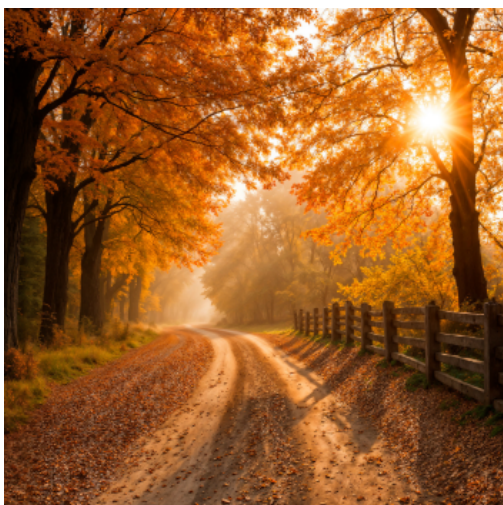




EERSTELIJNSZONE  
HERKENRODE



NIEUWSBRIEF  
Oktober 2024



Welkom bij de nieuwsbrief van oktober! De dagen worden intussen korter en donkerder, maar dat weerhoudt ons er niet van actief aan de slag te blijven en het laatste nieuws uit onze regio met jullie te delen.

We hopen dat deze nieuwsbrief jou warm kan maken met informatie over evenementen en projecten binnen de Eerstelijnszone Herkenrode.

*Inez, Ine, Marthe & Muriel*

## In deze editie:



### ELZ PROJECTEN

- Hulp HUB voor jongeren
- Regiotafel Mentaal Welzijn
- Netwerklunch Herk-de-Stad
- Workshop wilsverklaringen
- OverHoop project

## UITGELICHT

- Thema: Mentaal welzijn
- Intercollegiale coaching
- Week van de jonge mantelzorger
- Sensibiliseringsweekend



## NIEUWS EN ACTIVITEITEN VAN ONZE PARTNERS

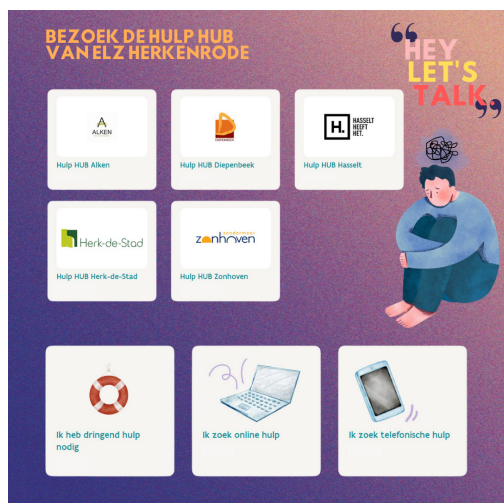


EERSTELIJNSZONE  
HERKENRODE

## ELZ PROJECTEN

### Hulp HUB voor jongeren

Ondertussen is de Hulp HUB voor jongeren al enkele weken gelanceerd. Dit **online platform** biedt jongeren in de regio's **Alken, Diepenbeek, Hasselt, Herk-de-Stad en Zonhoven** de mogelijkheid om snel en eenvoudig toegang te krijgen tot de juiste hulpverlening in hun buurt. Jongeren die hulp zoeken op vlak van **mentaal welzijn** vinden hier dus een overzicht van de mogelijke hulpverlening. Neem gerust een kijkje op ons platform!



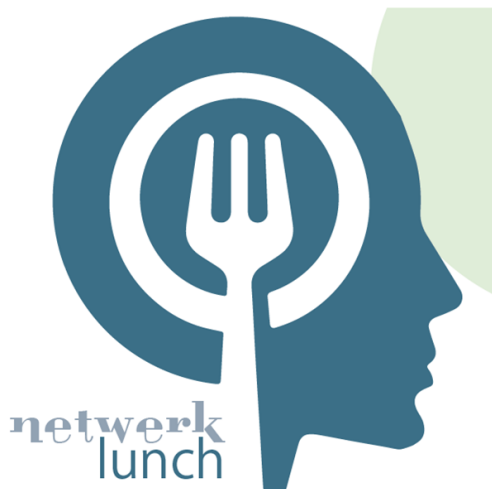
Hulp HUB

## Regiotafel Mentaal Welzijn

**10 oktober** vond de **Regiotafel Mentaal Welzijn** plaats. Diverse actoren uit het werkveld kwamen samen om te brainstormen over een **gezamenlijk gedragen beleid omtrent mentaal welzijn** in onze regio. Naast een presentatie van Kurago over zelfzorg en een uitleg over de werking van Connect Ligant, werd er ook input gevraagd aan de deelnemers om de tafel verder vorm te geven in de toekomst. De volgende bijeenkomst is alvast voorzien op 13 februari 2025.



[Het verslag](#)



## Netwerklunch voor zorg- en welzijnspartners in Herk-de-Stad

Dienstencentrum De Cirkel en Eerstelijnszone Herkenrode nodigen je met veel plezier uit op de **netwerklunch voor de zorg- en welzijnspartners uit Herk-de-Stad**. Hier krijg je tijdens het speeddaten de kans om verschillende organisaties beter te leren kennen en informatie uit te wisselen, met deze editie speciale aandacht voor jongerenorganisaties en mentaal welzijn.

[Inschrijven](#)

## Workshop wilsverklaring

Weet jij al wat je wel of niet meer wil als je ernstig ziek wordt of komt te overlijden? En hoe begin je aan het invullen van je wilsverklaringen? Samen met Pallion vzw organiseren we een **interactieve workshop** waar je onder begeleiding in kleine groepen de eerste stappen kan zetten in het opstellen van je wilsverklaring.

