

Activiteiten 'Den Hopstaak'

Programma **lokaal dienstencentrum Den Hopstaak**

Omwille van verbouwingen die starten op 17 februari is de locatie van de activiteiten nog niet bepaald. In de inkomhal van het woonzorgcentrum zal naar de juiste zaal verwezen worden.

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 ontlenen 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 kaartspelers kunnen langskomen om te zien 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 11 en 25 februari / 11 en 25 maart - telkens van 14.00 tot 16.00 uur
EN donderdag 20 februari en 20 maart - 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 2 en 16 februari / 2 en 16 maart - 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 20 februari / 20 maart - 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 22 februari en 22 maart 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.

FEBRUARI

"Boeit de nachtelijke hemel jou ook zo?"

Datum: dinsdag 4 februari van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - reductietarief € 2,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Gebracht door Joran uit Opwijk. Mis deze kans niet om meer te leren over astronomie en het universum waarin we leven. Kom naar onze boeiende lezing en ontdek de wonderen van het heelal! Laat je door Joran, Opwijk's hobbyist, meevoeren op een fascinerende reis door het zonnestelsel, leer meer over de snelheid van het licht en wat dat betekent voor ons begrip van het universum, en verken de mysterieuze schoonheid van deep-sky object zoals sterrenstelsels, nevels en sterrenhopen.

Tijdens deze namiddag bespreken we ook het groeiende probleem van lichtvervuiling en de impact die dit heeft op onze mogelijkheid om de sterrenhemel in al zijn pracht te bewonderen.

Ontdek wat we kunnen doen om dit probleem aan te pakken en hoe we samen het zicht op onze kosmische burens kunnen behouden. Beleef een namiddag die je blik op het heelal voorgoed zal veranderen.

Praatcafé mantelzorg

Datum: woensdag 5 februari 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 mantelzorger terecht kan ... Sofie Moens (klinisch psycholoog) zorgt voor de omkadering tijdens het praatcafé mantelzorg.

We organiseren 4x per jaar dit ontmoetingsmoment voor mantelzorgers. Noteer alvast ook de volgende data in uw agenda: 7 mei - 17 september - 3 december.

Smartcafé: E-mail

Datum: woensdag 5 februari van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00

Locatie: OPcura, zaal Satijn

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

In het Smart Café ben je welkom met je tablet of smartphone. Samen met anderen ontdek je de mogelijkheden van je toestel.

Het is geen cursus, maar een gezellige bijeenkomst. Je leert er beter werken met je tablet of smartphone en wisselt ervaringen uit. Tijdens elke sessie staat een bepaald onderwerp centraal. Van basisinstellingen over foto's maken tot online betalen. Ervaren begeleiders en vrijwilligers geven uitleg en staan klaar om te antwoorden op je vragen.

Breng je smartphone, tablet en toebehoren mee. Voor deze workshop heb je de gegevens van je apple ID of je Google-account nodig.

Dessertbuffet deelnemers 'Krasse buurt 2025'

Datum: zaterdag 8 februari van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Satijn

Inschrijving voor 1 februari via 052 36 59 40 of aan het onthaal of via denhopstaak@opcura.be.

ENKEL VOOR DE DEELNEMERS VAN 'KRASSE BUURT 2025'

Heb je deelgenomen aan de Kraase Buurt? Dan kreeg je een uitnodiging voor het dessertbuffet. Vergeet niet tijdig in te schrijven om hieraan deel te nemen!

Dialectvertelling met Jean-Paul Van der Elst

Datum: dinsdag 11 februari van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief

Locatie: OPcura, living Konkelzicht

Jean-Paul zal jullie vermaken met gedichten, moppen en verhalen in het plaatselijk dialect. Breng zelf gerust een gedicht of verhaal mee.

Lezing:

Waarom de prostaat om aandacht vraagt

Datum: donderdag 13 februari om 19.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura, zaal Aurelia

Sprekers voor deze avond: dr. Dieter Ost, dr. Steven Deconinck, dr. Kathy vander Eeckt en dr. Emmanuel Weyne.

