen, zwemmen of iets actiefs zoals watergymnastiek en lijndans, er is voor elk wat wils. De lessen zijn aangepast aan jouw tempo en zorgen niet alleen voor een fit lichaam, maar ook voor nieuwe vriendschappen. Trek dus je sportschoenen aan en kom mee bewegen.

Dit vind je de komende weken op de planning:

Matcurling

11/12 en 08/1 van 14u tot 16u

Waar: Sportcomplex De Bres

Start to Aqua Fit

17/12 van 15u tot 16u, 23/1 van 8u15 tot 9u15

Waar: Sportoase Hallebad

Yoga - Sport 50

Wanneer: 14/1 van 9u tot 10u30

Waar: Balletzaal Vondel, Leide 3

Gooi een balletje

Je kan ook gewoon afspreken met vrienden om te petanquen. Op maar liefst 20 locaties in Halle kan je een balletje gooien. Op kaart.halle.be/petanque vind je ze allemaal.

De beweegbank

Nog een leuke beweegtip: zoek de beweegbank op. Dat is een compleet sporttoestel, gericht op senioren. Je neemt hier heel comfortabel op plaats, terwijl je aangezet wordt om te bewegen. Er zijn zittend laagdrempelige fitness- en lichaams oefeningen mogelijk. Stuur een mail naar sport@halle.be om te weten waar de beweegbank staat of bel de sportdienst op 02 365 98 40.



+ Het volledige aanbod senioren sport ontdek je door de QR-code te scannen



Bewijs jezelf een dienst, Kom langs in onze dienstencentra

Heb je al gehoord van een dienstencentrum? Dat is de ideale plek om andere buurtbewoners te ontmoeten, een glas te drinken of een toffe activiteit te doen. In Halle zijn er maar liefst 3 van die centra. Je vindt er 1 in Lembeek en 2 in Halle: De Lemoon, De Pasja en 't Hoveniertje.

Je kan er terecht voor een babbel, toffe activiteiten en een maaltijd. Iedereen is welkom, ongeacht je leeftijd, achtergrond of interesses. Onze medewerkers staan klaar om je te helpen met de juiste zorg en dienstverlening. Daarnaast zorgen ze ook voor ontspanning op jouw maat.

Wat moet ik nog weten?

- langskomen is gratis
- voor € 9,7 krijg je een jaar lang het maandblad van onze dienstencentra
- een warme maaltijd in onze dienstencentra kost € 7,9
- in De Pasja kan je douchen voor € 3,83 zonder begeleiding en € 6,37 met begeleiding
- je kan een wasmachine (€ 3,99) en droogkast (€ 2,65) gebruiken

De Lemoon (Lembeek)

Openingsuren: maandag tot en met vrijdag van 10u30 tot 17u
Adres: Stationsstraat 2, 1502 Lembeek
Tel: 02 356 42 19

De Pasja (Halle)

Openingsuren: maandag tot en met zondag van 10u30 tot 17u
Adres: A. Demaeghtlaan 28, 1500 Halle
Tel: 02 359 27 39

't Hoveniertje (Halle)

Openingsuren: maandag tot en met zondag van 10u tot 17u
Adres: Kopheiweg 14, 1500 Halle
Tel: 02 361 16 16

Kom gerust langs en ontdek wat er voor jou te beleven valt!



+ Ontdek onze dienstencentra
via de QR-code



Senioren, verenig u!

Halle telt heel wat seniorenverenigingen. Van bijeenkomsten onder gelijkgestemden tot leuke uitstappen, er bestaat een vereniging voor iedereen. Op deze pagina vind je alle contactgegevens van de organisaties.

