



De Sjamoon

Oktober 2025



Onze teams staan voor jou paraat

Teamverantwoordelijke Wonen & Leven



Els Peetroons

Teamverantwoordelijke Buurtgerichte zorg Dienstencentrumleider De Pasja & Beverberg



Leen Janssens

Teamverantwoordelijke Buurtgerichte zorg Dienstencentrumleider De Lemoon & 't Hoveniertje



Mira Demartin

De medewerkers van onze
dienstencentra staan klaar
voor jullie!



Locatieverantwoordelijken Dienstencentra



Ursula



Peggy



Gerda



Marijke Gijbels ('t Hoveniertje)
Cindy Malfliet (De Lemoon)
Veerle Tordeur (De Pasja)



Nathalie



Veronica



Febe



Anne



Kelly



Kato

Het mooiste
werk is
team-werk!

Beste Sjamoonlezer,

Oktober staat voor de deur en dat betekent: een maand vol betekenisvolle momenten in onze lokale dienstencentra. We zetten ouderen in de kijker op 1 oktober, de officiële *Dag van de Ouderen* en van 1 tot 10 oktober willen we de aandacht vestigen op de *10-daagse van de Geestelijke Gezondheid*.

We nodigen mantelzorgers van harte uit op het infomoment van **Samana** op **14 oktober in LDC 't Hoveniertje**, waar het thema "Grenzen stellen in de zorg" centraal staat. Een belangrijk onderwerp dat ruimte biedt voor herkenning, steun en inzichten.

- Op **6 oktober** openen we feestelijk een nieuwe **kunsttentoonstelling** in LDC De Lemoon, met foto's van papierfabriek "De Meurs", gebracht door de Cameraclub van Halle.
- Op **15 oktober** verwelkomen we je graag op de **tweedehandsbeurs** in LDC 't Hoveniertje.
- Tijdens de **jaarmarkt van Lembeek** op **zondag 19 oktober** zet LDC De Lemoon de deuren open. Kom gerust langs voor een gezellig babbel, een hapje en een drankje!
- In elk LDC organiseren we zoals steeds ons **zorgcafé**. Deze maand vertelt dokter Vandevenne hoe je jezelf kan beschermen tegen de winter. Een ideaal moment om vragen te stellen en tips mee naar huis te nemen.

Kortom: oktober wordt een maand van zorg, ontmoeting en verwondering!
We hopen je te mogen begroeten op één van onze vele activiteiten.

Veel leesplezier,
Mira & Leen

Save the date: deur'ke open

Op vrijdag 21 november zetten we met veel plezier de deuren open van onze drie lokale dienstencentra: **De Pasja, De Lemoon en 't Hoveniertje**. Tijdens deze feestelijke opendeurdag willen we iedereen laten kennismaken met de warme sfeer, de boeiende activiteiten en de mensen die onze centra tot echte ontmoetingsplekken maken.

Wat mag je verwachten?

Een hele dag vol **gratis activiteiten**, demonstraties, gezellige babbels en verrassingen - allemaal zonder inschrijving. Zo krijgt iedereen de kans om vrijblijvend deel te nemen en te ontdekken wat er allemaal leeft in onze dienstencentra.

◇ **Zin in een lekkere maaltijd?**

Ook dat kan! We voorzien een **warme middagmaaltijd** voor wie zich graag laat verwennen.

◇ **Inschrijven is verplicht, minstens 2 dagen op voorhand.**

De maaltijd kost **€ 8,06** en kan eenvoudig betaald worden via **bankcontact** in het dienstencentrum.

Iedereen is welkom - jong, oud, alleen of in gezelschap.

Kom langs, proef de sfeer, ontdek ons aanbod en laat je verrassen!
We kijken ernaar uit om je te verwelkomen!



Oproep standhouders kerstmarkt

Het einde van het jaar is weer in zicht, Kerstmis en Nieuwjaar komen dichterbij. Dit wil zeggen dat we aan de voorbereiding van onze jaarlijkse kerstmarkt beginnen.

We organiseren een gezellige kerstmarkt in en rond de bar van het WZC Zonnig Huis en LDC De Pasja.

De kerstmarkt zal doorgaan op [zaterdag 13 \(13u - 17u30\)](#) en [zondag 14 december 2025 \(13u - 17u30\)](#).

Het aantal standen wordt bepaald naargelang het aantal gewenste tafels per standhouder. We beperken ons tot maximaal 2 tafels per stand. Als u (opnieuw) een standje wil op onze kerstmarkt is inschrijven noodzakelijk. De deelnameprijs per stand bedraagt €10 voor 1 tafel en €15 voor 2 tafels (twee dagen verplicht).

De medewerkers van het woonzorgcentrum en de dienstencentra onderzoeken uw vraag tot deelname. Wij geven de voorkeur om een mix aan producten/materialen aan te bieden.

Indien interesse graag dit doorgeven aan Els Peetroons via els.peetroons@halle.be. Nadien laten wij u zo snel mogelijk weten of u al dan niet kan deelnemen.

Internationale Dag van de Ouderen

Ter gelegenheid van de 'Internationale dag van de ouderen' op 1 oktober, bieden we jullie 2 consumpties aan ter waarde van € 1.60 elk. Dit bonnetje is voor jou + **een niet-gebruiker van onze dienstencentra die je meebrengt** om gezellig samen iets te komen drinken.

Knip onderstaand bonnetje uit en haast je naar één van onze dienstencentra om het in te wisselen. Dit kan tot 31/10/2025.



