

Activiteiten 'Den Hopstaak'

Programma lokaal dienstencentrum Den Hopstaak

Petanque

Datum: elke maandag vanaf 14.00 uur

Locatie: Opcura, terras cafetaria

Heb je zin om mee te spelen, maar ken je de spelregels onvoldoende? Dan leggen we deze rustig uit. Schrijf je in op de lijst van de cafetaria of laat het ons weten via T 052 36 59 14 - denhopstaak@opcura.be Wil je op een ander moment vrij petanque spelen? Je kan altijd petanqueballen ontlenuen in de cafetaria.

Kaart- en Rummikubnamiddag

Datum: Elke donderdag vanaf 14.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: Opcura, zaal Aurelia

Op donderdag vindt onze wekelijkse kaartbijeenkomst plaats. Alle geïnteresseerde kaarters kunnen langskomen om te wiezen of Rummikub te spelen.

Heb je interesse in deze activiteit, maar ben je bang om geen aansluiting te vinden? Contacteer ons en wij introduceren jou in een kaart- of rummikubgroep.

Stoelyoga

Datum: elke MAANDAGnamiddag, van 14.00 uur tot 15.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Stoelyoga is een héél laagdrempelige vorm van yoga die iedereen kan beoefenen. Het zijn geen ingewikkelde en rare poses zoals je die kent uit de boekjes, maar milde en zacht bewegingen, die goed zijn voor jouw lichaam. Om de oefeningen duidelijk zichtbaar en goed verstaanbaar te volgen, hebben we gekozen voor de lessen digitaal te geven. We volgen de les digitaal in groep, waardoor je contact hebt met de andere deelnemers. Na de les bieden we een thee en koekje aan, zodat je nog wat kan napraten en ervaringen uitwisselen.

Handwerk in 'Den Hopsteek'

Datum: dinsdagen 8 en 22 oktober / 12 en 26 november / 10 en 24 december - telkens van 14.00 tot 16.00 uur
EN donderdagen 17 oktober / 21 november en 19 december - om 19.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: Opcura, zaal Aurelia

Zin om gezellig in groep te haken of te breien? Weet je niet goed hoe aan een werkstuk te beginnen? Heb je een specifieke handwerkvraag? Of wil je leren haken of breien? Kom dan langs naar 'Den Hopsteek'.

Ervaring of niet, **elke tweede en vierde dinsdagnamiddag en elke derde donderdagavond van de maand** kan je deelnemen aan ons handwerkgroepje! 'Den Hopsteek' is toegankelijk voor iedereen, ongeacht de leeftijd.

Postzegelclub De Stempel

Datum: zondagen 6 en 20 oktober / 3 en 17 november / 1 en 15 december - telkens van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: Opcura, zaal Satijn

Elke eerste en derde zondag van de maand kan je vrijblijvend tussen 10 en 12 uur langskomen in zaal Satijn bij leden van Postzegelclub De Stemple. Wil je meer te weten komen over filatelie, heb je zelf nog oude postzegels thuis of wil je gewoon eens komen snuisteren in de verzamelingen? Kom dan zeker een kijkje nemen.

Soirée in het LDC

Datum: donderdagen 17 oktober / 21 november / 19 december - telkens om 18.30 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, Cafeteria Aurelia

Elke derde donderdagavond van de maand is het Lokaal dienstencentrum open van 18.30 uur tot 21.00 uur. Kom je regelmatig naar Den Hopstaak of ben je gewoonweg een nieuwsgierige buur? Kom je graag alleen of breng je liever vrienden mee? Iedereen is welkom op onze maandelijkse 'Soirée in het LDC'!

Digi-wat?

Nieuw: Digidokter

Datum: zaterdag 28 september, 26 oktober, 23 november en 28 december van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: OPcura, Cafeteria Aurelia

Elke vierde zaterdag van de maand kan je terecht bij de Digidokter. Heb je vragen over het gebruik van je computer, tablet of smartphone? Over het zoeken op internet, het installeren van apps of het werken met de online catalogus van de bibliotheek? Onze Digidokter staat klaar om je te helpen!

