

TerHarte

info & activiteiten van het lokaal dienstencentrum

oktober, november & december 2025

info



Westerlo
Parel van de Kempen

een uitgave van OCMW Westerlo



TerHarte voorgesteld

Lokaal dienstencentrum TerHarte (LDC) is een warme ontmoetingsplaats voor ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen. We organiseren in en buiten ons centrum ontmoetingsactiviteiten, vorming en bieden informatie aan. Daarnaast bieden we tal van diensten aan zoals een kapsalon, pedicure, strijkservice, vervoer voor mensen die mindermobiel zijn en hulp en ondersteuning bij (thuis-)zorgvragen.

Ook externe partners hebben een eigen stek in ons lokaal dienstencentrum: Cado Dagopvang voor ouderen, Welzijnszorg Kempen, Huis van het Kind met opvoedingsondersteuning, ruilwinkel Mooi, peuterspeelpunt Fijn, Kind en Gezin en vzw De Toevlucht.

Met dit uitgebreid aanbod aan activiteiten, diensten en hulp verhogen we het welzijn, de zelfredzaamheid, de mobiliteit, de autonomie, de fysieke en mentale gezondheid en de persoonlijke groei van ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen.

Vragen? Aarzel niet om ons te contacteren!

@ dienstencentrum@westerlo.be

☎ 014 53 87 87

Openingsuren

Lokaal dienstencentrum TerHarte is elke werkdag, van maandag tot en met vrijdag, open van 9 tot 16 uur. Meld je altijd eerst aan de baliemedewerkers en zij helpen je graag verder. Daarnaast is de cafetaria ook elke woensdag, zaterdag én op zon- en feestdag open van 14 tot 17 uur.

Sluitingsdagen

Op dinsdag 11 november, donderdag 25 december en vrijdag 26 december is het lokaal dienstencentrum een hele dag gesloten. De cafetaria is tijdens deze feestdagen wel open van 14 tot 17 uur.

30 jaar mindermobielen centrale en 10 jaar lokaal dienstencentrum



10 jaar lokaal dienstencentrum TerHarte!

Zet vrijdag 17 oktober alvast in je agenda

Lokaal dienstencentrum TerHarte is dé plek waar mensen elkaar ontmoeten, een babbeltje slaan en samen plezier maken. Iedereen is welkom, maar we hebben bijzondere aandacht voor ouderen, mantelzorgers en kwetsbare buurtgenoten.

Op 17 oktober 2015 werd ons lokaal dienstencentrum officieel erkend. En kijk... 10 jaar later is TerHarte uitgegroeid tot een warme thuis en vaste waarde in Westerlo.

Je kan bij ons terecht om te genieten van een drankje en een gezellige babbel in ons dorpsrestaurant en cafetaria. Je kan ook meedoen aan de verschillende vormings- of ontspannende activiteiten. Kijk hiervoor in onze agenda.

Heb je het moeilijk en heb je een vraag voor ondersteuning in de thuiszorg? Dan staan onze medewerkers van het zorgteam klaar met een luisterend oor.

Daarnaast vind je in het LDC enkele handige diensten zoals: mindermobielen centrale, strijkservice, kapper & pedicure. Dankzij onze vrijwillige chauffeurs zorgt onze mindermobielen centrale, oftewel Mobitwin Westerlo, ervoor dat iedereen op zijn/haar plaats van afspraak geraakt.

We delen ons huis ook met andere waardevolle organisaties, zoals de assistentiewoningen Het Riet, het Huis van het Kind, Wiegwijs, Cado dagopvang voor ouderen en zorgbehoevenden en vzw De Toevlucht. We werken nauw samen met partners zoals het CVO, Ligo, Alzheimer Liga Vlaanderen, mantelzorgverenigingen en thuiszorgdiensten. Zo maken we samen het verschil.

Onze activiteiten vinden plaats in TerHarte zelf én ook in de verschillende deeldorpen, zodat iedereen kan meedoen.

Dankzij onze vrijwilligers, partners en alle bezoekers is het LDC TerHarte vandaag een bruisende plek vol ontmoeting, zorg en gezelligheid. Samen kijken we met trots terug... en vooral met veel goesting vooruit naar de volgende 10 jaar!

We willen ons 10-jarig bestaan niet ongemerkt voorbij laten gaan. Hou onze TerHarte nieuwsbrief, facebookpagina Lokaal dienstencentrum TerHarte en folderrek in het oog en spring op 17 oktober eens binnen voor een verrassing!



30 jaar Mobitwin in Westerlo

Al sinds 1995 kunnen inwoners van Westerlo met een beperkt inkomen, beperkte mobiliteit en een beperkt netwerk rekenen op Mobitwin Westerlo. Dit is een sociale mobiliteitsdienst die met behulp van vrijwillige chauffeurs ervoor zorgt dat deze mensen vervoer hebben en zo kunnen blijven deelnemen aan het sociaal leven en niet uitgesloten worden van de nodige zorg.

Dit jaar blaast onze mindermobielen centrale 30 kaarsjes uit! Een mooi jubileum om stil te staan bij al die duizenden ritten, warme ontmoetingen en onvergetelijke hulp onderweg.

Dankjewel aan al onze fantastische vrijwilligers-chauffeurs! Zonder jullie zou dit niet mogelijk zijn!