Dag van de ouderen

Ter gelegenheid van de **dag van de ouderen** trakteren we jou en een niet-gebruiker van ons LDC op een drankje ter waarde van € 1.60 elk.

Geldig tem 31/10/2025

Zorgcafé

oktober 2025

Thema: 'Bescherm je tegen de winter'

Woensdag 1 oktober 2025 om 14u30

LDC De Lemoon

Stationsstraat 2 in Lembeek | 02 356 42 19

Maandag 6 oktober 2025 om 14u30

LDC De Pasja

A. Demaeghtlaan 28 in Halle | 02 359 27 28

Dinsdag 7 oktober 2025 om 14u30

LDC 't Hoveniertje

Kopheiweg 14 in Halle | 02 360 14 74

De koude maanden komen eraan. Hoe kan je je best wapenen tegen de winter? Tijdens dit zorgcafé geeft een huisarts praktische tips over hoe je je weerstand kan versterken. We hebben het onder andere over vaccinaties, voedingssupplementen en eenvoudige gewoontes die je gezond houden. Kom zeker eens luisteren!

www.halle.be/lokale-dienstencentra

Meer info via info@halle.be



Activiteiten De Lemoon OKTOBER

INSCHRIJVING VOOR ACTIVITEITEN

Wij vragen jullie om voor elke activiteit, minstens 3 dagen op voorhand in te schrijven.
Zonder inschrijving geen deelname. Alvast bedankt!

Datum	Uur	Activiteit	€
Woensdag 1	14u30	Zorgcafé: Bescherm je tegen de winter	gratis
Donderdag 2	14u - 16u	Digihelper	gratis
Vrijdag 3	14u30	Rummikub	gratis
Maandag 6	14u30	Opening kunsttentoonstelling	gratis
Dinsdag 7	14u30	Kaarten: Koejonnen	gratis
Woensdag 8	14u30	Crea: Halloween	gratis
Donderdag 9	14u30	Musical 14-18 op tv	gratis
Vrijdag 10	14u30	Bingo	0.50/kaart
Maandag 13		Personeelsdag De Lemoon is gesloten Wil je toch een maaltijd aan huis, contacteer dan de locatieverantwoordelijke	
Dinsdag 14	14u30	Boodschappendienst	vervoer: 2
Woensdag 15	14u30	Geheugentraining	gratis
Donderdag 16	14u30	 Beweegbank park Lembeek	gratis
Vrijdag 17	14u30	Sjoelbak	gratis
Zondag 19	10-15	Jaarmarkt Lembeek: De Lemoon is open!	prijslijst
Maandag 20	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis
Dinsdag 21	14u30	Crea: wenskaarten maken	1/kaart
Donderdag 23	15u10 - 16u10	 Start to aquafit @ Sportoase Hallebad zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Vrijdag 24	14u30	Scrabble	gratis
Maandag 27	14u30	Haak- en breinamiddag	gratis
Dinsdag 28	14u30	Kaarten: Koejonnen	gratis
Woensdag 29	14u30	Rummikub	gratis
Donderdag 30	14u30	Verjaardagsfeest	8 jarige gratis
Vrijdag 31	14u30	Koken: Halloweenkoekjes maken	3/zakje

Activiteit in de kijker



Spring tijdens de Jaarmarkt van Lembeek binnen in LDC De Lemoon!



op zondag 19 oktober 2025



in lokaal dienstencentrum De Lemoon,
Stationsstraat 2 in Lembeek



van 10u tot 15u

We verwelkomen je met een heerlijk menu: mosselsoep met brood (€ 2), lasagne met stokbrood (€ 7) en een lekkere éclair (€ 3) als dessert. Inschrijven is niet nodig.

Waag ook je kans aan ons Rad van Fortuin, want je kan mooie prijzen winnen.

Heel graag tot dan!

Lokaal dienstencentrum De Lemoon
Stationsstraat 2, 1502 Lembeek
Info@halle.be
02 356 42 19



Activiteiten 't Hoveniertje OKTOBER

INSCHRIJVING VOOR ACTIVITEITEN

Wij vragen jullie om voor elke activiteit, minstens 3 dagen op voorhand in te schrijven.
Zonder inschrijving geen deelname. Alvast bedankt!

Datum	Uur	Activiteit	€
Woensdag 1	14u30	Rummikub met Geneviève	gratis
Vrijdag 3	14u30	Bakschieting	gratis
Maandag 6	10u30 - 11u15	Gym je fit	gratis
Dinsdag 7	14u30	Zorgcafé: Bescherm je tegen de winter	gratis
Woensdag 8	14u30	Koken: confituur maken	gratis
Donderdag 9	14u30	Meditatief ontspannen	gratis
Vrijdag 10	14u30	Petanque	gratis
Dinsdag 14	14u30 - 16u30	Infosessie Samana: Grenzen stellen in de zorg	gratis
Woensdag 15	12u00	Tweedehandsbeurs met foodtruck Middagmaaltijd nuttigen in cafetaria niet mogelijk. Afhaalmaaltijd wel mogelijk, contacteer locatieverantwoordelijke voor meer info.	prijslijst
Vrijdag 17	14u30	Geheugentraining	gratis
Maandag 20	10u30 - 11u15	Gym je fit	gratis
Dinsdag 21	14u30	Crea: spookjes	gratis
Woensdag 22	14u30	 Wandeling in Buizingen met Hubert (5km) vertrek met Lijnbus aan 't Hoveniertje	prijslijst De Lijn
Donderdag 23	14u30	Cake bakken	gratis
Donderdag 23	15u10 - 16u10	 Start to aquafit @ Sportoase Hallebad zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis
Vrijdag 24	14u30	Bingo met koffie en cake	0.50/kaart
Dinsdag 28	14u30	Infosessie Samana Halle: Veiligheid	gratis
Woensdag 29	14u30	Rummikub met Geneviève	gratis
Donderdag 30	14u30	Verjaardagsfeest	8 jarige gratis
Vrijdag 31	14u30	Spelletjesnamiddag	gratis