Praktische info:

- Heb je vragen over een toestel? Breng deze én de nodige wachtwoorden en pincodes (als je die hebt) mee.
- De Digidokter is geen repaircafé voor kapotte toestellen. Voor herstellingen kan je er niet terecht.

OKTOBER

Samen zingen

Datum: dinsdag 1 oktober om 14.00 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Zingen maakt ons vrolijk en ontspannen. Jos Truyens brent een heleboel gekende meezingers mee om samen te zingen. Kies je favoriete klassieker en zing mee!

Koken met mantelzorgers en hun naasten (met dementie)

Datum: donderdag 3 oktober van 15.00 tot 18.30 uur

Prijs: € 9,00 - of maaltijdbon sociaal restaurant

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving verplicht : via Den Hopstaak, plaatsen beperkt

Deze namiddag kan je als mantelzorger even ontspannen en samen zijn met je naaste en andere mantelzorgers. We ontmoeten anderen en maken samen hapjes klaar.

Wie wil, kan actief bijdragen aan het bereiden van de hapjes om samen een volwaardige maaltijd op tafel te toveren. Enkel aansluiten voor de gezelligheid kan ook! Genieten en beleven staan deze namiddag centraal. Uiteraard sluiten we in alle rust af om dat lekkers te laten smaken.

Infosessie:

zorgvolmacht onder de loep

Datum: donderdag 3 oktober van 19.30 tot 21.30 uur
Prijs: gratis
Locatie: OPcura, zaal Aurelia
Inschrijving: via www.cm.be/workshops of Den Hopstaak

Wat houdt een zorgvolmacht in? Hiermee geef je iemand anders het recht om je vermogen te beheren of beslissingen te nemen wanneer je er op een dag niet meer toe in staat bent.

Kan iedereen een zorgvolmacht opmaken? Hoe begin je er aan? Wat kun je via een zorgvolmacht regelen? In deze infosessie krijg je een uitgebreid overzicht van het doel en de voorwaarden van een zorgvolmacht.

Smart Café i.s.m. Avansa Onderhoudstips

In het Smart Café ben je welkom met je tablet of smartphone. Het is geen cursus, maar een gezellige bijeenkomst. Samen met anderen ontdek je de mogelijkheden van je toestel. Je leert er beter mee werken en wisselt ervaringen uit. Tijdens elke sessie staat een onderwerp centraal. Een ervaren begeleider geeft uitleg en staat klaar om te antwoorden op je vragen.

Datum: vrijdag 4 oktober van 14.00 tot 17.00 uur

Prijs: € 5,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijven via www.avansa-halleilvoorde.be, denhopstaak@opcura.be of 052 36 59 14

Praktisch: Breng je smartphone, tablet en toeboren mee. Voor deze workshop heb je de gegevens van je Apple ID of Google-account nodig.

In dit Smart Café krijg je tips om ervoor te zorgen dat je spartphone of tablet vlot blijft werken. Je komt te weten hoe je de batterijduur verlengt, opslagruimte vrijmaakt en krassen vermijdt. en nog veel meer.

Initiatie houtdraaien (VOLZET)

Datum: zaterdag 5 oktober van 10.00 tot 13.00 uur of van 14.00 tot 17.00 uur

Prijs: € 25,00

Locatie: OPcura, in de tuin achteraan

Inschrijving verplicht: <https://avansa-halleilvoorde.be>

Kem testen of houtdraaien iets voor jou is. Geen gespecialiseerde opleiding of doorgedreven theorie, maar meteen plezier beleven in het draaien.

Wij zorgen voor al het nodige materiaal: draibanken, beitels en natuurlijk mooie stukkenhout. Benny laat je experimenteren met twee verschillende technieken. zo maak je in geen tijd zelf een kleine deegrol en een eerste schoteltje. Opgelet: houtdraaien is uiterst verslavend. Je bent gewaarschuwd!

doe je niet mee, maar ben je nieuwsgierig? Kom dan gerust een kijkje nemen.