Wat weet jij eigenlijk over dat kleine, maar essentiële orgaan? Heeft een vergrote prostaat altijd iets te maken met kanker? en wat kan je doen om prostaat kanker te voorkomen of vroeg te detecteren? Kan prostaat kanker behandeld worden en hoe dan exact? De urologen van AZ Sint-Blasius beantwoorden deze en andere vragen en leggen uit waarom tijdige herkenning bij prostaat kanker het verschil kan maken.

Milieuvriendelijke gewoonten van vroeger en nu

Datum: dinsdag 18 februari van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief
Locatie: OPcura

Hoe deden we het vroeger? Hoe gebeurt het nu? Samen staan we stil bij dagelijkse gewoonten (hygiëne, koken, wassen,...) en hoe deze door de jaren zijn veranderd. Ook proberen we er samen enkele milieuvriendelijke tips aan toe te voegen, want het is deze week 'Ik trek het mij aan'-dag.

Koken op grootmoeders wijze

Datum: dinsdag 25 februari van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief
Locatie: OPcura

Deze namiddag halen we ons kookboek '50 smaken grijs' van onder het stof en zijn we ook benieuwd naar jullie (vergeten) gerechten. Hier hoort natuurlijk zelfgemaakte koekjestaart bij!

Lezing: 'Tinnitus: oor tot brein' door Prof. Dr. Annick Gillis (UZA)

Datum: woensdag 26 februari om 19.00 uur
Prijs: gratis
Locatie: OPcura

Eén op vijf volwassenen ervaart tinnitus, het horen van een geluid zonder dat het in de omgeving aanwezig is. De belemmering van tinnitus kan enorm zijn daar het bij sommigen klachten zoals angst, depressie, slaapproblemen, concentratiestoornissen... kan uitlokken, wat een ernstige impact op de dagelijkse kwaliteit van leven kan betekenen.

Deze lezing gaat in op de oorzaken van tinnitus met speciale aandacht voor het gehoor als meest voorkomende oorzaak, hoe onze hersenen tinnitus verwerken (en in stand houden), alsook welke behandelingsmogelijkheden er bestaan.

Professor Annick Gillis is sinds 2018 hoofd van TINTRA (Tinnitus Treatment & Research centre Antwerp) kliniek voor tinnitus, hyperacusis en misofonie en sinds 2020 hoofd van de Audiologische dienst van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Naast haar klinische activiteiten in het UZA, coördineert ze wetenschappelijk onderzoek en heeft ze een aanstelling als gastprofessor aan de Faculteit Geneeskunde van de Universiteit Antwerpen en als lector aan de Hogeschool Gent. Ze is tevens auteur van het boek 'h(OREN)do!?!' waarin vragen waarmee tinnituspatiënten worstelen op een begrijpelijke en correcte manier beantwoord worden.

Tentoonstelling: De Trein in het Klein

Datum: vrijdag 28 februari van 14.00 tot 18.00 uur
zaterdag 1 en zondag 2 maart doorlopen van 10.00 tot 18.00 uur
Prijs: gratis
Locatie: OPcura

Beleef de wondere wereld van treinen op deze unieke tentoonstelling! Ontdek een prachtige collectie postzegels met treinen, bewoner gedetailleerde miniatuur stoomtreinen en laat je betoveren door het schaalmodel van de allereerste trein in België. Daarnaast krijg je een blik op andere typerende treinen en kun je genieten van authentieke, historische plannen van oude rytuigen. Een absolute aanrader voor elke treinliefhebber en nieuwsgierige ontdekkingsreiziger!

MAART

Bingokampioenschap

Datum: dinsdag 4 maart van 14.00 tot 15.45 uur
Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief
Locatie: OPcura

Staat het geluk vandaag aan jouw kant? Kom langs voor een klassieke bingo!

Smart Café: Google maps

Datum: woensdag 5 maart van 14.00 tot 17.00 uur

Prijs: € 5,00

Locatie: OPcura

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

In het Smart Café ben je welkom met je tablet of smartphone. Samen met anderen ontdek je de mogelijkheden van je toestel.