Activiteit in de kijker



Welkom op de tweedehandsbeurs van LDC 't Hoveniertje



op woensdag 15 oktober 2025



in lokaal dienstencentrum 't Hoveniertje, Kopheiweg 14 in Halle



van 14u tot 17u30

Kom snuisteren tussen leuke tweedehandspullen en koop kleding, boeken, speelgoed en andere schatten aan kleine prijzen.

Geniet ondertussen van een lekkere hamburger van het kraam van Jos en Nina of van een heerlijke pannenkoek of wafel!

Lokaal dienstencentrum 't Hoveniertje
Kopheiweg 14, 1500 Halle
Info@halle.be
02 360 15 74



Activiteiten De Pasja OKTOBER

INSCHRIJVING VOOR ACTIVITEITEN

Wij vragen jullie om voor elke activiteit, minstens 3 dagen op voorhand in te schrijven.
Zonder inschrijving geen deelname. Alvast bedankt!

Datum	Uur	Activiteit	€
Woensdag 1	9u	Baked With Love: Cake maken @ VKB Verkoop in namiddag (in LDC De Pasja)	2
Donderdag 2	14u30	Koffiebar @ LDC De Pasja	prijslijst
Vrijdag 3	8u - 10u	Ontbijt @ VKB	8
Vrijdag 3	14u - 15u	Digihelper @ VKB	gratis
Maandag 6	14u30	Zorgcafé: Bescherm je tegen de winter @ Pasja leslokaal	gratis
Dinsdag 7	10u - 11u	Turnen @ Pasja leslokaal	gratis
Dinsdag 7	14u - 15u	Winkeltje @ VKB	prijslijst
Woensdag 8	14u30	Hoger lager @ VKB	gratis
Donderdag 9	14u30	Spokentrap @ VKB	gratis
Dinsdag 14	14u30	Karaoke @ LDC De Pasja	gratis
Woensdag 15	14u30	Geheugentraining @ Pasja leslokaal	gratis
Donderdag 16	14u30	Dessertbordje @ LDC De Pasja	prijslijst
Dinsdag 21	10u - 11u	Turnen @ Pasja leslokaal	gratis
Woensdag 22	14u30	 Herfstwandeling @ LDC De Pasja	gratis
Donderdag 23	15u10 - 16u10	 Start to aquafit @ Sportoase Hallebad zelfstandige activiteit, zonder begeleiding van LDC	gratis

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Breiclub: elke vrijdagnamiddag van 14u tot 17u in de cafetaria van VKB

Gym je fit: elke maandag en tweewekelijks op dinsdag van 10u tot 11u in leslokaal De Pasja

Hobbynamiddag: elke maandag om 14u in WZC Zonnig Huis

Activiteiten in de kijker

Datum	Uur	Activiteit	€
Maandag 27	14u30	Verjaardagsfeest @ VKB	8 jarige gratis
Dinsdag 28	14u30	 Allerheiligen: Bezoek kerkhof Halle @ LDC De Pasja	gratis
Woensdag 29	14u	Modeshow @ LDC De Pasja	prijslijst
Vrijdag 31	14u30	Memory @ VKB	gratis

Extra sessies turnen

Goed nieuws! Vanaf oktober organiseren we tweewekelijks turnen op dinsdag in het dienstencentrum.

Deze extra sessie komt er dankzij het grote succes van het wekelijkse turnmoment op maandag. Iedereen is van harte welkom om op eigen tempo mee te doen.

Samen blijven we in beweging en zorgen we voor een gezellige sfeer.

Kom zeker eens proberen op **dinsdag 7 oktober om 10u!**



Baked With Love

Ook dit jaar doen we mee met *Baked With Love*, een hartverwarmend initiatief van Stop alzheimer en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen.

In de voormiddag bakken we samen cakes, die we in de namiddag verkopen in het dienstencentrum.

De opbrengst gaat naar onderzoek en opleiding rond dementie. Een klein gebaar met een grote betekenis – voor mensen met dementie, hun familie en de toekomst.

Kom dus zeker mee bakken op **woensdag 1 oktober om 9u.**



De Pasja



De Lemoon



't Hoveniertje



Beverberg



10-daagse geestelijke gezondheid

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Doe mee aan activiteiten in jouw regio
Kijk op samenveerkrachtig.be



**SAMEN
veerkrachtig**
Maak tijd voor geestelijke gezondheid

geestelijke
gezondheid

GEZOND
LEVEN



Interview

Wat is de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid?

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, wordt het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker gezet. Het doel is goed in je vel zitten en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken. Dit jaar is het thema '**omgaan met moeilijke perioden**'.

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. Door positieve geestelijke gezondheid aandacht te geven, creëren we tegelijkertijd meer begrip voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

Ook wij willen hier vanuit de lokale dienstencentra (LDC) graag aandacht aan besteden. Een goed geestelijke gezondheid is belangrijk voor iedereen. Toch praten we er nog niet altijd even makkelijk over. Met dit interview willen we laten zien dat het oké is om hulp te vragen, je verhaal te delen en te praten over hoe je je écht voelt.