GeluksHAPPYning: samen op stap naar geluk.

Datum: zondag 6 oktober van 14.00 tot 17.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Aurelia

Met een geluक्सwandeling trakteren we de deelnemers naast een frisse neus, ook op een "meet en greet" met de geluksdriehoek. Stap voor stap ontdekken wandelaars wat mentaal welbevinden is en hoe ze eraan kunnen werken, terwijl ze door een mooi stukje natuur kuieren. De doe-opdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke en inspirerende tocht.

Je kan kiezen tussen een wandeling van 2,5 km (rolstoeltoegankelijk) of 6 km. alle wandelaars trakteren we op een Brusselse wafel en een tas koffie.

Na de wandeling kan je snuisteren op ons infomarktje rond mentaal welzijn of een gelukspoppetje maken en mee het geluk verspreiden.

Modeshow i.s.m. Stephano

Datum: maandag 7 oktober vanaf 14.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Aurelia

Heb je nood aan een nieuwe outfit, wil je jezelf eens verwennen met iets nieuw of ben je gewoon benieuws naar de trends voor het najaar? Kom vrijblijvend een kijkje nemen.

Bingo

Datum: dinsdag 8 oktober om 14.00 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Niets leuker dan een bingonamiddag. speel mee, ervaar een vleugje geluk en hopelijk ga je met een prijs naar huis!

NAH-ontbijt (niet-aangeboren hersenletsel)

Datum: zaterdag 12 oktober van 9.00 tot 11.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Naar aanleiding van de Week van NAH (van 9 tot 15 oktober) nodigen we graag mensen met NAH en hun mantelzorgers/netwerk uit op een ontbijt om elkaar te ontmoeten. Gezellige gesprekken en ontmoetingen staan voorop.

Ontstaat er in de loop van je leven schade aan je hersenen? Dan heet dat een niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Deze schade kan bijvoorbeeld ontstaan door een verkeersongeluk of beroerte. Het gaat om schade die is opgelopen na de 1ste maand na de geboorte. Een aangeboren hersenletsel ontstaat door hersenbeschadiging tijdens de zwangerschap, rond de geboorte of in de eerste maand na de geboorte.

Nooit te (k)oud om te wandelen

Datum: dinsdag 15 oktober om 14.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Naar jaarlijkse gewoonte trekken we naar buiten voor een herfstwandeling. Wandelen is goed voor onze fysieke en mentale gezondheid. Ook met een warme jas aan is het fijn om te wandelen.

We voorzien twee routes: een korte van +/- 1 kilometer en een langere van +/- 5 kilometer.

Na de wandeling kan je genieten van een heerlijk zelfgemaakt Portugees gebakje.

Workshop: zorgvolmacht, maak hem bespreekbaar

Datum: donderdag 17 oktober om 19.30 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving verplicht (plaatsen beperkt): www.cm.be/workshops of Den Hopstaak

Interactieve workshop over communicatie, gericht op gesprekken met een ouder, zorgvrager,...

Je hebt al wat voorkennis rond de zorgvolmacht, maar hoe ga je nu het gesprek aan met iemand uit jouw omgeving? tijdens deze praktische workshop gaan we hier verder op in. Opgelet, er wordt tijdens deze workshop niet stilgestaan bij inhoudelijke thema's van de zorgvolmacht, wel bij het gesprek zelf.

Hersenkrakers

Datum: dinsdag 22 oktober om 14.00 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

'A puzzle a day keeps the doctor away'... of was het een appel? Wist je dat hetzelfde geldt voor het trainen van je hersenen door bv. puzzels? Wanneer je elke dag een puzzel, raadsel, sudoku... oplost, blijf je je hersenen prikkelen en hou je ze fit.