Een ritje aanvragen? Dat kan eenvoudig via Greet, die al haar chauffeurs persoonlijk kent en er alles aan doet om ervoor te zorgen dat iedereen zijn bestemming bereikt. Greet is elke werkdag bereikbaar van 9 tot 12 uur op het telefoonnummer 014 53 95 40.



Klim Op

Klim Op is een groep voor weduwen en gescheiden dames die een aangename en gezellige namiddag willen doorbrengen met gelijkgestemde zielen. Elke laatste maandag van de maand komen ze samen voor een gezamenlijke activiteit. Je betaalt 25 euro lidgeld per jaar en 6 euro per activiteit. Er is ook telkens koffie of thee met een stukje taart. Wil je graag naar de bijeenkomsten van Klim Op komen? Stuur dan een e-mail naar geeraerts47@telenet.be.

- **maandag 17 oktober** van 13 tot 16 uur
- **maandag 24 november** van 13 tot 16 uur (met een muzikaal optreden)
- **maandag 15 december** van 11 tot 16 uur



Gezelschapsspelen en kaarten

Elke weekdag kan je in de namiddag in ons dorpsrestaurant komen kaarten of een leuk gezelschapsspel spelen. Kom eens vrijblijvend kijken. Vooraf inschrijven is niet nodig.



Linedance

Kom mee dansen, in een lijn of op een rij. Je danst alleen en toch met z'n allen, blijft in beweging en traint je coördinatie.

- € **2,50 euro per les**
- woensdag van 18 tot 20.30 uur**
 - vrijdag van 13.30 tot 16.30 uur**



Cafetaria 't Rietje

De vrijwilligers van het lokaal dienstencentrum ontvangen jullie graag in onze gezellige cafetaria 't Rietje.

Iedereen is welkom voor een drankje, een hapje, een leuke babbel en vooral gezelligheid!

- **woensdag, zaterdag, zondag en feestdagen van 14 tot 17 uur**



Dorpsrestaurant TerHarte

In dorpsrestaurant TerHarte kan je van maandag tot vrijdag terecht voor een lekkere en gezonde maaltijd tegen een betaalbare prijs van 8 euro (sociaal tarief 6 euro). Er is plaats voor 60 personen. We serveren de soep om 12 uur en het hoofdgerecht om 12.30 uur.

Reserveren

- @ www.westerlo.be/dorpsrestaurant
- ☎ 014 53 87 87
- 📍 aan de balie van LDC TerHarte



Nieuw!

Zumba Gold

Vanaf 21 oktober 2025 starten bij LDC TerHarte de groepslessen Zumba Gold, elke dinsdag van 10 tot 11 uur in zaal 't Rietje.

Ben jij nog op zoek naar een toffe manier om te bewegen, op jouw ritme in een zomerse sfeer? Dan is Zumba Gold misschien iets voor jou. De muziek start, Elise gidst je door de bewegingen, jij volgt, voelt wat kan en voor de rest is het vooral plezier maken en genieten! Doe mee met de bekende Zumba latin & zomerse vibes, maar dan aangepast zodat het voor iedereen toegankelijk en plezierig mag zijn.

De eerste proefles is gratis, daarna betaal je 5 euro per les of 50 euro voor een abonnement van 10 lessen + 1 les gratis.

Vooraf Inschrijven

- ☎ **014 53 87 87**
- 📍 **aan de balie van LDC TerHarte**

Nieuw!

Stoelyoga

Elke dinsdagnamiddag van 14 tot 15 uur organiseren we stoelyoga in zaal 't Rietje.

Stoelyoga is een rustige vorm van yoga die zittend gedaan wordt en daardoor voor iedereen haalbaar is, ongeacht leeftijd, beweeglijkheid, lenigheid of conditie. Je hoeft je er niet speciaal voor om te kleden, mag zelfs je schoenen aanhouden en hebt geen yogamatje nodig. De zacht en toegankelijke yogahoudingen voer je uit op een gewone stoel of in een rolstoel.

Inschrijven is noodzakelijk en het aantal plaatsen is beperkt. Deelnemers betalen 35 euro voor 4 beurten (ter plaatse af te rekenen) en de eerste proefles is gratis.

Vooraf Inschrijven

- via @ liesbethhelsen@hotmail.com
- of **aan de balie** van LDC TerHarte





Zorgteam

Sarah Curinckx, Dorien Hoes en Marijke Peeters zijn de maatschappelijk werkers van ons lokaal dienstencentrum, oftewel het zorgteam. Zij bieden individuele hulp en ondersteuning aan (zorgbehoevende) senioren en hun mantelzorgers uit Westerlo. Meld je altijd eerst aan bij ons zorgteam. Nadien krijg je een maatschappelijk werker toegewezen die samen met jou en jouw mantelzorger(s) onderzoekt welke hulp en ondersteuning wenselijk is en welke gerichte doorverwijzing mogelijk is.

