

# SOCIALE KAAART



# JONGEREN

# SOCIALE KAART - JONGEREN

De 'sociale kaart - jongeren' is een snelle weg naar informatie voor jongeren en ouders. Je vindt er een schat aan vragen en antwoorden. De gids is een wegwijs naar de vele diensten waar je in Tienen terecht kan met je vragen en/of problemen. Omdat sommige organisaties niet in onze stad zelf aanwezig zijn, worden ook diensten uit de regio opgenomen.

Deze sociale kaart is een initiatief van de dienst groeien, team kind en jeugd, van de stad Tienen. Deze dienst omvat o.a. de vroegere jeugddienst en Huis van het Kind. Ook het loket kinderopvang en de ondersteuning van het consultatiebureau Kind & Gezin maken deel uit van dit team. Op deze manier worden alle thema's rond kind- en jeugdbeleid gebundeld onder 1 dienst.

Blijf niet met je vragen zitten! Deze diensten zijn er voor jou. Misschien heb je er vandaag geen nood aan, maar ken je iemand die deze dienstverlening nog niet kent? Geef dan zeker de informatie door. Vind je geen antwoord op je vragen? Onze deur staat voor jou open. Kom gerust langs en we zoeken samen met jou naar een oplossing.

*Dienst groeien  
Team kind en jeugd  
Vrijtijdscentrum  
Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen  
016 24 76 00  
Groeien@tien.be*



# INHOUD

<b>1. Opvoeding</b> .....	<b>5</b>
a. Team kind en jeugd - Huis van het Kind .....	5
b. De Opvoedingslijn.....	5
c. Interessante websites .....	6
<b>2. Zit je met vragen?</b> .....	<b>6</b>
a. JAC Tienen (Jongerenonthaal) .....	6
b. Awel.....	6
c. WAT WAT.....	7
<b>3. School</b> .....	<b>7</b>
a. Secundaire scholen in Tienen .....	7
b. Inschrijven in een secundaire school in Tienen .....	8
c. Leerlingenbegeleiding op school.....	8
d. CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding) .....	8
e. Studiekeuze .....	9
<i>Vragen over studie- en beroepskeuze</i> .....	9
<i>SID-ins</i> .....	9
<i>Interessante brochure</i> .....	9
f. Extra ondersteuning .....	10
<i>Aan Boord! (werk/opleiding/welzijn)</i> .....	10
<i>De Huiswerkbrug</i> .....	10
<i>NAFT (naadloze flexibele trajecten)</i> .....	10
<i>Teleblok</i> .....	10
<b>4. Waar kan je als anderstalige nieuwkomer terecht?</b> .....	<b>11</b>
a. Buddyproject .....	11
b. Project OKAN in actie .....	11
c. Project maatschappelijke oriëntatie OKAN -jongeren .....	11
<b>5. School of toch liever iets anders?</b> .....	<b>12</b>
a. YAR Vlaanderen vzw .....	12
b. Samenlevingsdienst vzw .....	12

<b>6. Vrijtijdsaanbod voor jongeren .....</b>	<b>12</b>
a. Stad Tienen - team kind en jeugd .....	12
<i>Animator in het jeugdwerk / monitoren .....</i>	<i>13</i>
<i>Repetitieruimtes .....</i>	<i>13</i>
<i>Een fuif of activiteit organiseren.....</i>	<i>13</i>
<i>Skatepark .....</i>	<i>13</i>
b. Stad Tienen - sport.....	14
<i>Sport Na School .....</i>	<i>14</i>
<i>Sportcentrum Houtenveld .....</i>	<i>14</i>
c. Arktos jongerenwerking in Tienen .....	14
d. OverKop-huis Tienen .....	15
e. Financiële ondersteuning vrijetijd .....	15
<i>Vrijtijdsfonds .....</i>	<i>15</i>
<i>OCMW Tienen .....</i>	<i>16</i>
<i>Mutualiteiten .....</i>	<i>16</i>
<i>Academie Regio Tienen - ART .....</i>	<i>16</i>
<b>7. Inspraak.....</b>	<b>17</b>
a. Netwerk jeugd (jeugdraad).....	17
b. Toelagen voor jeugdverenigingen.....	17
<b>8. Blijf op de hoogte! .....</b>	<b>17</b>
<b>9. Online info en ondersteuning .....</b>	<b>18</b>
a. Veilig online .....	18
b. Dip of depressie? .....	18
c. Seksualiteit en gender .....	19
d. Middelengebruik en verslaving.....	19
<b>10. Crisishulp .....</b>	<b>19</b>
a. Dringende hulp .....	19
b. Familiaal geweld .....	19
c. Nuttige websites .....	20

# JONGEREN

## 1. Opvoeding

### a. Team kind en jeugd – Huis van het Kind

Team kind en jeugd zet, via haar werking Huis van het kind, in op gezinnen (preventief) versterken door maximale ontwikkelingskansen voor alle kinderen en jongeren te creëren, met bijzondere aandacht voor gezinnen in een kwetsbare situatie. Huis van het Kind is een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties die zich inzetten voor baby's, kinderen, jongeren en (aanstaande) gezinnen.

Je kan bij ons terecht met al je vragen over opvoeden en opgroeien. We zoeken graag mee naar een antwoord op jouw vraag of brengen je in contact met de juiste organisatie/dienst. Heb je een vraag? Kom gerust langs vrijdagvoormiddag of contacteer onze medewerkers telefonisch of per mail.

Een greep uit het aanbod:

- Aanspreekpunt voor vragen rond opvoeden en opgroeien zoals vrijetijdsbesteding, vakantieaanbod, school, medische hulp, opvoeding, groeipakket, huisvesting... We helpen verder waar het kan of gaan op zoek naar een organisatie/dienst die gepaste ondersteuning biedt. Een huisbezoek is altijd mogelijk.
- In het speelpunt zijn kinderen jonger dan 3 jaar en hun (groot)ouders welkom voor spel- en ontmoetingsmomenten met andere ouders.
- Workshops en infosessies rond uiteenlopende opvoedingsthema's.

