


## Bewegen Op Verwijzing

 Wil je graag meer bewegen en/of toewerken naar een gezondere en actievere levensstijl? Maar weet je niet goed hoe hieraan te beginnen? Vanaf september kan je in Wijnveld terecht bij Marie Raymaekers, Bewegen Op Verwijzing-coach. Zij helpt je graag verder op weg. Samen zoek je naar mogelijkheden tot meer bewegen in je dagelijks leven. Op jouw tempo wordt er een haalbaar beweegplan op maat uitgestippeld.

Wil je graag een afspraak maken?

- Vraag een **verwijsbrief** aan je huisarts en bel, mail of sms 'bewegen' naar **0487 27 29 34**.
- Vanaf september 2022 kan je Marie op afspraak terugvinden in het Lokaal Dienstencentrum Wijnveld (Wingerdstraat 14, 3000 Leuven) of op verplaatsing.
- Prijs individuele coaching? €5 per half uur / verhoogde tegemoetkoming: €1 per half uur
- Mail: [leuven.marie@bewegenopverwijzing.be](mailto:leuven.marie@bewegenopverwijzing.be)
- Meer info? <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>



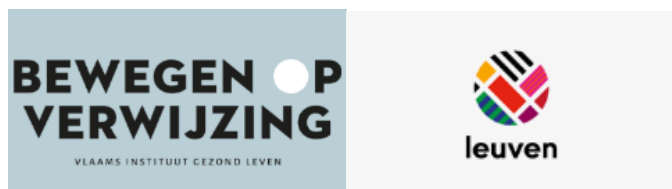
Op afspraak, bij je thuis of in Wijnveld.




Prijs individuele coaching? €5 per half uur / verhoogde tegemoetkoming: €1 per half uur



Inschrijven is nodig



## Gesprek met Emelie, eerstelijnspsychologe

 Emelie zet zich in voor volwassenen die moeilijkheden, zorgen of vragen ervaren rond piekeren, eenzaamheid, depressieve of angstige gevoelens, een verlies, omgaan met een nieuwe situatie,.... Zij biedt een kortdurend traject (4 tot 8 gesprekken) waarin jullie samen aan de slag gaan. Wat is de oorzaak van je klachten? Wat heb je zelf al geprobeerd? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat je je beter gaat voelen? Gesprekken kunnen bij je thuis plaatsvinden of in Wijnveld.



Op afspraak, thuis of in Wijnveld




€ 11,00 per consultatie, mensen met een verhoogde tegemoetkoming betalen € 4,00 per consultatie. Het eerste gesprek wordt voor iedereen volledig terugbetaald.



Je kan een afspraak maken via mail, [emelie.vangoethem@wingerd.info](mailto:emelie.vangoethem@wingerd.info) of telefonisch op het nummer 0473/52 19 73.

## Leercafé 'Muziek in de zorg'

 Tijdens dit leercafé kom je meer te weten over muziek in de zorg. Hoe wordt muziek ervaren? Wat is muziektherapie? De muziektherapeuten van WZC De Wingerd delen hun ervaringen met muziek in de (dementie)zorg met mantelzorgers, vrijwilligers, studenten verpleeg- en zorgkunde en geïnteresseerde zorgprofessionals. The Music Edition!




Op donderdag 13 oktober van 18:00 tot 20:00

Gratis



Graag je aanwezigheid bevestigen via mail: [anna.doclo@wingerd.info](mailto:anna.doclo@wingerd.info)

## Het internet in je broekzak. Over laptops, tablets, e-readers en smartphones

 Tijdens deze infosessie bekijken we de verschillende mogelijkheden van diverse mobiele toestellen. Waar moet je op letten bij de aankoop? Wat zijn de voor- en nadelen van elk type toestel en waarvoor zijn ze wel en niet geschikt? Wat is het verschil tussen diverse besturingssystemen zoals Windows, Android en iOS (iPad)? Je krijgt heel wat tips en een hands-on demo van de verschillende toestellen.



Op vrijdag 25 november van 13:00 tot 15:00

Gratis




Inschrijven is nodig



i.s.m. Seniorenraad Leuven

## Praatcafé jongdementie

 Jongdementie is dementie die begint voor de leeftijd van 65 jaar. We willen personen met jongdementie en hun familie ondersteunen en nauwer bij elkaar brengen. Tijdens een praatcafé kan men met elkaar en met de gastspreker ervaringen uitwisselen. Gewoon luisteren kan ook.



**Dinsdag 06 december** om 20u00: 'Hoe blijf ik ook zoon/dochter van en heb ik niet enkel de rol van verzorger?'. Spreker is Anouck De Bruijn, coördinator regionaal expertisecentrum Orion ism PGN.



