

Beste

Terwijl we nog steeds wachten op een stralende lente, brengen we je een update over de komende activiteiten diensten in LDC Wijnveld.

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.

In juli organiseren we opnieuw twee speelweken voor kinderen tussen 3 en 12 jaar oud, meer informatie op pagina 12 van deze nieuwsbrief.

Hieronder vind je meer informatie over het aanbod na de paasvakantie.

Praktisch informatie:

Inschrijven kan:

Telefonisch - 016/28 49 50

Per mail - [liesbet.volders@wznd.be](mailto:liesbet.volders@wznd.be)

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!

Vriendelijk groet

Liesbet Volders

Centrumleider LDC Wijnveld

### 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? Je kan 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**.
- Je kan 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>



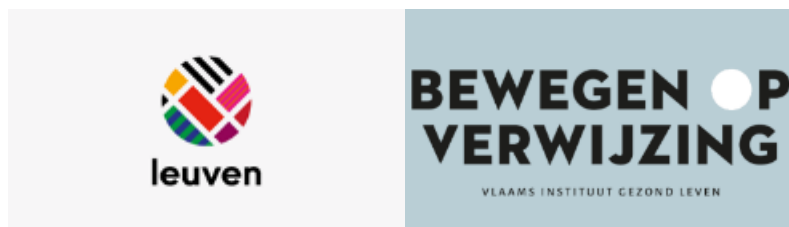
Op afspraak, bij je thuis of in Wijnveld.




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



Inschrijven is nodig



### Gesprek met een eerstelijnspsychologe

 Een eerstelijnspsychologe 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 of hij 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.

## Jezelf ontstressen

 Heb jij geregeld last van stress en wil je er iets mee doen? Tijdens deze workshop ontstressen, krijg je inzicht in hoe stress werkt. Leer in deze workshop wat maakt dat jou stress-systeem aanslaat en ontdek hoe je de stress uit dagdagelijkse situaties haalt. Je gaat aan de slag met 'het ABC van ontstressen'. Dit is een eenvoudige techniek die iedereen kan aanleren. Hiermee leer je op minder dan vijf minuten de stress uit een situatie te halen en zo te ontstressen. Benieuwd? Prima, want dat is de eerste stap naar een leven met minder stress! Begeleiding door Walter De Broyer, ontstressteacher. In samenwerking met Woonzorgnet-Dijleland vzw.




Op woensdag 17 april van 13:30 tot 16:30.

Gratis, i.s.m. Woonzorgnet-Dijleland vzw. Nog enkele vrije plaatsen!



Inschrijven is nodig.

## Kinderen en jongeren ondersteunen bij afscheid en verlies

 Kinderen en jongeren zijn belangrijke en kwetsbare betrokkenen in een pallatieve zorgsituatie. Veel zorgverleners en ouders worstelen met de vraag: hoe kunnen we kinderen opvangen en begeleiden? Wat zijn misverstanden en valkuilen? Hoe betrek je kinderen bij het afscheid nemen? Er worden concrete tips en handvaten aangereikt. Lezing door Karen De Meerleer, psycholoog bij PANAL, in samenwerking met Woonzorgnet-Dijleland vzw.



Op woensdag 17 april van 13:30 tot 16:30.

Gratis, i.s.m. Woonzorgnet-Dijleland vzw.



Inschrijven is nodig.



### 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 19 april** om 14u00.

Thema: ervaringsuitwisseling.

Dit praatcafé gaat door in LDC Seniorama in Leuven

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



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)).

## Mindfulnessstraining



Wil je een gezond evenwicht vinden tussen werk en ontspanning?  
Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens', ook de minder aangename?

Wil je je concentratie verhogen en meer rust ervaren?

Mindful Me leert je sinds 2004 opnieuw te genieten van het leven en stil te staan bij de dingen die echt belangrijk zijn voor jou. En voor de moeilijke periodes in het leven, leren we je omgaan met stress, burn-out, slapeloosheid, depressie of pijn.

Deze aandachtstraining ondersteunt je in je zoektocht naar meer veerkracht en evenwicht. Een professioneel opgeleide trainer staat klaar om je gedurende 8 weken, op een wetenschappelijk onderbouwde, no-nonsense manier onder te dompelen in mindfulness. Dit, in samenwerking met KU Leuven en Ugent.

Deze basistraining bestaat uit een combinatie van oefeningen en inzichten, maar is voornamelijk praktijkgericht. Je ontvangt een duidelijke digitale syllabus en een uitgebreid aanbod ondersteunende audiobestanden, waarmee je thuis aan de slag kunt.



Telkens op dinsdag 17 van 19:30 tot 22:00.



€ 349,00, inclusief online syllabus en downloadbare geluidsbestanden.



Inschrijven is nodig, meer informatie op [www.mindfulme.be](http://www.mindfulme.be)

## 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 20:30 tot 21:30:  
15/04 - 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 27/05 - 03/06 - 10/06 - 17/06



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 kussen mee.

