

1 TOT 30  
NOVEMBER  
2021



# SENIOREN MAAND

*Een warm weerzien*



## MET DANK AAN

*Deze seniorenmaand komt tot stand door een samenwerking van stad Leuven en tal van Leuvense partners:* Zorg Leuven, LDC Ter Putkapelle, LDC Edouard Remy, LDC Ter Vlierbeke, LDC Ter Putkapelle, Bib Leuven Tweebronnen, Bib Heverlee, Bib Kessel-Lo, Bib Wilsese, M Leuven, 3OCC, WZC Sint-Vincentius, Fotoclub Prisma, Leivenieër, LDC Seniorama, Eerstelijnspsychologische Functie Ouderen, Samana Vlaams-Brabant & Brussel, CM Leuven, Woonzorgnet Dijleland, Expertisecentrum dementie Vlaams-Brabant Memo, LDC Wijnveld, Sporty, Tofsport, Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven, OKRA St Franciscus Heverlee, 3OCC, Domo vzw, Huis van het Kind, Kreakatau, Studio Zuid, FSMB, de kringwinkel ViTeS, Leuvens Dialect, Linc vzw en de Seniorenraad.

Foto's met dank aan Jan Pollers, Julie Feyaerts, Tim Buelens, Dirk Tonnard, Jelena Van Nuffel, Sien Verstraeten, Independent Films, Theo Janssens, RV, Joke Couvreur, Koraliq, Cil Haesendonck, M Leuven, Seniorennet.nz, Rawpixel, Pexel, Malcolm Lightbody, Shutterstock, Hannah Busing, Mick Haupt, ht Vladimir Soares, Achim Bongard, Cyriel Van Weynsberghe, Dorien Vandormael, BBH Singapore, Sergio Souza, HT Artofyoga, HT Beth Macdonalds, Towfiq Barbhuiya, Jcomp, Calum Lewis, Kelli Tungay, Russn Fckr, Wonderlane, Freepik, Ksenia Makagonova, Andrew Neel, Pixabay, Andrea Piacquadio, Skitterphoto, Anna Shvets, Towfiq barbhuiya, Shutterstock en Jakub Kapusnak.



Dit drukwerk werd 100% klimaatneutraal gerealiseerd bij drukkerij Van der Poorten.  
Vormgeving: TRIPLECLICK

## ZIN OM VOLGENDE EDITIE MEE TE WERKEN AAN DE SENIORENMAAND?

An Mondelaers  
Projectdeskundige ouderen en zorg  
Directie Samenleving - stad Leuven  
016 27 26 35  
an.mondelaers@leuven.be



Enkele activiteiten maken gebruik van de UiTPAS. Heb je recht op 'verhoogde tegemoetkoming' of leef je in budgetbeheer of schuldbemiddeling? Dan krijg je ook 80% korting op de prijs.

Alle activiteiten worden op een corona veilige manier georganiseerd. Daarom is er ook een beperkt aantal deelnemers bij elke activiteit. Schrijf je dus snel in. Vergeet je mondmasker niet en volg de instructies van de organisator.

# VOORWOORD

Beste Leuvense senior,

De stad Leuven, de seniorenraad en tal van Leuvense partners verwennen jullie heel de maand november met een brede waaier aan activiteiten.

Dankzij de seniorenmaand kunnen senioren samen zijn met vrienden en vriendinnen, maar ook nieuwe mensen leren kennen en een heerlijke novembermaand beleven. Je kan zelf je menu samenstellen uit het gevarieerde aanbod aan activiteiten.

Snuif je graag wat cultuur op of ben je eerder een lekkerbek?

Leer je graag hoe je digitaal contact kan houden met vrienden en familie?

Of wil je stilstaan bij verlieservaringen, gedachten delen en lotgenoten ontmoeten?

Gooi je graag je armen en benen los tijdens een sportsessie?

Of ga je liever naar een ontspannende activiteit?

Er is voor elk wat wils!

Het volledige programma vind je online op [www.leuven.be/seniorenmaand](http://www.leuven.be/seniorenmaand) of in de programmabrochure die je kan bestellen via 016 27 26 18 of [samenleving@leuven.be](mailto:samenleving@leuven.be) of gratis afhalen op het stadskantoor en de deelnemende locaties.

De meeste activiteiten zijn gratis. Voor verschillende activiteiten moet je inschrijven.

We hopen van harte dat je erbij zal zijn en van november een feest kan maken. Graag tot dan!

### Denise Vandevoort

Schepen van cultuur,  
toerisme, evenementen,  
deeltijds kunstonderwijs en  
senioren, de seniorenraad  
en alle partnerorganisaties





## CULTUUR

# 10

*Geef je oren en ogen de kost*



## ONTMOETEN 19

*Geef je oren en ogen de kost*



## SAMEN AAN TAFEL 31

*Lekker eten in goed gezelschap*



## DIGITAAL VERBONDEN 37

*Alles leren over beeldbellen, je gsm of computer*



## SPORT EN ONTSPANNING 41

*Plezier verzekerd*

Di 02/11	Praten over rouw en verlies	p 20
Di 02/11	Een gezellige babbel	p 20
03/11 - 30/11	Thematafels in de hoofdbib en filialen	p 13
Wo 03/11	Film - De slag om Leuven	p 11
Wo 03/11	Praten over rouw en verlies	p 20
Wo 03/11	Digicafé	p 39
Wo 03/11	Seizoenswandeling 'herfst'	p 42
Wo 03/11	Samen op stap in de natuur	p 43
Wo 03/11	Gezelschapsspelen	p 49
Do 04/11	Muzieknamiddag met verzoekjes	p 16
Do 04/11	Infosessie Vergeet je geheugen niet!	p 29
Do 04/11	Samenleesgroep anderstaligen	p 22
Do 04/11	Samen op stap in de natuur	p 43
Do 04/11	Yoga bewegen en ontspannen	p 45
Vr 05/11	Film - Papicha	p 12
Vr 05/11	Infosessie Vergeet je geheugen niet!	p 29
Vr 05/11	Praatcafé voor mantelzorgers	p 21
Vr 05/11	Samenleesgroep Heverlee	p 22
Vr 05/11	Lees en praatgroep	p 22
Vr 05/11	Initiatie WhatsApp	p 38
Zo 07/11	Grootouder - kleinkind yoga	p 45
Ma 08/11	Lezing Omgaan met verdriet en verlies	p 23
Ma 08/11	Lezing Zin en onzin van een canon voor Vlaanderen	p 23

Ma 08/11	Brood bakken en soep maken	<b>p 34</b>
Ma 08/11	Smartphone voor beginners	<b>p 38</b>
Ma 08/11	Stoelyoga	<b>p 46</b>
Ma 08/11	Bingo!	<b>p 49</b>
Ma 08/11	Aan de slag als vrijwilliger	<b>p 54</b>
Di 09/11	Een gezellige babbel	<b>p 20</b>
Di 09/11	Samenleesgroep Kessel-Lo	<b>p 22</b>
Di 09/11	Lezing Is geluk te koop of komt het zomaar uit de lucht vallen?	<b>p 25</b>
Di 09/11	Kookles Lekker Veilig: Stoofpotje 'Go wild'	<b>p 36</b>
Di 09/11	Lange of korte wandeling	<b>p 43</b>
Di 09/11	Schildersatelier	<b>p 47</b>
Di 09/11	Dé quiz over Leuven en de Leuvense taal - Woële zen van Leive	<b>p 49</b>
Di 09/11	Aan de slag als vrijwilliger	<b>p 54</b>
Wo 10/11	Digicafé	<b>p 39</b>
Wo 10/11	Samen op stap in de natuur	<b>p 42</b>
Wo 10/11	Workshop aromatherapie	<b>p 48</b>
Wo 10/11	Gezelschapsspelen	<b>p 49</b>
Do 11/11	Pannenkoekennamiddag	<b>p 35</b>
Do 11/11	Samen op stap in de natuur	<b>p 43</b>
Vr 12/11	Fit dance	<b>p 50</b>
Vr 12/11	Seniorobic	<b>p 51</b>
Za 13/11	Wandeling door 'Verbeelding van het universum' M Leuven	<b>p 14</b>

Ma 15/11	Lezing De ontwikkeling en de toekomst van Christendemocratie	<b>p 24</b>
Ma 15/11	Smartphone voor beginners	<b>p 38</b>
Ma 15/11	Stoelyoga	<b>p 46</b>
Ma 15/11	Seniorenzwemmen	<b>p 52</b>
15/11 - 19/11	Escaperoom valpreventie	<b>p 53</b>
Di 16/11	Seniorenmatinee - The Jacquelines	<b>p 15</b>
Di 16/11	Film - FC De Kampioenen 4 'Viva Boma'	<b>p 12</b>
Di 16/11	Rondleiding in de vernieuwde Bib Leuven	<b>p 13</b>
Di 16/11	Een gezellige babbel	<b>p 20</b>
Di 16/11	Kookles Lekker Veilig: Stoofpotje 'Go wild'	<b>p 36</b>
Di 16/11	Samen op wandel	<b>p 42</b>
Di 16/11	Schildersatelier	<b>p 47</b>
Wo 17/11	Appwijs, ontdek onmisbare apps	<b>p 39</b>
Wo 17/11	Digicafé	<b>p 39</b>
Wo 17/11	Samen op stap in de natuur	<b>p 43</b>
Wo 17/11	Gezelschapsspelen	<b>p 49</b>
Do 18/11	Samenleesgroep anderstaligen	<b>p 22</b>
Do 18/11	Ontmoetingsmoment seniorenraad	<b>p 26</b>
Do 18/11	Middagrestaurant seniorenfeest	<b>p 32</b>
Do 18/11	Feestmenu en optreden van Wederzijds genoeg	<b>p 32</b>
Do 18/11	Pannenkoekennamiddag	<b>p 35</b>
Do 18/11	Samen op stap in de natuur	<b>p 43</b>
Do 18/11	Yoga bewegen en ontspannen	<b>p 45</b>