*Stad Tienen - dienst groeien*

*Team kind en jeugd - Huis van het Kind*

*Vrijetijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen*

*016 24 76 00*

[groeien@tienen.be](mailto:groeien@tienen.be)

[www.tienen.be](http://www.tienen.be)

### b. De Opvoedingslijn

Je kind opvoeden gaat niet vanzelf. De perfecte opvoeding bestaat immers niet. Als je het even niet meer weet, is er De Opvoedingslijn. Ouders, opvoeders, groot- of stiefouders kunnen er terecht met alle vragen - groot en klein - over opvoeding. Je blijft steeds anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord van een deskundige.

*078 150 010*

[opvoedingslijn@groeimee.be](mailto:opvoedingslijn@groeimee.be)

[www.opvoedingslijn.be](http://www.opvoedingslijn.be) - met chatfunctie

Via [www.groeimee.be/stel-je-vraag](http://www.groeimee.be/stel-je-vraag) kan je online een vraag stellen.

## c. Interessante websites

- [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) | website van EXPOO en Opgroeien met info rond opvoeden en opgroeien rond thema's zoals alcohol en jongeren, examens, scheiding, seksuele en relationele opvoeding, zelfdoding, sociale media, verlies en verdriet...
- [www.goedgezind.be/](http://www.goedgezind.be/) - platform van de Gezinsbond om ouders/opvoeders te informeren en te adviseren over gezin en opvoeding. De artikels worden opgedeeld volgens leeftijd van de kinderen - Met opvoedingsvragen kan je ook mailen naar: [goedgezind@gezinsbond.be](mailto:goedgezind@gezinsbond.be)
- [www.zitdazo.be/podcast](http://www.zitdazo.be/podcast) | podcast over ouderschap | thema's: Mijn kind denkt altijd negatief - Help, een puber in huis! - Moeder, waarom gamen ze? - ...

## 2. Zit je met vragen?

### a. JAC Tienen (Jongerenonthaal)

Jongere zijn is niet altijd gemakkelijk. Er gaat van alles in je hoofd om. De dingen die je meemaakt, maken het niet altijd gemakkelijker. Soms kan je terecht bij vrienden en familie. Maar iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. Je kan dan in alle vertrouwen terecht bij een hulpverlener van het JAC. Het JAC maakt deel uit van het CAW, het Centrum Algemeen Welzijnswerk. Bij het JAC kunnen jongeren tussen 12 en 25 jaar terecht met al hun vragen en problemen rond alle mogelijke thema's: administratie en geld, je goed voelen, op eigen benen, seksen relaties, wonen, gezondheid, migratie, school en vrije tijd, vrienden en familie. Er wordt samen gezocht naar een oplossing. Je kan bellen, mailen of chatten, maar je kan ook langskomen (enkel op afspraak).

CAW Oost-Brabant regio Tienen  
JAC Tienen  
Onze-Lieve-Vrouwbroedersstraat 2A/2 - 3300 Tienen  
0800 13 500 (van 9.00 tot 17.00 uur)  
[jac@cawoostbrabant.be](mailto:jac@cawoostbrabant.be)  
Chat: [www.caw.be/jac/contacteer-ons/](http://www.caw.be/jac/contacteer-ons/)  
[www.caw.be/jac/](http://www.caw.be/jac/)

### b. Awel

Jongeren tussen 6 en 25 jaar op zoek naar een antwoord op een vraag, worstelend met een onbesliste keuze of verveeld met een verhaal kunnen gratis en anoniem contact opnemen met Awel. Awel luistert, voelt mee, denkt mee. Op de website vind je info over thema's zoals gezin, school en studies, verliefd, de ander en ik, niet goed in mijn vel, seksualiteit, mijn lichaam, vrije tijd, de wereld.

Awel  
Bel 102  
[brievenbus@awel.be](mailto:brievenbus@awel.be)  
[www.awel.be](http://www.awel.be)  
Chat: [www.awel.be/babbel#chat](http://www.awel.be/babbel#chat)

## c. WAT WAT

De Ambrassade coördineert jeugdinformatie in Vlaanderen. Dit doet ze via WAT WAT, een samenwerkingsverband van meer dan 80 organisaties om jongeren te informeren en toe te leiden naar advies of hulp. Jongeren vinden er info over alle thema's en vragen waar je mee zit, zodat je zelf keuzes kan maken. Op de website vind je info over thema's zoals pesten, problemen thuis, sexting, ziek zijn, een eigen zaak, liefdesverdriet, soa, cannabis, je lijf, muziek... en je ziet waar je meer hulp of info kan krijgen:

[www.watwat.be](http://www.watwat.be)

## 3. School

### a. Secundaire scholen in Tienen

*GO! Atheneum Tienen*  
Gilainstraat 70 - 3300 Tienen  
016 78 18 30  
[info@atheneumtien.be](mailto:info@atheneumtien.be)  
[www.atheneumtien.be](http://www.atheneumtien.be)

*GO! Tintelstroom*  
Sliksteenvest 1 - 3300 Tienen  
016 78 18 30  
[info@tintelstroom.be](mailto:info@tintelstroom.be)  
[www.tintelstroom.be](http://www.tintelstroom.be)

*PISO (Provinciaal Instituut voor Secundair Onderwijs)*  
Alexianenweg 2 - 3300 Tienen  
016 81 45 11  
[info@piso.be](mailto:info@piso.be)  
[www.piso.be](http://www.piso.be)

*VIA Tienen*  
Waaibergstraat 41 - 3300 Tienen  
016 76 84 10  
[info@viatienen.be](mailto:info@viatienen.be)  
[www.viatienen.be](http://www.viatienen.be)

[VIA Tienen - Eerste Graad](#) - Waaibergstraat 5 - 3300 Tienen - 016 81 98 01  
[VIA Tienen - Tweede graad](#) - Waaibergstraat 43 - 3300 Tienen - 016 81 28 15  
[VIA Tienen - Derde graad](#) - Waaibergstraat 45 3300 - Tienen - 016 81 28 15

*Buitengewoon secundair onderwijs*  
*BUSO Mariadal Hoegaarden*  
Klein Overlaar 3 - 3320 Hoegaarden  
016 76 75 21  
[info@busomariadal.be](mailto:info@busomariadal.be)  
[www.busomariadal.be](http://www.busomariadal.be)

## b. Inschrijven in een secundaire school in Tienen

Alle secundaire scholen werken op dezelfde manier: je meldt eerst je kind aan via de website <https://aanmelden.school/>, daarna schrijf je je kind in op een school. Digitaal aanmelden betekent dat je vooraf aanduidt in welke school of scholen jij je kind wil inschrijven. De inschrijfprocedures wijzigen regelmatig. Op [www.naarschoolintienen.be](http://www.naarschoolintienen.be) vind je de meest recente informatie.

