

## Activiteiten 'Den Hopstaak'

### **Programma** **lokaal dienstencentrum Den Hopstaak**

#### Stoelyoga met Mel

**Datum:** elke donderdagnamiddag, van 14.00 uur tot 15.00 uur

**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 25 juli, 8 en 22 augustus, 12 en 26 september

**Prijs:** gratis

**Locatie:** Opcura, zaal Aurelia

*"Handwerk versterkt je mentaal welzijn en veerkracht. Breien en haken brengt rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam. Handwerk vraagt weinig engagement tegenover anderen want je doet iets voor jezelf wanneer je er zij in hebt. Handwerk leidt je af omdat je jouw focus op iets anders legt: je maakt je hart en je hoofd dus vrij. Breien is dus een soort 'mindfulness'. Daarnaast zorgt samen breien voor een aanstekelijk enthousiasme en het leren kennen van anderen door losse babbels."* - uit het boek De Woldoeners.

Ervaring of niet, **elke tweede en vierde dinsdag van de maand** kan je deelnemen aan ons handwerkgroepje!

## **SEPTEMBER**

### Buitenactiviteit: Möllky

**Datum:** dinsdag 5 september van 14.00 uur tot 15.45 uur

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

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Ondertussen vonden er al enkele Möllky-namiddagen plaats in Den Hopstaak om dit nieuwe spel onder de knie te krijgen. We sluiten de zomer af met een Möllky-toernooi tijdens het nazomerfeest. Kom vandaag nog een laatste keer oefenen en wie weet word jij de Möllky-kampioen van OPcura op zondag 24 september 2023. Tussendoor voorzien we naar goeie gewoonte een hapje en een drankje.

### Knutselnamiddag: Creatief met oude boeken

**Datum:** dinsdag 12 september van 14.00 uur tot 15.45 uur

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

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Oude boeken ... we hebben ze allemaal. Maar wist je dat je ze kan vouwen tot een leuk decoratiestuk voor op de kast? Heb je een exemplaar met een mooie oude kaft? Breng het dan zeker mee.

**Lezing:**

'Troost bij het ouder worden' door Luc Van de Ven

**Datum:** donderdag 14 september om 14.00 uur

**Prijs:** gratis

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. En inderdaad, vandaag genieten vele ouderen van een gelukkige en wijze tweede levenshelpt. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom mheeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten: het overlijden van een geliefde, onzekerheid en angst, gezondheidsproblemen, depressieve klachten, moeilijk oplosbare familiale conflicten. sommigen worden getroffen door dementie. Dan heb je troost nodig, vanuit de directe omgeving, maar vaak ook vanuit de professionele hulpverlening.

I.s.m. vzw Liever Thuis LM (Liberale Mutualiteit) en VVVuur Opwijk Mazenzele (Vlaamse Liberale Vrouwen)

**Gezellige spelnamiddag**

**Datum:** dinsdag 19 september van 14.00 uur tot 15.45 uur

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

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Kaartspel, Rummikub, Scrabble, Monopoly of sequence? Kies je voor iets vertrouwd of leer je graag iets nieuws? Het kan allemaal, tijdens onze gezellige spelnamiddag.

**Praatcafé dementie:**

Ontspannen samenzijn voor mantelzorgers en hun naasten

**Datum:** woensdag 21 september om 14.00 uur

**Prijs:** gratis toegang

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

**Inschrijving:** verplicht [denhopstaak@opcura.be](mailto:denhopstaak@opcura.be) of T 052 36 59 14

Zet deze namiddag het zorgen even opzij en kom samen met je naaste ontspannen. Wij laten jullie graag op een laagdrempelige manier object handling beleven. Dit is een methodiek waarbij onbekende voorwerpen centraal staan zonder focus op het verleden, maar waar het hier en nu en gelijkheid tussen de deelnemers centraal staat. We sluiten de namiddag met iets lekkers af.

**Quiz:**

Expo '58 met Brusselse wafels

**Datum:** dinsdag 26 september van 14.00 uur tot 15.45 uur

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

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

Dit jaar is het 65 jaar geleden dat de wereldtentoonstelling plaatsvond in onze hoofdstad.

Wat weet je nog over Expo '58? Vandaag testen we je kennis.

Aflstuiten doen we met een Brusselse wafel.

**Digi-wat? Smart Café! :**

Op wandel met je toestel

**Datum:** vrijdag 29 september van 14.00 uur tot 17.00 uur

**Prijs:** € 5,00

**Locatie:** Opcura, zaal Satijn

**Inschrijving:** [denhopstaak@opcura.be](mailto:denhopstaak@opcura.be), T 052 36 59 14 of [www.avansa-halleilvoorde.be](http://www.avansa-halleilvoorde.be)

Bijna niemand gaat nog de deur uit zonder smartphone. In deze sessie ontdek je enkele handige apps om zelf een wandel- of fietstocht uit te stippelen. We plannen samen een korte tocht in Opwijk en gaan op pad.

Onderweg krijg je handige tips en ontdek je meer interessante toepassingen.

I.s.m. de Bib en Avansa