Gratis



Inschrijven is niet nodig. Het praatcafé is er voor iedereen die met jongdementie geconfronteerd wordt: de persoon met dementie zelf, de partner, de kinderen, familie en kennissen.



## Tai Chi voor je gezondheid



Tai Chi is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst. Aangepast aan onze Westerse noden brengt het beoefenen van Tai Chi evenwicht, kracht, souplesse en ontspanning in lichaam en geest.

Lesgever is Roos Bauwens, gecertificeerd lesgeefster.



Telkens op maandag van 20u tot 21u:

03/10 - 10/1 - 17/1 - 24/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12

Telkens op dinsdag van 9u30 tot 10u30:

04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11 - 06/12



€ 7,00 per les. Een kennismakingsles kan je vrijblijvend volgen.  
Inschrijven is nodig.

## Tango



De tango: een onvoorziene ontmoeting tussen een man en een vrouw. Een enig en bevoorrecht moment. Een dialoog, die men improviseert, in een teder en heftig spel met twee, dat een plechtige uitdaging van onze creativiteit wordt.

Onze taak bestaat er in deze tango te vinden, dit drijvend zich verplaatsen, intens en tijdloos, van twee lichamen, harmonieus verenigd in de ruimte, die zich ten slotte samensmelten in eenzelfde ritmiek van de beweging, in één en hetzelfde luisteren naar de muziek.



Telkens op vrijdag van

19:30:00 – 20:30: beginners

20:30 – 22:00: gevorderden



€ 9,00 euro per les, per persoon.



Inschrijven is niet nodig

## Zachte Yoga



Zachte yoga is voor iedereen die in de eerste plaats rust en ontspanning zoekt.

Met zachte bewegingen, aangepaste houdingen, ademhalings- en mindfulnessoefeningen en relaxatie worden we ons gewaar wat het lichaam ons vertelt, brengen we rust in pijn en brengen we helderheid in een rusteloze geest. Deze vorm van yoga is gericht op mensen met fibromyalgie/CVS of chronische pijn, mensen met stressproblemen of die herstellen van depressie of burn-out, of die psychosomatische problemen hebben. Deze reeks is geschikt voor iedereen die op een heel zachte manier lichaam en geest in harmonie wil brengen. We volgen de cycli van de natuur zodat elke sessie anders is. Lesgever is Geert Vancoppenolle.



Telkens op maandag van 19:45 tot 20:45:

03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12



10,00 euro per les. Wie voor het eerst komt, heeft recht op een gratis proefles.



Inschrijven is nodig



Je draagt best soepele kledij en brengt een yogamatje en zitkussen mee.

## Relaxatie

Nieuw! Voor wie last heeft van stress en meer tot rust wil komen is er de reeks relaxatie. Met een amalgaam van psycho-educatie, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, aandachtsoefeningen en eenvoudige bewegingen, leer je hoe je tot rust kan komen, te midden alle drukte van het leven. Lesgever is Geert Vancoppenolle. Hij is erkend stress en burn-out coach, mindfulness trainer en yoga docent.



Telkens op donderdag van 19u15 tot 20u15:

06/10 - 13/10 - 20/10 - 26/10 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 08/12 - 15/012 - 22/12



10,00 euro per les. Wie voor het eerst komt, heeft recht op een gratis proefles.



Inschrijven is nodig



Draag soepele kledij en breng je eigen yogamatje en een paar kussens of zitkussen mee.

## Mindful Yoga



Wil je in het drukke leven even een rustpauze inlassen? Met mindful yoga brengen we lichaam en geest in balans.

Dit doen we met bewegingen, houdingen, ademhalingsoefeningen en relaxatie. We komen terug in contact met ons eigen lichaam, onze gevoelens en onze gedachten. We voelen wat is, met zachte aandacht en zonder oordelen. Je komt in het hier en nu. Je komt tot rust. Je komt dichterbij jezelf, wie je nu echt bent.

Zowel de Zachte yoga als de Mindful yoga volgen de cycli van de natuur en hebben een gelijkaardige aanpak, met elementen uit de mindfulness. Mindful yoga gebruikt meer asanas zodat het fysiek wat zwaarder is dan de zachte yoga maar haalbaar voor de doorsnee westerse mens.

In alle yoga groepen worden ieders mogelijkheden en beperkingen gerespecteerd.

