

## Activiteiten 'Den Hopstaak'

### **Programma mei 2022** **lokaal dienstencentrum Den Hopstaak**

#### In de kijker: **REDUCTIETARIEF**

Vanaf april 2022 handteren we een reductietarief van 2,00 euro voor de wekelijkse activiteit op dinsdagnamiddag. wie komt in aanmerking voor dit verlaagde tarief?

- bewoners van de serviceflats
- bezoekers van het lokaal dienstencentrum die genieten van een verhoogde tegemoetkoming. Hoe weet je of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming? Het cijfer onderaan je klevertje van de mutualiteit eindigt op '1'.

Om gebruik te maken van het reductietarief kan je langskomen bij Nathalie bij het 'Infopunt ouderen' op vrijdag tussen 10.00 uur en 12.00 uur in zaal Satijn. Meer info via T 052 36 59 14 of E denhopstaak@opcura.be.

#### **Stoelyoga met Mel**

**Datum:** De exacte data hangen uit op het infobord aan zaal Aurelia  
**Prijs:** gratis  
**Locatie:** OPcura, zaal Satijn

Stoelyoga bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen vanop een stoel. Stoelyoga zorgt er onder andere voor dat jouw spieren en gewrichten soepel worden, verscherpt je motoriek en maakt je bewuster van je lichaam.

#### **Handwerk in Den Hopstaak**

**Datum:** dinsdag 10 mei en 24 mei (elke tweede en vierde dinsdag van de maand om 14.00 uur)  
**Prijs:** gratis  
**Locatie:** Opcura, zaal Aurelia

Heb je zin om je brei- of haaktechnieken op te frissen bij een leuke babbel? wil je leren breien of haken? Heb je een brei- of haakproject waar je wat hulp bij kan gebruiken? Of wil je meewerken aan versieringen voor de buurtwerking? Wat je handwerkvraag ook is, we proberen samen een antwoord te vinden!

#### **Filmnamiddag 'Mijn vader is een saucisse' (2021)**

**Datum:** dinsdag 10 mei 2022 - 14.00 uur tot 15.45 uur  
**Prijs:** € 5,00 - € 2,00 reductietarief  
**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Zoë (12 jaar) is beste maatjes met haar vader. Wanneer Pap in een bevestiging zijn baan van bankier opgeeft en besluit om acteur te worden, komt het tot een ruzie tussen Zoë's ouders. Zij is de enige die gelooft dat haar vader een supergoed acteur zou kunnen worden. ...  
Dramatische komedie met o.a. Johan Heldenbergh, Frank Focketyn en Hilde De Baerdemaeker. Deze film duur 83 minuten.

# Dag van de Zorg

**Datum:** zondag 15 mei 2022 - 14.00 uur tot 18.00 uur

**Prijs:** gratis

**Locatie:** Opcura, volledige campus

Onder de slogan "eindelijk opendeur" doen ook wij mee aan de Dag van de Zorg. Kom het lokaal dienstencentrum bezoeken en geniet van een pannenkoek of een verwenkoffie. Om 15u30 trakteren we jullie op een optreden van Vanessa Chinitor en Dirk Bauters. In zaal Satijn kan je doorlopend langskomen in het infopunt ouderen.

Daarnaast kan je die dag kennismaken met de diverse woon -en ondersteuningsvormen van OPcura.

- Om 14u, 15u en 16u zijn er rondleidingen doorheen de campus met meer informatie over het woonzorgcentrum, de assistentiewoningen, het centrum voor dagverzorging en het lokaal dienstencentrum Den Hopstaak
- Volg een ontdekkingsparcours met onze preventieve en ondersteunende diensten
- Maak kennis met de collega's en de werksfeer bij OPcura

## Infosessie:

### Gezond ouder worden en alcohol (verplaatste sessie)

**Datum:** dinsdag 24 mei 2022 - 14.00 uur tot 15.45 uur

**Prijs:** gratis

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Je zou graag zo lang mogelijk gezond en actief blijven, maar samen met de leeftijd neemt ook de impact van alcohol op de gezondheid toe. Om met volle teugen te blijven genieten, is het goed om even stil te staan bij het effect van alcohol op je veranderend lichaam.

Graag nodigen we je uit op deze infosessie die een antwoord biedt op enkele veel gestelde vragen:

- Wat doet alcohol met mij?
- Hoeveel alcohol mag ik drinken?
- Waarom is minder vaak beter en hoe doe je dat?
- Wat kan ik doen als ik bezorgd ben over het alcoholgebruik van een naaste?
- Waar kan ik terecht met vragen?

De infosessie wordt gegeven door een preventiewerker tabak, alcohol en drugs van Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Ahasverus.

## Ouderwetse gezelschapspelletjes met verwenkoffie

**Datum:** dinsdag 31 mei 2022 - 14.00 uur tot 15.45 uur

**Prijs:** € 5,00 - € 2,00 reductietarief

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

We sluiten de maand mei af met een namiddag vol spelletjesplezier en een heerlijke verwenkoffie. Ben je liefhebber van gezelschapspelletjes of schuilt er een competitiebeest in jou? Kan dan zeker deze namiddag langs!