*LOP secundair*

Ina Buvens - 02 553 50 13 - [ina.buvens@ond.vlaanderen.be](mailto:ina.buvens@ond.vlaanderen.be)

<https://aanmelden.school/> - [info@aanmelden.school](mailto:info@aanmelden.school)

## c. Leerlingenbegeleiding op school

De school voorziet een brede basiszorg voor alle leerlingen en extra zorg voor leerlingen die het nodig hebben. Je kan als leerling terecht bij je leraars of de zorgcoördinator/leerlingenbegeleider met vragen of problemen over je onderwijsloopbaan (studie- en beroepskeuze), leren en studeren (leer-, lees-, schrijf- of rekenmoeilijkheden, ontwikkelingsproblemen, studiemotivatie, hoogbegaafdheid...), psychisch en sociaal functioneren (faalangst, depressie, pesten, mishandeling...) en preventieve gezondheidszorg (groeistoornissen, overgewicht, druggebruik...).

## d. CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding)

Het CLB is een dienst waarop leerlingen, ouders, leerkrachten en schooldirecties beroep kunnen doen voor informatie, hulp en begeleiding. In het CLB werken artsen, maatschappelijk assistenten, pedagogen, psychologen, psychologisch assistenten en verpleegkundigen. Deze werken samen in een team om het welbevinden van leerlingen te bevorderen.

Je kan op het CLB terecht met vragen over leren en studeren (leerproblemen), schoolloopbaan (studiekeuze, schooladressen, studiebeurzen), sociaal-emotionele ontwikkeling, opvoedingsvragen, sociale of psychologische problemen en preventieve gezondheidszorg.

Heb je nood aan een luisterend oor, info of advies?

CLBch@t is een net-overstijgend initiatief van de CLB-sector. Leerlingen als ouders kunnen gratis en anoniem terecht met al hun vragen over welbevinden, studies en gezondheid: [www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)

*Vrij CLB Tienen (vrij onderwijs)*

Veldbornstraat 18 - 3300 Tienen

016 81 31 05

[Info-tienen@vrijclbbrabantoost.be](mailto:Info-tienen@vrijclbbrabantoost.be)

[www.vrijclb.be/vrijclbbrabantoost](http://www.vrijclb.be/vrijclbbrabantoost)

*CLBGo! Leuven - Tienen - Landen (gemeenschapsonderwijs en provinciaal onderwijs)*

Oude Vestenstraat 14 - 3300 Tienen

016 81 58 18

[onthaal@clbleuventienen.be](mailto:onthaal@clbleuventienen.be)

[www.clbleuventienen.be/](http://www.clbleuventienen.be/)



## e. Studiekeuze

### Vragen over studie- en beroepskeuze

Tijdens je studieloopbaan rijzen soms vragen over studiekeuze, schoolloopbaan, beroepskeuze:

- Welke richting of opleiding zou je het beste volgen?
- Kan je eventueel beter van richting veranderen?
- Wat houdt een bepaalde studierichting in?
- Waar op de arbeidsmarkt kan je terecht met een bepaald diploma?
- Welke opleiding kan je het beste volgen om een bepaald beroep uit te oefenen?

De school is het eerste aanspreekpunt voor vragen en advies. Vaak kan de school zelf helpen of ze verwijst je door naar het CLB - centrum voor leerlingenbegeleiding. Op bepaalde momenten in de schoolloopbaan informeert het CLB jongeren en hun ouders over studie- en beroepskeuze. Maar je kan ook steeds zelf contact opnemen met het CLB voor persoonlijk overleg.

Neem ook een kijkje op de website [www.onderwijskiezer.be](http://www.onderwijskiezer.be) van de CLB's met:

- Uitgebreide informatie over studierichtingen en opleidingen
- Scholenzoekers
- Online tests waarmee je jouw belangstelling verkent
- Vragenlijsten die peilen naar studiemotivatie en -methode
- Informatie en filmpjes over diverse beroepen
- Materialenbox met alles wat kinderen en jongeren, leraren en ouders kan helpen bij de studiekeuze: brochures, werkboeken, zelftests, websites ...

### SID-ins

Wil je na het secundair verder studeren? Of wil je liever werken? Op de SID-ins maak je kennis met onderwijsinstellingen, opleidingen en beroepen. Elk schooljaar organiseren de CLB's studie-informatiedagen (SID-ins) in alle Vlaamse provincies voor de laatstejaars van het secundair onderwijs en hun ouders (in samenwerking met het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming).

Alle info vind je op [www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/sidin-leerlingen](http://www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/sidin-leerlingen)

### Interessante brochure

- [www.vlaanderen.be/publicaties/wat-na-het-secundair-onderwijs](http://www.vlaanderen.be/publicaties/wat-na-het-secundair-onderwijs) | gratis brochure 'Wat na het secundair onderwijs' van de Vlaamse overheid

## f. Extra ondersteuning

### **Aan Boord! (werk/opleiding/welzijn)**

Aan Boord! is een project voor jongeren tussen de 18 en 30 jaar die met een extra duwtje in de rug op korte termijn kunnen doorstromen naar de arbeidsmarkt. Een team van coaches biedt begeleiding en ondersteuning in groep en individueel, op het vlak van opleiding, werk, welzijn, vrijetijd en versterken van vaardigheden. Voor dit project in Tienen en Landen werken verschillende organisaties (Arktos, Emino, Groep Intro, JAC en VDAB) samen om jongeren te ondersteunen in het versterken van hun positie in de samenleving en op de arbeidsmarkt. De coaches hebben elk hun eigen expertise en zetten deze in waar nodig.

