

Activiteiten & dienstverlening oktober 2024

WIJKTEAM CENTRUM

CENTRUM - SINT-JAN - VENNING - BUDA

Een gezonde
geest in een
gezond lichaam

Op bezoek bij de eerstelijnspsycholoog



KORTRIJK

Op bezoek bij de eerstelijnspsycholoog

Mensen die nood hebben aan mentale ondersteuning, kunnen terecht bij een eerstelijnspsycholoog. Maar wat doet een eerstelijnspsycholoog precies en hoe verloopt het traject voor cliënten? We spraken met Karlien, een eerstelijnspsycholoog, en Kathy, een van haar cliënten. Zij vertellen over hun ervaringen en de voordelen van deze vorm van hulpverlening.

Op de eerste lijn

Karliën: "Als eerstelijnspsycholoog sta ik letterlijk op de eerste lijn, vergelijkbaar met een huisarts. Mensen kunnen zonder drempel naar ons komen als ze zich mentaal niet goed voelen. Het aantal sessies per jaar is wel beperkt tot 8. Tijdens een eerste gesprek maken we een inschatting van de klachten. Daarna beslissen we samen of wij kunnen helpen of doorverwijzen naar een tweede lijnspsycholoog."

Kathy: "Buurtwerker Annelies merkte dat ik niet meer naar buiten durfde. Ze stelde voor om Karlien te contacteren. Na een maand belde Karlien me voor een eerste afspraak. Dat voelde meteen goed. Sindsdien kijk ik uit naar onze sessies. Ondanks de beperking van 8 sessies wil ik niet naar iemand anders. Ik voel me

goed bij Karlien en een nieuwe band opbouwen zou moeilijk zijn. We plannen de sessies gespreid over het jaar. Het helpt ook dat Karlien dichtbij is. Vroeger ging ik naar een psycholoog in een ziekenhuis, maar dat voelde niet prettig. Het wijkcentrum is vertrouwder, en er is zoveel leven dat niemand vragen stelt over waarom ik er ben."

Snel geholpen en betaalbaar

Karliën: "Een groot voordeel is de kortere wachttijd dan bij andere psychologen. We proberen met 8 sessies resultaat te boeken. Daarom richten we ons vooral op de problemen van nu, zodat mensen snel beterschap ondervinden."

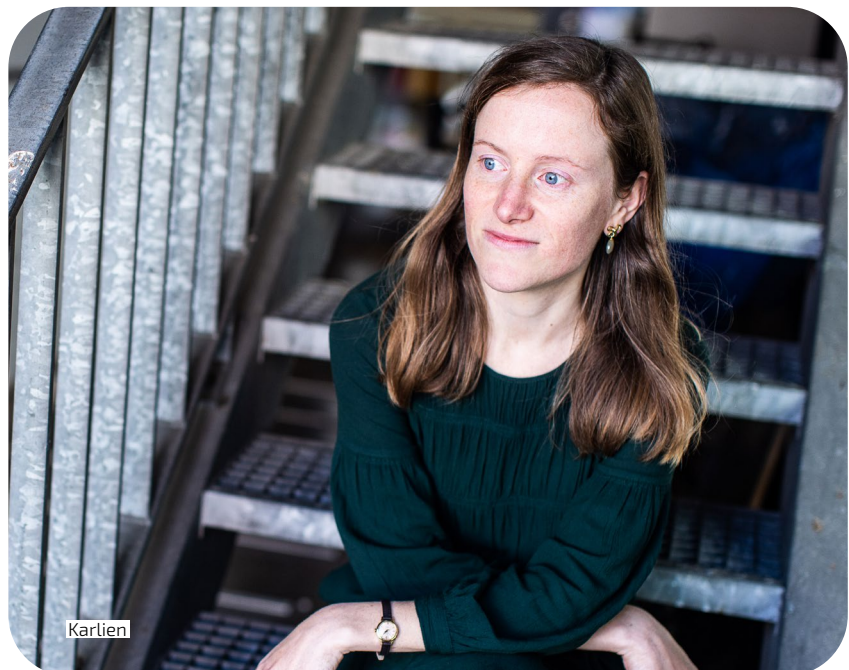
Kathy: "De sessies helpen me enorm. Vroeger zou ik dit gesprek niet durven voeren. Dankzij Karlien heb ik meer vertrouwen. De betaalbaarheid is ook

een troef: € 4 per sessie is haalbaar. Ik hoop dat mensen beseffen dat hulp krijgen bij een eerstelijnspsycholoog eenvoudig en betaalbaar is."

Karliën: "Ideaal zou zijn dat er nog meer collega's komen en het aantal sessies wordt uitgebreid. Er is momenteel veel meer vraag dan aanbod. Gelukkig zijn er ook de groeps-sessies, waar we met een groep werken rond een bepaald thema. Die zijn soms gratis, anders betaal je maar € 12,50 voor 5 sessies."

Kathy: "Meer sessies zouden fijn zijn. Als ik elke maand zou kunnen gaan, zou ik zaken minder lang laten aanslepen. Dat zou veel rust brengen."

› Heb je zelf nood aan hulp en wil je een eerstelijnspsycholoog contacteren? Via www.elpen.be vind je eenvoudig een psycholoog in jouw buurt.