Je kan bij onze maatschappelijk werkers terecht met al jouw zorgvragen over onder andere:

zorgcoördinatie voor de thuissituatie zoals poetshulp en ondersteuning in het dagelijks leven

psychosociale ondersteuning

administratieve ondersteuning

inschrijvingen en opvolging wachtlijsten assistentiewoningen Het Riet, woonzorgcentrum Parel der Kempen en bejaardenwoningen en zorgwoningen Kaaibeeksedijk

financiële steun aanvragen voor verblijfskosten in een woonzorgcentrum

het organiseren van **multidisciplinair overleg** (MDO)

Contactgegevens

@ zorgteam@westerlo.be
☎ 014 53 87 87

Marijke

Sarah

Dorien



Vrijwilligers- en projectcoördinator

Lieve De Ceulaers is voltijds vrijwilligers- en projectcoördinator. Ze staat in voor een warme ontvangst en ondersteuning van de vrijwilligers in Westerlo. Op basis van je talenten en interesses, wijst Lieve jou als vrijwilliger de weg naar de juiste vrijwilligerswerking en -taken en ondersteunt ze jou daarbij waar mogelijk. Dankzij onze waardevolle vrijwilligers kunnen wij de werking en professionele dienstverlening van ons lokaal dienstencentrum versterken.

Daarnaast coördineert Lieve tal van projecten van het lokaal dienstencentrum zoals bijvoorbeeld projecten rond beweging, buurtbevragingen en huisbezoeken, ontmoetingsmomenten in de deeldorpen, dorpsrestaurants in de deeldorpen, enzovoorts.

☎ 014 53 87 87
@ lieve.de.ceulaer@westerlo.be

Kapster Esther

We stellen jullie graag onze kapster Esther voor. Zij staat elke dag van de week voor je klaar. Let wel, vooraf telefonisch reserveren is nodig!

@ kapper@westerlo.be
☎ 0469 18 50 08



Voetverzorging Anouk

Op maandag en woensdag kan je voor een medische pedicure terecht bij Anouk. Maak wel steeds een afspraak.

@ anouk@infinity8.be
☎ 0472 31 57 19



Dagopvang voor ouderen (CADO) gezinszorg

CADO zorgt voor de dagopvang van bejaarden in een huiselijke sfeer. Tot tien personen kunnen er van maandag tot vrijdag van 9 tot 16 uur terecht voor dagactiviteiten, gezelschap, animatie, een dutje, verzorging, een lekker middagmaal en wat extra aandacht.

Gezinnen, alleenstaanden en bejaarden die hulp nodig hebben bij het huishouden en gezinstaken kunnen een beroep doen op de dienst gezinszorg van Welzijnszorg Kempen.

☎ 014 53 58 10
@ gezinszorg.westerlo@iok.be



Kind & Gezin

Een zwangerschap en geboorte zijn best overweldigend. Maar ook naarmate je kind groter wordt, heb je misschien duizend-en-één vragen en wil je kunnen rekenen op een goede ondersteuning bij dit opgroeien. De medewerkers van Kind & Gezin staan voor je klaar!



Content(d)ement

Woonzorgcentrum Parel der Kempen organiseert, in samenwerking met lokaal dienstencentrum TerHarte, regelmatig activiteiten die in het teken staan van dementie onder de naam Content(d)ement.

Inschrijven op de nieuwsbrief kan via
@ contentdement@westerlo.be
of via het onthaal van het lokaal dienstencentrum.



Ruilwinkel Mooi

In Ruilwinkel Mooi kan je allerlei spulletjes zoals speelgoed en kleding voor kinderen tot 6 jaar ruilen. De ruilwinkel is een organisatie van Huis van het Kind. Iedereen is welkom op maandag van 9 tot 12 uur, op donderdag van 13 tot 16 uur en elke eerste zaterdag van de maand van 10 tot 12 uur.



Strijkservice

Laat je strijk doen door Group F en betaal met dienstencheques. De strijk wordt op maandag en donderdag opgehaald in het lokaal dienstencentrum en er een paar werkdagen later gestreken weer afgeleverd.

☎ 033 04 75 13
@ strijk@group-f.be



Voedselbedeling vzw De Toevlucht

Het lokaal dienstencentrum stelt lokalen ter beschikking aan vzw De Toevlucht. Kwetsbare inwoners worden na verwijzing van het OCMW geholpen met voedsel, kleding, meubelen, enzovoort via vzw De Toevlucht.

Nieuws vanuit de assistentiewoningen Het Riet

nieuwe bewoner Louis

Louis Van Loy is in de maand juli in zijn flatje getrokken. Hij is afkomstig van Geel maar woonde jaren in Tongerlo. Hij was hoefsmid van beroep. Louis is een charmante man van 90jaar.

Heel erg welkom Louis!



BBQ voor de flatjes

In juli werden onze bewoners van de assistentiewoningen en het personeel van het lokaal dienstencentrum in de watten gelegd door de vrijwilligers van de cafetaria. Zij werden getrakteerd op een heuse BBQ! De vleesjes werden gebakken op de grill, de groentjes stonden klaar en alles was piekfijn in orde!

Onze bewoners en het personeel genoten zichtbaar van alle lekkers en het samenzijn!

Nog een grote **MERCI** aan de vrijwilligers van de cafetaria!



Wandelingen bewoners assistentiewoningen Het Riet

Onze bewoners van de assistentiewoningen gaan elke maandag wandelen. Dat doen ze, samen met onze geweldige vrijwilligers: Renilde, Andre en Hugo. Onze vrijwilligers nemen de bewoners mee op weg voor een frisse neus, rek - en strekoefeningen op de beweegroute en af en toe ook een lekker kopje koffie. Doen we uitstappen? Ook dan worden we vaak geholpen door deze 3 vrijwillige musketiers.

Een heel warme **dankjewel** voor onze drie-musketiers-vrijwilligers!