Hoe aanmelden?

- Via deze link: [forms.office.com/r/CVsbiQH14P](https://forms.office.com/r/CVsbiQH14P)
- Via mail: [Aanboord@arktos.be](mailto:Aanboord@arktos.be)
- Contactpersoon regio Tienen-Landen: Kenneth Houtmeyers - 0483 63 92 96
- Arktos Vlaams-Brabant en Brussel: algemeen secretariaat - 016 23 80 07 - <https://arktos.be/nl/vorming/aanboord>

### **De Huiswerkbrug**

De Huiswerkbrug biedt huiswerk- en leerbegeleiding aan in de thuiscontext van leerlingen in een kwetsbare situatie uit de basisschool en het secundair onderwijs. De begeleiders zijn vrijwilligers en studenten die in het kader van hun opleiding stage lopen. De focus ligt niet op 'bijles' maar op 'leren leren'. Ouders worden zoveel mogelijk betrokken.

*Begeleid Wonen Tienen*

*Beauduinstraat 150 - 3300 Tienen - 016 81 48 46*

*De Huiswerkbrug: Ruth Haesevoets - [ruth.haesevoets@begeleidwontienen.be](mailto:ruth.haesevoets@begeleidwontienen.be) - 0490 57 98 24*

*<http://dehuiswerkbrugtienen.yolasite.com/>*

### **NAFT (naadloze flexibele trajecten)**

Het NAFT-project heeft als doel om kwetsbare jongeren te begeleiden in de school en onderwijsinstellingen te ondersteunen. Met NAFT wordt aan jongeren, die tijdelijk intensieve begeleiding nodig hebben, een positief en maatgericht traject aangeboden, zodat zij opnieuw aansluiting vinden bij een schools traject. Ook klassen met een zorgvraag kunnen een maatgericht traject doorlopen. NAFT- aanmeldingen (leerling, klas, school) gebeuren door het CLB.

*NAFT Vlaams-Brabant*

*Arktos Vlaams-Brabant en Brussel*

*Glasblazerijstraat 57- 3000 Leuven*

*016 23 80 07*

*[naftvlaamsbrabant@arktos.be](mailto:naftvlaamsbrabant@arktos.be)*

*<https://arktos.be/nl/vorming/naftvlaamsbrabant>*

### **Teleblok**

[www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)

Zie je het even niet meer zitten tijdens je examens? Heb je twijfels of vragen? Blijf dan niet bij de pakken zitten. Praten helpt! Op teleblok.be kan je tijdens de examenperiodes in januari en juni van 18.00 tot 23.00 uur gratis en anoniem chatten met een vrijwilliger. Teleblok is een organisatie van Christelijke Mutualiteit. De website staat ook boordevol informatie en tips rond studeermoeilijkheden.

## 4. Waar kan je als anderstalige nieuwkomer terecht?

### a. Buddyproject

Het buddyproject is een initiatief van de stad Tienen en het netwerk mondiaal Tienen. Bedoeling is om anderstalige nieuwkomers wegwijs te maken in het dagelijks leven en te ondersteunen bij hun integratie door hen te matchen aan vrijwilligers-buddy's. De concrete invulling van de ondersteuning door een buddy is maatwerk, afhankelijk van de noden en vragen van de anderstalige nieuwkomer. De aanvraag voor een buddy gebeurt door sociale diensten. Zij kunnen het best inschatten wie nood heeft aan extra ondersteuning door een buddy. Voor de toeleidende diensten zijn de buddy's partners die dat extraatje bieden waar hulpverleners dikwijls geen tijd voor hebben.

OCMW Tienen - Diede Vanbutsele - [diede.vanbutsele@tienen.be](mailto:diede.vanbutsele@tienen.be) - 016 80 11 36

Netwerk mondiaal Tienen - Mia Dickmans - [mia.dickmans@telenet.be](mailto:mia.dickmans@telenet.be) - 0474 88 48 39

### b. Project OKAN in actie

Dit project van GroepIntro biedt extra taal oefenkansen in de vrijetijd aan nieuwkomers van 12 tot 18 jaar van de OKAN-klassen in PISO en VIA. Er worden kennismakingsactiviteiten met vrijetijdsverenigingen georganiseerd in de scholen en 9 activiteiten per schooljaar. Aan de verenigingen wordt een vorming over diversiteit en klare taal aangeboden, een (gezamenlijke) kennismakingsactiviteit en de taalcoach is op de activiteit om ervoor te zorgen dat iedereen de instructies zeker begrijpt. Bedoeling is om samen de drempels voor deelname aan het vrijetijdsaanbod in kaart te brengen en te bekijken hoe we deze kunnen verlagen.

Contact: <https://www.groepintro.be/nl/contact/tienen/>

## 5. School of toch liever iets anders?

### a. YAR Vlaanderen vzw

Het YAR (Youth At Risk) Coaching-programma is er voor jongeren tussen 15 en 18 jaar die vastlopen op een aantal domeinen in hun leven. Denk aan school, werk, thuis, de band met anderen, ... Tijdens het programma ontdek je: wie je écht bent en hoe je zo geworden bent; waarom je telkens opnieuw in dezelfde situaties terechtkomt; hoe jij zelf je leven kan (bij)sturen. Elke jongere krijgt gedurende 11 maanden een vaste coach. Na de kennismakingsgesprekken en een voorbereidingsdag, vertrek je samen met een 25-tal andere jongeren op zesdaagse residentiële trainingsweek voor een combinatie van training (cursus), sportactiviteiten en een hoogteparcours. Je coach ondersteunt je daarna gedurende 34 weken (8 maanden) om jouw zelfgekozen doelen te bereiken.

