


Praatcafé Mantelzorg voor 55+'ers

 Als mantelzorger gaat vaak veel van je vrije tijd naar het zorg dragen voor een zorgbehoevende binnen je familie- of vriendenkring. Voor anderen zorgen is heel lovenswaardig en mooi, maar goed voor jezelf zorgen wordt daarbij vaak vergeten. Daarom willen we Leuvense mantelzorgers graag ondersteunen om af en toe een momentje van gezellig samen-zijn en ont-moeting in te lassen.

Tijdens het volgende praatcafé op maandag 20 november, maken we kennis met de methodiek “verbindende communicatie”. Verbindende communicatie is een bijzonder concept om op een krachtige en respectvolle manier te communiceren. Mevrouw Catherine Hermans zal ons hierover informeren. Daarna is er de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met een drankje en een lekker stukje taart.



Op maandag 20 november van 14:00 tot 17:00.




Gratis



Inschrijven is gewenst. Zoek je opvang voor de persoon waar je voor zorgt? Of zoek je vervoer om naar het praatcafé te komen? Dat kan, contacteer ons en we zoeken samen naar een gepaste oplossing.

Infoavond 'Vroegtijdige zorgplanning'

 Heel vaak hoor je reacties als: “Wat ze met mijn moeder nog allemaal hebben gedaan in het ziekenhuis zou ik nooit willen.” “Als het zover is wil ik een spuitje.” “Je kunt daar weinig aan doen. De dokters doen maar hun goesting.” Maar is dit wel zo? CM-kern van Leuven-stad, i.s.m. CM-thuiszorgcentrum en LDC Wijnveld, organiseert een infoavond over vroegtijdige zorgplanning. Je krijgt onder andere een antwoord op volgende vragen: Hoe kan je je het best voorbereiden op deze laatste periode van het leven? Wat zijn de mogelijkheden om menswaardig te sterven? Hoe kun je zelf beslissen over de wijze waarop de gezondheidszorg in die laatste periode verloopt? Hoe stel je een wilsverklaring op? Ben je dan zeker dat je wil zal worden gevolgd door de artsen? Hoe kan je vermijden dat men je moeder blijft doorbehandelen ook al zou ze dat niet gewild hebben? Op voorhand bespreken wat je wel of niet zou willen, is een basisvoorwaarde om tot je recht te komen. Deze infoavond zet je op weg om dit niet evidente thema bespreekbaar te maken. Door een medewerker van CM-Thuiszorgcentrum.



Dinsdag 21 november, start om 19:30, de bar is open vanaf 19:00.



Gratis



Inschrijven is gewenst!

Kookworkshop: smaken uit Peru

i.s.m. Stad Leuven

i Tijdens deze workshop maken we Peruaanse gerechten klaar. We vertrekken vanuit de rijke geschiedenis, de vele invloeden die de keuken heeft gekend tot de meeste recente transformaties.

Eens je een Peruaans gerecht hebt geproefd, wil je die ervaring herbeleven!



Op donderdag 16 november van 14:00 tot 16:00



Gratis

Inschrijven is nodig



Naaicompagnie Hulplijn

i Naai je graag en wil je dit graag in groep doen? Of wil je graag terug starten met naaien en wil je je kennis opfrissen? Dan zit je goed bij Naaicompagnie Hulplijn! Iedereen werkt aan zijn of haar eigen stukken en kan bij de groep terecht voor tips en advies. Je brengt je eigen naaimachine en materialen mee, er is een overlockmachine beschikbaar voor gemeenschappelijk gebruik.



Telkens op dinsdag van 09u30 tot 15u00:
07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12



5 euro per keer, koffie en water inbegrepen.



Inschrijven is niet nodig.



Kinderklanken voor baby's, peuters, ouders en grootouders

i Kinderen zijn muzikale wezens. Vanaf de geboorte, en zelfs voordien, zijn ze gevoelig voor klanken en ritme. Die muzikaliteit wil kinderklanken aanspreken, stimuleren en tot ontwikkeling brengen.

De sessies worden begeleid door Jocelijin Maes, docent muzikale vorming van jonge kinderen. Samen slaan we aan het experimenteren met eenvoudige instrumenten en onze stem. We spelen muzikale spelletjes en doen dagdagelijkse dingen op een muzikale manier. Voor en na de sessies kan je terecht in het Grand Café waar je andere (groot)ouders kan ontmoeten.

