



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 ontlene 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.

SEPTEMBER

Ontmoet (echte!) alpaca's

Datum: dinsdag 3 september van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Vandaag staat er een heel bijzonder ontmoeting op het programma: een ontmoeting met twee echte alpaca's. Stap mee in de wereld van alpaca's en ontdek de magie van deze bijzondere knuffelzachte diertjes.

Sporteldag

Het lokaal dienstencentrum biedt deze namiddag geen aparte activiteit aan. We hopen jullie allemaal te zien op verplaatsing tijdens de Sporteldag!

Datum: dinsdag 10 september

Prijs: € 10,00 (warme maaltijd, vieruurtje en drankje inbegrepen)

Locatie: Hof ten Hemelrijk (Kloosterstraat 7 - 1745 Opwijk)

Contact: Dienst Welzijn: sporteldag@opwijk.be - 052 89 50 27

Programma:

- **9.00 tot 9.30 uur:** Onthaal deelnemers en verwelkoming schepen Welzijn
- **9.30 tot 12.00 uur:** Keuze tussen begeleide fietstocht van +/- 30 km of begeleide wandeling van 4, 7 en 11 km

- **12.00 tot 13.30 uur:**
 - Middagmaal
 - Gratis fietsgraveren (van 11.30 tot 13.00 uur)
 - De Mèt: infomarktje met allerlei leuke en informatieve verenigingen en organisaties
- **13.30 tot 16.00 uur:**
 - Probeer verschillende nieuwe sporten uit (Drums Alive, Yoga, Tai Chi, Boogschieten, KanJam, Katapultschieten, Pingpong,...)
 - Leef je uit met de klassiekers: Opwijk's Kampioenschap Meetschieten, Petanque, Volksspelen ...) Win een mooie prijs!
- **15.30 uur:** Muzikaal entertainment met Geert & Lieselotte!
- **16.30 uur:** Prijsuitreiking

Buurtontmoeting Den Dries (Mazenzele)

Datum: donderdag 12 september van 14.00 tot 15.30 uur

Prijs: gratis

Locatie: Den Dries te Mazenzele

Als lokaal dienstencentrum nodigen we bureaus uit elkaar te ontmoeten. De buurt is belangrijk voor ouderen en ouderen zijn belangrijk voor de buurt. Kom langs op Den Dries voor een babbel, een gezellig ontmoetingsmoment tussen jong en oud, een tas koffie en een gebakje.

Plantjesweek

Datum: donderdag 12 t.e.m. zaterdag 14 september

Locatie: OPcura, zaal Aurelia

In 2024 vindt de 30ste editie van het Plantjesweekend van Kom op tegen Kanker plaats. Koop je een azalea, dan haal je een echt Vlaams streekproduct in huis dat milieuvriendelijk wordt geteeld. De opbrengst investeert Kom op tegen Kanker in kankerpreventie, onderzoek naar doeltreffendere behandelingen en betere zorg en ondersteuning voor al wie getroffen wordt door kanker.

Je kan de plantjes kopen tijdens de openingsuren van de cafetaria en in het sociaal restaurant.

Mindfulness reeks

Datum: maandagen 16 en 30 september / 14 en 28 oktober / 4 november van 14.00 tot 15.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving verplicht (plaatsen zijn beperkt)

Een moment van rust, tijd nemen voor jezelf, lief zijn voor jezelf, wie heeft daar vandaag geen nood aan. Mindfulness kan je ook helpen als je veel stress ervaart, of onrust, maar kan evengoed helpen om gewoon even op adem te komen.

We oefenen eenvoudige technieken en ontdekken samen wat voor jou goed voelt. En als je wil, kan je met de oefeningen ook zelf aan de slag gaan. Je hoeft geen ervaring te hebben met mindfulness. We beginnen van nul af aan en werken op het tempo van de groep.

Lezing: Dementie versus normaal vergeten

Datum: dinsdag 17 september van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Iedereen vergeet wel eens iets, maart wanneer is er meer aan de hand? Wat is het verschil tussen normale vergeetachtigheid en dementie? En hoe gaan we om met dementie? Lezing door Isabelle Lelie, referentiepersoon dementie bij OPcura.

Lezing: Slaapproblemen bij ouderen

Datum: donderdag 19 september om 14.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Veel ouderen ervaren slaapgerelateerde problemen zoals 's nacht ronddwalen of overdag meermaals in een korte slaap belanden. Maar wanneer spreken we eigenlijk van slaapproblemen? In samenwerking met VIEF en LM Plus staan we in deze voordracht stil bij wat normaal slapen is en wat er verandert in de slaap wanneer men ouder wordt. Daarna kijken we naar wanneer slaap een probleem wordt en misschien nog wel het belangrijkste: wat kan je doen om je slaap te verbeteren?

Filmvoorstelling: Human Forever van Teun Toebes

Datum: dinsdag 19 september om 19.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Nu wordt er nog geluisterd naar wat hij wil, wat hij voelt en wat hij vindt. Nu is Teun nog vrij om te zijn wie hij is en te gaan en staan waar hij wil. Maar de kans dat dit in de toekomst niet meer het geval zal zijn, is 1 op 5. Daarom gaat Teun nu op zoek naar antwoorden voor later. Samen met zijn vriend en regisseur Jonathan de Jong maakt hij een reis rond de wereld om te onderzoeken hoe er in andere landen wordt omgegaan met dementie en wat we van elkaar kunnen leren.

De cijfers liegen er niet om: de komende 20 jaar zal het aantal mensen met dementie verdubbelen. Daarom is zijn zoektocht geen vraag, maar een noodzaak. 'Human Forever' is een inspirerende en ontroerende film die ons uitdaagt om anders te kijken naar dementie en die oproept tot liefde voor de medemens.

Wafelenbak

Datum: dinsdag 24 september van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Kom langs voor een heerlijke wafel en een gezellige babbel.

Infoavond: Palliatieve zorg: wat betekent dit nu concreet?

Datum: donderdag 26 september om 19.15 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Denk je dat het inschakelen van palliatieve zorg alleen kan op het einde van je leven? Denk je dat palliatieve zorg enkel ingeschakeld wordt voor het behandelen van fysieke pijn?

Er circuleren jammer genoeg nog heel wat misverstanden rond het woord 'palliatief' waardoor deze zorg te laat of zelfs nooit ingeroepen wordt.

Palliatieve zorg betekent helemaal niet dat je nog maar kort te leven hebt, integendeel! Hoe eerder je palliatieve zorg aangeboden krijgt als je ongeneeslijk ziek wordt, hoe sneller je gebruik kan maken van de expertise die zorgt voor meer comfort en een verbetering van je levenskwaliteit. Het kan er zelfs voor zorgen dat je langer leeft.

Tijdens deze infoavond leggen we heel duidelijk uit wat palliatieve zorg inhoudt en waar je praktisch terecht kan om deze zorg in te schakelen.

Nadien praten we na met een drankje.

In samenwerking met OLV Ziekenhuis campus Asse, Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant, Forum Palliatieve Zorg, Omega, Ferm en Eerstelijnszone AMALO.

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-halleveilvoorde.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 smartphone 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-halleveilvoorde.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 geluक्सwandering trakteren we de deelnemers naast een frisse neus, ook op een "meet en greet" met de geluक्सdriehoek. 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 geluक्सpoppetje maken en mee het geluक्स 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 geluक्स 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 her 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).