*YAR - regio Brabant en Brussel*

*Sander Tilkin*

*0487 37 71 06*

[sander.tilkin@yarvlaanderen.be](mailto:sander.tilkin@yarvlaanderen.be)

[www.yarvlaanderen.be/](http://www.yarvlaanderen.be/)

### b. Samenlevingsdienst vzw

Je bent tussen de 18 en 25? Je wil even de tijd nemen om na te denken over je toekomst? Maar je wil je ondertussen nuttig bezighouden en solidair inzetten? Dan is een Samenlevingsdienst iets voor jou! Jongeren kunnen ervoor kiezen om zich te engageren bij gastorganisaties. De Samenlevingsdienst voorziet vormen, vrijwilligerswerk, begeleiding (individuele ondersteuning door jongerenbegeleider en psycholoog). Concreet neem je een maatschappelijk engagement op (vrijwilligerstraject van 6 maanden), krijg je wekelijks vorming en doe je werkervaring op. Vrijwilligerswerk is mogelijk in de non-profitsector, van woonzorgcentra, de cultuursector, in scholen tot Natuurpunt en provinciale domeinen. Het eerste kennismakingsgesprek is in Leuven of indien nodig in Tienen.

Volg een online infosessie en ontdek wat de Samenlevingsdienst kan doen voor jou:

<https://infosessie.samenlevingsdienst.be/>

*Samenlevingsdienst Vlaanderen*

*Martelarenplein 13 - 3000 Leuven*

*016 19 75 50*

<https://samenlevingsdienst.be/>

*Contactpersoon voor Tienen:*

*Lisa Wandha - 0483 64 08 45 -*

[lisa.wandha@samenlevingsdienst.be](mailto:lisa.wandha@samenlevingsdienst.be)

## 6. Vrijtijdsaanbod voor jongeren

In Tienen zijn er ontzettend veel jeugd-, sport- en cultuurverenigingen actief, voor ieder wat wils. Op de website vind je een overzicht: [www.tienen.be/verenigingsleven](http://www.tienen.be/verenigingsleven)

### a. Stad Tienen - team kind en jeugd

Op de website vind je alle info en aanbod voor jongeren in Tienen. Neem zeker eens een kijkje:

[www.jeugd3300.be](http://www.jeugd3300.be).

Op de activiteitenpagina vind je alle activiteiten die er voor kinderen en jongeren georganiseerd worden:

<https://jeugd.tienen.be/activiteiten>.

## **Animator in het jeugdwerk / monitoren**

Ben je 16 of bijna? Werk je graag met kinderen en wil je aan de slag als monitor? Dan is onze basiscursus 'Animator in het jeugdwerk' iets voor jou! Onder begeleiding van Koning Kevin ontdek je een week lang welke spelen er bestaan en leer je hoe je op een speelse maar verantwoordelijke manier omgaat met kinderen en jongeren. Je doet massa's speelbagage op en leert activiteiten voorbereiden. Je ontdekt spelenderwijs wat speelpleinwerk is en hoe je kinderen op sleeptouw neemt.

Na de basiscursus volgt een stage van 50 uur en dan krijg je een officieel attest van animator in het jeugdwerk. Tijdens de paas- en zomervakantie kan je vervolgens aan de slag bij de vakantiewerking in Tienen. De cursus kost 100 euro inschrijvingsgeld, maar na afloop krijg je deze som terug via een kadervormingstoelage.

<https://jeugd.tienen.be/monitorencursus>

## **Repetitieruimtes**

In de kelder van het Vrijtijdscentrum zijn twee cultuur- of repetitieruimten. Deze zijn bestemd voor actieve muziekbeoefening en andere culturele expressievormen, op regelmatige basis en in groepsverband. Alle info over voorwaarden, procedure en prijs vind je op de website:

<https://jeugd.tienen.be/gebruik-repetitieruimten-jeugddienst.>

## **Een fuif of activiteit organiseren**

- Uitleendienst  
Springkastelen, muziek- en lichtinstallaties en materiaal zoals speelkoffers of een sinterklaaspak kan je uitlenen via de online reservatiemodule: <https://jeugd.tienen.be/uitleendienst-jeugd-en-cultuur>
- Fuiven  
Bij het organiseren van een fuif komt heel wat kijken, team kind en jeugd helpt organisatoren op weg en biedt ondersteuning waar nodig. Zo moet je als je een fuif met 'openbaar karakter' organiseert, steeds een melding doen via het evenementenloket van de stad Tienen: <https://evenementen.tienen.be> en dat minstens 2 maanden voorafgaand aan de activiteit. Ook zijn er een heel aantal regels waar fuiforganisatoren zich aan moeten houden, o.a. met betrekking tot het schenken van alcohol, de aanwezigheid van security, het aanbieden van gratis water... Lees hiervoor zeker goed het stedelijk reglement voor het organiseren van fuiven: <https://jeugd.tienen.be/melding-fuiven> en/of contacteer team kind en jeugd via [groeien@tienen.be](mailto:groeien@tienen.be).

## **b. Stad Tienen - team programmatie - sport**

Op de website vind je alle info en aanbod voor jongeren in Tienen. Neem zeker eens een kijkje:

<https://sport.tienen.be/>

Sportverenigingen in Tienen:

<https://sport.tienen.be/sportverenigingen-in-tienen>

Sportinfrastructuur en zwembad:

<https://sport.tienen.be/sportinfrastructuur>

## **Sport Na School**

Je wil sporten aan een spo(r)tprijs? Je bent een leerling uit het secundair onderwijs? Je wil na de schooluren bewegen en nieuwe sporten ontdekken samen met je vrienden? Dan is Sport Na School op jouw lijf geschreven! Je kiest zelf waar (in heel Vlaanderen), wanneer en hoe vaak je een sport naar keuze wil beoefenen.

Vooraf inschrijven is niet nodig! Je kijkt op het uurrooster wat er die dag te doen is en doet mee. Je hebt keuze uit een indrukwekkend aanbod van toffe activiteiten zoals hip-hop, badminton, fitness, spinning, tennis, squash ...

Sport Na School loopt over twee semesters van telkens 12 weken: van oktober t/m januari en van februari t/m mei. Tijdens schoolvakanties zijn er geen activiteiten. Om te kunnen deelnemen, moet je een 'SNS-pas' aankopen.