Activiteiten en verbinding in de dorpen

Lokaal dienstencentrum TerHarte organiseert ook buitenshuis tal van ontmoetingsactiviteiten. Op die manier zetten we in op verbinding in de deeldorpen. Daarnaast werken we samen met tal van partners die ook leuke activiteiten buitenshuis organiseren, waaronder de seniorenraad.

Dorpsrestaurants Heultje en Oosterwijk

Ook in Heultje en Oosterwijk kan je maandelijks genieten van een heerlijke maaltijd en leuk gezelschap!

Dorpsrestaurant Heultje

de Merodezaal | Heultjedorp 1
om 12 uur

- > donderdag 9 oktober
- > donderdag 23 oktober
- > donderdag 13 november
- > donderdag 27 november
- > donderdag 11 december

Dorpsrestaurant Oosterwijk

Klokkenhof | Kerkhofstraat 12
om 12 uur

- > donderdag 2 oktober
- > donderdag 6 november
- > donderdag 4 december

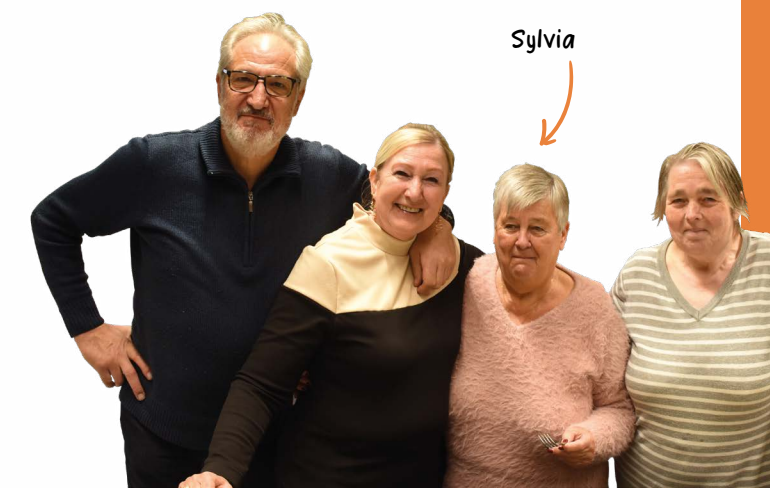
Ontmoetingsmoment Oosterwijk

Elke eerste donderdag van de maand kan je van 10 tot 12 uur in het Klokkenhof terecht voor een gezellig ontmoetingsmoment. Wees meer dan welkom op 2 oktober, 6 november en 4 december.

Rechtzetting

Vrijwilliger in de kijker

In onze vorige brochure verscheen een mooi artikel over ons dorpsrestaurant en vrijwilligster Sylvia Callebaut. De pijl die bij de foto gezet was, stond echter verkeerd; Sylvia stond op de foto met een roze pull.





Week van de derde leeftijd

van 17 tot en met 23 november

Het lokaal dienstencentrum TerHarte en de seniorenraad van Westerlo slaan de handen in elkaar voor een gezellige en boeiende Week van de Derde Leeftijd. Iedereen is welkom om deel te nemen aan dit warme ontmoetingsaanbod!



Wist je dat...

- > de cafetaria van het lokaal dienstencentrum elke woensdag, zaterdag en zon- en feestdag open is van 14 tot 17 uur.
- > je in de cafetaria achter het gemeentehuis dagelijks (behalve op zaterdag) terecht kan van 13 tot 18.30 uur voor een fijne babbel.

Programma

maandag 17 november spel en plezier

13.30 uur – gezelschapspellenmiddag

Zin om nieuwe spellen te ontdekken of gewoon gezellig samen te spelen? Iedereen welkom!

cafetaria achter het gemeentehuis

13.30 uur – petanque

Kom mee gooien en geniet van een sportieve namiddag.

cafetaria achter het gemeentehuis

dinsdag 18 november verwenmomen en workshops

9 – 10.30 uur – ontbijt thuiswonende 80-plussers en hun mantelzorgers



Een heerlijk ontbijt in goed gezelschap, in samenwerking met het keukenteam van het WZC en vrijwilligers van het Rietje.

Lokaal dienstencentrum Verlorenkost 22

10.30 – 11.30 uur – keuze uit drie workshops

- > Relaxatie – Leer ademhalings- en ontspanningstechnieken om meer rust te vinden.
- > Veerkracht – Ontdek hoe je stress omzet in positieve energie
- > Stoelyoga – Toegankelijke yoga op en rond de stoel, voor jong en oud(er).

Lokaal dienstencentrum Verlorenkost 22



Schrijf je vooraf in met de inschrijvingsstrook hiernaast



Woensdag 19 november Kaarten en linedance

13 uur – kaartnamiddag ‘slagen halen’

Kom mee kaarten en geniet van een gezellige sfeer. Inschrijven om 13 uur. Kaarten start om 14 uur.

cafetaria achter het gemeentehuis

18.30 – 20.30 uur – Linedance

Kom mee dansen, in een lijn of op een rij. Blijf in beweging en train je coördinatie. Je betaalt ter plaatse 2,5 euro.

Lokaal dienstencentrum Verlorenkost 22



Donderdag 20 november Muziek op verzoek

optreden Willy Somers UITVERKOCHT

Laat je verrassen door een muzikale namiddag vol nostalgie

De Zoerla Gevaertlaan 1



Inschrijvingsstrook verwenmoment en workshops dinsdag 18 november.