Vr 19/11	Lees en praatgroep	<b>p 22</b>
Vr 19/11	Samenleesgroep Heverlee	<b>p 22</b>
Vr 19/11	Infosessie Vergeet je geheugen niet!	<b>p 29</b>
Vr 19/11	Kijkdag LDC Ter Vlierbeke	<b>p 27</b>
Vr 19/11	Café Digitaal 'organisatie-apps'	<b>p 40</b>
Za 20/11	Slow art-rondleiding in M Leuven	<b>p 14</b>
Za 20/11	Maak je eigen glasje	<b>p 47</b>
Za 20/11	Bab(b)el	<b>p 52</b>
Zo 21/11	Opendeurdag LDC Seniorama	<b>p 27</b>
22/11 - 5/12	Fototentoonstelling Het 'Klein geluk'	<b>p 17</b>
Ma 22/11	Infosessie Mantelzorg en hulpmiddelen	<b>p 28</b>
Ma 22/11	Lezing Zorgvolmacht	<b>p 24</b>
Ma 22/11	Smartphone voor beginners	<b>p 38</b>
Ma 22/11	Stoelyoga	<b>p 46</b>
Di 23/11	Een gezellige babbel	<b>p 20</b>
Di 23/11	Samenleesgroep Kessel-Lo	<b>p 22</b>
Di 23/11	Lange of korte wandeling	<b>p 43</b>
Di 23/11	Schildersatelier	<b>p 47</b>
Di 23/11	Aan de slag als vrijwilliger	<b>p 54</b>
Wo 24/11	Frietjes met Mayonaise	<b>p 34</b>
Wo 24/11	Digicafé	<b>p 39</b>
Wo 24/11	Samen op stap in de natuur	<b>p 43</b>
Wo 24/11	Jong en oud dansen samen	<b>p 44</b>
Wo 24/11	Maak je eigen Adventkrans	<b>p 47</b>
Wo 24/11	Gezelschapsspelen	<b>p 49</b>

Do 25/11	Muziekoptreden van Marcel en Patrick	<b>p 16</b>
Do 25/11	Kookles Lekker Veilig: Stoofpotje 'Go wild'	<b>p 36</b>
Do 25/11	Samen op stap in de natuur	<b>p 43</b>
Do 25/11	Yoga bewegen en ontspannen	<b>p 45</b>
Do 25/11	Tofsportdag voor 55-plusser	<b>p 50</b>
Vr 26/11	Infosessie Vergeet je geheugen niet!	<b>p 29</b>
Vr 26/11	Middagrestaurant met een feestelijk tintje	<b>p 33</b>
Vr 26/11	Samen genieten van eclairs	<b>p 34</b>
Vr 26/11	Pannenkoekennamiddag	<b>p 35</b>
Vr 26/11	Open dansvloer voor senioren	<b>p 44</b>
Vr 26/11	Yoga, zittunen en lijndansen	<b>p 46</b>
Ma 29/11	Gedichtenvoordracht 52 wieëke Corona vei de Leivenieërs	<b>p 17</b>
Ma 29/11	Smartphone voor beginners	<b>p 38</b>
Ma 29/11	Stoelyoga	<b>p 46</b>
Di 30/11	Theatervoorstelling Het Coronacabaret	<b>p 18</b>
Di 30/11	Een gezellige babbel	<b>p 20</b>
Di 30/11	Infosessie Vergeet je geheugen niet!	<b>p 29</b>
Di 30/11	Café Digitaal 'apps om bij te leren'	<b>p 40</b>
Di 30/11	Crea met Vivke	<b>p 48</b>
Iedere werkdag	Eten in gezelschap	<b>p 33</b>





# CULTUUR

*Geef je oren en ogen de kost*

**11 Genieten van een film**  
De slag om Leuven  
Papicha  
FC De Kampioenen 4 'Viva Boma'

**13 Welkom in de Bib**  
Thematafels in de hoofdbib en filialen  
Rondleiding in de vernieuwde Bib Leuven

**14 M Leuven**  
Wandeling door 'Verbeelding van het universum'  
Slow art-rondleiding

**15 Een streepje muziek**  
Seniorenmatinee – The Jacqueline  
Muzieknamiddag met verzoekjes  
Muziekoptreden van Marcel en Patrick

**16 Het 'Klein geluk'**  
**17 52 wieëke Corona vei de Leuvenieërs**

**18 Het Coronacabaret**

## GENIETEN VAN EEN FILM

### DE SLAG OM LEUVEN

*Een WOII documentaire door Johan Van Schaeren*

Op 10 mei 1940 viel Duitsland België binnen. Een week later, op 17 mei 1940, nam het Duitse leger, na dagenlange hevige gevechten, Leuven in. Het was het begin van een periode van ruim 4 jaar bezetting van de stad. Jaren waarin voor- en tegenstanders van de bezetters elkaar naar het leven stonden en waarin de schaarste en honger het leven jaar na jaar zwaarder maakte. In de lente van 1944, wanneer de geallieerden het offensief inzetten, lijkt de verlossing nabij. Maar de prijs die de Leuvense burgerbevolking betaalt, is bijzonder zwaar. Johan Van Schaeren neemt je met deze documentaire mee in de tijden van de verovering, bezetting en bevrijding van Leuven tijdens WOII.



📅 Wo 3 nov om 14 uur  
📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel  
💶 Gratis  
✍ Inschrijven via het LDC, 016 35 26 11, [terputkapelle@zorgleuven.be](mailto:terputkapelle@zorgleuven.be), [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

## PAPICHA

Filmdrama uit Algerije in het kader van het Afrika Filmfestival

1997, Algiers. De achttienjarige studente Nedjima wil modeontwerpster worden. In de toiletten van hippe nachtclubs verkoopt ze haar kleding aan papichas, mooie jonge Algerijnse meisjes. De vrijheden van vrouwen worden echter hoe langer hoe meer ingeperkt door religieuze fundamentalisten. Overal duiken affiches op dat vrouwen zich zedig moeten kleden en buitenhuis een niqab moeten dragen. Als protest organiseert Nedjima een modeshow. Papiche is een bruisend drama waarin jonge vrouwen het heft in eigen handen nemen.

Papicha (Algerije) – Taal: Arabisch.  
Ondertiteling: Nederlands – 106 min.



- 📅 Vr 5 nov van 19 tot 21 uur
- 📍 LDC Edouard Remy,  
Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 84 20,  
edouardremy@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

## FC DE KAMPIOENEN 4 'VIVA BOMA'

*Kampioen zijn is plezant, hé!*

Ronaldinho wordt door Boma en Goedele klaargestoomd als nieuwe PDG van de 'Boma Vleesindustrie NV'. Maar zijn hart ligt meer bij het voetbal – en bij Niki, zijn nieuwe vlam. Terwijl de Kampioenen een promotiestunt voorbereiden om de 'Viva Boma' worst te lanceren tijdens Aalst Carnaval, zien eeuwige vijanden Fernand en DDT hun kans schoon om de Kampioenen voorgoed uit te schakelen.



- 📅 Di 16 nov om 14 uur
- 📍 LDC Ter Vlierbeke,  
Rustoordlaan 3, Kessel-Lo
- € 1,5 euro
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 55 55 11, [tervlierbeke@zorgleuven.be](mailto:tervlierbeke@zorgleuven.be)  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

# WELKOM IN DE BIB

## THEMATAFELS

*In de hoofdbib en filialen*

De bibmedewerkers selecteerden boeken over werken met de computer, je gezondheid, maatschappelijke evoluties als modeweeftjes, tuinieren, bakkunsten, het bestuderen van vogels, ... Deze werden verzameld op verschillende tafels, verspreid over de bib.



## RONDLEIDING

*In de vernieuwde Bib Leuven*

Kom meer te weten over de vernieuwde Bib Leuven, de werking en een stukje geschiedenis van het gebouw.

- 📅 Van 3 tot 30 nov  
(tijdens de openingsuren)
- 📍 Bib Leuven Tweebronnen,  
Diestsestraat 49  
Bib Heverlee, Waversebaan 66  
Bib Kessel-Lo, Stadionlaan 4  
Bib Wilsede, Aarschotsesteenweg 159
- € Gratis
- ✍ Inschrijven is niet nodig
- 📄 Meer info via [bibliotheek@leuven.be](mailto:bibliotheek@leuven.be)  
of 016 27 45 00

- 📅 di 16 nov van 11 tot 12 uur of  
van 14 tot 15 uur
- 📍 Bib Leuven Tweebronnen,  
Diestsestraat 49
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via  
[www.leuven.bibliotheek.be](http://www.leuven.bibliotheek.be)
- 📄 Meer info via [bibliotheek@leuven.be](mailto:bibliotheek@leuven.be)  
of 016 27 45 00



# M LEUVEN

## WANDELING DOOR 'VERBEELDING VAN HET UNIVERSUM'

*Interactieve rondleiding met gids*

Een gids neemt je op sleeptouw door de nieuwe tentoonstelling 'Verbeelding van het universum'.