[https://jeugd.tienen.be/sport-na-school-sns-  
www.sportnaschool.be](https://jeugd.tienen.be/sport-na-school-sns-<br/>www.sportnaschool.be)

*Stad Tienen - team programmatie*  
Vrijtijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen  
016 24 76 00  
[Lien.berendsen@tienen.be](mailto:Lien.berendsen@tienen.be)  
[www.tienen.be](http://www.tienen.be)

### **Sportcentrum Houtenveld**

- Finse piste: lopers kunnen gebruik maken van een loopparcours deels op houtsnippers en deels op gras aan de buitenrand van het sportcentrum.
- Atletiekpiste: lopers kunnen buiten de trainingsuren van de clubs gratis gebruik maken van de atletiekpiste.
- Mountainbikeroute: niets zo plezierig als sporten in de vrije natuur. In samenwerking met Bloso werd er een bewegwijzerde mountainebikeroute uitgestippeld door het Hageland met vertrek aan het sportcentrum Houtenveld. Je kan kiezen voor een route van 26 of 48 km.

### **Skatepark**

Het skatepark van Tienen vind je in het sportcentrum Houtenveld. Het terrein heeft een afmeting van 13 op 28 meter. Naast een funbox met een handrailbox, 2 flatwedges en een grindrail, vinden de skaters er ook een flatbank, een quarterpipe, een streetpipe en flatrail.

## **a. Arktos jongerenwerking in Tienen**

Hang je vaak rond in Tienen? Heb je een vraag of nood aan een babbel? Weet je niet goed waar je terecht kan? Zoek je een leuke activiteit samen met andere jongeren? In opdracht van de stad Tienen zijn jongerenwerkers van Arktos actief in Tienen. Je kan ze geregeld zien in het Tiense straatbeeld, op Heldenland, aan de schoolpoort. Kortom op plekken waar jongeren samenkomen. In het jongerenlokaal in de kelder van het Vrijtijdscentrum is er wekelijks een laagdrempelige vrijtijdswerking (groepsaanbod) waarop alle Tiense jongeren welkom zijn.

*Arktos Tienen*  
Vrijtijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen  
Lena Melis - [lmelis@arktos.be](mailto:lmelis@arktos.be) - 0477 94 25 77  
Roel Pulinx - [rpulinx@arktos.be](mailto:rpulinx@arktos.be) - 0475 80 62 75  
[www.arktos.be](http://www.arktos.be)  
<https://arktos.be/nl/vorming/jongerenwerkingtienen>

## b. OverKop-huis Tienen

In het OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en indien nodig beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. In het OverKop-huis kan je ook deelnemen aan ateliers rond verschillende thema's gericht op groei, plezier en ontspanning.

*OverKop Tienen*

*Ooievaarstraat 28 - 3300 Tienen*

*0493 40 6759*

[info@overkoptienen.be](mailto:info@overkoptienen.be)

*Chat: [www.overkop.be/chat](http://www.overkop.be/chat) (elke dag van 18.00 tot 22.00 uur, behalve op zon- en feestdagen)*

[www.overkop.be](http://www.overkop.be)

## c. Financiële ondersteuning vrijetijd

Alle kinderen en jongeren hebben recht op fijne vrije tijd en leuke vakanties. Voor kwetsbare gezinnen met een beperkt budget zijn er tussenkomsten mogelijk. Je kan financiële hulp aanvragen voor de deelname aan sport-, cultuur- en jeugdactiviteiten.

### **Vrijetijdsfonds**

De stad Tienen voorziet via het vrijetijdsfonds een tussenkomst van 50% voor het vrijetijdsaanbod van de stad en voor lidgelden/deelname aan kampen van Tiense jeugd-, sport- en culturele verenigingen.

Alle info vind je hier:

[www.tienen.be/vrijetijdsfonds](http://www.tienen.be/vrijetijdsfonds)

Kinderen en jongeren kunnen een aanvraag indienen voor volgende tussenkomsten:

- het vrijetijdsaanbod van de jeugddienst en sportdienst;
- deelname aan kampen tijdens de vakantieperiode van een erkende Tiense jeugd-, sport- en culturele vereniging;
- lidgelden van een erkende Tiense jeugd-, sport- en culturele vereniging.

Volwassenen kunnen een aanvraag indienen voor volgende tussenkomsten:

- het vrijetijdsaanbod van de sportdienst, cultuurdienst;
- lidgelden van een erkende Tiense sport- en culturele vereniging en bibliotheek;
- deelname aan uitstappen en groepsvakanties van erkende Tiense (senioren-)verenigingen in binnenland en buurlanden.

Aanvragen voor OCMW-cliënten gebeuren door de sociale dienst van het OCMW, maar ook welzijnsorganisaties kunnen deze tussenkomsten aanvragen.

Welzijnsorganisaties kunnen online een tussenkomst aanvragen via deze link:

<https://jeugd.tienen.be/aanvraagformulier-tussenkomst-vrijetijdsfonds-jeugd>

*Administratieve afhandeling dossiers: OCMW Tienen*

*Jo Pallen - [jo.pallen@tienen.be](mailto:jo.pallen@tienen.be) - 016 80 11 40*

*Voor info: dienst groeien - team kind en jeugd - 016 24 76 00 - [groeien@tienen.be](mailto:groeien@tienen.be)*

## **OCMW Tienen**

Ben je al cliënt bij het OCMW? Als je financiële situatie het niet toelaat om deel te nemen aan sport-, culturele of jeugdactiviteiten, kan het OCMW boven op het vrijetijdsfonds een extra tussenkomst voorzien. Deze tussenkomst maakt het misschien mogelijk om de kinderen op bos- of zeeklassen te laten gaan, ze in te schrijven bij de teken- of muziekacademie of lid te worden en het benodigd materiaal te kopen voor jeugd- of sportvereniging. Praat erover met je maatschappelijk werker.