Deze maand geven we het woord aan **Filip Vanderlocht**, die zich elke dag inzet om anderen te helpen.

Filip is 55 jaar en werkt al 33 jaar als maatschappelijk werker binnen Beschut Wonen, waarvan 25 jaar bij de organisatie Netwerk Wonen Plus (Beschut Wonen: De Raster).

Wat is Beschut Wonen?

In Beschut Wonen bieden we huisvesting en begeleiding in gemeenschapswoningen aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. We begeleiden mensen in Vilvoorde, Grimbergen, Asse en Halle. Zelf begeleid ik bewoners in 3 woningen in Halle en daarnaast ook in Vilvoorde en Grimbergen.

Hoe kunnen Beschut Wonen en het LDC elkaar versterken?

Beide diensten zetten zich in voor mensen in een kwetsbare situatie en kunnen bijdragen aan hun herstelproces en het behouden of vergroten van hun zelfstandigheid.

De activiteiten binnen een LDC kunnen voor bewoners van Beschut Wonen een waardevolle aanvulling zijn op de begeleiding en ondersteuning die wij bieden.

Welke meerwaarde kan een LDC bieden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid?

De meerwaarde voor onze bewoners is groot en merkbaar op verschillende levensdomeinen. Enkele voorbeelden:

- **Warme maaltijden:** een gezonde en lekkere maaltijd is voor iedereen belangrijk. Sommige bewoners koken zelf of willen dit leren. Bij anderen ontbreekt de energie of de vaardigheden om eraan te beginnen. Voor hen zijn de maaltijden in een LDC een goede - soms tijdelijke - oplossing.
- **Ontspanningsactiviteiten:** mensen genieten van gezelschapsspelletjes, uitstappen, verjaardagsfeestjes, teamnamiddagen, ...

Interview

- **Sociaal contact en ontmoeting:** Bewoners leren nieuwe mensen kennen buiten het hulpverleningscircuit. Soms onderhouden ze die contacten ook buiten het LDC en spreken ze in het weekend af om samen iets te doen, zoals wandelen of iets gaan eten of drinken.
- **Vrijwilligerswerk:** Sommige bewoners doen vrijwilligerswerk in het LDC, bijvoorbeeld helpen bij de bediening of de afwas. Dit geeft vaak voldoening, zin aan het leven, meer zelfvertrouwen en structuur.
- **Structuur:** Deelname aan activiteiten in het LDC geeft structuur aan de week. Bewoners hebben een doel, worden ergens verwacht en dat motiveert hen om de dag te beginnen.

Hoe belangrijk is sociaal contact en ontmoeting in het herstelproces van jouw cliënten?

Sociaal contact en ontmoeting zijn heel belangrijk voor onze bewoners.

Sociale vaardigheden worden hierdoor hersteld of versterkt. Mensen komen uit het isolement dat vaak ontstaat door een langdurige psychische kwetsbaarheid.

De steun en het begrip van anderen kunnen een grote rol spelen in hun herstel.

Hoe kan een LDC bijdragen aan het doorbreken van stigma rond psychische kwetsbaarheid?

Doordat ook mensen met een psychische kwetsbaarheid welkom zijn in een LDC, zien anderen dat iedereen het moeilijk kan hebben in bepaalde periodes van het leven.

Psychische kwetsbaarheid wordt zo genormaliseerd en er ontstaat meer openheid.

In een LDC komen verschillende groepen samen (ouderen, mensen met een psychische kwetsbaarheid, mensen met een fysieke beperking, ...) die allemaal op een gelijkwaardige manier worden behandeld en deel uitmaken van dezelfde samenleving.

Bedankt Filip voor dit warme interview en deze mooi woorden!



Mentaal in balans

“Mentaal in balans - jouw sleutel tot vitaliteit”

Wat betekent het om mentaal in balans te zijn? Het gaat er niet om dat je altijd gelukkig of ontspannen bent, maar dat je veerkrachtig omgaat met wat het leven brengt. Zeker op latere leeftijd is dat soms een uitdaging. Gezondheid verandert, je sociale kring wordt kleiner en dagelijkse dingen kosten meer energie.

Waarom is mentale balans zo belangrijk, ook bij senioren?

Mentale balans geeft rust, focus en energie. Je maakt makkelijker keuzes die bij jou passen, piekert minder en slaapt beter. Ook je lichaam profiteert: je ademhaling wordt rustiger, je bloeddruk daalt en je weerstand blijft sterker. Alles hangt met elkaar samen. Gelukkig biedt stad Halle een rijk aanbod aan sport- en vrijetijdsactiviteiten voor 50-plussers die bijdragen aan je mentale én fysieke welzijn. Denk aan wandelingen, yoga, tai chi, badminton, aqua fit, matcurling en nog veel meer. Samen bewegen in een ontspannen sfeer versterkt je vitaliteit en vergroot je sociale verbondenheid.

5 tips voor mentale balans - in combinatie met het aanbod van stad Halle

1. Je gedachten bepalen niet altijd de waarheid

Gedachten komen en gaan. Leer ze te observeren zonder oordeel. Een rustige yogales of tai hi-sessie helpt je om die rust te vinden.

2. Ademhaling is een krachtig hulpmiddel

Rustig ademen vermindert spanning. Tijdens yoga of aqua fit leer je bewust te ademen en je lichaam te ontspannen.