Aan de hand van de verhalen van de kunstwerken haal je herinneringen op en ontstaat er een gesprek. Ga in dialoog met de gids, de andere deelnemers en het kunstwerk tijdens deze bijzondere wandeling door M.

- 📅 Za 13 nov
- Rondleiding 1 van 13 tot 14 uur
- Rondleiding 2 van 15 tot 16 uur
- 📍 Leopold Vanderkelenstraat 28, Leuven
- € 5 euro
- ✍ Inschrijven via [www.mleuven.be](http://www.mleuven.be) of 016 27 29 29



## SLOW ART-RONDLEIDING

*Kunst in de diepte ervaren*

Een slow art-rondleiding laat je in de diepte kijken naar één kunstwerk. Je pauzeert even, vertraagt en ervaart het werk in detail. Een gids neemt je mee in een verhaal en gaat op een interactieve manier aan de slag met één kunstwerk uit de collectie van M. Tijdens deze rondleiding wordt er ingezoomd op de 'Kalenderwijzerplaat' uit de tentoonstelling 'Neem je Tijd', een unieke kans om het verhaal achter dit bijzondere werk te leren kennen.

- 📅 Za 20 nov
- Rondleiding 1 van 13 tot 14 uur
- Rondleiding 2 van 15 tot 16 uur
- 📍 Leopold Vanderkelenstraat 28, Leuven
- € 5 euro
- ✍ Inschrijven via [www.mleuven.be](http://www.mleuven.be) of 016 27 29 29



# EEN STREEPJE MUZIEK



- 📅 Di 16 nov om 14.30 uur
- 📍 30CC/Minnepoort, Dirk Boutslaan 62, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven vanaf 14 oktober via **TICKETTELEFOON** 016 27 40 00 van wo t.e.m. za van 12 tot 17 uur **TICKETBALIE** Tweebronnen, Rijschoolstraat 4, Leuven Open van wo t.e.m. za van 12 tot 17 uur **ONLINE** via [www.30CC.be](http://www.30CC.be) De ticketlinken zijn 24/7 bereikbaar.
- 📍 Meer informatie via 016 27 40 00

## SENIORENMATINEE - THE JACQUELINES

*Small town boogie*

The Jacquelines, die ieders hart veroveren met hun leuke liedjes in de jaren 40 swingstijl, duiken nog eens in de reiskoffer en halen een paar hoogvliegers van The Andrews Sisters van onder het stof.

Bei Mir Bist Du Schön, Rum and Coca-Cola en Boogie Woogie Bugle Boy krijgen een grondige opknappbeurt. Wervelende nummers, waarbij je niet kan blijven stilzitten, worden afgewisseld met ontroerende momenten, zoals een eigen versie van Piaf's La vie en rose. De rode draad blijft de typische Jacquelines-sound en de songteksten doorspekt met humor en engagement. Een aanrader!



## MUZIEKNAMIDDAG MET VERZOEKJES

*Muziek op aanvraag*

Er wordt muziek op aanvraag gespeeld.

Heb je een leuk liedje?

Laat het ons dan zeker weten!

- 📅 Do 4 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- € Gratis
- 📄 Meer info via het LDC, 016 35 26 11, [terputkapelle@zorgleuven.be](mailto:terputkapelle@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.be](http://www.zorgleuven.be)
- ✍️ Inschrijven is niet nodig
- ⚠️ Geef je verzoeknummer op voorhand door

## MUZIEKOPTREDEN VAN MARCEL EN PATRICK

*P M Soundband*

Wij zijn het orkest 'P M Soundband'.

De P van Patrick en de M van Marcel.

In het jaar 2000 ontmoetten we elkaar.

We hadden meteen een muzikale klik en gingen samen repeteren. Al snel kwamen de optredens binnen. Eerst in de buurt

maar al gauw werden we geboekt aan de zee, in Nederland en Wallonië. We spelen heel veel genres als Engelbert Humperdinck, Tom Jones, Vlaamse en Duitse slagers. Ook wat sterke Franse nummers en accordeon hits.

Kortom voor ieder wat wils!

- 📅 Do 25 nov om 14 uur
- 📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- € Gratis
- ✍️ Inschrijven en meer info via het LDC, 016 35 26 11, [terputkapelle@zorgleuven.be](mailto:terputkapelle@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)



- 📅 Van ma 22 nov tot zo 5 dec van 14 tot 17 uur
- 📍 WZC Sint-Vincentius, Brabançonnestraat 97, Leuven
- € Gratis
- ✍️ Schrijf je in per email via [sintvincentius@orpea.net](mailto:sintvincentius@orpea.net) of 016 24 71 09
- ⚠️ Meer info via [devax@skynet.be](mailto:devax@skynet.be)

## HET 'KLEIN GELUK'

*Fototentoonstelling in samenwerking met Fotoclub Prisma*

Een interactieve tentoonstelling, in een historische kader, waarin klein geluk gedeeld wordt tussen de makers van de foto's en de toeschouwers.

## 52 WIEËKE CORONA VEI DE LEIVENIËËRS

*Corona-gedichten in het Leuvens dialect, gevolgd door een 'Leives Leske'*

Fragmenten uit een corona-dichtbundel gepubliceerd in het Leuvens dialect (mei vertooling in 't schue Vloms) worden voorgelezen, gevolgd door een 'Leives Leske' voor alle Leuvenaars die op een leuke manier hun dialect beter willen leren spreken en schrijven, dit alles met interactieve deelname van het publiek.

- 📅 Ma 29 nov om 14 uur
- 📍 Auditorium bib Leuven Tweebronnen, Diestsestraat 49, Leuven
- € Gratis
- ✍️ Inschrijven via 0478 55 12 69
- ⚠️ Meer info via [chaesendonck.responsebvba@skynet.be](mailto:chaesendonck.responsebvba@skynet.be)





## HET CORONACABARET

*Theatervoorstelling*

Karel Declercq legt de ziel van dit land bloot. Hij houdt van dit land en z'n leiders, maar houdt ook een spiegel voor. Spitse comedy over de actualiteit met sterke grappen, treffende imitaties en prachtige muzikale parodieën. Hoofdtopic is dit jaar uiteraard de Coronasaga en zijn komische gevolgen. De lockdown ontketende heel wat creativiteit. Daarnaast gaat het over al wat reilt en zeilt in dit land. Een aanstekelijk lachspektakel.



# ONTMOETEN

*Geef je oren en ogen de kost*

### 20 Ervaringen delen

Een gezellige babbel in de buurt  
Rouw en verlies  
Praatcafé voor mantelzorgers

### 26 Opendeurdag

Kijkdag LDC Ter Vlierbeke  
LDC Seniorama en haar dienstaanbod

### 22 Samen lezen

Lezen, praten, herinneren en genieten  
Samenleesgroep

### 28 Infosessies

Mantelzorg en hulpmiddelen  
Vergeet je geheugen niet!

### 23 Lezingen

Omgaan met verdriet en verlies  
Zin en onzin van een canon voor Vlaanderen  
De ontwikkeling en de toekomst van Christenendemocratie  
Zorgvolmacht  
Is geluk te koop of komt het zomaar uit de lucht vallen?

📅 Di 30 nov van 14 tot 15.30 uur

📍 LDC Ter Vlierbeke,  
Rustoordlaan 3, Kessel-Lo

€ 3,5 euro inclusief 1 bon  
voor koffie of frisdrank

✍ Inschrijven via het LDC,  
016 55 55 11,  
tervlierbeke@zorgleuven.be of  
www.zorgleuven.recreatex.be





# ERVARINGEN DELEN

## EEN GEZELLIGE BABEL IN DE BUURT

*Zo maar een gezellige babbel in je buurt? Ja, het kan!*

Wij, van het lokaal dienstencentrum Seniorama, luisteren graag naar jouw verhalen. Of misschien wil je graag buurtgenoten ontmoeten? We nodigen je daarom graag uit in ons dienstencentrum voor een lekkere kop koffie of thee tijdens een gezellige babbel.

- 📅 Di 2, 9, 16, 23 en 30 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- 🔪 Toegang vrijblijvend
- ! Welkom vanaf 14 uur

Meer info via 016 22 20 14



## ROUW EN VERLIES

*Praatgroep*

We worden allemaal op de een of andere manier met verlies geconfronteerd. Wil je jouw verlieservaringen delen met anderen en hierbij stilstaan?

Wees welkom tijdens ons groepsmoment in LDC Seniorama. Centrumleidster Bianca Pisera begeleidt de praatgroepen.