*OCMW Tienen*

*Sociaal Huis - Kabbeekvest 110 bus 1 - 3300 Tienen*

*016 80 11 11*

[info@ocmw.tienen.be](mailto:info@ocmw.tienen.be)

[www.ocmw.tienen.be](http://www.ocmw.tienen.be)

## **Mutualiteiten**

Sommige mutualiteiten komen (deels) tussen in:

- het lidgeld van de jeugdbeweging;
- deelname aan een kamp van een jeugdbeweging;
- deelname aan speelpleinwerking/vakantieaanbod;
- inschrijving bij een sportclub.

Vraag dit zeker na bij jouw mutualiteit.

## **Academie Regio Tienen – ART**

De tekenacademie (afdeling beeldende en audiovisuele kunst) en de muziekacademie (afdeling podiumkunsten) hebben een eigen systeem van verminderde tarieven voor het inschrijvingsgeld.

Meer info op: <https://art.tienen.be/art-verminderde-tarieven>

*Academie Regio Tienen - afdeling podiumkunsten*

*Grote Markt 3 - 3300 Tienen*

*016 80 56 88*

[muziekacademie@tienen.be](mailto:muziekacademie@tienen.be)

[www.tienen.be/art](http://www.tienen.be/art)

*Academie Regio Tienen - afdeling beeldende en audiovisuele kunst*

*Vrijetijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen*

*016 80 56 99*

[tekenacademie@tienen.be](mailto:tekenacademie@tienen.be)

[www.tienen.be/art](http://www.tienen.be/art)



## 7. Inspraak

### a. Netwerk jeugd (jeugdraad)

Elke gemeente moet een jeugdraad oprichten om inspraak en betrokkenheid te verzekeren van kinderen en jongeren aan het gemeentelijk beleid. Het netwerk jeugd is in Tienen de dialoogplaats tussen jongeren en het beleid. Elke Tiense jeugdvereniging kan afgevaardigden sturen naar het netwerk jeugd. Maar ook individuele geïnteresseerde jongeren kunnen aansluiten. Zo zorgen we ervoor dat de stem van de Tiense jeugd meegenomen wordt in politieke beslissingen.

Het netwerk organiseert samen met team kind en jeugd ook allerlei activiteiten voor Tiense jongeren, zoals de Samenspeldag, Dag van de Jeugdbeweging, Battle of the Tiense jeugdbewegingen.

[info@jeugdraadtienen.be](mailto:info@jeugdraadtienen.be)

[www.jeugdraadtienen.be](http://www.jeugdraadtienen.be)

[jeugd.tienen.be/jeugdraad](http://jeugd.tienen.be/jeugdraad)

*Volg het netwerk jeugd op facebook voor de laatste nieuwtjes!*

### b. Toelagen voor jeugdverenigingen

De stad Tienen heeft allerlei toelagen voor jeugdverenigingen:

<https://jeugd.tienen.be/toelagen-jeugdverenigingen>

- Renteloze leningen cultuur-, jeugd en sportsector
- Toelage ter ondersteuning van muziekevenementen voor jongeren
- Toelage jeugdwerking met opvang
- Toelage kadervorming
- Toelage speciale projecten voor kinderen en jongeren
- Werkingstoelage jeugdverenigingen

## 8. Blijf op de hoogte!

- Stad Tienen - [www.tienen.be](http://www.tienen.be) - [www.tienen.be/activiteiten](http://www.tienen.be/activiteiten)
- Kind en jeugd - <https://jeugd.tienen.be>
- Sport - <https://sport.tienen.be/>
- ART (Academie Regio Tienen) - <https://art.tienen.be/>
- CC De Kruisboog - <https://dekruisboog.tienen.be/>
- Bibliotheek - <https://bibliotheek.tienen.be/>

Meld je aan voor de nieuwsbrieven: <https://www.tienen.be/nieuwsbrieven>

Facebook:

- [www.facebook.com/stadtienen/](http://www.facebook.com/stadtienen/)
- [www.facebook.com/dekruisboog](http://www.facebook.com/dekruisboog)
- [www.facebook.com/bibliotheektienen](http://www.facebook.com/bibliotheektienen)

Twitter: [www.twitter.com/stadtienen](http://www.twitter.com/stadtienen)

Instagram: [www.instagram.com/stadtienen](http://www.instagram.com/stadtienen)

## 9. Online info en ondersteuning

### a. Veilig online

- [www.medianest.be](http://www.medianest.be) | website voor ouders over mediaopvoeding
- [www.ikbeslis.be](http://www.ikbeslis.be) | over privacy, online en offline – voor jongeren, ouders en leerkrachten
- [www.veiligonline.be](http://www.veiligonline.be) | omgang met nieuwemedia in het gezin – website van Child Focus en de Gezinsbond
- [www.cybersimpel.be](http://www.cybersimpel.be) | beter wapenen tegen de risico's van het wereldwijde web - website van TestAankoop en Google – voor kinderen, jongeren, ouders
- [www.mediawijs.be/nl](http://www.mediawijs.be/nl) | stimuleert digitaal en mediawijs gedrag met allerlei campagnes en projecten, info over sexting - gericht op jongeren, leerkrachten, jeugdwerkers en ouders – website van Mediawijs, het Vlaamse Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid van de Vlaamse overheid

### b. Dip of depressie?

Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Dit kan verschillende vormen aannemen: slapeloosheid, depressie, zelfmoordgedachten, ... Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen. Praat erover en zoek hulp!

[www.noknok.be](http://www.noknok.be) | Tips voor jongeren om zich goed in hun vel te voelen. 12- tot 16-jarigen kunnen er hun veerkracht versterken aan de hand van info, tips, interactieve oefeningen en spelletjes. | website van Vlaams Instituut Gezond Leven

Heb je nood aan een luisterend oor?

Surf naar [tele-onthaal.be](http://tele-onthaal.be)

Bel 106 voor een vrijblijvend gesprek over je problemen.

Ben je op zoek naar meer informatie over depressie?