3. Beweging helpt ook je geest

Wandelen, badminton of matcurling geven je energie en helderheid. Beweging vermindert somberheid en vergroot je vitaliteit.

4. Sociale verbinding is essentieel

Samen sporten, een kaartje leggen of deelnemen aan een groepsactiviteit in het lokale dienstencentrum De Pasja, De Lemoon of 't Hoveniertje, zorgt voor betekenis en plezier.

5. Zingeving geeft mentale kracht

Vrijwilligerswerk, creatief bezig zijn of deelnemen aan een activiteit die je leuk vindt, geeft richting aan je dag.

Heb je interesse om meer te bewegen of mensen te ontmoeten, neem dan zeker contact op met het lokaal dienstencentrum in je buurt of de sportdienst van de stad.



STAD
HALLE LOKALE DIENSTENCENTRA

Dienstencentrum De Pasja

Locatie

Dienstencentrum De Pasja
Auguste Demaeghtlaan 28-36
1500 Halle

E-mailadres

info@halle.be

Telefoon

02 359 27 28

Dienstencentrum De Lemoon

Locatie

Dienstencentrum de Lemoon
Stationsstraat 2
1502 Lembeek

E-mailadres

info@halle.be

Telefoon

02 356 42 19

Dienstencentrum 't Hoveniertje

Locatie

Dienstencentrum 't Hoveniertje
Koppeveeg 14
1500 Halle

E-mailadres

info@halle.be

Telefoon

02 360 15 74

Sport 50+

HERFSTWANDELING 7km

Do 25/09 van 10u00 tot 12u00
Start Sporthal De Bres

HERFSTWANDELING 3km

Vrij 03/10 van 10u00 - 11u30
Start parking Suikerkaai
Inclusief



BADMINTON

Woe 29/10 van 10u00 tot 11u30
Sporthal De Bres

BOWLING

Do 27/11 van 12u00 tot 16u30
Vertrek Sporthal De Bres

YOGA

Di 02/12 van 10u00 tot 11u00
Balletzaal CC 't Vondel - Leide 3 (Halle)



SPORT 50+

NAJAAR 2025

Ontdek een waaier aan activiteiten
om op elke leeftijd actief en gezond
te blijven.

Schrijf je in via **de website** (QR-code)
of **02 365 98 40** met vermelding van
de activiteit(en) waaraan je graag
wil deelnemen.

Tot snel!



TAI CHI

Vrij 16/01 van 10u00 tot 11u00
Gevechtssportzaal De Bres

START 2 AQUA FIT

Do 18/09 van 15u10 tot 16u10
Do 23/10 van 15u10 tot 16u10
Do 20/11 van 15u10 tot 16u10
Do 18/12 van 15u10 tot 16u10
Do 22/01 van 15u10 tot 16u10
Sportoase

MATCURLING VRIJ SPEL

Wo 10/09 van 14u00 tot 15u30
Wo 15/10 van 14u00 tot 15u30
Wo 05/11 van 14u00 tot 15u30
Wo 10/12 van 14u00 tot 15u30
Wo 14/01 van 14u00 tot 15u30
Sporthal De Bres

Laagdrempelige hulp

Iedereen kent momenten van twijfel, verdriet of soms stress. Soms is een babbel met een vriend genoeg, soms is er meer nodig. Daarom willen we in deze 10-daagse niet alleen hoe het taboe doorbreken, maar ook de weg wijzen naar **laagdrempelige hulp**.

Waar kan je terecht als het even moeilijk gaat?

Hieronder vind je een overzicht van **hulplijnen, apps en lokale initiatieven** die je kunnen ondersteunen:

Hulplijnen

- **Tele-Onthaal** 24/7 bereikbaar via **106** of chat op tele-onthaal.be
- **Zelfmoordlijn 1813** anoniem en gratis via **1813**, chat of mail op zelfmoord1813.be
- **CAW** voor welzijnsvragen, relatieproblemen, verlies, geweld, ... caw.be
- **1712** voor vragen over geweld, misbruik of kindermishandeling: bel gratis **1712** of chat via 1712.be
- **Similes Luisterlijn** voor familieleden van mensen met psychische kwetsbaarheid: warmebabbel.be
- **Lumi** voor vragen rond gender en seksuele voorkeur: lumi.be

Apps en online tools

- **Suzie** een app die je helpt bij moeilijke momenten
- **Depressiehulp.be** online zelfhulp en begeleiding bij depressieve klachten
- **Angsthulp.be, drughulp.be, cannabishulp.be, gokhulp.be** voor wie wil minderen of stoppen
- **psychoseNet** informatie en spreekuur: psychosenet.be
- **Onlinehulp-apps.be** een overzicht van betrouwbare apps voor welzijn en geestelijke gezondheid
-

Laagdrempelige hulp in Halle

- **Aanspreekpunt Mentaal Welzijn Halle**
De plek waar iedereen vanuit de regio Halle terecht kan met vragen rond mentaal welzijn. Het aanspreekpunt helpt je met de oriëntatie, verduidelijking en doorverwijzing van je probleem. Zo kom je automatisch op de juiste plek terecht!
Bel het **gratis nummer 0800 13 500**.