Voornaam en naam

Geboortedatum

Adres

Telefoonnummer

Deelname ontbijt van 9 – 10.30 uur

- ☐ ik neem deel met/zonder partner (schrapp wat niet past)
- ☐ ik neem deel samen met mijn mantelzorger

Deelname workshop naar keuze

EERSTE KEUZE

- ☐ relaxatie
- ☐ veerkracht
- ☐ stoelyoga

TWEEDE KEUZE

- ☐ relaxatie
- ☐ veerkracht
- ☐ stoelyoga



Deelnemen is gratis, maar inschrijven vooraf is verplicht en kan tot en met maandag 10 november. Inschrijven kan telefonisch via 014 53 87 87 of geef deze strook af aan de balie van Lokaal dienstencentrum.



Vrijdag 21 november Petanque, kegelen en linedance

13 uur – petanque

Kom mee genieten van een spelletje petanque.

cafetaria achter het gemeentehuis

13.30 uur – kegelen

Kom mee gooien en beleef een sportieve namiddag.

cafetaria achter het gemeentehuis

13.30 tot 16.30 uur – Linedance

Kom mee dansen, in een lijn of op een rij. Blijf in beweging en train je coördinatie. Je betaalt ter plaatse 2,5 euro.

Lokaal dienstencentrum Verlorenkost 22





Silas Kempen

Het LDC heeft een vaste samenwerking met Silas Kempen, een organisatie die zich inzet voor mantelzorgers van personen met een psychiatrisch ziektebeeld, een persoonlijkheidsstoornis, een verslaving of een combinatie ervan. Silas Kempen organiseert elke maand een activiteit in het LDC voor deze groep van mantelzorgers.

In het najaar 2025 staan volgende activiteiten op de planning in het LDC TerHarte:

- **maandag 27 oktober 19.30 – 21.30 uur**
Kan muziek ons iets vertellen over hoe we ons voelen?
- **maandag 24 november 19.30 – 21.30 uur**
Onbegrip inzake psychische problematieken.

📍 **Lokaal dienstencentrum TerHarte**



Content(d)ement

Hoe herken je levensmoeheid bij personen met dementie? Wat kan er allemaal achter zitten? En vooral: wat kan je doen om het te voorkomen? Ontdek het in deze toegankelijke vormingsavond voor mantelzorgers en hulpverleners. De lezing wordt gegeven door Nathalie Vogels vanuit Palliatief Netwerk Arrondissement Turnhout (PNAT). Deze avond is gratis en toegankelijk voor iedereen. Inschrijven is niet nodig.

- **maandag 17 november 19 uur**
Lezing levensmoeheid bij ouderen

📍 **Lokaal dienstencentrum TerHarte**



Theatervoorstelling Lortcher en infomarkt dementie

woensdag 29 oktober om 19 uur

Op woensdag 29 oktober kan je naar de theatervoorstelling Lortcher komen kijken in De Zoerla. Deze ontroerende voorstelling brengt op een indringende en herkenbare manier een familiedrama met als thema dementie. Met bekende acteurs zoals Warre Borgmans en Dimitri Leue. De voorstelling is een organisatie van de Eerstelijnszone (ELZ), de intergemeentelijke preventiewerking (CGG Kempen) en KVC Westerlo. Tickets kosten 15 euro. De deuren gaan open om 19 uur en de voorstelling start om 20 uur.

Voor en na de voorstelling is er een infomarkt, waar organisaties uit onze ELZ hun aanbod rond dementie voorstellen. Je kan hier terecht voor informatie, advies en ondersteuning over dementie en de hulpverlening in de regio.

🌐 **Meer info en tickets op www.dementiekempen.be**

📍 **De Zoerla Gevaertlaan 1**

LORTCHER



Familiegroep Dementie Westerlo

Financiële kopzorgen bij dementie

Waar hebben mensen met dementie recht op? Welke tegemoetkomingen kan je aanvragen?

Waar kan je hiervoor terecht? Kom het te weten tijdens de Familiegroep Dementie.

📅 **maandag 20 oktober van 14 tot 16 uur**
Lokaal dienstencentrum TerHarte Verlorenkost

€ **Deze activiteit is gratis.**
Inschrijven is niet nodig.

Warme dementiezorg in de winter

Voor jou en je naaste met dementie kunnen de feestdagen verwarrende en stressvolle situaties opleveren. Hoe hou je het prettig voor iedereen?

Tijdens deze bijeenkomst bespreken we met elkaar wat onze plannen zijn voor de komende feestdagen en geven we tips over een goed verloop.

📅 **maandag 20 oktober van 14 tot 16 uur**
WZC Vlasland Vlasland

€ **Deze activiteit is gratis.**
Inschrijven is niet nodig.

Stem van het geheugen



Mensen met dementie zingen samen met hun mantelzorger. Iedereen is welkom om mee te doen onder begeleiding van accordeonmuziek. Deze activiteit vindt telkens de tweede en vierde dinsdag van de maand plaats in het LDC, van 17.30 tot 19 uur.

- **Dinsdag 14 oktober**
- **Dinsdag 28 oktober**
- **Dinsdag 25 november**
- **Dinsdag 9 december**
- **Dinsdag 23 december**

ALZ
HER
MER



Westerlo dementievriendelijke gemeente

al 30 jaar in ons eigen woonzorgcentrum

Het aantal mensen dat wereldwijd leeft met dementie neemt snel toe. Ook in Westerlo, een gemeente met ruim 25 000 inwoners, merken we deze evolutie. Achter de rust van onze groene omgeving en de charme van onze twee kastelen, schuilt een realiteit die steeds zichtbaarder wordt: dementie maakt deel uit van het dagelijks leven.