Het is geen cursus, maar een gezellige bijeenkomst. Je leert er beter werken met je tablet of smartphone en wisselt ervaringen uit. Tijdens elke sessie staat een bepaald onderwerp centraal. Van basisinstellingen over foto's maken tot online betalen. Ervaren begeleiders en vrijwilligers geven uitleg en staan klaar om te antwoorden op je vragen.

Breng je smartphone, tablet en toebehoren mee. Voor deze workshop heb je de gegevens van je apple ID of je Google-account nodig.

'De zingende ober' serveert pannenkoeken

Datum: dinsdag 11 maart van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief

Locatie: OPcura

Omdat 8 maart internationale pannenkoekendag is verwennen we jullie er vandaag maar al te graag mee, samen met de mooiste liedjes van 'De zingende ober'.

Lezing: Zorg voor ouderen met kanker door Prof.Dr. Decoster, VUB

Datum: donderdag 13 maart van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura

Prof. Dr. Decoster geeft meer info over zorg voor ouderen met kanker. Hier is een specifieke aanpak nodig. Samen willen we ook kijken naar mogelijke kankerbehandelingen, maar ook focussen op levenskwaliteit en kwaliteitsvol langer leven.

Hersenletsel Café: NAH-ontbijt

Datum: zaterdag 15 maart van 9.00 tot 12.00 uur

Prijs: gratis

Locatie: OPcura

Inschrijven: verplicht via 052 36 59 14 of denhopstaak@opcura.be t.e.m. 7 maart

In 2025 organiseren we drie ontmoetingsmomenten voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun mantelzorgers.

Liep je na een ongeval hersenbloeding ... een niet-aangeboren hersenletsel op, dan loop je vaak tegen een aantal beperkingen aan. Vanzelfsprekende zaken zoals hobby's, werk, sociale contacten ... zijn plots niet meer zo vanzelfsprekend. Omwille van de onzichtbaarheid van de vele problemen word je niet altijd goed begrepen door je omgeving.

Met onze NAH-ontbijten hopen we op een gezellige en inspirerende ontmoeting onder lotgenoten.

Ontdek de geur- en kleurrijke wereld van thee

Datum: dinsdag 18 maart van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief

Locatie: OPcura

Ontdek de magie van thee en kruiden: een zintuigelijke reis door geuren, kleuren en smaken uit de natuur. Kom naar onze interactieve informatiesessie en ontdek hoe je van een eenvoudig kopje thee een unieke beleving maakt!

Samen verkennen we de geuren van frisse munt en bloemige kamille, gienieten we van de warme kleuren van hibiscus en rooibos, en proeven we smaken die herinneringen oproepen. Je leert niet alleen over de verschillende soorten thee en kruidentisanes, maar ook hoe je zelf het perfecte kopje zet.

Deze bijzonder namiddag wordt begeleid door Valerie Clinkemalie, de drijvende kracht achter Moment Content.

Intergenerationele ontmoeting tussen jong en oud

Datum: dinsdag 25 maart van 14.00 tot 15.45 uur

Prijs: € 5,00 - € 2,00 reductietarief

Locatie: OPcura

We nemen de tijd om de leerlingen van Vrije Basisschool De Knipoog te leren kennen en inspireren met een verrassend samenzijn.

Workshop: Koken na kankerbehandeling

Datum: dinsdag 25 maart om 18.00 uur

Prijs: gratis, inschrijving verplicht

Locatie: OPcura

Inschrijven: via 052 36 59 14 of denhopstaak@opcura.be

Na een kankerbehandeling is gezond en lekker eten vaak lastig. Dat kan leiden tot een tekort aan voedingsstoffen. Een wonderdieet bestaat niet. Je herstel optimaal ondersteunen kan wel. We starten de workshop met een toelichting over veel voorkomende klachten en hoe je er het beste mee omgaat. Daarna maken we samen verschillende voedzame gerechten klaar. Tijdens het koken krijg je te horen welke voedingsproducten de voorkeur krijgen.