Infosessie voor mantelzorgers

Infosessie

Dinsdag 14 oktober
14u30-16u30

Grenzen stellen in de zorg

LDC 't Hoveniertje,
Kopheiweg 14, 1500 Halle

*Graag 3 dagen op voorhand
inschrijven via 02 360 15 74.*



in samenwerking met Samana

Als mantelzorger sta je altijd klaar om voor anderen te zorgen. Maar denk je ook aan jezelf?

Tijdens deze workshop leer je om af en toe 'nee' te zeggen, met respect voor jezelf en voor anderen. Zonder schuldgevoel, want grenzen stellen is soms nodig voor je eigen welzijn.

Tijdens deze infosessie ontdek je hoe je zo jezelf en ook je omgeving helpt.

Samana organiseert infosessies in de lokale dienstencentra De Pasja, De Lemoon en 't Hoveniertje.

Hier krijg je, per thema, informatie en steun om anderen te helpen met zorg en welzijn.

Als je vragen hebt, kan je hier terecht. We helpen je ook de weg te vinden naar ondersteunende diensten.

samana
samen met 

 **STAD
HALLE**

Woordzoeker

B	I	U	K	B	K	T	J	O	A	V	I	V	K	C	H	D	P
E	G	R	I	E	Z	E	L	I	G	O	X	P	W	K	D	E	A
L	P	B	L	A	D	E	R	E	N	F	T	F	R	B	V	R	D
S	F	O	H	K	R	E	K	M	W	R	E	G	V	R	E	Q	D
T	N	E	Y	E	M	Z	J	J	I	N	Q	N	W	K	S	G	E
S	I	W	L	O	T	L	G	C	U	I	I	K	N	K	C	H	N
E	P	M	D	E	I	R	K	V	M	S	E	O	E	L	T	T	S
E	S	Z	L	T	T	O	Q	I	D	S	D	H	L	A	W	X	T
G	U	E	Z	L	R	P	S	Q	J	T	K	D	E	N	U	U	O
L	K	A	E	T	E	T	Q	D	X	M	Y	V	P	T	G	I	E
S	P	L	R	X	X	M	A	I	S	U	J	T	P	A	W	L	L
P	J	E	Q	O	N	E	O	P	M	O	P	S	A	A	K	P	R
N	A	B	V	B	O	J	R	M	B	Y	B	F	E	R	U	R	L
T	U	I	X	M	O	B	K	S	S	P	I	R	E	N	A	E	J
T	L	P	C	M	I	N	E	G	E	R	H	E	S	M	N	L	I
L	F	F	M	C	R	N	M	V	D	F	D	H	Q	Z	I	X	W
D	R	E	I	P	M	A	V	I	N	E	E	W	O	L	L	A	H
T	D	C	W	D	M	S	Y	L	L	E	J	N	A	T	S	A	K