Wanneer: 29 oktober 2024, 13u30 - 16u

Waar: Ontmoetingscentrum Lutselus te Diepenbeek

Gratis toegang

infosessie

Voor de burgers van Hasselt, Alken, Zonhoven,  
Herk-De-Stad, Diepenbeek en omstreken

### WORKSHOP WILSVERKLARINGEN



Inschrijven

overhoop

## Overhoop

In 2025 willen we inzetten op het verhogen van het bewustzijn van eerstelijnsactoren rond de **impact van negatieve ervaringen tijdens de kindertijd**. Om dit traject op te kunnen starten worden we ondersteund door het OverHoop project van de KBS.

In dit kader zijn we op zoek naar partners die ervaring hebben met het thema **traumasensitief werken** en hun expertise willen inzetten om professionals in de regio ELZ Herkenrode te ondersteunen d.m.v. tools, vormingen, intervisies, ...

Geïnteresseerde hulpverleners of organisaties kunnen dit ten laatste 8 november laten weten via [info@elzherkenrode.be](mailto:info@elzherkenrode.be).

Meer info



## Thema Mentaal Welzijn

Als aansluiting op de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we het thema mentaal welzijn nog eens graag in de kijker. Naast onze eigen projecten (Hulp HUB, regiotafel, ...) waarover je hierboven kon lezen zijn er binnen de regio Herkenrode heel wat **initiatieven en samenwerkingsverbanden**.

Wil je meer informatie over dit thema of over de betrokken partners in de regio? Neem dan zeker een kijkje op onze site!

[Meer info](#)



## Intercollegiale coaching

Het leertraject **Zorgverstrekkers Versterken** in samenwerking met Logo Limburg is met succes afgerond. In 4 sessies kregen 5 zorgverstrekkers de kans om met collega's uit de eerstelijnszorg te werken rond hun eigen mentaal welzijn. Onder begeleiding van een ervaren trainer kwamen thema's aan bod zoals **werkplezier, omgaan met werkdruk, grenzen stellen en het opbouwen van een gezonde relatie met jezelf**. Dit traject heeft hen geholpen om bewuster om te gaan met hun eigen welzijn en gaf ook nieuwe inzichten om veerkrachtiger te worden in hun werk.

## Week van de Jonge Mantelzorger

Van 21 tot 25 oktober zetten we alle jonge mantelzorgers in de aandacht. **1 op de 5 kinderen en jongeren in Vlaanderen zorgt voor iemand in hun directe omgeving** met een ziekte, beperking, verslaving of psychische kwetsbaarheid. Vaak onzichtbaar nemen zij deze extra zorgtaken op en combineren ze dit met studeren.



[Meer info](#)

## Sensibiliseringsweekend

In het allerheiligenweekend stellen de Stad Sint-Truiden en Zorgbedrijf Sint-Truiden de mooiste locaties van de stad open voor dit sensibilisatieweekend. Samen met Huis van de Mens en onze collega's van ELZ Haspengouw wordt er gezorgd voor een **uiteenlopend én kosteloos programma** op ieders maat; voor de muziek liefhebber, de creatieveling, de toevallige passant en de informatiezoeker!



[Meer info](#)



**EERSTELIJNSZONE**  
HERKENRODE

**NIEUWS VAN ONZE  
PARTNERS**



Voor de meest actuele informatie over de samenwerkingen en initiatieven van onze partners binnen de eerstelijnszone Herkenrode, nodigen we je uit om onze **nieuwspagina** te bezoeken. Deze pagina biedt een overzicht van de projecten, nieuwsbrieven en informatie die bijdragen aan een sterkere, meer toegankelijke zorg voor iedereen in onze regio.

[Meer info](#)



**EERSTELIJNSZONE  
HERKENRODE**

## ACTIVITEITEN

- 21 - 25 oktober: Week van de jonge mantelzorger
- 30 oktober: Online workshop Dito 'op weg: regelen van hulp en ondersteuning'
- 1 - 3 november: Sensibiliseringsweekend Pallion
- 6 november: KOPP-OP groepsaanbod voor kinderen Ligant
- 7 november: Eindelevensvragen bij patiënten met levensmoeheid of voltooid leven Pallion
- 7 november: Perinataal netwerk Herkenrode
- 7 november: Kick-off meeting BelRAI Integrated screener studie
- 12 november: Infosessie voor mensen met een chronische ziekte
- 14 november: Skillslab 'muziek' Pallion
- 15 november: Inspiratiedag mantelzorg
- 18 november: Knipperlichten, tijdig starten met palliatieve zorg
- 18 november: Belevingsworkshop 'cultuursensitief omgaan met mentaal welzijn'
- 20 november: Online workshop Dito 'op weg: regelen van hulp en ondersteuning'
- 21 november: Workshop LGBTI+ sensitief handelen
- 11 december: Infosessie Dito rechtstreeks toegankelijke hulp
- 9 januari: Infosessie Pallion over vocht en voeding in palliatieve en levenseindezorg

[Meer informatie en inschrijven](#)

**ELZ Herkenrode**

Universiteitslaan 3, 3500 Hasselt



Je ontvangt deze mail omdat je je  
inschreef voor onze nieuwsbrief.  
Wens je onze nieuwsbrief niet langer te  
ontvangen?

[Uitschrijven nieuwsbrief](#)