📅 **Reeks kleuters:** telkens op zondag:
12/11 - 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12

Kinderen van 31 tot 39 maanden 10u15 - 11u00
Kinderen van 40 tot 48 maanden 11u15 - 12u00

€ € 50,00 voor de reeks

👤 Inschrijven is nodig. Je kan je ook inschrijven op de website van kinderklanken:

<http://www.kinderklanken.be/locaties/leuven>



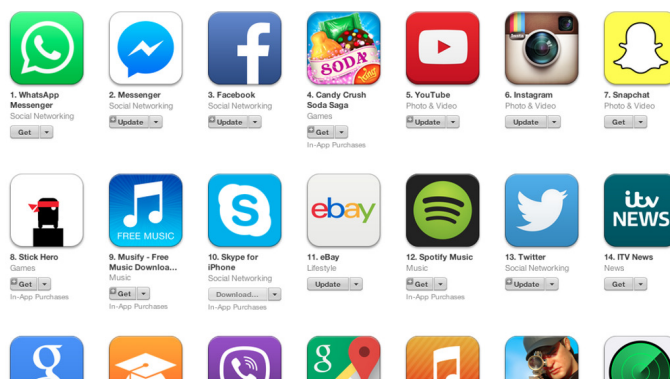
Digitale trends, ben jij helemaal mee?

i De laatste tien jaar zijn we met z'n allen in een technologische stroomversnelling terechtgekomen, in een wereld vol digitale gadgets, apps en sociale netwerken. We hebben eindelijk Facebook onder de knie, en daar staan al weer andere leuke tools klaar, zoals Pinterest. We hebben nog maar net een eerste app op onze gloednieuwe smartphone geïnstalleerd, en de (klein)dochter spreekt over niets anders meer dan Snapchat. En we dachten helemaal mee te zijn met de laatste nieuw tablet, maar Apple lanceert dan weer een smartwatch. In deze infosessie krijgen we een overzicht van de laatste nieuwe trends op digitaal vlak. Van Windows 10 tot de meest gedownloadde apps, van de nieuwste google-tools, tot de trendingapplicaties zoals Tinder. Begeleiding door Ilse Depré.


📅 Op donderdag 23 november van
13:30 tot 15:30

€ 12,00 euro

👤 Inschrijven is nodig



Appwijs - ontdek tientallen onmisbare apps voor je tablet en smartphone

 Heb je een smartphone of een tablet? Dan heb je ongetwijfeld al enkele apps uitgeprobeerd! Maar zo zijn er miljoenen, voor elk type toestel. Maar wat is nu precies een app? En hoe zoek je in de veelheid aan apps? Welke zijn onmisbaar en moet je dus zeker hebben? En hoe kan je geld besparen en de laatste promo's in de 'app store' op de voet te volgen? Begeleiding door Ilse Depré.



Op donderdag 7 december van 13u30 tot 16u30



16,00




Inschrijven is nodig



Breng je eigen smartphone en/of tablet mee, en samen leren we hoe we apps downloaden, beheren, verwijderen en gebruiken.

Improviseren in het Nederlands


 Zin om te improviseren? We mikken op mensen die nog niet goed Nederlands spreken, maar wel al een beetje. We gaan aan de slag met leuke en gemakkelijke oefeningen. Iedereen kan het. Het is niet erg om fouten te maken. Integendeel. Een beetje spraakverwarring is een kans tot lachen. Op die manier oefenen we onze nieuwe taal en vergroten we ons zelfvertrouwen om het Nederlands te gebruiken in ons openbaar leven. Voorkennis van theater of improvisatie is zeker niet nodig. Alleen een beetje lef en zin om veel te lachen.



Maandag 20/11 van 20:00 tot 22:00

Maandag 27/11 van 20:00 tot 22:00

Zingen in het Nederlands

 Zin om samen te zingen? We vormen een koor. Het is niet moeilijk. We mikken op mensen die nog niet goed Nederlands spreken, maar wel al een beetje. We zingen in het Nederlands. De begeleider leert je eenvoudige melodieën en teksten. Hier en daar oefenen we een tweede stem. Goed kunnen zingen is niet nodig. We maken veel plezier en genieten van de muziek. Doe je mee?



Dinsdag 28/11 van 20:00 tot 22:00

Dinsdag 05/12 van 20:00 tot 22:00



Deze twee activiteiten zijn gratis



Inschrijven is nodig

Terugkomavond mindfulness



Na een training Mindfulness is het vaak moeilijk om aan de slag te blijven.

Misschien ...