Neem dan eens een kijkje op de websites:

- [depressiehulp.be](http://depressiehulp.be) - informatie over depressie, zelftest en tips
- [depressiehulp.be/zelfhulp](http://depressiehulp.be/zelfhulp): zelfhulp met oefeningen voor een betere stemming, vanaf 18 jaar
- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) - dips en depressie bij jongeren en jongvolwassenen
- [www.troep.link](http://www.troep.link) - over jongeren en depressie (jongeren aan het woord)
- [www.zelfverwonding.be](http://www.zelfverwonding.be) - over opzettelijke zelfverwondend gedrag in de adolescentie

Denk je dat iemand uit je omgeving misschien een depressie heeft?

Surf naar [4voor12.be](http://4voor12.be) - voor meer informatie en karakteristieke signalen

Zit je met vragen of gedachten over zelfdoding?

Surf dan naar de Zelfmoordlijn - [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

Bel 1813 om erover te praten, elke dag, 24 op 24 uur

Chat via de chatknop op [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be), elke dag van 19.00 tot 21.30 uur

Mail via de mailknop op [zelfmoord1813](http://zelfmoord1813.be), elke dag, 24 op 24 uur

Zorg je voor iemand die psychisch kwetsbaar is en heb je behoefte om daarover te praten?

- Vind lotgenoten via [nl.similes.be](http://nl.similes.be) - <https://nl.similes.be/voor-volwassen-kinderen>

## c. Seksualiteit en gender

- [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) | website van Sensoa | thema's: seks in de praktijk, soa's en hiv, anticonceptie, lichaam, zwangerschap en vruchtbaarheid, liefde en relaties, seks en internet, seks en grenzen, handicap
- [www.horenzienenpraten.be](http://www.horenzienenpraten.be) | over seksueel grensoverschrijdend gedrag (ongewenste intimiteiten, seksuele intimidatie of een aanranding) - eigen grenzen aangeven en een ander zijn grenzen respecteren | gericht op jongeren
- [www.gendervonk.be](http://www.gendervonk.be) | website gericht op het ondersteunen van transgender personen en hun ouders, en voor bondgenoten: mensen die transgender personen willen steunen, maar niet altijd weten hoe.
- [www.lumi.be](http://www.lumi.be) | gericht op het ondersteunen van holebi- en transgender personen. Jongeren vinden er meer info over hulpverlening, omgaan met negatieve ervaringen en tips wanneer je het even niet meer ziet zitten. Ouders krijgen info voor als hun kind twijfelt of met vragen zit over diens gender (x/v/m) of seksuele voorkeur.
- [www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be) | Wel Jong is een jeugdorganisatie voor en door jongeren die willen bouwen aan een gelijkwaardige samenleving waar iedereen zichzelf kan zijn in zijn lichaam, seksualiteit en genderbeleving. De website bevat een overload aan info en ontmoeting op maat van LGBTQ+ jongeren.

## d. Middelengebruik en verslaving

- [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) | Bij De Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen. | 078 15 10 20 | chat en mail via de website.

# 10. Crisishulp

## a. Dringende hulp

- **Noodnummer 112** - 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 kan je bellen om onmiddellijke hulp te krijgen van de brandweer, een ziekenwagen of de politie.
- Spoedgevallendienst: voor acute medische zorg kan je 7/7 en 24/24 terecht bij de dienst spoedgevallen op RZ Tienen - Campus Mariëndal - 016 80 99 19 - [www.rztienen.be/nl/opname/opname-op-spoed/](http://www.rztienen.be/nl/opname/opname-op-spoed/)

## b. Familiaal geweld

- 1712 | [www.1712.be](http://www.1712.be) | mail en chat via de website  
Een hulplijn voor elke burger die vragen heeft over geweld, misbruiken kindermishandeling. Ervaren hulpverleners van de Centra voor Algemeen Welzijnswerk en de Vertrouwenscentra kindermishandeling staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Gratis en anoniem.
- Vertrouwenscentrum Kindermishandeling  
Het Vertrouwenscentrum is een centrum voor hulpverlening bij kindermishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing. Een Vertrouwenscentrum biedt advies, ondersteuning en hulp bij (vermoedens van) kindermishandeling. Ze helpen gezinnen en hulpverleners om de mishandeling bespreekbaar te maken en passende hulpverlening te zoeken. Hierbij staat de veiligheid en het welzijn van het kind of de jongere steeds centraal. De website bevat ook info op kindermaat.

Met bezorgdheden kan je contact opnemen met het nummer 1712. Met algemene vragen kan je terecht op [info@expertisecentrumkindermishandeling.be](mailto:info@expertisecentrumkindermishandeling.be)

Vertrouwenscentrum Leuven  
Justus Lipsiusstraat 71 - 3000 Leuven  
016 30 17 30

[www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be](http://www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be)  
[www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/leuven/](http://www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/leuven/)

- [www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be) | chat voor minderjarigen over de thema's seksueel misbruik, emotionele of fysieke mishandeling | Na het aanmelden via de chatknop kom je terecht bij een medewerker van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling.

### c. Nuttige websites

- Wegwijzer bij familiaal geweld | [www.wegwijzerfamiliaalgeweld.be/](http://www.wegwijzerfamiliaalgeweld.be/)  
Deze website is bedoeld om je te ondersteunen in de zoektocht naar organisaties en particuliere hulpverleners die hulp kunnen bieden in situaties van familiaal geweld.  
Een initiatief van CAW Oost-Brabant en de werkgroep SEL/GOAL Tienen.
- Portaal Geestelijke Gezondheid Vlaams-Brabant - [www.psychewijzer.be](http://www.psychewijzer.be) De website wil de inwoners van de provincie Vlaams-Brabant een weg te wijzen naar de bestaande diensten- en hulpverleningsvormen binnen de geestelijke gezondheidszorg. Per leeftijdscategorie wordt er stap voor stap uitgelegd welke diensten er zijn en welke stappen je kan ondernemen.
- Jeugdhulp - [www.jeugdhulp.be](http://www.jeugdhulp.be)  
Jeugdhulp is een website van Opgroeien, de Vlaamse overheid. In Vlaanderen bieden honderden organisaties jeugdhulp aan, elk met hun eigen opdracht. Op deze website kunnen jongeren en hun ouders in een moeilijke situatie die hulp nodig hebben of een ondersteuningsnood hebben alle info vinden over het aanbod.

