

Beste

Eerst en vooral een mooi nieuw jaar toegewenst met veel leuke ontmoetingen en een goede gezondheid. We nodigen je alvast heel graag uit voor de nieuwjaarsreceptie die terug doorgaat op de laatste zondag van januari!

Elke dag ben je welkom in het Grand Café. Vrijwilligers verwelkomen je graag van 14:00 tot 17:30. Het middagrestaurant is voorlopig enkel open op inschrijving. We zoeken naar groeimogelijkheden.

Heel wat sportieve activiteiten starten weer op na de kerstvakantie. Wil je graag wat meer bewegen maar heb je een duwtje in de rug nodig? Dan kan je terecht bij Marie, de Bewegen Op Verwijzingcoach.

Hieronder vind je meer informatie over het aanbod en de kalender van januari.

We wensen je alvast hartverwarmende feestdagen toe.


Vriendelijk groet

Liesbet Volders
Centrumleider LDC Wijnveld



2023
*Een jaar vol warme zorg
voor elkaar*

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
- 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 of telefonisch op het nummer 0473/52 19 73.

Praatcafés mantelzorg



Ben jij mantelzorger? Je bent mantelzorger als je onbetaald zorg biedt aan een naaste (partner, familielid, buur, vriend,...) waarmee je een persoonlijke band hebt.

Kom langs op de maandelijkse praatcafés mantelzorg en ontmoet andere mantelzorgers. Je kan luisteren naar ondersteunende thema's en ervaringen uitwisselen.

Opgelet! Deze praatcafés gaan telkens in een ander Lokaal Dienstencentrum door.



Vrijdag 20 januari om 14u00.

Thema: tips om met vermoeidheid om te gaan.

Dit praatcafé gaat door in LDC Ter Vlierbeke in Kessel-Lo

[Bereikbaarheid lokaal dienstencentrum Ter Vlierbeke | Zorg Leuven](#)

Vrijdag 17 februari om 14u00.

Thema: ervaringsuitwisseling.

Dit praatcafé gaat door in LDC Seniorama in Leuven

[Adres en telefoonnummers | www.seniorama.be](#)

Vrijdag 17 maart om 14u00.

Thema: lachen is gezond.

Dit praatcafé gaat door in LDC Edouard Remy in Leuven

[Bereikbaarheid lokaal dienstencentrum Edouard Remy | Zorg Leuven](#)



Gratis



Inschrijven is niet nodig.

Heeft de persoon voor wie je zorgt opvang nodig?

Je kan een vrijwilliger aan huis laten komen, die de zorgbehoevende persoon gezelschap biedt. Contact: Lesley Bogaerts van Seniorama, 016 58 16 18 of lesley@seniorama.be.

Je kan beroep doen op dagopvang in de dagcentra van De Wingerd (Contact: Cathy Sweerts, 016/28 48 00 of cathy.sweerts@wznd.be) en van Dijlehof (Contact: Nore Ramaekers, 016/50 95 89 of nore.ramaekers@dijlehof.be).

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 7 februari om 20u00: De "nieuwe mantelzorger": eigen rol, eigen benadering. Sessie waarin de mantelzorger centraal staat met zijn eigen noden, eigen behoeften en eigen rol in de (thuis) zorg. En hoe van daaruit communiceren en samenwerken met de professionele zorg. Spreker is Erna Claes, dr. in de psychologie, expert trainer – adviseur Fenrir Consult bvba.




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: zie kalender.
Telkens op dinsdag van 9u30 tot 10u30: zie kalender.




€ 7,00 per les; € 70,00 voor de reeks 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: zie kalender.



10,00 euro per les; € 110,00 voor de reeks. 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: zie kalender.



150,00 euro voor de reeks van 15 lessen. 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.



Telkens op donderdag van 20u30 tot 21u30: zie kalender.



€ 10,00 per les, € 110,00 voor de reeks. 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.

Leren 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: zie kalender

10,00 euro per les; € 110,00 voor de reeks. 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.



Cursussen en workshops - Creatief

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 oprfrissen? 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.



De 2^{de}, 4^{de} en 5^{de} dinsdag van de maand van 09u30 tot 15u00.
Zie kalender




6 euro per keer, koffie en water inbegrepen.



Inschrijven is nodig.

Nieuwjaarsreceptie

 We vieren dat we terug samen mogen vieren! Na twee jaar gedwongen pauze, willen we graag samen het glas heffen en een hapje eten op deze nieuwjaarsreceptie. Iedereen welkom!



Op zondag 29 januari van 11:00 tot 13:00.




€ 14,00, kinderen tussen 4 en 12 jaar € 8,00.



Inschrijven is nodig zodat we voldoende lekkere hapjes en dranken kunnen voorzien.



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 de 4^{de} dinsdag van de maand vanaf 11:30: zie kalender



€ 28,00. Bewoners van De Wingerd betalen € 16,00.



Inschrijven is nodig, de plaatsen zijn beperkt!