- 📅 Di 2 nov van 14 tot 15.30 uur  
Wo 3 nov van 10 tot 11.30 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- 🔪 Inschrijven via het LDC, 016 22 20 14 (vraag naar Bianca) of bianca@seniorama.be
- ! Inschrijven ten laatste op 27 okt

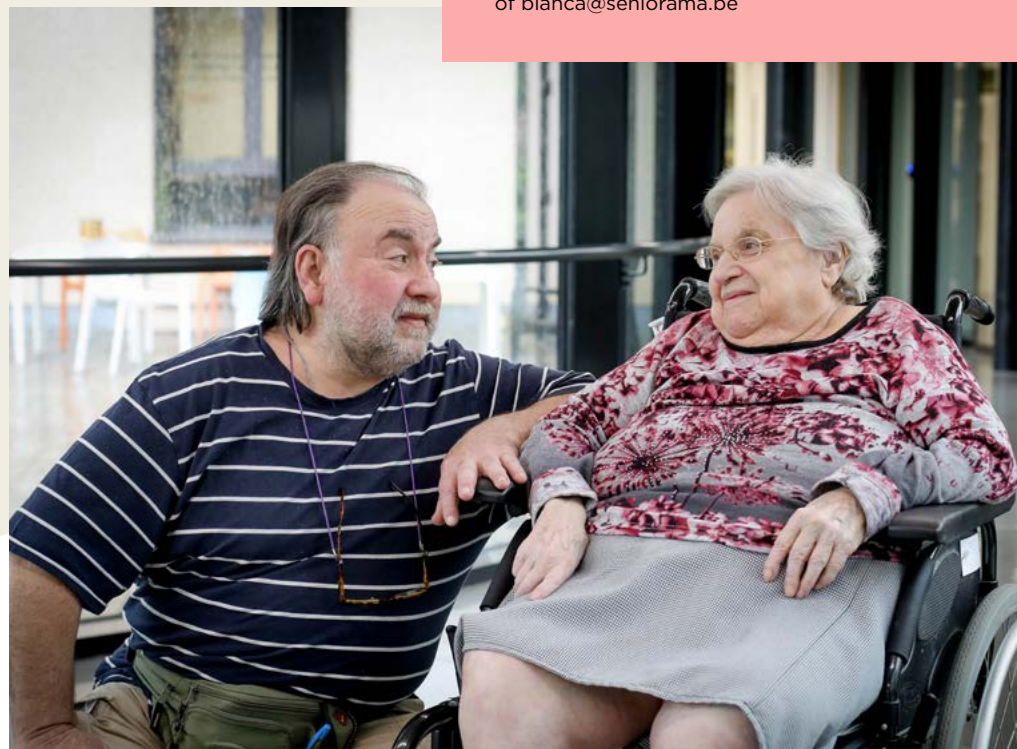
## PRAATCAFÉ VOOR MANTELZORGERS

*Zorg jij voor een ander?*

Tijdens het Praatcafé Mantelzorg kan je andere mantelzorgers ontmoeten om ervaringen te delen, je verhaal te doen en van mekaar te leren. De praatcafés worden ingeleid met een inspirerend thema dat je kan ondersteunen bij het mantelzorg zijn. We sluiten af met een drankje en een lekker stukje taart.

Ja, maar... wat met de opvang van de persoon waar ik voor zorg? LDC Seniorama zoekt samen met jou een gepaste oplossing.

- 📅 Vr 5 nov van 14 tot 16.30 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- 🔪 Inschrijven verplicht via het LDC, 016 22 20 14 (vraag naar Bianca) of bianca@seniorama.be





# SAMEN LEZEN

## LEZEN, PRATEN, HERINNEREN EN GENIETEN

### Leesgroep

Samen lezen betekent samen met anderen lezen, er samen over praten, herinneren en genieten. Je hoeft je niet voor te bereiden. We lezen samen en gaan in gesprek over wat de tekst met ons doet. Deelnemen door enkel te luisteren kan ook.

- 📅 Vr 5 en 19 nov van 14 tot 15.30 uur
- 📍 LDC Ter Vlierbeke, Rustoordlaan 3, Kessel-Lo
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 55 55 11, [tervlierbeke@zorgleuven.be](mailto:tervlierbeke@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

## SAMENLEESGROEP

### Boeken, gedichten of verhalen

Sinds enkele jaren kan je in de hoofdbib Leuven deelnemen aan een Samenleesgroep. Vanaf oktober dit jaar zijn nieuwe Samenleesgroepen gestart in de biblijalen Kessel-Lo en Heverlee.

Tijdens een Samenleessessie lees je samen met een begeleider en een aantal andere deelnemers fragmenten uit boeken, gedichten of verhalen. Daarna volgt een gezellige babbel over de teksten en thema's die erin aan bod komen. Een Samenleessessie is laagdrempelig en iedereen is welkom!

Alle informatie vind je op [leuven.bibliotheek.be/samenlezen](http://leuven.bibliotheek.be/samenlezen) of 016 27 45 00

### Samen Lezen Kessel-Lo

- 📅 Di 9 en 23 nov van 17 tot 18.30 uur
- 📍 De Bib Leuven Kessel-Lo, Stadionlaan 4

### Samen lezen Heverlee

- 📅 Vr 5 nov van 14 tot 15.30 uur
- 📍 LDC Ruelenspark, E.Ruelenspark 35
- 📅 Vr 19 nov van 14 tot 15.30 uur
- 📍 de Bib Leuven Heverlee, Waversebaan 66

### Samen Lezen voor Anderstaligen in Kessel-Lo

- 📅 Do 4 en 18 nov van 13.30 tot 15 uur
- 📍 De Bib Leuven Kessel-Lo, Stadionlaan 4

# LEZINGEN

## OMGAAN MET VERDRIET EN VERLIES

### Lezing door professor Manu Keirse

Dr. Manu Keirse is hoogleraar, psycholoog en auteur van verschillende boeken over rouw en verlies. Is het normaal dat je na drie jaar nog verdrietige momenten hebt? Rouwen mannen anders dan vrouwen? Bestaat het gevaar dat mensen zich nestelen in verdriet? Hoe kan je iemand met verdriet helpen?



- 📅 Ma 8 nov om 14 uur
- 📍 Parochiezaal van St. Franciscus Heverlee, Tiensesteenweg 190 of het kerkgebouw ernaast (afhankelijk van aantal deelnemers)
- € Gratis
- ✍ Inschrijving via [cecile.vanhoecke@telenet.be](mailto:cecile.vanhoecke@telenet.be), 016 26 14 11 of 0494 89 63 8

## ZIN EN ONZIN VAN EEN CANON VOOR VLAANDEREN

### Lezing door Luc Devoldere, classicus en essayist, oud-hoofddirecteur "Ons Erfdeel"

Betrokken bij het opstellen van de literaire canon van de Koninklijke Academie voor Nederlandse Taal en Letteren, komt Luc Devoldere praten over de discussie in de media en elders over die "Vlaamse" canon. Luc Devoldere is oud-hoofddirecteur en oud-afgevaardigd-bestuurder van de Vlaams-Nederlandse culturele instelling Ons Erfdeel vzw/De Lage Landen.



- 📅 Ma 8 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 St.-Jozef kerk, Bogaardenstraat 72, Leuven
- € 7 euro voor niet-leden, 6 euro voor leden
- ✍ Inschrijven via Seniorama, 016 22 20 14 of [onthaal@seniorama.be](mailto:onthaal@seniorama.be)

## DE ONTWIKKELING EN DE TOEKOMST VAN CHRISTEN-DEMOCRATIE

*Lezing door Emiel Lambrechts, prof. em. Geschiedenis aan de KU Leuven*

In deze lezing wordt een beeld geschetst van de oorsprong en de ontwikkelingslijnen van de christendemocratie, de eigenheid van haar ideologie en haar impact op de West-Europese samenleving. Ook worden haar toekomstkansen afgewogen.

- 📅 Ma 15 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Locatie nog te bepalen
- € 7 euro voor niet-leden, 6 euro voor leden
- ✍️ Inschrijven via Seniorama, 016 22 20 14 of [onhaal@seniorama.be](mailto:onhaal@seniorama.be)

## ZORGVOLMACHT

*Lezing door Tim Wuyts, prof. faculteit recht U Hasselt*

Iemand die geen verantwoorde beslissingen meer kan nemen over zijn vermogen, omdat hij of zij geen besef heeft van de gevolgen van die beslissing, noemt men een “wilsonbekwame” persoon. De lijn tussen een wilsbekwame en wilsonbekwame persoon is niet altijd eenvoudig te trekken.

Met een zorgvolmacht geeft de betrokken persoon die wil anticiperen op zijn wilsonbekwaamheid, de bevoegdheid aan één of meerder personen om handelingen te stellen met betrekking tot zijn vermogen. Om een lastgevingsovereenkomst te sluiten en een zorgvolmacht te geven moet de lastgever wel wilsbekwaam zijn op het moment dat hij of zij de zorgvolmacht opstelt.

Nieuwsgierig naar meer?  
Schrijf je dan nu in!

- 📅 Ma 22 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Sint-Jozef kerk, Bogaardenstraat 72, Leuven
- € 7 euro voor niet-leden, 6 euro voor leden
- ✍️ Inschrijven via Seniorama, 016 22 20 14 of [onhaal@seniorama.be](mailto:onhaal@seniorama.be)



## IS GELUK TE KOOP OF KOMT HET ZOMAAR UIT DE LUCHT VALLEN?

*Luisteren naar verhalen over geluk*

Zit het in een klein stoffig hoekje of ligt het zomaar voor het oprapen? Hoe vind je licht in het donkere woud? Marijke Goossens de vertelster is alvast heel gelukkig dat zij haar mooiste verhalen kan komen vertellen. Ze bevatten steeds een wijze kern van waarheid, doen je even stilstaan en reflecteren. Marijke vertelt ze met veel humor en een speelse knipoog.

Alle senioren zijn welkom, maar speciale aandacht gaat naar senioren die de zorg opnemen voor iemand uit hun omgeving. Tijdens deze voorstelling kan je jouw gedachten verzetten door even weg te dromen.