► **Non-Stop seniorenwerking vnr**

Zaal Joepie
Brouwerijstraat 32, 1500 Halle
Viktor Denayer
0494 80 82 65
viktor.denayer@telenet.be
www.non-stop.be

► **OKRA Sint-Martinus**

O.L.V.-Centrum
Ninoofsesteenweg 7, 1500 Halle
Andrée Floridor
0479 32 95 46
andree.floridor@skynet.be
www.okra.be/trefpunt/
halle-sint-martinus

► **OKRA Sint-Rochus**

Ontmoetingslokaal Sint-Rochuskerk
Kardinaal Mercierplein 1, 1500 Halle
Magda Dereymaeker
0494 88 78 58
magdadrm@hotmail.com

► **OKRA Lembeek**

Zaal De Kring
Stevens de Waelplein 14, 1502 Lembeek
Jean-Pierre Nachtgeael
0499 14 33 53
jeanpierrnachtgeael@gmail.com

► **OKRA Essenbeek**

Zaal 't Vergeet-Mij-Nietje
Kasteelstraat 124, 1500 Halle
Jacqueline De Smedt
02 361 11 33 / 0478 80 46 72
jades@live.be
www.okra.be/trefpunt/halle-essenbeek

► **OKRA Buizingen**

Taverne START 65
O. de Kerchove d'Exaerdestraat 214,
1501 Buizingen
Jacqueline Bellemans
0495 93 76 60
herrebelle@hotmail.com

► **VIEF Halle**

Lamme Gisj
Ninoofsesteenweg 231, 1500 Halle
Raymond Deridder
0494 44 89 07
anjaderidder@hotmail.com

► **NEOS**

Raadzaal stadhuis
Oudstrijdersplein 18, 1500 Halle
Erna Deleeuw
0478 38 02 98
deleeuwerna@gmail.com

► **S-Plus bond 'A. Van Acker'**

START 65
O. de Kerchove d'Exaerdestraat
214, 1501 Buizingen
Arno Pirolo
0487 76 38 96

Nuttige links

CAW (CENTRUM VOOR ALGEMEEN WELZIJNSWERK)

CAW biedt laagdrempelige, vertrouwelijke en vrijwillige hulp. Of het nu gaat om persoonlijke moeilijkheden, relatieproblemen of administratieve ondersteuning, CAW helpt je om oplossingen te zoeken.

+ www.cawhallevilvoorde.be
02 613 17 00

TELE-ONTHAAL

Tele-Onthaal biedt gratis anonieme hulp via telefoon of chat voor iedereen die nood heeft aan een luisterend oor. Of je nu te maken hebt met eenzaamheid, stress of andere zorgen, ze staan 24/7 voor je klaar.

+ www.tele-onthaal.be, 106

CGG (CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG)

CGG biedt gespecialiseerde hulp aan mensen met psychische problemen zoals depressie, angst of verslavingsproblemen. Ze bieden zowel individuele begeleiding als groepssessies.

+ www.vlaanderen.be/ www.ahasverus.be
02 801 01 80.

SPREEK EROVER

De campagne Spreek Erover van het RIZIV moedigt mensen aan om openlijk te praten over mentale problemen, zoals stress, angst en eenzaamheid. Via de website kan je een geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog vinden in jouw buurt. Het doel is om tijdig psychologische hulp te bieden en ernstige psychische problemen te voorkomen.

+ www.spreekerover.be

PSYCHEWIJZER

Psychewijzer is een website die uitgebreide en betrouwbare informatie biedt over geestelijke gezondheid. Je vindt er alles over psychische stoornissen, behandelingen en tips om je mentale welzijn te verbeteren.

+ www.psychewijzer.be





In wzc Zonnig Huis zorgt de nieuwe elektrische duofiets voor blijde gezichten. Bewoners en gebruikers genieten van samen fietsen, herinneringen ophalen en de buurt verkennen. De duofiets brengt niet alleen beweging, maar versterkt ook sociale banden en helpt zo eenzaamheid tegen te gaan. De fiets kan door iedereen uitgeleend worden.

+ Zin in een ritje?
Bel en vraag ernaar op 02 361 17 17.