Deze namiddag voorzien we een heleboel leuke hersenkrakers, raadsels en puzzels.

Workshop: Vief helpt je op weg met itsme

Datum: donderdag 31 oktober van 14.00 tot 17.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving: verplicht (beperkte plaatsen!)

Itsme is een app op je spartphone waarmee je gemakkelijk kan aanmelden op allerlei beveiligde platformen, zoals website van jouw bank of mutualiteit. Met itsme heb je geen verschillende wachtwoorden of identiteitskaartlezer en eID meer nodig.

Tijdens deze workshop leer je op welke manier je de app kan gebruiken en waarvoor.

In het eerste gedeelte word je individueel geholpen met de installatie en activatie van de app. Breng hiervoor zeker je eigen smartphone en Belgische identiteitskaart (en pincode) mee.

In het tweede gedeelte gaat het over de concrete werking/gebruik van de app en enkele toepassingen.

Breng je tablet of smartphone mee, alsook je identiteitskaart en pincode (indien je die hebt).

NOVEMBER

Lezing:

Gezond met pensioen

Datum: dinsdag 5 november van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Pas met pensioen? Dan heb je misschien meer tijd en zoek je een nieuwe dagbesteding waar je energie van krijgt. Of heb je het net razend druk en vraag je je af hoe je je sociale contacten kunt behouden? Of je het nu druk hebt of niet, vergeet niet om voor jezelf te zorgen.

Tijdens deze interactieve workshop verteld de CM-gezondheidsconsulent wat positieve gezondheid kan betekenen voor jouw leven.

Rad van Fortuin

Datum: dinsdag 12 november van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

We halen ons rad van onder het stof voor een namiddag Rad van Fortuin.

Workshop: Koken met diabetes

Datum: donderdag 14 november van 18.30 tot 21.00 uur

Prijs: € 10,00

Locatie: OPcura, zaal Aurelia

Inschrijving: VERPLICHT via katrienvandenbroucke@hotmail.be of 0496 50 71 05

Op 14 november (Werelddiabetesdag) komt diëtiste en diabeteseducator Katrien Vandenbroucke langs voor een boeiende kookworkshop. Je kan leren hoe je lekker en gezond, op een eenvoudige manier en prijs-kwaliteit verantwoord kan koken.

Smartcafé: Slimmer op weg met je toestel

Datum: dinsdag 12 november van 14.00 tot 17.00 uur

Prijs: € 5,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving: via www.avansa-halleivilvoorde.be of denhopstaak@opcura.be of 052 36 59 14

Ontdek hoe je smartphone kan helpen om slimmere verplaatsingen te maken met de wagen en het openbaar vervoer. In deze sessie ontdek je de mogelijkheden van de 4411-app en leer je werken met de apps van De Lijn, NMBS en MIVB. We bekijken ook enkele andere initiatieven die inzetten op deelsystemen en duurzame mobiliteit.

Film: Wolf

Datum: dinsdag 19 november van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Het is niemand ontgaan: de wolf is terug in de lage landen. Zeer bijzonder, aangezien het dier 150 jaar geleden

uit deze regio is verdwenen. Regisseur Cees van Kempen levert een opzienbarende natuurfilm die geheel in het teken staat van de terugkeer van de wolf. Een film die jong en oud zal aanspreken.

Café ZETTA

Datum: woensdag 20 november van 18.00 tot 20.30 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Aurelia

Café ZETTA is een ontmoetingscafé waar iedereen welkom is. Deze keer vindt het plaats in Den Hopstaak. De dames van FEMMA verkopen tijdens café ZETTA heerlijke croques en bieden je de mogelijkheid om een mooi bloemstuk te maken.

Café ZETTA is een initiatief van de Welzijnsraad.