Lesgever is Geert Vancoppenolle. Hij is erkend yoga docent en mindfulness trainer. Meer informatie op

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



Telkens op donderdag van 20u30 tot 21u30:

06/10 - 13/10 - 20/10 - 26/10 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 08/12 - 15/012 - 22/12



€ 10,00 per les. Wie voor het eerst komt, heeft recht op een gratis proefles.



Inschrijven is nodig



Je draagt best soepele kledij en brengt een yogamatje en zitkussen mee.

## Mediteren



In deze lessenreeks leren we stap per stap te mediteren en zo een meditatie praktijk op te bouwen. Met geleide meditaties komen we stap per stap dieper bij ons zelf, wie we écht zijn.

Daarbij verkennen we verschillende vormen van meditatie vanuit de bronnen, onder meer samkhya, vedanta, mindfulness en het boeddhisme.

Met meditatie zal je

- je gedachtenstromen beter beheersen
- wat het piekeren vermindert,

- je komt tot innerlijke rust,
- je zal bewuster kunnen omgaan met wat je overkomt,
- je verwerkt dingen die voordien je (onbewust) beperkten,
- je activeert je eigen heling,
- je komt tot diepere inzichten,
- je komt dichterbij wie je écht bent



Telkens op maandag van 21:15 tot 22:15:

05/09 - 12/09 - 19/09 - 26/09 - 03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12



8,00 euro per les. Wie voor het eerst komt, heeft recht op een gratis proefles.



Inschrijven is nodig



Je draagt best soepele kledij en brengt een yogamatje en kussen mee.



## Naaicompagnie Hulplijn



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

13/09 - 27/09 - 11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 29/11 - 13/12




6 euro per keer, koffie en water inbegrepen.



Inschrijven is nodig.

## Muzikaal programma Andy en Di

 Eigenzinnige kunstenaars drukken hun stempel en dat doen Andy & Di op hun authentieke manier. Singer-songwriter Andy uit de Beatlesstad Liverpool is een doorwintert muzikaal virtuoos. Zijn vrouw Di straalt niet alleen als zangeres maar ook als begenadigd verteller met haar vakkundig opgestelde bindteksten tussen de songs door. Hun aanstekelijk enthousiasme en verrassende wendingen staan garant voor een originele show waarbij ze een grote scheut Ierse folk creatief combineren met rock, pop, cabaret en klassiek. Als singer songwriter gooit Andy er natuurlijk ook graag enkele eigen songs tussen. Aan het einde haalt hij speciaal zijn klassieke viool boven waarmee hij een heuse muzikale quiz van bekende klassieke muziekmelodieën op touw zet. En last but not least tonen ze hun danskunsten, kortom de verrassing loert om elke hoek.



Op donderdag 24 november van 14:00 tot 15:00

Gratis




Inschrijven is nodig.

i.s.m. Seniorenraad Leuven



## Restaurantdagen

 Elke vierde dinsdag van de maand (uitgez. de schoolvakanties) kan je tijdens de restaurantdag komen genieten van een feestmaaltijd. Onze keukenmedewerkers zorgen voor een lekkere maaltijd (voorgerecht, hoofdgerecht en dessert), leerlingen van het Redingenhof zorgen voor zaal en bediening. Het menu kan je vooraf raadplegen op onze facebookpagina <https://www.facebook.com/ldcwijnveld/>  
Een lekker en gezellig samenzijn!



Op dinsdag vanaf 11:30:  
25/10 - 22/11

Menu voor oktober:

*Cava of fruitsap*

*Wildkroketje van hertenkalf met herstslaaije*

*Parelhoen met bordelaisesaus, duo van gebakken witloof en spruiten, aardappelgratin*

*Vers biscuitgebak van het huis*

*Koffie*



€ 25,00. Bewoners van De Wingerd betalen € 14,00.



Inschrijven is nodig, de plaatsen zijn beperkt!

## Zorgzaam Wilsele-Dorp - Kareelveld wandelt




Wilsele Dorp en Kareelveld vormen samen het proefproject 'Zorgzaam Wilsele Dorp - Kareelveld'. We willen samen werken aan een zorgzame buurt, waar buurtbewoners elkaar helpen en ondersteunen. In dit kader werd het project 'Zorgzaam Wilsele Wandelt' opgestart. We nodigen iedereen uit om de komende maanden samen te wandelen, elkaar beter te leren kennen en de mooi stukjes natuur en cultuur van Wilsele en Kareelveld te leren kennen. Voor iedereen, ook honden! De wandelingen zijn ook geschikt voor kinderkoetsen en rolwagens. De wandelingen worden begeleid door Jan Loenders.



Wekelijks op woensdag vanaf 10:30. We starten aan het Grand Café.