- APPEL
- GEEST
- HEKS
- KERKHOF
- MIST
- REGEN
- TRICKORTREAT



- BLADEREN
- GRIEZELIG
- HERFST
- LANTAARN
- PADDENSTOEL
- SKELET
- UIL



- DONKER
- HALLOWEEN
- KASTANJE
- MAIS
- POMPOEN
- SPIN
- VAMPIER

Menu oktober



Maandmenu

Oktober 2025

Dienstencentra Halle

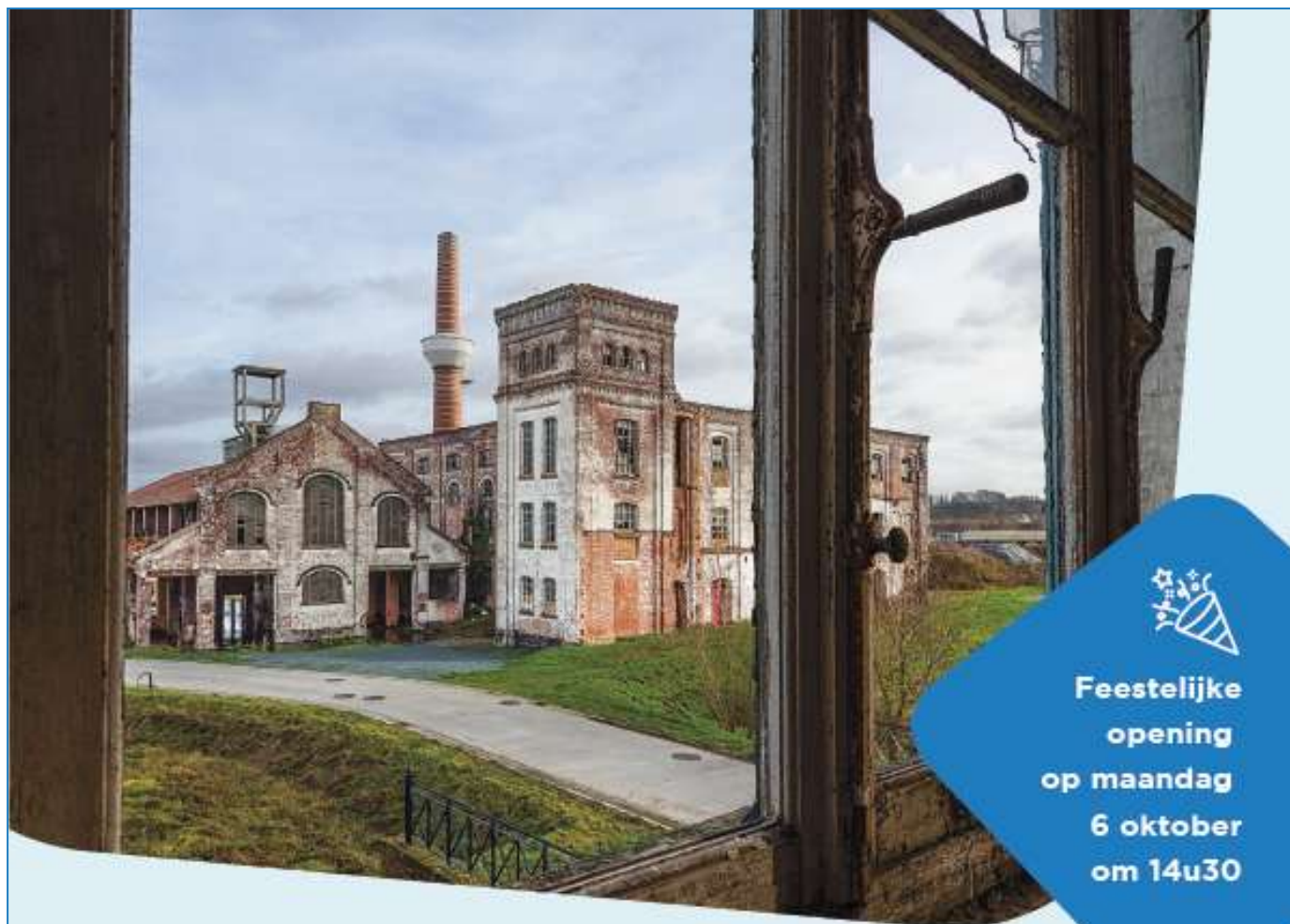


Datum	Soep	Dagschotel	Weekschotel	Veggieschotel	Dessert
Wo 1 Okt	Seldersoep	Hutsepot met balletjes, spek en spruitjes aardappelen	Quiche lorraine met herfstslaatje	Groenteburger met verse remouladesaus spinaziepuree	Vers fruit
Do 2 okt	Spinaziesoep	Kalkoengebraad champignonsaus gemengde sla frieten	Quiche lorraine met herfstslaatje	Groenteburger met verse remouladesaus spinaziepuree	Rijstpap
Vr 3 okt	Ajuinsoep met croutons	Heek diabolique oventomaat rijst	Quiche lorraine met herfstslaatje	Groenteburger met verse remouladesaus spinaziepuree	Ijs
Za 4 okt	Champignon-soep met bieslook	Kalkoenschnitzel natuurjus romige savooikool Elzasser krieltjes	Quiche lorraine met herfstslaatje	Groenteburger met verse remouladesaus spinaziepuree	Vers fruit
Zo 5 okt	Tomatensoep	Blanquette met champignons, zilveruitjes, fris slaatje en kroketten	Quiche lorraine met herfstslaatje	Groenteburger met verse remouladesaus spinaziepuree	Gebak
ma 6 okt	Fijne kervelsoep	Kalfsvink met natuurjus schorseneren in witte saus natuuraardappelen	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Appelcake
Di 7 okt	Wortelsoep	Gevulde kip met brie honing-mosterdsaus gebakken witloof gebakken aardappelen	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Chocolade-pudding
Wo 8 okt	Zoete aardappel-soep	Gegratineerde macaroni met ham, prei en gemalen kaas	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Vers fruit
Do 9 okt	Broccolisoepp	Ardeense mignonette in saus van Averbodebier herfstslaatje met knolselder frietjes	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Berlijnse bol
Vr 10 okt	Aardappel-preisoep	Visvidee met bladerdeeg-koekje, champignons, tuinkers en gebakken krieltjes	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Ijs
Za 11 okt	Groene groentesoepp	Kalkoengebraad met dragonsaus erwtes en wortelen gratineerde puree	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Vers fruit
Zo 12 okt	Minestrone	Stoverij op grootmoeders wijze, boterboontjes aardappelnootjes	Gehaktbrood warme krieken aardappelpuree	Massala met linzen, bloemkool, zoete aardappel, geglaceerde raap en wortel, basmatirijst, zure room en koriander	Gebak
ma 13 okt	Champignon-soep	Kipfilet met currysous ananas groenterijst	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Appel-taartje
Di 14 okt	knolselder-soep	Parmentierschotel met gehakt, savooikool en abdijskaas	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Griesmeel-pap