Karliën

Activiteiten in de kijker: oktober 2024

ALLEMAAL DIGITAAL

Digi-Waddes

Digi-Waddes zijn korte sessies van 2 uur over een specifiek thema binnen de wondere wereld van het wereldwijde web. Ze zijn gratis en inschrijven is aangewezen via het onthaal van het wijkteam.

WhatsApp

Leer hoe je via WhatsApp met anderen communiceert. Ontdek handige tips en trucs om te chatten en berichten te versturen. Hoe verzend je foto's? Hoe maak je een groep? En hoe kan je videobellen? We helpen je ook bij de installatie van de app.

- > Donderdag 10 oktober van 14 tot 16 uur
- > De Zonnewijzer

Wat zijn de trends op het internet?

Je krijgt een overzicht van de laatste online nieuwigheden. Hashtags, streamen, de laatste selfie- en vlogtrends voor Instagram ... Welke games of apps zijn populair? En hoe zit dat met Bitcoin en NFT? Ontdek welke nieuwigheden handig kunnen zijn voor jou.

- > Donderdag 24 oktober van 14 tot 16 uur
- > De Zonnewijzer

Agenda en contacten: van papier naar digitaal

Tijdens deze les leer je hoe je jouw contactgegevens en agenda kan overzetten naar jouw tablet of smartphone. We laten je zien hoe je jouw digitale apparaten gebruikt om je leven gemakkelijker en georganiseerder te maken.

- > Donderdag 7 november van 14 tot 16 uur
- > De Zonnewijzer



BREICLUB

Op woensdagnamiddag ben je welkom in de ontmoetingsruimte van De Zonnewijzer om samen te breien. Breng je eigen breiwerk mee of maak samen met anderen een breiwerk voor bijvoorbeeld de kinderafdeling van az groeninge. Zo maakte onze breiclub in het verleden al mutsen voor premature baby's. Ze haakten ook hoeden voor een groep Oekraïense dames die wekelijks samenkomen in De Zonnewijzer om te defileren.

- > Elke woensdagnamiddag vanaf 14 uur
- > De Zonnewijzer
- > Vrij toegankelijk voor iedereen

RUMMIKUB

Op woensdagnamiddag samen rumikuppen? Dat kan geheel vrijblijvend in de ontmoetingsruimte.

- > Elke woensdagnamiddag
- > De Zonnewijzer



HEB JIJ EEN IDEE?

Sinds 1 juli kwam Sette het wijkteam versterken in de ontmoetingsruimte. Heb je zelf een leuk idee? Spreek dan zeker Sette aan! Hij kijkt samen met jou of het mogelijk is om met jouw idee aan de slag te gaan. Zag je bijvoorbeeld al de pronostiek voor het Pro League voetbal hangen? Een leuk idee van een van onze bezoekers.

- > Sette.Vandendriessche@kortrijk.be
- > 0477 64 25 16



DOWNLOAD NU DE RECYCLE!-APP

Mis zo geen enkele afvalophaling in je buurt. Deze app is **gratis** via Google Play of App Store.

Wedstrijd



WEET JIJ WIE OP DEZE FOTO STAAT?

Mail je antwoord naar wijkteam.centrum@kortrijk.be of breng je antwoord binnen aan het onthaal van De Zonnewijzer en maak kans op een duoticket voor de Budascoop.



UiTPAS

De UiTPAS is jouw voordeelkaart voor verrassende vrije tijd buitenshuis. Spaar punten als je deelneemt en ruil voordelen. Als je de verhoogde tegemoetkoming hebt, krijg je via de UiTPAS een kansentarief. Zo betaal je nooit teveel voor cultuur en vrije tijd.

Jouw UiTPAS kan je aan de onthaalbalie van De Zonnewijzer kopen.

Je wijkagent

Veemarkt - Plein - Buda: Steven Deveugele

0498 90 99 12 - steven.deveugele@police.belgium.eu

Sint-Jan: Nathalie Defever

0498 90 97 66 - nathalie.defever@police.belgium.eu

Venning: Stijn Vangeersdaele

0498 90 98 59 - stijn.vangeersdaele@police.belgium.eu

Je zet ook best het algemene e-mailadres van de afdeling Wijkwerking van de PZ VLAS telkens als bestemming in cc: PZ.Vlas.Wijk@police.belgium.eu. Zo kunnen zij bij tijdelijke afwezigheid van de betrokken wijk-inspecteur toch alle vragen en opmerkingen opvolgen.

Wijkteam Centrum werkt vanuit:

Wijkcentrum De Zonnewijzer

Langemeersstraat 6

Wijkcentrum V-Tex

Pieter De Conincklaan 23A

Wijkcentrum Venning

Spinnerijkaai 67a

Openingsuren bar

Wijkcentrum De Zonnewijzer

MA van 8.30 tot 13.30 uur

DI - VR van 8.30 tot 17 uur

Wijkcentrum Venning

MA, WO van 13.30 tot 16 uur

VR: van 11 tot 12.30 uur (soep)

van 13.30 tot 16 uur

Inschrijven & reservaties

- 056 24 42 00
- wijkteam.centrum@kortrijk.be
- Kom langs tijdens de openingsuren van de onthaalbalie van Wijkcentrum De Zonnewijzer:
 - MA van 9 tot 12 uur
 - DI-DO van 9 tot 12 uur en van 13.30 uur tot 16.30 uur
 - VR van 9 tot 12 uur

Meer info:

kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk
Facebook: Wijkteam Centrum