Inschrijven is niet nodig

## Stijldansen

 Na vele jaren stijldanslessen werden onze stijldansers zo kundig dat de lessen niet meer nodig zijn. Vanaf nu kan iedereen die wenst, komen stijldansen zonder begeleiding. Voor dansers met ervaring.



Telkens op woensdag van 20u00 tot 22u00.  
14/09 - 28/09 - 12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12 - 21/12




€ 5,00 per koppel/avond.



Inschrijven is niet nodig, kom gerust eens een proefavond dansen.



## Samen Lezen

 Ben je een boekenwurm of helemaal (nog) niet? Hou je ervan alleen in je verbeelding te reizen of heb je daar graag wat gezelschap bij? Wil je graag andere mensen leren kennen of mensen anders leren kennen? Krijgen de jaren maar geen vat op je of moet je toch rekening houden met beperkingen? In ieder geval ... ben je meer dan welkom in onze groep Samen Lezen! Je luistert in een groep van een tiental mensen, bij een lekkere tas koffie, naar een korte tekst en een gedicht voorgelezen door een getrainde leesbegeleider. Geïnspireerd door deze teksten is er in de groep alle ruimte voor herinneringen, voor bedenkingen, voor verwondering, voor stilte ... . Je kan hier echt 'op verhaal komen.' Je hebt geen enkele voorkennis of specifieke vaardigheden nodig.



Telkens op donderdag van 10:30 tot 12:00.  
Deze nieuwe groep start op donderdag 8 september.



Gratis



Inschrijven is nodig



## Schaakavonden en schaaklessen



Partijtje schaak op vrijdagavond?

Iedere vrijdag wordt er geschaakt in Wijnveld. We starten van 19 uur tot 20 uur met schaaklessen voor de jeugd. Aansluitend speelt die jeugd een partijtje met elk 25 minuten bedenktijd. De volwassenen meten hun schaakvaardigheden vanaf 20.15 uur. Iedereen kan meedoen en je hoeft niet op voorhand inschrijven. Gewoon aanmelden om 20.15 uur. Een computer met een paringsprogramma bepaalt wie tegen wie speelt. Het speeltempo bedraagt 90 minuten voor de eerste 40 zetten + 30 min voor de rest van de partij + 30s per zet increment vanaf eerste zet. Dat laatste wil gewoon zeggen dat je 30 seconden per zet erbij krijgt. Meer informatie vind je op deze website: [www.leuvencentraal.be](http://www.leuvencentraal.be)



Telkens op vrijdag vanaf 19:00 (jeugd) of 20:15 (volwassenen).



Inschrijven is niet nodig



## Gezellige uren met de buren



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:  
20/10 - 17/11 - 15/12



8,00 euro



Inschrijven is nodig zodat we voldoende lekker gebak kunnen voorzien.



## Ontmoetingsruimte Grand Café



Elke dag ben je welkom in onze ontmoetingsruimte, het Grand Café. Van 14u00 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.



## 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.



Telkens op dinsdag van 10:30 tot 16:30:  
08/11 - 20/12




Manicure of pedicure: € 28,00  
Epilatie van wenkbrauwen, bovenlip of kin: € 10,00  
Volledige epilatie gelaat: € 20,00  
Volledige gelaatsverzorging: € 65,00



Inschrijven is nodig

## 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.

Zij is bereikbaar via mail, telefonisch en komt graag op afspraak langs indien noodzakelijk.

Tel: 016/210 910 of GSM 0491/91 25 35

Mail: pz.leuven.senioren@police.belgium.eu



## Soepatelier



Elke dinsdag en donderdag maken bewoners van het woonzorgcentrum verse huisgemaakte soep, samen met vrijwilligers. Je kan de soep diepgevroren aankopen. Het aanbod van de week vind je in de ingang naar het Grand Café.

## Gezocht! Vrijwilliger soepatelier

Maak je graag soep en wil je samen met enkele bewoners van De Wingerd je lekkerste recepten met ons delen? Heb je zin om ons soepatelier te versterken? Graag een seintje naar [mia.debrabander@wingerd.info](mailto:mia.debrabander@wingerd.info).

## Deelauto Hugo

Misschien hebben jullie hem al ergens zien staan, Hugo de deelauto:



Hugo heeft een rolstoellift. Mogelijke bezetting:

- 1 chauffeur en 4 passagiers of
- 1 chauffeur, 1 passagier in een rolwagen en 1 passagier vooraan

Kostprijs: € 0,50 per kilometer.

Reservatie en inschrijvingen via het onthaal of bel 016/28 49 50.