Menu oktober

Datum	Soep	Dagschotel	Weekschotel	Veggieschotel	Dessert
Wo 15 okt	Pompoensoep	Kalkoenbrochette met jagersaus, spruitjes peterseliekrieltjes	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Vers fruit
Do 16 okt	Venkelsoep	Hongaarse rundsgoulash fris slaatje aardappelen	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Vanillepudding met krieken
Vr 17 okt	Pastinaaksoep	Mosselen met frietjes	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Ijs
Za 18 okt	Tomatensoep	Lamsburger met rozemarijnsaus spekboontjes aardappelwedges	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Vers fruit
Zo 19 okt	Raapjessoep	Orloffgebraad sjalottensaus bloemkool rösti	Buikspek met Luikse saus, rode kool met appeltjes en puree	Thaise rode curry van veggie kip, groenten en kokos met rijst en geroosterde pinda	Gebak
ma 20 okt	Wortelsoep met gember	Cordon bleu natuurjus broccolipuree	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Cake
Di 21 okt	Heldere kervelsoep	Herfstgehaktbrood met tijmsaus, schorseneren in witte saus en peterselieaardappelen	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Vanillepudding met koekje
Wo 22 okt	Waterkerssoep met kruidenkaas	Gyros met paprika, champignons Griekse pasta	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Vers fruit
Do 23 okt	Tomatensoep	Ardeense worst met choronsaus, wortelkoolslaatje en frieten	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Rijstpap
Vr 24 okt	Harirasoep met kikkererwten	Schelvis Florentine met kaassaus en puree	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Ijs
Za 25 okt	Juliennesoep met vermicelli	Kalkoensuprême met grand-mèresaus gestoofde pastinaak kroketten	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Vers fruit
Zo 26 okt	Chinese groentesoep	Kip Marengo met ovenaardappelen	Kippenbil met natuurjus appelmoes aardappelen	Tagliatelle Milanese met witte bonen, rucola en Parmezaanse kaas	Gebak
ma 27 okt	Preisoep met bieslook	Balletjes in tomatensaus met selder en puree	Kibbelingen met verse tartaar, slaatje en gebakken aardappelen	Waterzooi van veggie kip, selder, wortel, prei en bloemkool en peterselieaardappelen	appelcake
Di 28 okt	Zoete aardappelsoep	Wok van varkensreepjes zoetzure saus Chinese groenten en rijst	Kibbelingen met verse tartaar, slaatje en gebakken aardappelen	Waterzooi van veggie kip, selder, wortel, prei en bloemkool en peterselieaardappelen	Panna cotta met mandarijn
Wo 29 okt	Raapjessoep	Slavink op grootmoeders wijze met geglaceerde wortelen natuuraardappelen	Kibbelingen met verse tartaar, slaatje en gebakken aardappelen	Waterzooi van veggie kip, selder, wortel, prei en bloemkool en peterselieaardappelen	Vers fruit
Do 30 okt	Tomatenroomsoep	Kalkoengebraad met sinaasappelsaus gebakken witloof en frieten	Kibbelingen met verse tartaar, slaatje en gebakken aardappelen	Waterzooi van veggie kip, selder, wortel, prei en bloemkool en peterselieaardappelen	Berlijnse bol
Vr 31 okt	Pompoensoep Lemoon: <i>Normandische paté met appel</i>	Gebakken schar met botersaus met citroen, gestoofde prei en peterselieaardappelen Lemoon: Gebakken schar met botersaus en zeevruchten, cressonette en kroketten	Kibbelingen met verse tartaar, slaatje en gebakken aardappelen	Waterzooi van veggie kip, selder, wortel, prei en bloemkool en peterselieaardappelen	Ijs Lemoon: <i>feestijs</i>

Kunsttentoonstelling De Lemoon



**Feestelijke
opening
op maandag
6 oktober
om 14u30**

KUNSTTENTOONSTELLING

Fototentoonstelling Cameraclub Halle vzw in LDC De Lemoon



6 oktober tot en met 31 december 2025



Lokaal dienstencentrum De Lemoon



maandag t.e.m. vrijdag van 10u30 tot 17u



gratis

Lokaal dienstencentrum De Lemoon
Stationsstraat 2, 1502 Lembeek
info@halle.be
02 356 42 19



**STAD
HALLE**

Informatie

DIENSTVERLENING (prijzen geldig vanaf 1/3/2025)

VERVOER VAN EN NAAR LDC (minder dan 26km):

Rolstoelgebruikers:	€ 0.32/km
Niet-rolstoelgebruikers:	€ 0.48/km

Voor meer informatie kan u contact opnemen met onze thuiszorgdienst: 02 359 27 47

TELEFOONSTER: Ben je eenzaam of minder mobiel? Wens je een praatje te maken, maar je weet niet met wie? Dan is de telefoonster misschien wel iets voor jou.

MAALTIJDEN Geniet van een verse warme maaltijd aan € 8.06

KAPPER: In samenspraak met LDC De Pasja wordt er een afspraak vastgelegd.

WASSEN & DROGEN: Elke werkdag kan je in De Pasja en 't Hoveniertje terecht voor het wassen en/of drogen van uw kledij.

wassen	€ 4.07
drogen	€ 2.65

Voor meer informatie over deze diensten, bel naar 02 359 27 28 (Pasja) of 02 360 15 74 ('t Hoveniertje)

ABONNEMENT MAANDBLAD (prijzen geldig vanaf 1/3/2025)

Jaarabonnement	€ 9.89
Individueel nummer	€ 0.99
Sjamoon digitaal	gratis!

Nieuwe gebruikers krijgen het eerste maandblad gratis!

WELZIJSBALIE

Wens je meer informatie over tegemoetkomingen, woonzorgcentrum, assistentiewoningen, zorgverzekering, huisvesting en nog zoveel meer..., dan kan je terecht bij een maatschappelijk werker.

- in het **Sociaal Huis** te Halle (A. Demaeghtlaan 38) op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag tussen 9u en 12u, van 13u30 tot 16u30 op afspraak.
Op donderdagavond van 17u tot 20u.

telefonisch: bel naar het algemeen nummer van de stad Halle (02 365 99 00) en vraag naar de Welzijnsbalie.

REDACTIE

Nadja Renardy & Evi Arnoes



stad Halle
Oudstrijdersplein 18
1500 Halle

02 365 99 00
info@halle.be
www.halle.be

Dienstencentrum De Pasja
Auguste Demaeghtlaan 28 + 36
1500 Halle

02 359 27 28

Dienstencentrum 't Hoveniertje
Kopheiweg 14
1500 Halle

02 360 15 74



Dienstencentrum De Lemoon
Stationsstraat 2
1502 Lembeek

02 356 42 19