Menu voor januari:

Cava of fruitsap

Gerookte zalm met dilledressing en een minibroodje

Ballotine van gevogelte gevuld met fijne groenten, archiducsaus, duo van bloemkool en broccoli en gratin dauphinois

Chocolademousse

Koffie

Zorgzaam Wilsle-Dorp - Kareelveld wandelt



Wilsle-Dorp en Kareelveld vormen samen het proefproject 'Zorgzaam Wilsle-Dorp - Kareelveld'. We willen samen werken aan een zorgzame buurt, waar buurtbewoners elkaar helpen en ondersteunen. In dit kader werd het project 'Zorgzaam Wilsle-Dorp - Kareelveld wandelt' opgestart. We nodigen iedereen uit om de komende maanden samen te wandelen, elkaar beter te leren kennen en de mooie stukjes natuur en cultuur van Wilsle-Dorp 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 woning 1.

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.



Op woensdag van 20u00 tot 22u00 in de oneven weken van het jaar. Zie kalender.



€ 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.



Wekelijks op donderdag van 10:30 tot 12:00.



Gratis



Inschrijven is nodig

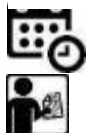


Schaakavonden en schaaklessen



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



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

Inschrijven is niet nodig

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.



Op de derde donderdag van de maand van 14u00 tot 16u00: zie kalender.



8,00 euro



Inschrijven is nodig zodat we voldoende lekker gebak kunnen voorzien.



Middagrestaurant Grand Café

We zoeken naar mogelijkheden om het middagrestaurant terug op te bouwen. Ideeën, inspiratie en tips zijn welkom! Voorlopig kan je één of meerdere vaste dagen in de werkweek het dagmenu reserveren. Het middagrestaurant is open van 12:00 tot 13:30.

Meer informatie bij Liesbet, 016/28 49 50 of liesbet.volders@wznd.be.

Gezocht! Vrijwilligers middagrestaurant

Wil je graag je schouders zetten onder de opbouw van het middagrestaurant? Je staat aan de zelfbediening, schenkt dranken uit en zorgt voor de afwas. Samen zoeken we naar mogelijkheden om het aanbod op punt te stellen.

Graag een seintje naar mia.debrabander@wingerd.info.


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.

Zeswekelijks op dinsdag van 10:00 tot 16:00: zie kalender.



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

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.

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.

KALENDER JANUARI

Zo	1/jan	<i>Nieuwjaar</i>	
Ma	2/jan		
Di	3/jan		
Wo	4/jan		
Do	5/jan		
Vr	6/jan		
Za	7/jan		
Zo	8/jan		
Ma	9/jan	19:45 - 20:45	Zachte Yoga
		21:15 - 22:15	Leren mediteren
Di	10/jan	09:30 - 16:00	Naaicompagnie Hulplijn
Wo	11/jan	10:30 - 11:30	Kareelveld wandelt
Do	12/jan	10:30 - 12:00	Samen Lezen
		19:00 - 20:00	Relaxatie
		20:30 - 21:30	Mindful yoga
Vr	13/jan	19:00 - 23:00	Schaken
		20:00 - 23:00	Tangolessen
Za	14/jan		
Zo	15/jan		
Ma	16/jan	19:45 - 20:45	Zachte Yoga
		20:00 - 21:00	Tai Chi voor je gezondheid
		21:15 - 22:15	Leren mediteren
Di	17/jan	09:30 - 10:30	Tai Chi voor je gezondheid
Wo	18/jan	10:30 - 11:30	Kareelveld wandelt
		20:00 - 22:00	Stijldansen
Do	19/jan	10:30 - 12:00	Samen Lezen
		14:00 - 16:00	Gezellige uren met de burens
		19:00 - 20:00	Relaxatie
		20:30 - 21:30	Mindful yoga
Vr	20/jan	14:00 - 16:00	Praatcafé mantelzorg
		19:00 - 23:00	Schaken
		20:00 - 23:00	Tangolessen
Za	21/jan		
Zo	22/jan		
Ma	23/jan	19:45 - 20:45	Zachte Yoga
		20:00 - 21:00	Tai Chi voor je gezondheid
		21:15 - 22:15	Leren mediteren
Di	24/jan	09:30 - 10:30	Tai Chi voor je gezondheid
		09:30 - 16:00	Naaicompagnie Hulplijn
		11:30 - 13:30	Restaurantdag
Wo	25/jan	10:30 - 11:30	Kareelveld wandelt
Do	26/jan	10:30 - 12:00	Samen Lezen
		19:00 - 20:00	Relaxatie
		20:30 - 21:30	Mindful yoga
Vr	27/jan	19:00 - 23:00	Schaken
		20:00 - 23:00	Tangolessen
Za	28/jan		
Zo	29/jan	11:00 - 13:00	Nieuwjaarsreceptie Wijnveld
Ma	30/jan	19:45 - 20:45	Zachte Yoga
		20:00 - 21:00	Tai Chi voor je gezondheid
		21:15 - 22:15	Leren mediteren
Di	31/jan	09:30 - 10:30	Tai Chi voor je gezondheid
		09:30 - 16:00	Naaicompagnie Hulplijn
		10u00 - 16u00	Pedicure, manicure, gelaatsverzorging