


## Informatie en gezondheid

### 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? Dan 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**.
- Maak een afspraak met Marie in 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>



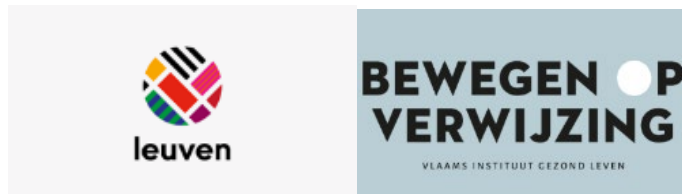
Op afspraak, bij je thuis of in Wijnveld.




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

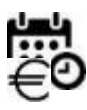


Inschrijven is nodig



### Gesprek met de eerstelijnspsycholoog

 De eerstelijnspsycholoog 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,.... Hij of 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.



Voor meer informatie en het maken van een afspraak, bel naar 016/28 49 50.

### Shiawase Pop-up Klein Geluk: massage en veerkrachtcoaching



 Shiawase is Japans, vrij vertaald betekent het 'geluk' en 'gelukkig zijn'. Niet in de zin van het grote, euforische geluk maar eerder als in het waarderen van kleinere, dagelijkse momenten waaruit je energie haalt, waardoor je batterijen opladen en je veerkracht groeit. Mensen helpen om beter in hun vel te zitten, dat is wat Kristel Paulissen het liefste doet. Mensen zich goed laten voelen, zowel op lichamelijk als op geestelijk en emotioneel vlak. Je kan bij haar terecht voor een heerlijke drukpuntmassage (shiatsu) en/of deugddoende veerkrachtcoaching.



Maandag 11 september tussen 17:00 en 21:00  
Dinsdag 26 september tussen 18:30 en 21:30




De verschillende mogelijkheden vind je hier:  
[Zomer Pop-Up! \(shiwase.nu\)](http://Zomer Pop-Up! (shiwase.nu)) of spring gerust binnen, we helpen je graag verder.



Inschrijven is nodig.

### Praatcafé 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 15 september** om 14u00. Ondersteunende thuiszorgmiddelen.  
Dit praatcafé gaat door in LDC Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35, 3001 Leuven.

**Vrijdag 20 oktober** om 14u00. Ervaringsuitwisseling.  
Dit praatcafé gaat door in LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, 3000 Leuven.

**Vrijdag 17 november** om 14u00. Het belang van een goede slaap.  
Dit praatcafé gaat door in LDC Wijnveld.

**Vrijdag 15 december** om 14u00. Ervaringsuitwisseling.  
Dit praatcafé gaat door in LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, 3000 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](mailto: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](mailto:cathy.sweerts@wznd.be)) en van Dijlehof (Contact: Nore Ramaekers, 016/50 95 89 of [nore.ramaekers@dijlehof.be](mailto: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 12 september** om 20:00: Doolhof van premies en tegemoetkomingen in de thuiszorg. Door Hilde Weckhuysen, stafmedewerker Mantelzorgnetwerk.

 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.

### Praatcafé jongdementie voor dochters en zonen


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

 **Dinsdag 24 oktober** om 20:00: Rouw en verlies, spreker Verbinding in verlies.

 Gratis

 Inschrijven is niet nodig. Het praatcafé is er voor kinderen van personen met jongdementie.

## Gelukswandeling - Je gelukkig voelen, wat is dat precies?

 Een eerstelijnspsycholoog en Bewegen op Verwijzing-coach nemen je mee op sleeptouw tijdens de gelukswandeling. Maak tijdens de wandeling kennis met de verschillende onderdelen van de geluksdriehoek: goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn en je goed voelen. Ze zijn alle drie belangrijk en met elkaar verbonden. Wandelen is gezond, het verlaagt stress waardoor er gelukshormonen vrijkomen en je je gelukkiger voelt. Tijdens de wandeltocht, uitgestippeld en begeleid door Jan Loenders, leg je ongeveer drie kilometer af. Onderweg biedt Marie, de Bewegen op Verwijzing-coach, enkele oefeningen aan. Het tempo is laag, waardoor er veel tijd is om te babbelen en elkaar te ontmoeten.



Woensdag 04 oktober van 10:00 tot 11:30



Gratis



Inschrijven is niet nodig maar we stellen een seintje vooraf wel op prijs.

## Kareelveld wandelt - trage en snellere wandeling



We nodigen iedereen uit om samen te wandelen, elkaar beter te leren kennen en de mooi stukjes natuur en cultuur van Wilsle en Kareelveld te leren kennen. Wandelaars kunnen kiezen voor een snellere en een trage wandeling. De wandelingen worden begeleid door Jan Loenders.



Wekelijks op woensdag vanaf 10:15, uitgezonderd de schoolvakanties.  
We starten aan het poortje ter hoogte van 's Hertogenlaan 73.



Inschrijven is niet nodig

## 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

25/09 - 02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12

Telkens op dinsdag van 9u30 tot 10u30

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



€ 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.



Vanaf 08 september, 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



De zachte yoga richt zich tot iedereen die op een heel zachte manier lichaam en geest in harmonie wil brengen en tot rust wil komen. Deze vorm van yoga is geschikt voor iedereen met stress- of psychosomatische problemen, voor mensen met CVS, fibromyalgie of chronische pijn. In de yoga-oefeningen gebruiken we elementen uit de mindfulness om beter te leren omgaan met wat je voelt.