- ... ontbreekt het jou aan discipline om regelmatig te oefenen,
- ... duiken er tijdens het mediteren vragen op waar je geen raad mee weet,
- ... word je op jouw pad met moeilijkheden geconfronteerd die je graag zou willen delen,
- ... mis je het samen mediteren.

Of misschien wil je opnieuw ondergedompeld worden in de 'mindvolle' wereld van het samen in stilte gewaar zijn.

Voor iedereen die ook een basismindfulnessstraining gevolgd heeft.

Groepsgrootte: maximaal 12



Op woensdag 15 november van 19:45 tot 22:15



15,00 (ter plaatse te betalen)



Inschrijven is nodig, via sybille.opdebeeck@itam.be.



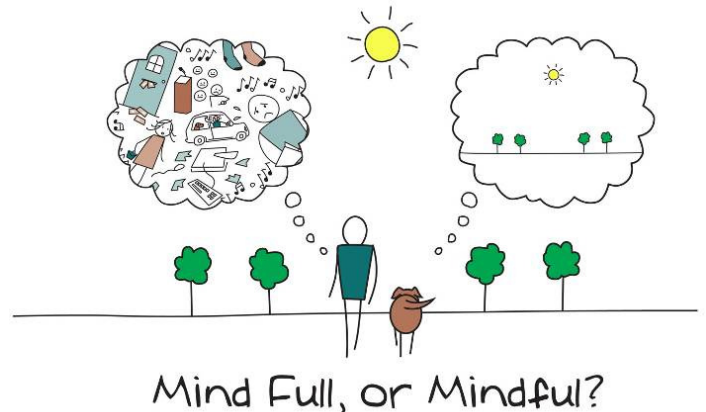
Matje (genre kampeer- of yogamatje) en eventueel een kussen, deken en flesje water.

Basistraining Mindfulness



Wil je leren hoe je:

- anders kan omgaan met de "dingen des levens", ook de minder aangename
- een gezond evenwicht kan vinden tussen werk en ontspanning
- volledig aanwezig kan zijn bij wat je doet, of het nu thuis is of op het werk
- je beter kan concentreren
- stabiel kan blijven in tijden van stress
- inzicht kan verwerven in het eigen functioneren?



Wil je leren hoe je objectief, onbevooroordeeld, open en mild aandacht kan schenken en bewust kan leven en werken vanuit het moment? Dan kan het volgen van een basis Mindfulnessstraining jou hierin waarschijnlijk ondersteunen.

Door z'n unieke integratie van Westerse psychologie en Oosterse technieken heeft deze aandachtstraining een immense invloed op de manier waarop je in het leven staat: hoe je denkt, hoe je in relatie staat tot anderen, hoe je omgaat met je emoties, werk, gezag, en niet in het minst met stress. Begeleiding door Sybille Opdebeeck.



Telkens op donderdag van 19:30 tot 22:00:
09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12 - 21/12 - 04/01



290,00 (eventuele kortingen vind je op www.itam.be)



Is nodig, je kan ook inschrijven via de itamwebsite, www.itam.be.



Matje (genre kampeer- of yogamatje) en eventueel een kussen en dekentje.

Documentaire 'Tot in den draai' met nabespreking



'Tot in den draai' is een documentaire over leven met het einde in zicht. Zes palliatieve patiënten vertellen elk hun moedige verhaal. Wat houdt hen het meest bezig in deze beslissende fase? Hoe proberen ze nog betekenis te geven aan deze laatste periode van hun leven? We krijgen voeling met hun angst, hoop, twijfel, verdriet en verlangens, maar bovenal met hun echtheid. Een aangrijpende film die je uitnodigt om het leven bewuster te omarmen. Nabespreking door Jan en Leen De Cock. Jan is vrijwilliger op palliatieve zorg (werd bekend om zijn engagement voor gevangenen in de wereld.) en auteur van het boek 'Dood Gelukkig Leven' en zijn zus Leen begeleidde één van de mensen in de film bij haar levenseinde.



Op vrijdag 15 december van 19:30 tot 22:00



6,00 euro



Inschrijven is nodig.

TOT IN DEN DRAAI


Ontmoetingsruimte Grand Café




Elke dag ben je welkom in onze ontmoetingsruimte, het Grand Café. Tussen 11u30 en 13u30 kan je genieten van een lekker dagmenu of één van de seizoensgebonden suggesties.


Van 13u30 tot 17u30 word je hartelijk verwelkomd door vrijwilligers in het Grand Café. Je kan hier iets komen drinken, er is een lees- en gezelschapsspellenhoek, een televisietoestel en draadloos internet.