- 📅 Di 9 nov van 14 tot 15.30 uur
- 📍 CM Leuven, Platte Lostraat 541, Kessel-Lo
- ✍️ Inschrijven via 016 35 95 13 of [vlaamsbrabant@samana.be](mailto:vlaamsbrabant@samana.be)

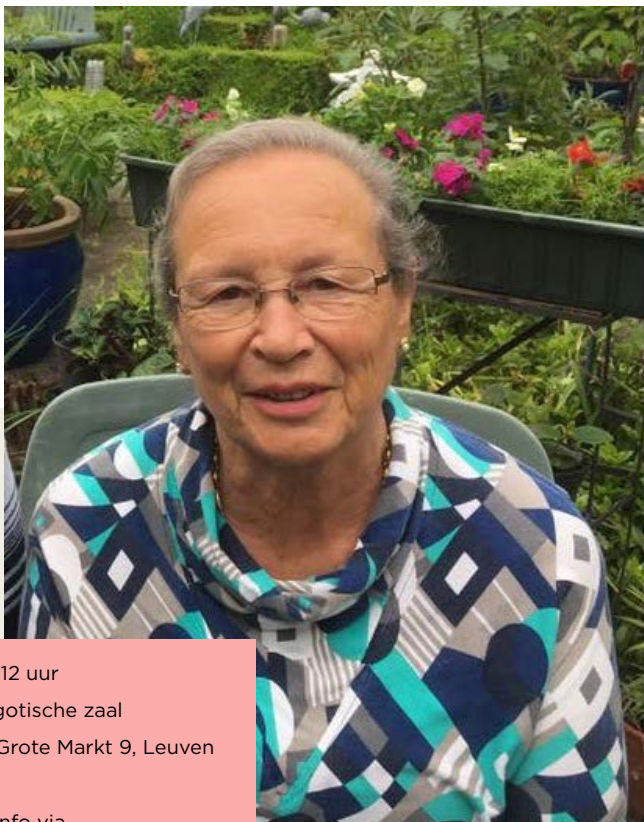


# OPENDEURDAG

## ONTMOETINGSMOMENT MET DE SENIOENRAAD

*Maak kennis met de Leuvense seniorenraad*

De seniorenraad brengt tijdens haar tweemaandelijks Algemene Vergadering boeiende thema's die Leuvense senioren aanbelangen. In deze seniorenmaand staat het thema 'Online Veiligheid' op de agenda. Voorzitster Cécile Van Hoecke heet iedereen van harte welkom om kennis te maken met de seniorenraad. Voel je vrij om vragen te stellen over het gevoerde seniorenbeleid en suggesties te doen voor de thema's van toekomstige bijeenkomsten.



- 📅 Do 18 nov van 10 tot 12 uur
- 📍 Historisch stadhuis, gotische zaal (eerste verdieping), Grote Markt 9, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven en meer info via [samenleving@leuven.be](mailto:samenleving@leuven.be) of 016 27 26 18
- 📍 Lunch wordt voorzien

## KIJKDAG LDC TER VLIERBEKE

*Maak kennis met het WZC, de assistentiewoningen en het LDC*

Deze dag kan iedereen zich inschrijven en een kijkje komen nemen in het woonzorgcentrum, de assistentiewoningen en het lokale dienstencentrum Ter Vlierbeke.



## LDC SENIORAMA EN HAAR DIENSTAANBOD

*Aanbod om langer thuis te blijven wonen*

Seniorama opent de deuren om jullie bekend te maken met haar dienstenaanbod. Wenst u gezelschap aan huis? Heeft u tijdelijk iemand nodig die 's nachts kan inslapen thuis? Of heeft u af en toe een extra boodschap nodig? We hebben verschillende mogelijkheden die het u makkelijker maken om thuis te blijven wonen en toch voldoende ondersteuning te krijgen. Kom een kijkje nemen, geniet van een kop koffie en wat lekkers op deze namiddag. Ook mantelzorgers zijn van harte welkom om zich te informeren.

- 📅 Vr 19 nov om 10 of om 14 uur
- 📍 LDC Ter Vlierbeke, Rustoordlaan 3, Kessel-Lo
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 55 55 11, [tervlierbeke@zorgleuven.be](mailto:tervlierbeke@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

- 📅 Zo 21 nov van 14 tot 17 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- ✍ Zonder inschrijving
- 📍 Kom te voet, met de bus (vlakbij het station in Leuven), parkeer in de omliggende straten of op de parking van Seniorama. De plaatsen op de parking zijn wel beperkt. Best op voorhand aanvragen via [lesley@seniorama.be](mailto:lesley@seniorama.be) of 016 22 20 14 (vraag naar Lesley)



# INFOSESSIE

## MANTELZORG EN HULPMIDDELEN

*Hoe blijft de zorg haalbaar?*

Zorgen voor een geliefde kan veel van je vragen. In deze infosessie staan we stil bij de draagkracht en draaglast van mantelzorgers. Hoe zorg je ervoor dat de zorg haalbaar blijft en hoe zorg je voor jezelf? We overlopen tal van diensten en mogelijke hulpmiddelen die je daarbij kunnen ondersteunen.

- 📅 Ma 22 nov van 19 tot 21 uur
- 📍 LDC Ruelenspark,  
Erasme Ruelenspark 35, Heverlee
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via [www.zorgleuven.be](http://www.zorgleuven.be),  
016 24 83 96 of [ruelenspark@zorgleuven.be](mailto:ruelenspark@zorgleuven.be)

## VERGEET JE GEHEUGEN NIET!

*Over de werking van je geheugen, het verouderingsproces en als het mis gaat*

Als mensen ouder worden, gaan ze meer vergeten. Velen vrezen dat een dementieproces zich heeft aangediend. Samen met Memo, het expertisecentrum dementie Vlaams-Brabant, organiseren de eerstelijnspsychologen voor ouderen een gezelschapsspel rond het geheugen. Hoe werkt het geheugen en wat kan je verwachten als je ouder wordt? Op een leuke manier leren we bij en gaan we in gesprek. Als het weer het toelaat, verplaatsen we ons naar buiten. De activiteit is gratis. Er wordt koffie voorzien tijdens de pauze.



### LDC Ter Vlierbeke

- 📅 Do 4 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Rustoordlaan 3, Kessel-Lo
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 55 55 11, [tervlierbeke@zorgleuven.be](mailto:tervlierbeke@zorgleuven.be) of  
[www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

### LDC Wijnveld

- 📅 Vr 5 nov van 10 tot 12 uur
- 📍 Wingerdstraat 14, Leuven
- ✍ Inschrijven via  
016 28 49 50, [wingerd@wingerd.info](mailto:wingerd@wingerd.info)  
of [www.wingerd.info/wijnveld](http://www.wingerd.info/wijnveld)

### LDC Ter Putkapelle

- 📅 Di 30 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 35 26 11, [terputkapelle@zorgleuven.be](mailto:terputkapelle@zorgleuven.be),  
[www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📍 Inschrijven voor 25 nov

### LDC Edouard Remy

- 📅 Vr 19 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 84 20,  
[edouardremy@zorgleuven.be](mailto:edouardremy@zorgleuven.be) of  
[www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

### LDC Seniorama

- 📅 Vr 19 nov van 10 tot 12 uur
- 📍 Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- ✍ Inschrijven via Seniorama,  
016 22 20 14 of [onthaal@seniorama.be](mailto:onthaal@seniorama.be)

### LDC Ruelenspark

- 📅 Vr 26 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Erasme Ruelenspark 35, Heverlee
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 83 96, [ruelenspark@zorgleuven.be](mailto:ruelenspark@zorgleuven.be)  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)



# SAMEN AAN TAFEL

*Lekker eten in goed gezelschap*

## **32 Middagrestaurant**

Feestmenu en optreden  
van Wederzijds genoeg  
Seniorenfeest  
Eten in gezelschap  
Met een feestelijk tintje

## **34 Frietjes met Mayonaise**

## **34 Samen genieten van eclairs**

## **34 Brood bakken en soep maken**

## **35 Pannenkoekennamiddag**

## **36 Lekker Veilig: Stoofpotje 'Go wild'**



# MIDDAGRESTAURANT

## FEESTMENU EN OPTREDEN VAN WEDERZIJD'S GENOEGEN

*Genieten van eten en muziek*

Het feestmenu bestaat uit drie gangen. We starten met een glaasje cava en hapjes, gevolgd door soep, hoofdschotel en dessert met koffie. Genieten is de boodschap!

Om 14 uur begint het optreden van 'Het Wederzijds genoeg'.

- 📅 Do 18 nov om 12 uur feestmenu en om 14 uur optreden
- 📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- 💶 17 euro voor het feestmenu, het optreden is gratis
- ✍ Online inschrijven via het LDC, 016 35 26 11, [terputkapelle@zorgleuven.be](mailto:terputkapelle@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📍 Inschrijven voor 8 nov

## SENIORENFEEST

*Driegangenmenu en muziek*

Wees welkom op ons seniorenfeest. Een hele toffe traditie met een lekker driegangenmenu én een spetterend optreden van Hugo Moeskops.



- 📅 Do 18 nov van 12 tot 16.30 uur
- 📍 LDC Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35, Heverlee
- 💶 15 euro voor een aperitief en een 3 gangenmenu, het namiddagprogramma is gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 83 96, [ruelenspark@zorgleuven.be](mailto:ruelenspark@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📍 Inschrijven kan van vr 1 okt t.e.m. ma 8 nov (tijdig reserveren is aangeraden)

## ETEN IN GEZELSCHAP

*Driegangenmenu*

Wees welkom om dagelijks op de middag, in gezelschap, 3 gangen te eten in de cafetaria van het LDC Seniorama.