We volgen de cycli van de natuur zodat elke sessie en ander thema heeft.

Meer info op <https://abhyasaleuven.be/zachte-yoga/>

Lesgever is Geert Vancoppenolle, erkend yoga docent



Telkens op maandag van 19:00 tot 20:00:

10,00 euro per les; € 150,00 voor de reeks. Wie voor het eerst komt, heeft recht op een gratis proefles (€ 140,00).

04/09 - 11/09 - 18/09 - 25/09 - 02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12



Inschrijven is nodig



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



### Relaxatie

De reeks relaxatie is voor iedereen die stress ervaart, overspannen is of neigt naar burn-out. Bij (chronische) hyperventilatie, angststoornissen of spierspanningen kan leren ontspannen je helpen. Ook bij bepaalde persoonlijkheidsvormen zoals ADHD, ADD en HSP kan deze reeks je elementen aanreiken die je kunnen helpen. Met een amalgaam van psychoeducatie over stress en neurologie, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, lichaamsgewaarding en aandachtsoefeningen, leer je hoe je tot rust kan komen, temidden alle drukte van het leven.

Meer info op <https://abhyasaleuven.be/relaxatie/>

Lesgever is Geert Vancoppenolle, erkend yogadocent, mindfulness trainer en stresscoach



Telkens op maandag van 20u30 tot 21u30:

04/09 - 11/09 - 18/09 - 25/09 - 02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12



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.

### Mindfulnessstraining



Iedereen wil gelukkig zijn maar heel dikwijls overkomen er ons dingen die ons ongelukkig maken. Met de mindfulness 8 weken training leren we beter om te gaan met wat het leven brengt. Je leert vaardigheden om minder snel meegesleurd te worden door intense emoties, pijn of stress. Je wordt veerkrachtiger tegenover stress, burn-out of depressie.

Meer info op <https://abhyasaleuven.be/mindfulness/>

Lesgever is Geert Vancoppenolle, erkend mindfulness trainer.



Telkens op donderdag van 19u00 tot 22u15:

21/09 - 28/09 - 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 09/11 - 16/11



€ 290,00 voor de 8 sessies. Inbegrepen in de prijs zij: 8 sessies van 3 uur, theepauze halfweg elke sessie, Mindfulness Werkboek "Krachtig en gelukkig leven in het nu" van David Dewulf, 27 digitale audiobestanden om thuis te oefenen, syllabus en een e-book versie van het boek geschreven door de docent: "Life sucks. Why?".



Inschrijven is nodig



Je draagt best soepele kledij en brengt een yogamatje en zitkussen 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 oprisfen? 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<sup>de</sup>, 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> dinsdag van de maand van 09u30 tot 15u00.

12/09 - 25/09 - 10/10 - 24/10 - 31/10 - 14/12 - 28/12 - 12/12



6 euro per keer, koffie en water inbegrepen.




Inschrijven is niet nodig.



### Muzikaal programma ALARIEU



 André Rieu met zijn orkest laten overkomen is onmogelijk. Wat wel kan is een concert met dezelfde sfeer, maar dan intiem, kleinschalig met één viool en een piano. Weense walsen, opzweepende tango's, Franse meesterwerkjes wisselen af met tijdloze evergreens, bekende operettes en gouden klassiekers. Alles is herkenbaar en vooral stijlvol. Het duo 'petite fleur' bestaat uit violist Hans Van Tilborg en pianist Patrick Verstiggel, beiden professionele musici met een berg ervaring.



Op donderdag 23 november van 14:30 tot 15:30.



Gratis, met steun van de Leuvense Seniorenraad.




Inschrijven is nodig.



# Ontmoeten en ontspannen

---

## 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<sup>de</sup> dinsdag van de maand vanaf 11:30:  
26/09 - 24/10 - 28/11



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



Inschrijven is nodig, de plaatsen zijn beperkt!

### Menu 1 voor september:

Cava of fruitsap

Agnes Sorelsoep

Varkenshaasje met mosterdroomsaus  
Gebakken witloof, crème van butternut en pastinaak chips

Trio van chocolade en praliné

Koffie

### Menu 2 voor september (vegetarisch):

Cava of fruitsap


Groentesoep met fijne groenten

Gebakken Haloumi met nootjes en honing  
Gebakken witloof, crème van butternut en pastinaak chips

Trio van chocolade en praliné

Koffie

## 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.  
13/09 - 27/09 - 11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12 - 20/12




€ 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.



Wekelijks op donderdag van 10:30 tot 12:00, uitgezonderd de schoolvakanties.



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 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:  
21/09 - 19/10 - 16/11 - 21/12



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](mailto: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](mailto: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

 Je handen en voeten worden 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:  
19/09 - 07/11 - 19/12



Manicure of pedicure: € 29,00  
Epilatie van wenkbrauwen, bovenlip of kin: € 15,00  
Volledige epilatie gelaat: € 25,00  
Volledige gelaatsverzorging: € 65,00  
Ontharing benen en bikinilijn: € 30,00



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 inschrijven via het onthaal of bel 016/28 49 50.