Westerlo is een hechte gemeenschap waar mensen elkaar nog ontmoeten op de woensdagmarkt en in het levendige centrum van de deeldorpen. Toch zijn we ons vaak onvoldoende bewust van de aanwezigheid van mensen met dementie in ons straatbeeld. In onze gemeente zijn er meer dan 400 inwoners met een dementiediagnose, dat is gemiddeld minstens één per straat. En dat aantal zal de komende jaren zelfs verdubbelen. Elke diagnose raakt niet alleen de persoon zelf, maar ook gemiddeld drie naasten die mee geconfronteerd worden met de impact ervan.

Deze groeiende groep verdient onze aandacht, ons begrip en onze steun. Want mensen met dementie maken volwaardig deel uit van onze samenleving. Met de juiste houding en ondersteuning kunnen zij blijven deelnemen aan het leven in Westerlo.

Sinds 2012 zet het initiatief Content(d)ement zich in om het taboe rond dementie te doorbreken. Door te informeren, te verbinden en mensen samen te brengen, draagt het bij aan een meer inclusieve gemeenschap. Het project ontstond in het woonzorgcentrum Parel der Kempen en vond later aansluiting bij het lokaal dienstencentrum TerHarte en de familiegroep dementie Westerlo van de Alzheimerliga.

Toch gaat de inzet van Westerlo al veel verder terug. Al 35 jaar geleden koos het woonzorgcentrum bewust voor inclusie. Geen aparte afdelingen, geen labels, maar mensen

blijven zien als mens. De zorg wordt afgestemd op de persoon, niet andersom. Ook al brengt het samenleven van diverse bewoners uitdagingen met zich mee, het levert vooral rijkdom op. De diversiteit van heterogene groepen biedt kansen om te groeien, te leren en nieuwe ervaringen op te doen.

Al die jaren terug, toen kwalitatieve dementiezorg zich nog in een beginstadium bevond, bleken de voordelen van heterogene bewonersgroepen reeds zwaarder te wegen dan de – onmiskenbaar aanwezige – nadelen. Een belangrijk voordeel is dat bewoners niet hoeven te verhuizen tijdens hun verblijf. Een verhuismoment is immers voor alle betrokkenen belastend. Het is vaak moeilijk te bepalen vanaf welk moment iemand ‘voldoende dementerend’ is om overgeplaatst te worden naar een gespecialiseerde afdeling, of wanneer gedrag als niet langer hanteerbaar wordt beschouwd. De tolerantiegrens hiervoor verschilt immers van persoon tot persoon.

Een verhuis betekent voor de bewoner opnieuw een aanpassingsproces, wat doorgaans als een achteruitgang wordt ervaren. Ook voor de familie brengt dit verandering met zich mee: zij moeten opnieuw een vertrouwensband opbouwen met een ander zorgteam. Het oorspronkelijke team moet afscheid nemen van een bewoner waarmee reeds een traject is afgelegd, terwijl een nieuw team de zorg halverwege moet overnemen. Door bewoners gedurende hun volledige verblijf op dezelfde afdeling te laten wonen, vermijden we bovendien dat families geconfronteerd worden met de boodschap dat hun naaste ‘niet langer geschikt’ is voor een bepaalde afdeling. Bij opname kunnen wij het engagement aangaan dat een bewoner een kamer toegewezen krijgt die als een nieuwe thuis mag worden beschouwd – voor de volledige duur van het verblijf.



Hoewel collectieve woonvormen, waarin personen met dementie samenleven met bewoners zonder uitgesproken cognitieve beperkingen, soms aanleiding geven tot spanningen – bijvoorbeeld wanneer iemand per vergissing een verkeerde kamer betreedt of ongepast gedrag vertoont – is het de verantwoordelijkheid van elke medewerker om dergelijke situaties op een respectvolle en professionele wijze te begeleiden. Overigens geldt dit evenzeer voor afdelingen waar uitsluitend mensen met dementie verblijven. Ook daar kunnen spanningen ontstaan, mede doordat bewoners niet altijd over de vaardigheden beschikken om adequaat op bepaalde situaties te reageren.

Tegelijkertijd zien we dat de aanwezigheid van uiteenlopende mogelijkheden en vaardigheden binnen een gemengde groep ook positieve effecten met zich meebrengt. Mensen hebben, ongeacht hun leeftijd of gezondheidstoestand, de intrinsieke behoefte om van betekenis te zijn voor anderen. Wanneer zij in staat zijn een medebewoner te ondersteunen of op weg te helpen, draagt dit in belangrijke mate bij aan hun gevoel van eigenwaarde en algemeen welzijn.

Of het nu binnen een woonzorgcentrum is of in de bredere samenleving: het is van essentieel belang te streven naar een inclusieve maatschappij waarin iedereen meetelt – ook mensen die dementie hebben. Want het recht om herinneringen te maken en geluk te ervaren, mag voor niemand ophouden.

Patricia Beenens , Referentiepersoon dementie, WZC Parel der Kempen





Lessen en infomomenten over gebruik van computer, smartphone en tablet

We bieden in het lokaal dienstencentrum heel veel computerlessen aan. Hiervoor werken we samen met CVO EduKempen en Ligo Kempen, waarbij Ligo Kempen zich vooral richt op personen die niet lang naar school zijn geweest..