- 📅 Iedere werkdag van 12 tot 13 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- 💶 Voor een maaltijd met soep en dessert betaal je 7 euro, voor soep met brood 2,5 euro
- ✍ Inschrijven via Seniorama, 016 22 20 14 of [onthaal@seniorama.be](mailto:onthaal@seniorama.be)
- 📍 Inschrijven voor 11 uur

## MET EEN FEESTELIJK TINTJE

*Met aperitief en dessert*

Het middagrestaurant krijgt een feestelijk tintje naar aanleiding van de seniorenmaand. Alle eters worden in ons LDC verwend met een bruisend glaasje cava als aperitief en een tas koffie bij het dessert.

- 📅 Vrij 26 nov om 12 uur
- 📍 LDC Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35, Heverlee
- 💶 7 euro
- ✍ Inschrijven via [ruelenspark@zorgleuven.be](mailto:ruelenspark@zorgleuven.be), [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be) of 016 24 83 96



## FRIETJES MET MAYONAISE

*Lekker smullen*

Kom een lekker bakje friet met mayonaise eten. Smakelijk!



- 📅 Wo 24 nov van 11.30 tot 12.30 uur en van 12.30 tot 13.30 uur
- 📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- € 1,50 euro
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 35 26 11, terputkapelle@zorgleuven.be of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📄 Inschrijven voor 14 nov

## SAMEN GENIETEN VAN ECLAIRS

*Voor de lekkerbekken*

Elke laatste vrijdag van de maand voorzien we in cafetaria de 'Pintelier' wat lekkers voor bij de koffie of een glas. Lekker smullen en gezellig bijpraten met vrienden en vriendinnen.

Heerlijk!

- 📅 Ma 8 nov van 8.30 tot 13 uur
- 📍 LDC Edouard Remy, Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
- € 6 euro
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 84 20, edouardremy@zorgleuven.be of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📄 Eigen schort meebrengen



- 📅 Vr 26 nov van 14 tot 15.30 uur
- 📍 LDC Edouard Remy, Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven (lokaal Pintelier)
- € 2 euro
- ✍ Inschrijven is niet nodig
- 📄 meer info via 016 24 84 20

## BROOD BAKKEN EN SOEP MAKEN

*Kookworkshop*

Samen met Luc Van Melckebeke maak je lekkere soep met seizoensgroenten en vers brood.

's Middags is het proeven geblazen.



## PANNENKOEKENAMIDDAG

*Samen smullen*

Maak kennis met andere bezoekers of mensen uit de buurt en kom genieten van heerlijke pannenkoeken en koffie.

### LDC Seniorama

- 📅 Do 11 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € 3 euro voor een pannenkoek en een drankje
- ✍ Inschrijven via Seniorama, 016 22 20 14 (vraag naar Lesley) of [lesley@seniorama.be](mailto:lesley@seniorama.be)
- 📄 Inschrijven ten laatste ma 8 nov

### LDC Ter Vlierbeke

- 📅 Do 18 nov van 14 tot 16.30 uur
- 📍 LDC Ter Vlierbeke, Rustoordlaan 3, Kessel-Lo
- € 2,8 euro voor 2 pannenkoeken
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 55 55 11, [tervlierbeke@zorgleuven.be](mailto:tervlierbeke@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

### LDC Ruelenspark

- 📅 Vr 26 nov van 14 tot 16.30 uur
- 📍 LDC Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35, Heverlee
- € 2,80 euro voor 2 pannenkoeken
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 83 96, [ruelenspark@zorgleuven.be](mailto:ruelenspark@zorgleuven.be) of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

## LEKKER VEILIG: STOFPOTJE 'GO WILD'

*Kookworkshop*

Koude, gure, regenachtige dagen vragen om hartverwarmende gerechten. Tijdens deze gratis workshop zal je leren om een lekker stoofpotje te bereiden. Daarna genieten we er samen van bij een gezellige babbel.



### LDC Edouard Remy

📅 Di 9 nov van 10 tot 12 uur

📍 Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven

✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 84 20, edouardremy@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

### LDC Ter Vlierbeke

📅 Di 16 nov van 10 tot 12 uur

📍 Rustoordlaan 3, Kessel-Lo

✍ Inschrijven via het LDC,  
016 55 55 11, tervlierbeke@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

### LDC Ruelenspark

📅 Do 25 nov van 10 tot 12 uur

📍 Erasme Ruelenspark 35, Heverlee

✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 83 96,  
ruelenspark@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

### LDC Ter Putkapelle

📅 Di 16 nov van 10 tot 12 uur

📍 Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel

✍ Inschrijven via het LDC,  
016 35 26 11, terputkapelle@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

# DIGITAAL VERBONDEN

*Alles leren over beeldbellen,  
je gsm of computer*

**38 Initiatie WhatsApp**

**39 Digicafé**

**38 Smartphone voor  
beginners**

**39 Café Digitaal**

'organisatie-apps'  
'apps om bij te leren'

**38 Appwijs, ontdek  
onmisbare apps**

## INITIATIE WHATSAPP

*De smartphone verbindt ons*

WhatsApp is een heel populaire (en gratis) app voor de smartphone. Via een internetverbinding wissel je berichten en foto's uit met je familie en vrienden. Deze initiatie is een oplossing om op digitale wijze met elkaar in contact te blijven.

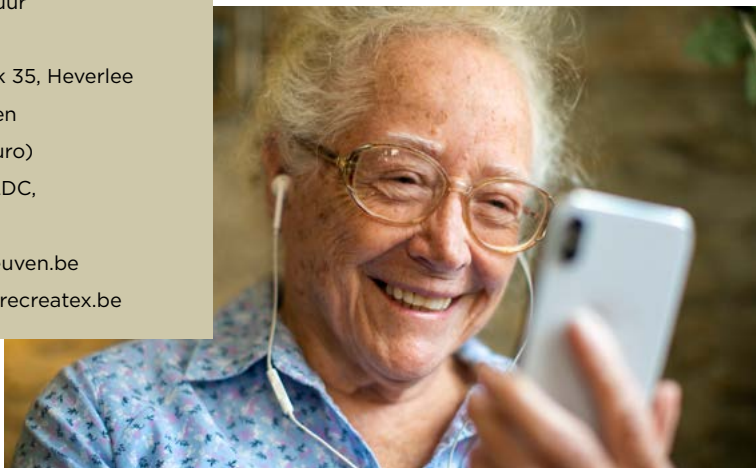
- 📅 Vr 5 nov van 14 tot 15.30 uur
- 📍 LDC Seniorama,  
Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via Seniorama,  
016 22 20 14 of  
onthaal@seniorama.be
- 📄 Inschrijven ten laatste tot  
dinsdagvoormiddag 2 nov
- ⚠ Wat heb je nodig? Je smartphone  
en je pincode (dit om de app te  
installeren. Als het kan, doe je dit  
best op voorhand, dan kan je  
meteen aan de slag)

## SMARTPHONE VOOR BEGINNERS

*Ontdek alle mogelijkheden van je smartphone*

Als beginner ontdek je de mogelijkheden van een smartphone: aanraakscherm gebruiken, telefoongesprek voeren, verbinding met en informatie opzoeken op internet, apps, mails, foto's maken,...

- 📅 Ma 8, 15, 22 en 29 nov  
van 13.30 tot 15.30 uur
- 📍 LDC Ruelenspark,  
Erasmus Ruelenspark 35, Heverlee
- € 28 euro voor 4 lessen  
(met UiTpas 5,60 euro)
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 83 96,  
ruelenspark@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)



- 📅 Wo 17 nov van 9 tot 11.30 uur
- 📍 LDC Ter Putkapelle,  
Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- € 10 euro
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 35 26 11,  
terputkapelle@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

## APPWIJS, ONTDEK ONMISBARE APPS

*Een infosessie over alle interessante programma's op tablet en smartphone*

Heb je een smartphone of een tablet? Dan heb je ongetwijfeld al enkele apps uitprobeerd. Tijdens deze infosessie vertellen we alles over het werken met apps, het installeren ervan en geven we bovendien een handig overzicht van enkele nuttige tools. Je hoeft zelf nog geen smartphone of tablet te hebben en je moet deze ook niet meebrengen. Elke deelnemer krijgt de info mee op papier.

## DIGICAFÉ

*Beter leren werken met je smartphone*

Heb je een nieuwe smartphone gekregen en heb je hier vragen over? Onze vrijwilligers Marc en Carl geven je uitleg over smartphones, tablets, programma's, apps, internet, foto's, ... Breng je toestel mee en zij zoeken samen met jou naar een oplossing.

- 📅 Wo 3, 10, 17 en 24 nov  
van 13.30 tot 16.30 uur
- 📍 LDC Ter Vlierbeke,  
Rustoordlaan 3, Kessel-Lo
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 55 55 11,  
tervlierbeke@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- ⚠ Vergeet niet je smartphone  
mee te nemen



# CAFÉ DIGITAAL

Videochatten met familie, een taal leren met een app, bankverrichtingen doen,... Zoveel verloopt nu digitaal. Bij Café Digitaal kan je al je digitale vragen stellen en krijg je nuttige tips van digi-experten. De sessies vinden plaats in een gezellige setting. Café Digitaal is een samenwerking met Linc vzw.

