LDC WIJNVELD - Activiteiten en diensten
Najaar 2024

LDC WIJNVELD
WOONZORGNET - DIJLELAND

Informatie en gezondheid

Infosessie 'Langer wonen in een aangepaste woning'

Ben je ouder dan 65 jaar of heb je een beperking? Dan is het belangrijk om je woning aan te passen aan jouw veranderende behoeftes. Misschien kan je een (extra) leuning aan de trap of traplift installeren, je badkamer aanpassen, een gelijkvloerse slaapkamer maken …? Welke aanpassingen zijn nodig én haalbaar? Een goed advies en premies helpen jou hierbij. Tijdens deze infosessie zullen we je informeren over de voorwaarden en de hoogte van de premies. We vertellen je welke diensten advies geven en leggen je uit voor welke werken je de premies kan aanvragen, hoeveel je krijgt, welke documenten je nodig hebt en hoe je ze aanvraagt.….

Dinsdag 01 oktober om 17:00

Gratis, met steun van stad Leuven

Inschrijven is nodig.

Kinderen en jongeren ondersteunen bij afscheid en verlies

Kinderen zijn belangrijke en kwetsbare betrokkenen in een palliatieve zorgsituatie. Heel wat ouders en grootouders worstelen met de vraag: hoe kunnen we de kinderen en jongeren opvangen en begeleiden? Wat zijn misverstanden en valkuilen? Hoe betrek je kinderen bij het afscheid nemen? Er worden concrete tips en handvaten aangereikt. Door Karen De Meerleer, psycholoog bij Panal.

Op woensdag 15 mei van 19:30 tot 21:30

Gratis

Inschrijven is nodig.

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

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

Dag van Veilig Verkeer - belevingsmodule dode hoek

Tijdens een Dag Veilig Verkeer ervaar je als deelnemer dat je eigen gedrag een grote invloed heeft op de verkeersveiligheid. De belevingsmodules zijn een unieke manier om je te sensibiliseren en te laten ervaren wat risicogedrag in het verkeer is. De focus ligt op het juiste gedrag en tips om ongevallen te vermijden.

In de module dode hoek zien de deelnemers waar de dode hoeken rond een vrachtwagen zich bevinden. Met VR-brillen belanden ze plots zelf op de stoel van de vrachtwagenchauffeur. Na deze VR-ervaring ben je als fietser veel meer op je hoede voor de dode hoek en fiets je nadien alleen nog op veilige plaatsen in de buurt van vrachtwagens.

Zaterdag 28 september tussen 14:00 en 17:30

Gratis, met steun van Woonzorgnet-Dijleland vzw

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 20 september om 14u00. Infosessie rond veerkracht.
Dit praatcafé gaat door in LDC Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35, 3001 Leuven.

Vrijdag 18 oktober om 14u00. Infosessie rond hulpmiddelen.
Dit praatcafé gaat door in Casa Clementina, Brabançonnestraat 64, 3000 Leuven.

Vrijdag 15 november om 14u00. Ervaringsuitwisseling.
Dit praatcafé gaat door in LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, 3000 Leuven.

Vrijdag 20 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.
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).

Infosessie 'Puppy zoekt pleeggezin'

Al meer dan dertig jaar leidt het Belgisch Centrum voor Geleidehonden geleidehonden op voor blinde en slechtziende mensen. Pleeggezinnen zijn van groot belang voor hun werking. Zonder deze belangrijke vrijwilligers kunnen zij geen honden opleiden tot geleidehond. Een pleeggezin staat in voor de opvang en basisopvoeding van de honden. Of dat nu voor 2 dagen vakantie is, 6 maanden avond- en weekendopvang of gedurende een periode van 14 maanden tot de pup klaar is om aan zijn opleiding te beginnen. Iedereen kan pleeggezin worden. Wil je weten welke formule het best bij jou past? Kom het allemaal te weten op dit infomoment.

Op woensdag 9 oktober om 14:00

Gratis

Inschrijven is niet 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 Wilsele 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
23/09 - 30/09 - 07/10 - 14/10 - 21/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12
Telkens op dinsdag van 9u30 tot 10u30
24/09 - 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 - 03/12

€ 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).
02/09 - 09/09 - 16/09 - 23/09 - 30/09 - 07/10 - 14/10 - 21/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12

Inschrijven is nodig

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

abhyāsa

Leren mediteren

Meditatie is niet zonder gedachten zitten, wel het leren beheersen van de gedachtestroom. Door meditatie komt je geest tot rust, stopt het piekeren, ga je rustiger in het leven kunnen staan, kom je tot diepere inzichten. Kortom, je komt geleidelijk aan dichter bij je zelf, wie je nu écht bent.
Lesgever is Geert Vancoppenolle, erkend yogadocent, mindfulness trainer en stresscoach

Telkens op maandag van 20u30 tot 21u30:
02/09 - 09/09 - 16/09 - 23/09 - 30/09 - 07/10 - 14/10 - 21/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12

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.

Relaxatie

Voor wie last heeft van stress of meer tot rust wil komen is de reeks relaxatie. Met een amalgaam van psycho-educatie, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, lichaamsgewaarwording en aandachtsoefeningen, leer je hoe je tot rust kan komen, temidden alle drukte van het leven.
Lesgever is Geert Vancoppenolle, erkend mindfulness trainer.

Telkens op donderdag van 19u00 tot 22u15:
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

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

Starten met yoga

Starten met yoga is voor beginners die voor de eerste keer yoga willen doen. We leren de basis van yoga met zachte bewegingen en eenvoudige houdingen. Stap voor stap bouwen we pranayama (ademhalingsoefeningen) op. Voor iedereen toegankelijk. De keuze van de oefeningen worden aangepast aan de mogelijkheden en beperkingen van de groep.

Telkens op donderdag van 20u30 tot 21u00:
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

150,00 euro voor de reeks van 15 lessen. 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 2de, 4de en 5de dinsdag van de maand
van 09u30 tot 15u00.
10/09 - 24/09 - 08/10 - 22/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12

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, opzwepende 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 28 november van 14:30 tot 15:30.

Gratis, met steun van de Leuvense Seniorenraad.

Inschrijven is 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. Het menu kan je vooraf raadplegen op onze facebookpagina https://www.facebook.com/ldcwijnveld/
Een lekker en gezellig samenzijn!

Op de 4de dinsdag van de maand vanaf 11:30:
24/09 - 22/10 - 26/11

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

Inschrijven is nodig, de plaatsen zijn beperkt!

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.
25/09 - 09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12

€ 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

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.

Op de derde donderdag van de maand van 14u00 tot 16u00:
19/09 - 17/10 - 21/11 - 19/12

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.

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.

WiFi GRATIS

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

Zeswekelijks op maandag van 10:00 tot 16:00:
26/08 - 07/10 - 18/11

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

Praktische informatie

Lokaal Dienstencentrum Wijnveld
Wingerdstraat 14 - 3000 Leuven
016/28 49 50
https://wingerd.info/wijnveld/

Inschrijven kan:
Telefonisch - 016/28 49 50
Per mail - 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!

Blijf je graag op de hoogte van het aanbod? Stuur een mailtje naar liesbet.volders@wznd.be
en je ontvangt één maal per maand de nieuwsbrief in je mailbox!