Cursussen smartphone en tablet

door CVO EduKempen

Android: de basisapps van je toestel

Volgende thema's komen aan bod: meldingen en machtigingen, Google zoeken / Lens / Chrome (met tabbladen), basis E-mail, basis Agenda, Google Maps, 112 en ICE contacten.

donderdag van 9.15 tot 11.30 uur
8 lessen: van 13/11 tot en met 15/01
(niet op 25/12 en 1/1)

Smartphone met als thema mobiliteit

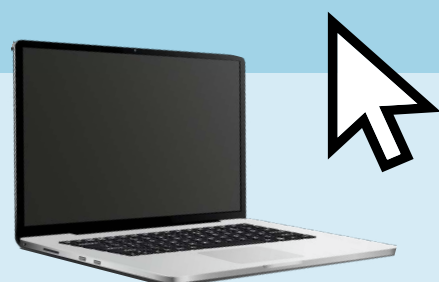
Tijdens deze cursus leer je werken met volgende apps: De Lijn, NMBS, Google Maps en apps om wandelroutes uit te stippelen en fietsroutes te plannen.

dinsdag van 18.30 tot 20.45 uur
8 lessen: 9 en 16/12, 6,13,20 en 27/1, 3 en 10/2

Info en inschrijven

Dankzij het project Digibanken kunnen we al deze cursussen gratis aanbieden. Het aantal plaatsen is beperkt dus vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Inschrijven kan via <https://www.edukempen.be/opleidingen/ict-grafisch-computer-smartphone> of via de balie van het lokaal dienstencentrum ter plaatse of via telefoon 014 53 87 87 of per mail: dienstencentrum@westerlo.be



Vragen over smartphone en tablet

Heb je vragen over het gebruik van je smartphone of tablet? Elke maand kan je hiervoor terecht op Digiklap in de foyer van de cafetaria en in de bibliotheek in het Kasteelpark.

Digitale week in oktober

Digiklap in elk dorp

- > **Woensdag 1 oktober Westerlo**
14 tot 16 uur – LDC
- > **Woensdag 8 oktober Heultje**
10 tot 12 uur – lokaal duivenbond (klooster)
- > **Donderdag 9 oktober Oevel**
13.30 tot 16.30 uur – Biekorf
- > **Maandag 13 oktober Tongerlo**
9.30 tot 12 uur – Tongelhof
- > **Dinsdag 14 oktober Oosterwijk**
13.30 tot 16 uur – Klokkenhof
- > **Woensdag 15 oktober Voortkapel**
19 tot 20.30 uur – Gildenlokaal
- > **Donderdag 16 oktober Zoerle-Parwijs**
14 tot 17 uur – Ontmoetingscentrum
- > **Zaterdag 18 oktober Westerlo**
10 tot 12 uur – bib

Extra digisessies najaar

- > **Maandag 17 november 9 tot 12 uur bib**
Online TV en streamen
- > **Vrijdag 28 november 9 tot 12 uur LDC**
Itsme
- > **Maandag 15 december 9 tot 12 uur bib**
Spotify en Youtube
- > **Vrijdag 19 december 9 tot 12 uur LDC**
Mijn burgerprofiel

data Digiklap november en december

- > **Woensdag 5 november 14 tot 16 uur LDC**
(elke eerste woensdag van de maand)
- > **Zaterdag 22 november 10 tot 12 uur bib**
(elke voorlaatste zaterdag van de maand)
- > **Woensdag 3 december 14 tot 16 uur LDC**
(elke eerste woensdag van de maand)
- Zaterdag 20 december 10 tot 12 uur bib**
(elke voorlaatste zaterdag van de maand)

Openbare computerruimte en hulp bij werken met de computer

In de foyer van de cafetaria 't Rietje van het lokaal dienstencentrum staan er computers en een printer ter beschikking. Tijdens onze openingsuren is er vrije toegang zonder begeleiding.

Heb je graag begeleiding? Kom dan elke woensdagnamiddag van 14 tot 16 uur en op vrijdagvoormiddag van 10 tot 12 uur naar deze computerhoek





Groepstraining bij Angstklachten Van Angst naar Actie

Ervaar je regelmatig angst, paniek of spanningsklachten die je belemmeren in je dagelijks leven? Vermijd je bepaalde situaties uit angst, of heb je last van aanhoudende onrust zonder duidelijke oorzaak? Dan kan de groepstraining 'Van Angst naar Actie' een waardevolle eerste stap zijn.

Wat mag je verwachten?

In deze gedragstherapeutische groepstraining gaan we gedurende zes wekelijkse sessies aan de slag met het herkennen, begrijpen en aanpakken van angst. Je krijgt inzicht in hoe angst werkt, waar het vandaan komt en vooral: hoe je er op een helpende manier mee om kunt gaan.

De training bestaat uit vijf thema's

Inzicht

Wat is de functie en oorsprong van angst? Waarom worden we bang? En hoe helpt het ons of werkt het ons soms tegen?

Herkenning

Je leert hoe angst zich uit in je lichaam en geest en hoe je deze reacties kunt opmerken bij jezelf.

Onderzoek

Samen verkennen we welke situaties je uit de weg gaat, welke gedachten hiermee gepaard gaan en wat de impact is van deze vermijding op lange termijn.