## ORGANISATIE-APPS

*Digitale tools die je orde op zaken helpt stellen*

- 📅 Vr 19 nov van 10 tot 12 uur
- 📍 Bibliotheek filiaal Wilsele, Aarschotsesteenweg 159
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via [leuven.bibliotheek.be](http://leuven.bibliotheek.be) of via 016 27 45 00
- 📧 Meer info via [bibliotheek@leuven.be](mailto:bibliotheek@leuven.be)

## APPS OM BIJ TE LEREN

*Spaans leren op je smartphone of tablet? Alles kan! Maak kennis met apps om bij te leren.*

- 📅 Di 30 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Bibliotheek filiaal Heverlee, Waversebaan 66
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via [leuven.bibliotheek.be](http://leuven.bibliotheek.be) of via 016 27 45 00
- 📧 Meer info via [bibliotheek@leuven.be](mailto:bibliotheek@leuven.be)



# SPORT EN ONTSPANNING

*Plezier verzekerd*

## 42 Wandelen

- Seizoenswandeling 'herfst'
- Samen op wandel
- Samen op stap
- Lange of korte wandeling

## 44 Dansen

- Jong en oud dansen samen
- Open dansvloer voor senioren

## 45 Yoga

- Bewegen en ontspannen
- Grootouder – kleinkind yoga
- Stoelyoga
- Yoga, zitturnen en lijndansen

## 47 Crea

- Maak je eigen glasjuweel
- Maak je eigen Adventkrans
- Schildersatelier
- Crea met Vivke
- Workshop aromatherapie

## 49 Let the games begin

- Gezelschapsspelen
- Bingo!
- Dé quiz over Leuven en de Leuvense taal - Woële zen van Leive

## 50 Bewegen met plezier

- Tofsportdag voor 55-plusser
- Fit dance
- Seniorobic
- Seniorenzwemmen

## 52 Bab(b)el

## 53 Escaperoom valpreventie

## 55 Aan de slag als vrijwilliger

# WANDELEN

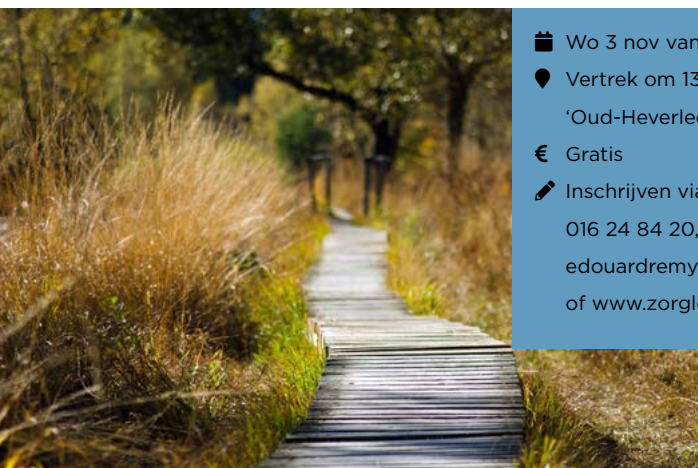
## SEIZOENSWANDELING 'HERFST'

*Begeleide wandeling*

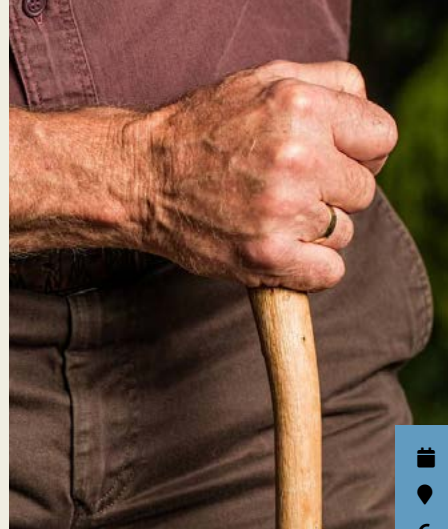
Elk seizoen doen we dezelfde route aan de Zoete Waters in Oud-Heverlee.

Het is een gegidste wandeling onder leiding van Pieter van ongeveer

6 kilometer. Hij past het tempo aan aan de deelnemers.



- 📅 Wo 3 nov van 13.40 tot 15 uur
- 📍 Vertrek om 13.40 uur aan de bushalte 'Oud-Heverlee', Zoete waters (bus 337)
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 84 20, edouardremy@zorgleuven.be of www.zorgleuven.recreatex.be



## SAMEN OP STAP

*Wandelen in de natuur*

Wandelen is genieten van de mooie natuur, frisse lucht en de verandering van de seizoenen.

Op zoek naar gezelschap om mee te gaan wandelen? Onze groep komt elke maand samen op een vaste dag. Sluit gerust aan.

- 📅 Wo 3, 10, 17, 24 en do 4, 11, 18, 25 nov om 13.30 uur
- 📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijving via het LDC, onthaal@seniorama.be of via 016 22 20 14
- 📍 Startplaats van de wandeling is aan het De Becker Remyplein te Kessel-Lo ter hoogte van de kapel
- ! Om deel te nemen, moet je een verzekering hebben. Je kan dit via Seniorama aanvragen indien nodig

## SAMEN OP WANDEL

*Wandelgroep*

Een maandelijks buurtwandeling van ongeveer 5 kilometer op een rustig tempo met voldoende rustplaatsen.

- 📅 Di 16 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 Start aan het onthaal van LDC Edouard Remy, Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 84 20, edouardremy@zorgleuven.be of www.zorgleuven.recreatex.be



## LANGE OF KORTE WANDELING

*5 of 9 kilometer in de benen*

Omdat we vinden dat sociaal contact en beweging belangrijk is, gaan we elke 2de dinsdag van november wandelen. Dit is een wandeling tussen de 5 en 9 km voor de geoefende wandelaar. Daarnaast organiseren we de 4de dinsdag van de maand een korte wandeling van rond de 5 km.

Vind je het fijn om via wandelingen contact te leggen met andere deelnemers, sluit dan zeker aan op een van onze wandelingen!



- 📅 Di 9 nov om 13.30 uur (lange wandeling)
- 📅 Di 23 nov om 14 uur (korte wandeling)
- 📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, Wilsele-Putkapel
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 35 26 11, terputkapelle@zorgleuven.be of www.zorgleuven.recreatex.be



# DANSEN

## OPEN DANSVLOER

*Haal de dansster in jezelf naar boven*

Hoe lang is het geleden dat je nog eens goed gedanst hebt? Wil je je nog eens goed laten gaan op het ritme van de muziek? Kom dan naar Open Dansvloer. Het concept is heel simpel: we dansen vrij, zonder regels én vooral puur voor het 't plezier. Want wij zijn ervan overtuigd dat dansen gelukkig maakt, zeker in groep! Alle senioren — mobiel en minder mobiel — met dansgoesting kunnen deelnemen. Hilke en Hannah zorgen voor begeleiding aangepast aan ieders lijf. Tot op de (Open) Dansvloer?

P.S. heb je al gespot dat we samen zullen dansen in de prachtige zaal van HAL 5? Daarna kan je ook iets consumeren in de bar.



### Jong en oud dansen samen

- 📅 Wo 24 nov om 14 uur (senior en kleinkind)
- 📍 Diestsesteenweg 104, Kessel-Lo (grote zaal in HAL 5)
- € Gratis (vrije bijdrage ter plaatse)
- ✍ Inschrijvingen via opendansvloer@gmail.com of via 0470 824 916 (bereikbaar op di, vr en za )
- 📌 Draag comfortabele kleding waarin je vrij kan bewegen en neem eventueel een flesje water mee



### Open dansvloer voor senioren

- 📅 Vr 26 nov om 14 uur (enkel senioren)
- 📍 Diestsesteenweg 104, Kessel-Lo (grote zaal in HAL 5)
- € Gratis (vrije bijdrage ter plaatse)
- ✍ Inschrijvingen via opendansvloer@gmail.com of via 0470 824 916 (bereikbaar op di, vr en za )
- 📌 Draag comfortabele kleding waarin je vrij kan bewegen en neem misschien een flesje water mee

# YOGA

## BEWEGEN EN ONTSPANNEN

Neem even een adempauze en kom tot rust. Lieve de Kinder begeleidt je naar innerlijke ontspanning, geleidelijke versterking van de spieren en versoepeling van de gewrichten.



- 📅 Do 4, 18 en 25 nov van 10 tot 11 uur
- 📍 LDC Edouard Remy, Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
- € 3.5 euro per sessie
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 84 20, edouardremy@zorgleuven.be of www.zorgleuven.recreatex.be
- 📌 Yogamatje is voorzien. Draag gemakkelijke kleding. Je hoeft niet in te schrijven voor een reeks, je kan gewoon per sessie deelnemen.

- 📅 Zo 7 nov van 10 tot 11.30 uur
- 📍 Freinetschool De Regenboog, Schoolstraat 2, Kessel-Lo
- € 20 euro per duo (korting met Uitpas)
- ✍ Inschrijven via www.huisvanhetkindleuven.be (doorklikken naar agenda)
- 📌 Meer info via info@huisvanhetkindleuven.be of 016 27 24 90
- ⚠ Comfortabele kledij voorzien

## GROOTOUDER - KLEINKIND YOGA

Zin in een ontspannende activiteit met je kleinkind? Dan is yoga met je kleinkind misschien jullie ding. Samen genieten en samen een beetje vakantie nemen.



## STOELYOGA

*Milde vorm van (stoel)yoga in samenwerking met Studio Zuid*  
Stoelyoga is een milde vorm van yoga die wordt beoefend met een stoel. Omdat gecompliceerde en complexe oefeningen bij stoelyoga niet aanwezig zijn, kan iedereen deze bewegingsvorm doen. De lessen zijn er op gericht om de spieren en gewrichten soepeler te maken. Je leert spanningen los te laten en uw concentratie en motoriek te verbeteren. En dat allemaal binnen de grenzen van je eigen mogelijkheden. Ook al is stoelyoga de zachtste vorm van yoga, de oefeningen hebben wel degelijk een positieve invloed op je lichaam.