## 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:  
15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05  
Telkens op dinsdag van 9u30 tot 10u30:  
16/04 - 23/04 - 30/04 - 14/05 - 21/05 - 28/05




€ 7,00 per les, € 42,00 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 19:00 tot 20:00:  
15/04 - 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 27/05 - 03/06 - 10/06 - 17/06



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

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 19u00 tot 20u00:

08/02 - 22/02 - 29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 18/04 - 25/04 - 02/05 - 16/05 -  
23/05 - 30/05 - 06/06 - 13/06



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.

### Starten met Yoga



Je wil starten met yoga of je hebt al een eerste beperkte kennismaking met yoga meegemaakt? Dan is deze yoga voor beginners geschikt voor jou.

Want het is van belang dat je eerst de basis aanleert vooraleer je meedoet met een groep die al een tijd loopt.

In de groep 'starten met yoga' leren we deze basis: correcte ademhalingstechnieken, hoe correct zitten, liggen en staan, de basishoudingen, hoe tot ontspanning komen en je lichaam weer aanvoelen. Je houding verbetert, je leert je ademhaling te controleren. Dit bouwen we stap per stap, week na week stilaan op. Daarbij worden ieders mogelijkheden en beperkingen gerespecteerd. Na deze reeks kan je overstappen naar de groep 'zachte yoga' of 'mindful yoga'. 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:

18/04 - 25/04 - 02/05 - 16/05 - 23/05 - 30/05 - 06/06 - 13/06 - 20/06



€ 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.



## 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.



De 2<sup>de</sup>, 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> dinsdag van de maand van 09u30 tot 15u00.  
09/04 - 23/04 - 30/04 - 14/05 - 28/05 - 11/06 - 25/06



6 euro per keer, koffie en water inbegrepen.



Inschrijven is nodig.



## 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 Wilsel 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

## 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. Een lekker en gezellig samenzijn!



Op de 4<sup>de</sup> dinsdag van de maand vanaf 11:30:  
23/04 - 28/05



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



Inschrijven is nodig, de plaatsen zijn beperkt!

Menu voor 23 april:

Menu 1:

Cava of fruitsap

Witte gepocheerde asperges met gerookte zalm

Navarin van melklam, lentegroenten en kroketten

Slagroomtaartje met aardbeien

Koffie

Menu 2 (vegetarisch):

Cava of fruitsap

Aspergesalade

Tompous van mango, komkommer en chutney

Slagroomtaartje met aardbeien

Koffie

## Ontmoeten en ontspannen

---

### Samen tafelen op donderdag



Groep INTRO en Qrios leiden mensen op tot keukenmedewerker. Vanaf 26 oktober komen zij zes donderdagen een verse maaltijd bereiden in het Grand Café. Kom samen genieten van deze lekkere maaltijden.



Op donderdag 09 november tussen 12:00 en 13:00:  
25/04 - 02/05 - 16/05 - 23/05 - 30/05 - 06/06



16 euro, water inbegrepen.



Inschrijven is nodig, plaatsen zijn beperkt.



### 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:  
18/04 - 16/05 - 20/06





8,00 euro




Inschrijven is nodig zodat we voldoende lekker gebak kunnen voorzien.

### 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:  
24/04 - 08/05 - 22/05


 € 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



## Ontmoeten en ontspannen

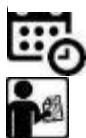
---

### 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

### Speelweken 2024



Op zoek naar avontuur, sport, spel en plezier in de grote vakantie? Kom dan naar onze wervelende speelweken! Samen met ervaren monitoren leven we ons uit in creatieve, sportieve en spannende uitdagingen.

Voor kinderen van 3 tot en met 12 jaar, waarbij de kleinste kapoenen schoolrijp zijn en de oudsten zin hebben om te helpen en samen te spelen met jongere kinderen.



Van maandag 08 juli tot en met vrijdag 12 juli  
en van maandag 15 juli tot en met donderdag 19 juli.



€ 20,00 per dag - € 14,00 vanaf het derde kind.  
(Klein)kinderen personeel: € 14,00 (vanaf het eerste kind)  
10- en 16-uurtje, water en soep inbegrepen.

Er kan 's middags een warme maaltijd besteld worden: hoofdschotel, drankje en dessert: € 6,00.  
Je kan hiervoor inschrijven vanaf 5 juni, het menu wordt vooraf doorgegeven.



Inschrijven is nodig, je kan dit formulier bezorgen aan het onthaal of via mail [liesbet.volders@wznd.be](mailto:liesbet.volders@wznd.be).  
<https://wingerd.info/wp-content/uploads/2024/03/Inschrijvingsformulier-speelweken-2024.pdf>

#### inschrijvingsformulier speelweken 2024



### 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

 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:  
23/04 - 04/06 - 16/07



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

### 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.