Gezellige uren met de burens

 We combineren koffie en gebak met een gezellige babbel met oude bekenden en de kans om nieuwe mensen te leren kennen.


 Telkens op donderdag van 14u00 tot 16u00:
23/11 - 28/12


€ 8,00 euro

 Inschrijven is nodig zodat we voldoende lekker gebak kunnen voorzien.



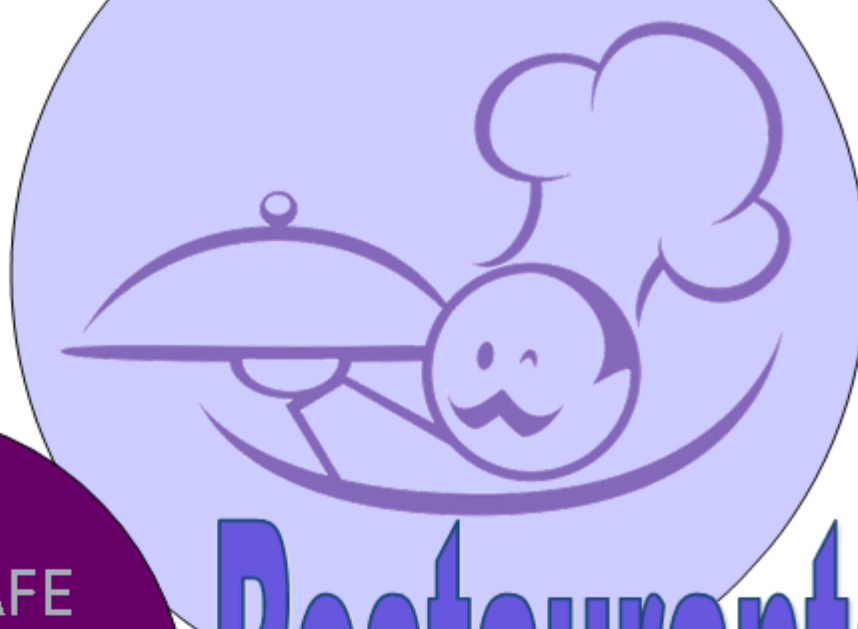
Geheugenkoor: Que Sera, Sera

 In Groot-Brittannië zijn ze al ingeburgerd, hier staan ze nog in hun kinderschoenen: geheugenkoren. Waar mensen met en zonder geheugenproblemen verenigen om samen bekende liedjes te zingen. Want wanneer het geheugen verdwijnt, blijven liedjes hangen. Voor iedereen die graag zingt!

 Elke 3^e dinsdag van de maand van 18u00 tot 19u00:
21/11 - 19/12

€ Gratis

 Inschrijven is niet nodig



Restaurantdag

DINSDAG 28 NOVEMBER 2017

GRAND CAFE
Iedere 4de dinsdag
van de maand
om 12u

- **Glaasje Cava**
- **Wildpastei met uienconfituur,
winterslaatje met nootjes en rozijnen**
- **Gevogelte stoofpotje met Patersbier
"Keizerberg "**
**Duet van groene boontjes met spek en
gebakken witlof en aardappelkroketten**
- **Panna Cotta met aardbeiencoulis**
- **Koffie**

PRIJS 20€


PRIJS BEWONER 10€

Graag inschrijven op het secretariaat
voor 21 november plaatsen zijn beperkt
karen.douree@wingerd.info of **016/28 47 90**.

**Uw inschrijving is pas geldig na
overschrijving op het rekeningnummer**
BE69 7343 5622 0078 met vermelding
restaurantdag nov + eventueel naam bewoner

In samenwerking met
WZC De Wingerd
LDC Wijnveld
Sodexo en
School Redingenhof

Pedicure, manicure en schoonheidsverzorgingen

 Gedurende één uur worden je handen en voeten verwend door schoonheidsspecialiste Karin Morren: knippen, polijsten, eelt verwijderen, massage,... Je kan ook je wenkbrauwen, bovenlip en/of kin laten epilieren.

Volledige gelaatsverzorging: reiniging, peeling, volledige epilatie (indien gewenst), massage, masker en afwerkingscrème afhankelijk van huidtype.



