

Activiteiten & dienstverlening

WIJKTEAM BISSEGEM

OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2024

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

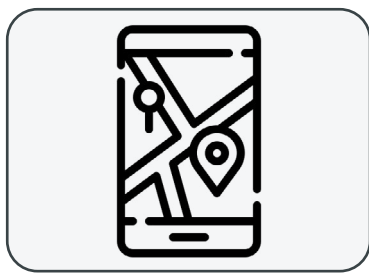
Activiteiten

okt - nov - dec 2024

ALLEMAAL DIGITAAL

Digi-Waddes

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



Je smartphone als gps gebruiken

Raak nooit meer de weg kwijt met je smartphone bij de hand. We behandelen de populaire navigatie-apps Google Maps en Waze. Hoe plan je een route of bewaar je een locatie? We geven ook tips om veilig en vlot te reizen.

- > 8 oktober van 9.30 tot 11.30 uur
- > OC De Troubadour



Snel en veilig tweedehands (ver)kopen

We gaan vooral in op 2dehands.be en op Facebook Marketplace. Hoe kan je daar kopen of verkopen? Hoe presenteer je jouw koopjes en wat is een goede prijs? Hoe zorg je

ervoor dat je zeker het afgesproken bedrag ontvangt? We tonen ook hoe je mensen met slechte bedoelingen kan herkennen.

- > 12 november van 19 tot 21 uur
- > OC De Troubadour



Plan je reis met NMBS, De Lijn of Hoppin

Tijdens deze gratis Digi-Wadde leer je met jouw smartphone je reis met het openbaar vervoer plannen. We tonen ook hoe je zo je vervoerbewijzen kan bijhouden. We installeren en behandelen de apps van NMBS, De Lijn en Hoppin en geven tips voor een vlotte reiservaring.

- > 10 december van 9.30 tot 11.30 uur
- > OC De Troubadour

BISSEGEM KINDERRIJK

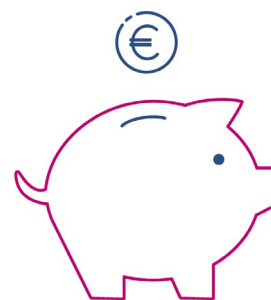
Budget in handen van je kind + Mini-WAKOSTA?

Tijdens deze sessie geven we tips en voorbeelden over het omgaan met zakgeld, leren sparen, online bankieren en het maken van financiële keuzes. Elke ouder is welkom!

Terwijl de ouders de sessie bijwonen, leren de kinderen op een speelse manier omgaan met geld. Ze starten met een budget en moeten in kleine groepjes keuzes maken over hun inkomsten en uitgaven om hun gewenste doe-

len te bereiken. Na het spel volgt een nabespreking waarin ze leren over de gevolgen van hun keuzes.

- > 22 oktober van 19 tot 20.30 uur
- > Zaal Minnestreel - OC De Troubadour
- > Kinderen en ouders van het 5e-6e leerjaar
- > Gratis



BISSEGEM AAN TAFEL

Petit café

Een open en vrijblijvend ontmoetingsmoment voor elke Bissegemnaar die zin heeft in een gezellige namiddag. We voorzien altijd een lekkernij voor bij de koffie.

- > 15 oktober, 12 november en 17 december van 14 tot 16 uur
- > WZC Biezenheem
- > Inschrijven is verplicht als je wil opgehaald worden aan huis. Dit doe je 3 werkdagen op voorhand via 056 24 45 45.

Zitmoment Groeipakket

Heb je vragen over het Groeipakket dat je krijgt voor je kind(eren)? Weet je niet of je recht hebt op een (verhoogde) toeslag? Kom langs en stel je vraag!

- > 8 november van 13.30 tot 16.30 uur
- > Bib - OC De Troubadour
- > Gratis

Terugblik op een geslaagd vrijwilligersfeest!

Op 28 augustus hebben we onze geweldige vrijwilligers in VORK in het zonnetje gezet met een gezellige avond vol lekker eten en fijne gesprekken. Hun inzet is van onschatbare waarde! De sfeer was fantastisch, met volksspelen en een photobooth die voor veel plezier zorgden. Nogmaals een welgemeende dankjewel aan al onze fantastische vrijwilligers!

Wil jij ook iets betekenen voor je buurt? Word vrijwilliger en maak het verschil!

Als vrijwilliger aan de slag?

056 24 45 45

wijkteam.bissegem@kortrijk.be



Het wijkteam is er voor jou

Nieuw in het wijkcentrum? Afspraak met een van onze medewerkers? Sociale of financiële hulpvraag? Meld je aan de onthaalbalie. De onthaalmedewerker luistert naar je vraag, geeft informatie en maakt voor jou een afspraak bij de juiste dienst- of hulpverlener.

Heb je al een UiTPAS?

In het wijkcentrum gelden verschillende tarieven volgens je inkomen.

Op basis van je UiTPAS bepalen we je tarief. Heb je er nog geen? Aan de balie kan je er één kopen.

Wijkteam Bissegem

werkt vanuit:

OC De Troubadour

Vlaswaagplein 3, 8501 Bissegem

Openingsuren onthaalbalie

Di: van 9 tot 12 uur

DO: van 9 tot 12 uur en van 13.30 tot 16.30 uur

VR: van 13.30 tot 16.30 uur

Inschrijven, afspraken maken, info & reservaties

> 056 24 45 45

> wijkteam.bissegem@kortrijk.be

Als vrijwilliger aan de slag?

• 056 24 45 45

• wijkteam.bissegem@kortrijk.be

Meer info

kortrijk.be/wijkgericht-sociaal-werk

Facebook: Wijkteam Bissegem