Burn-out en depressie

Datum: maandag 25 november van 13.00 tot 16.00 uur (+ woensdagen 4, 11 en 18 december)

Prijs: € 20,00 (voor 4-daagse vorming)

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving: VERPLICHT via www.herstelacademie.be of Den Hopstaak

Burn-out en depressie worden soms met elkaar verward. Ze zijn verschillend, maar hebben wel enkele symptomen gemeen. In beide gevallen komen mensen vaak lusteloos en somber over. Vaak is er een manifest gebrek aan energie, ook slaapstoornissen komen frequent voor. Toch zijn er een aantal verschillen.

Samen met een professional en ervaringsdeskundige bieden we een interactieve zoektocht aan waar we ruimte bieden voor eenieders verhaal en dit in een 4-daagse vorming.

We gaan op zoek naar de subtiele verschillen en zoeken oplossingen.

Pannenkoeken en babbels

Datum: dinsdag 26 november van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Geniet van leuk gezelschap en heerlijke pannenkoeken.

Centrumraad

Datum: donderdag 28 november van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: vrije toegang

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Tijdens de centrumraad staan we onder meer stil bij het aanbod van het lokaal dienstencentrum: de activiteiten, het sociaal restaurant, de cafetaria, het preventieve aanbod ... Samen met de bezoekers en vrijwilligers hopen we tijdens de centrumraad onze dienstverlening en aanbod nog beter vorm te geven. Je advies is voor ons goud waard.

Wil je of jouw vereniging mee nadenken over de werking van het lokaal dienstencentrum? Kom dan zeker langs!

DECEMBER

Praatcafé mantelzorg

Datum: maandag 2 december van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, afspraak aan het onthaal

Inschrijving: wordt aangeraden

Tijdens onze praatcafés voor mantelzorgers kan je ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers en meer te weten komen over onderwerpen zoals zorg dragen voor jezelf, rouw en verlies, positieve (mantelzorg)kracht, diensten waar je als mantelzorgster terecht kan ... Sofie Moens (klinisch psycholoog) zorgt voor de omkadering tijdens het praatcafé mantelzorg.

Gezellige spelnamiddag

Datum: dinsdag 3 december van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00
Locatie: OPcura, zaal Aurelia

Een spelnamiddag met klassieke gezelschapsspelen of daag jezelf uit en leer een nieuw gezelschapsspel.

Smartcafé: Artificiële Intelligentie

Datum: dinsdag 6 december van 14.00 tot 17.00 uur
Prijs: € 5,00
Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving: via www.avansa-halleveilvoorde.be of denhopstaak@opcura.be of 052 36 59 14

Wat is Artificiële Intelligentie (AI) en hoe zal het ons leven veranderen? In dit Smart Café ontdek je meer over de snelle opmars van deze technologie. Je maakt kennis met verschillende soorten toepassingen. Ook bekijken we de mogelijkheden voor de toekomst.

Kerstmarkt Zorgcampus OPcura

Datum: vrijdag 6 december van 15.00 tot 21.00 uur
Prijs: vrije toegang
Locatie: OPcura campus

Naar jaarlijkse gewoonte kan je komen snuisteren op onze kerstmarkt bij sfeervolle kraampjes met leuke hebbedingen en genieten van een drankje of hapje, met randanimatie voor jong en oud.

Kersttornamenten versieren

Datum: dinsdag 10 december van 14.00 tot 16.00 uur
Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00
Locatie: OPcura, zaal Satijn

Versier enkele kersttornamenten in zoutdeeg en neem ze mee voor in je kerstboom of aan je voordeur.

Kerstbloemstuk

Datum: dinsdag 17 december van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00
Locatie: OPcura, zaal Satijn

Maak een bloemstukje om de kersttafel mee te versieren.

Kerstbingo

Datum: dinsdag 24 december van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00
Locatie: OPcura, zaal Satijn

Misschien ga je wel met een leuk kerstcadeau naar huis...

De actualiteit van 2024 in beeld

Datum: dinsdag 31 december van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00
Locatie: OPcura, zaal Satijn

Samen blikken we terug op 2024 met beelden en quizvragen.