Aanpak

We bieden handvatten om angst beter te verdragen en ermee om te gaan, o.a. via acceptatie, inzicht in persoonlijke valkuilen en korte technieken bij acute angst.

Praktijk

Tot slot dagen we op een veilige manier de angst uit via exposure-oefeningen, telkens op jouw tempo.

Voor wie is deze training bedoeld?

De training is geschikt voor volwassenen met uiteenlopende angstklachten, zoals bijvoorbeeld specifieke fobieën (spinnen of hoogtes), paniekaanvallen, obsessieve gedachten of dwanghandelingen (OCD), hypochondrie (angst rond gezondheid), gegeneraliseerde angst (aanhoudende, brede onrust), ...

Twijfel je of de training bij jou past? We starten altijd met een vrijblijvend (persoonlijk) intakegesprek, zodat we samen kunnen inschatten of dit aanbod aansluit bij jouw hulpvraag.

Begeleiding gebeurt door klinisch psychologen en gedragstherapeuten: Tinne Deboel & Iris Michiels. Aangeboden binnen de conventie eerstelijnspsychologische zorg.

Praktische informatie

 **Vrijdag van 9 tot 10.30 uur**
6 sessies: 17/10, 24/10, 31/10, 07/11, 14/11, 21/11

 **LDC Ter Harte, Verlorenkost 22 in Westerlo**

 **Kostprijs: 2,5 euro per sessie (ter plaatse te betalen)**

 **Schrijf je vooraf in per mail tot en met 8 oktober.**
Indien gewenst kan je eerst een afspraak maken voor een gratis (persoonlijk) intakegesprek.

 **michielsiris@telenet.be**
tinne.deboel@gmail.com



Groepstraining rond slaap en -problemen Help, ik kan niet slapen!

Slaap je moeilijk in, word je vaak wakker 's nachts of voel je je overdag niet uitgerust, ondanks dat je genoeg geslapen hebt? Dan is deze groepstraining iets voor jou. In een reeks van vier sessies gaan we samen aan de slag om jouw slaappatroon te begrijpen, verbeteren en verduurzamen. Laat zeker weten als je interesse hebt om deel te nemen. Bij voldoende interesse, kunnen we deze training organiseren. Begeleiding door klinisch psycholoog en gedragstherapeut Iris Michiels en door klinisch psycholoog en ACT-therapeut Eva Caris. Aangeboden binnen de conventie eerstelijnspsychologische zorg.

Wat mag je verwachten?

Tijdens de sessies leer je hoe slaap precies werkt, welke factoren slapeloosheid in stand houden, en – vooral – wat je zelf kan doen om die vicieuze cirkel te doorbreken. Er is telkens ruimte voor uitleg, oefening én toepassing in je dagelijks leven. Je houdt een slaapdagboek bij, probeert nieuwe slaapgewoonten uit en gaat aan de slag met tips rond relaxatie, piekergedachten en gezonde routines.

Opbouw van de training

Sessie 1 Wat is slaap?

We starten met een algemene uitleg over het nut van slaap, hoe slaap in fases verloopt, en wat er gebeurt in je lichaam en brein tijdens de nacht. Ook de invloed van stress, levensstijl en leeftijd komt aan bod.

Sessie 2 soorten slaapproblemen en het slaapdagboek

We bespreken de verschillende vormen van insomnia en hoe die zich uiten. Je leert een slaapdagboek bijhouden om je eigen slaappatroon te analyseren. Ook enkele hardnekkige mythes over slaap worden doorpikt.

Sessie 3 Handvaten voor beter slapen

Deze sessie draait om praktische tips rond slaaphygiëne, routines en gewoonten die de slaap kunnen bevorderen – of juist verstoren. Je berekent ook je slaapefficiëntie aan de hand van je dagboek.

Sessie 4 Negatieve gedachten en ontspanning

We gaan aan de slag met de impact van piekeren en storende overtuigingen over slaap. Je leert technieken om deze gedachten te doorbreken en ontdekt ontspannings- en ademhalingsoefeningen die helpen om tot rust te komen voor het slapengaan.

Voor wie is deze training bedoeld?

Of je nu al jarenlang slecht slaapt of pas sinds kort problemen ervaart, deze training helpt je om inzicht te krijgen in je slaapprobleem en er concreet iets aan te doen. Deze training is geschikt voor iedereen die kampt met:

- moeilijk in slaap vallen of vaak wakker worden;
- chronisch slaapttekort of slechte slaapkwaliteit;
- verstoord slaappatroon door stress, werkdruk of leefgewoonten;
- slapeloosheid in combinatie met piekeren, angst of burn-outklachten.

Resultaat

Na afloop begrijp je beter waarom je niet slaapt, hoe slaap werkt en welke stappen je zelf kan nemen om te verbeteren. Je staat sterker in het aanpakken van slapeloosheid, hebt handvaten om anders om te gaan met piekeren en spanning en beschikt over technieken om slaapvriendelijke gewoontes op te bouwen.

Praktische informatie

-  **LDC Ter Harte, Verlorenkost 22 in Westerlo**
-  **Kostprijs: 2,5 euro per sessie (ter plaatse te betalen)**
-  **Nieuwe data volgen later bij voldoende interesse.**
Stuur een mailtje bij interesse want pas wanneer er voldoende interesse is, kan deze cursus plaatsvinden.
-  **michielsiris@telenet.be**



BBQ assistentiewoningen



Westerlo
Parel van de Kempen