Op donderdag 16 november van 09:00 tot 12:30

Op vrijdag 15 december van 09:00 tot 12:30



Manicure of pedicure: € 21,00

Epilatie van wenkbrauwen, bovenlip of kin: € 6,00

Volledige epilatie gelaat: € 15,00

Kleine verwenverzorging voor de rijpere huid: € 35,00

Volledige gelaatsverzorging: € 60,00


Epilatie onderbenen € 22,00 - volledige benen € 33,00



Inschrijven is nodig



Spreekuur Senioreninspecteur Politie Leuven

 Patricia Van de Walle is senioreninspecteur bij de Leuvense politie. De taak van de senioreninspecteur bestaat er voornamelijk in om te luisteren naar de noden, vragen, problemen, voorstellen en kritieken afkomstig uit de seniorengemeenschap. Daarnaast tracht de senioreninspecteur onveiligheidsgevoelens bij ouderen op te vangen. Tijdens dit vragenuurtje kan je met al je vragen en bemerkingen bij haar terecht.



Op donderdag 23 november van 14u30 tot 15u30



Gratis




Inschrijven is niet nodig



Politie

Modeshow Mode Eddy en brillenbus

 Mode Eddy stelt zijn herfst- en wintercollectie voor. Er is mogelijkheid tot aankoop. Van 14u00 tot 16u30 komt een mobiele brillenwinkel langs. Met behulp van professioneel materiaal en een rijke ervaring als gediplomeerd opticien wordt gezocht naar een verbetering van het zicht en oplossingen voor verschillende oogproblemen. Kleine herstellingen aan en graveren van brillen zijn ook mogelijk.



Op maandag 13 november van 14u00 tot 16u00.




Gratis



Inschrijven is niet nodig

Samen boodschappen doen

 Maandelijks doen we boodschappen in de supermarkt. We halen je thuis op en brengen je samen met je boodschappen terug.



Maandelijks op vrijdag van 10u00 tot 11u30:
10/11 - 08/12



4,00 euro



Inschrijven is nodig zodat we een plaats voor je kunnen reserveren.

Maandelijks nieuwsbrief

Dit programmaboekje 'Wijnveldnieuws' verschijnt drie maal per jaar. Maar heel regelmatig komen er nieuwe activiteiten en diensten bij.

Maandelijks maken we een nieuwsbrief. Zo houden we je op de hoogte van

- Welke cursussen, lezingen, workshops en diensten staan op het programma volgende maand?
- Welke zijn volzet, voor welke kan ik me nog inschrijven?
- Nieuwe activiteiten en diensten
- Een overzicht van de dagmenu's van de komende maand
-

Blijf je graag op de hoogte van het aanbod?

Stuur een mailtje naar liesbet.volders@wijnveld.info en je ontvangt één maal per maand de nieuwsbrief in je mailbox!



Oproep: nood aan vervoer?

Heb je interesse om deel te nemen aan de activiteiten of diensten van Wijnveld maar lukt het jou niet om er te geraken? Laat het ons weten, wij vinden een oplossing. Ook vervoer met een liftbusje is op bepaalde momenten mogelijk.



Telefoneren kan naar het nummer 016/28 49 50

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

Van 10u00 tot 12u00 en

van 13u30 tot 16u00

Of mail naar liesbet.volders@wijnveld.info

Algemene informatie

Openingsuren

Maandag	11u30 - 17u30
Dinsdag	11u30 - 17u30
Woensdag	11u30 - 17u30
Donderdag	11u30 - 17u30
Vrijdag	11u30 - 17u30
Zaterdag	11u30 - 17u30
Zondag	11u30 - 17u30

Daarenboven is Wijnveld ook open in de voormiddag als er activiteiten gepland zijn.

Inschrijven

Inschrijven kan:

Telefonisch - 016/28 49 50

Per mail - liesbet.volders@wijnveld.info

Aan het algemeen onthaal - elke werkdag van 08u30 tot 12u30 en van 13u30 tot 17u00

We vragen je op voorhand te betalen, liefst via overschrijving op rekeningnummer BE48 7340 3465 0227 met vermelding van je naam en de activiteit waarvoor je inschrijft. Je inschrijving is definitief als we de betaling ontvangen hebben.

Schrijf je minstens één week voor de start van de activiteit in, zo weten we of er voldoende interesse is. Bij onvoldoende interesse kunnen activiteiten geannuleerd of verplaatst worden. Bij sommige activiteiten zijn de plaatsen beperkt, snel inschrijven is dan de boodschap!

Nieuwsbrief per mail

Maandelijks sturen we een nieuwsbrief per mail met daarin de komende activiteiten en de maandmenu's van het Grand Café. Wil jij deze nieuwsbrief ook ontvangen? Stuur een mail naar liesbet.volders@wijnveld.info. Heb je geen mail, bezorg ons je adres en we sturen je de nieuwsbrief op.