### Zitturnen

📅 Vr 26 nov van 9.30 tot 10 uur

### Lijndansen

📅 Vr 26 nov van 10.15 tot 10.45 uur

### Yoga

📅 Vr 26 nov van 11.25 tot 11.55 uur

📍 LDC Ruelenspark,  
Erasme Ruelenspark 35, Heverlee  
(matje of handdoek meebrengen)

€ Gratis

✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 83 96,  
ruelenspark@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)



## YOGA, ZITTURNEN EN LIJNDANSEN

*Gratis proeflessen*

Kom proberen wat jou het best ligt!  
Volg enkel één les of volg ze allemaal.  
Voor elk apart inschrijven? Of alles samen?

📅 Ma 8, 15, 22 en 29 nov  
van 10.30 tot 11.30 uur  
📍 WZC St.-Vincentius,  
Brabançonnestraat 97, Leuven  
€ Gratis  
✍ Inschrijving en meer info  
via [sintvincentius@orpea.net](mailto:sintvincentius@orpea.net)  
of 016 24 71 09

## CREA

### MAAK JE EIGEN GLASJUWHEEL

*Met Frieda Deney*

Leer een eigen glasjuweel maken vanaf nul. Een hanger, oorbellen of wat je zelf graag wil dragen. Frieda brengt al het materiaal zelf mee.

📅 Za 20 nov van 9 tot 12 uur  
📍 LDC Edouard Remy, Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven (lokaal Pintelier)  
€ 15 euro voor het 1ste juweel, 10 euro vanaf het 2de juweel  
✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 84 20, [edouardremy@zorgleuven.be](mailto:edouardremy@zorgleuven.be)  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)  
📄 Inschrijven voor 5 nov, zo kan Frieda voldoende materiaal voorzien



### SCHILDERSATELIER

*Ontdek je eigen stijl*

Drie schildernamiddagen onder leiding van Werner Terclavers. Hobbyschilder Werner helpt je op weg om je eigen creatie te maken in het thema natuur. Werner voorziet voorbeelden maar je mag ook zelf voorbeelden meebrengen.

### MAAK JE EIGEN ADVENTKRANS

*Bloemschikken met Arlette*

Arlette Diricks helpt je op weg om een mooie bloemencreatie in de vorm van een krans te maken.

📅 Di 9, 16 en 23 nov  
van 13.30 tot 16 uur  
📍 LDC Edouard Remy,  
Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven  
€ 6 euro per les  
✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 84 20,  
[edouardremy@zorgleuven.be](mailto:edouardremy@zorgleuven.be) of  
[www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

📅 Wo 24 nov van 9 tot 12 uur  
📍 LDC Edouard Remy,  
Andreas Vesaliusstraat 10,  
Leuven (lokaal Pintelier)  
€ 7 euro  
✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 84 20,  
[edouardremy@zorgleuven.be](mailto:edouardremy@zorgleuven.be)  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)



## CREA MET VIVKE

*Kerstkaarten maken met servetten*

Creatieve duizendpoot Vivke helpt je om je eigen mooie en originele kerstkaarten te maken.

- 📅 Di 30 nov van 9 tot 12 uur
- 📍 LDC Edouard Remy,  
Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
- € 6 euro
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 24 84 20, edouardremy@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📄 Vivke brengt al het materiaal mee

## WORKSHOP AROMATHERAPIE

*Infosessie met een arm- en nekmassage als afsluiter*

We komen meer te weten over aromatherapie, wat is het en hoe wordt het gemaakt. Wat gebruik je als basisolie en wat is haar samenstelling? We leren welke aroma's hier worden gebruikt en waarvoor ze gebruikt worden. We sluiten af met een massage van de handen, armen, nek en schouders.

- 📅 Wo 10 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 LDC Ter Putkapelle,  
Bosstraat 11, Wilssele-Putkapel
- € 7 euro
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 35 26 11, terputkapelle@zorgleuven.be  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📄 Losse kleding voor de nekmassage voorzien



# LET THE GAMES BEGIN

## GEZELSCHAPSSPELEN

*Scrabble, rummikub en schaken*

Samen scrabbelen, schaken of rummikub spelen, is niet alleen gezellig maar verbetert ook het concentratievermogen en logisch denken. Iedere woensdagmiddag kan je bij LDC Seniorama terecht om dit in groep te doen. Iedereen is welkom, ook absolute beginners.

- 📅 Ma 8 nov van 12 tot 16.30 uur
- 📍 LDC Ruelenspark,  
Erasmus Ruelenspark 35, Heverlee
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC, 016 24 83 96,  
[ruelenspark@zorgleuven.be](mailto:ruelenspark@zorgleuven.be) of  
[www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)

## DÉ QUIZ OVER LEUVEN EN DE LEUVENSE TAAL - WOËLE ZEN VAN LEIVE

*Quiz*

Eddy van het Leuvens Dialect is quizmaster van de dag. Hij heeft voor ons een mooi pakketje van vragen voorbereid en daagt Wilssele-Putkapel uit. Zet je beste beentje voor en vertegenwoordig je buurt.



- 📅 Wo 3, 10, 17 en 24 nov  
tussen 14 en 17 uur
- 📍 LDC Seniorama,  
Vanden Tymplestraat 35, Leuven
- € Gratis
- ✍ Geen inschrijving nodig
- 📄 Welkom vanaf 14 uur  
Meer info via 016 22 20 14

## BINGO!

*Met prijzen*

Kom samen een gezellig namiddag beleven. De inkom is gratis en wie weet, win jij wel een leuke prijs! Met lekkers aan democratische prijzen.

- 📅 Di 9 nov van 14 tot 16 uur
- 📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11,  
Wilssele-Putkapel
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via het LDC,  
016 35 26 11,  
[terputkapelle@zorgleuven.be](mailto:terputkapelle@zorgleuven.be)  
of [www.zorgleuven.recreatex.be](http://www.zorgleuven.recreatex.be)
- 📄 Inschrijven voor 1 nov



# BEWEGEN MET PLEZIER

## TOFSPORTDAG VOOR 55-PLUSSERS

*Sport voor 55-plussers*

Wil je op een recreatieve wijze, in een ontspannen en gezellige sfeer samen met anderen sporten? Schrijf je dan in voor deze omnisportdag voor senioren. Je maakt er kennis met voetbal, tafeltennis, line dansen, zelfverdediging en nog heel wat andere activiteiten. Naast het vast programma voorzien we ook een markt waarin je heel wat info over bewegen kan verkrijgen en je je fitheid kan testen. Het gedetailleerd programma wordt half oktober bekend gemaakt.

📅 Do 25 nov van 9.15 tot 17 uur

📍 Sportcomplex Kessel-Lo,  
Stadionlaan 4, Kessel-Lo

€ Gratis

✍ Inschrijven en meer info  
via tofsport.be  
(doorklikken naar evenementen),  
tofsport@leuven.be  
(papieren versie) of 016 27 27 42

📌 Kom in sportieve kledij en vergeet  
geen drinkbus en handdoek

## FIT DANCE

*Proefles FIT Dance*

Is er een leukere manier om aan je conditie, coördinatie, evenwicht én geheugen te werken dan samen te dansen? Verschillende basispassen worden aangeleerd en gecombineerd tot verschillende lijn- en kringdansen. Door voldoende te herhalen zit elke dans uiteindelijk in je voeten en kan je gewoon genieten van de dans. Begint het ook te kriebelen? Dan ben je zeker welkom!

📅 Vr 12 nov van 10 tot 11 uur

📍 Boudewijnstadion,  
Diestsesteenweg 270, Kessel-Lo

€ Gratis proefles

✍ Inschrijven en meer info 016 25 72 09,  
via info@sportyvzw.be of www.sporty.be  
(doorklikken naar evenementen)

📌 Comfortabele kledij en propere  
schoenen voorzien

! Mogelijkheid om in te schrijven voor een  
lessenreeks van 30 lessen voor 104 euro



## SENIOROBIC

*Proefles Seniorobic*

Wil je aan je conditie werken op een aangename manier, op je eigen niveau en op vrolijke muziek? Dan is Seniorobic iets voor jou! Hier werken we aan de verbetering en onderhoud van de algemene conditie. Na een pittige opwarming volgen oefeningen voor spierkracht, lenigheid, evenwicht en coördinatie, alles op een veilige manier. De spierversterkende buik- en rugoefeningen worden uitgevoerd op een matje (of stoel). Na een afsluitende korte relaxatie voel je je als herboren!

📅 Vr 12 nov van 10 tot 11 uur

📍 Boudewijnstadion,  
Diestsesteenweg 270, Kessel-Lo

€ Gratis proefles

✍ Inschrijven en meer info 016 25 72 09,  
via info@sportyvzw.be of www.sporty.be  
(doorklikken naar evenementen)

📌 Comfortabele kledij en propere  
schoenen voorzien

! Mogelijkheid om in te schrijven voor een  
lessenreeks van 30 lessen voor 104 euro





## SENIORENZWEMMEN

*Met taart en koffie*

Kom gratis zwemmen en geniet nadien van taart, koffie en een gezellige babbel.



- 📅 Ma 15 nov van 15 tot 17 uur
- 📍 Sportcomplex Kessel-Lo  
Stadionlaan 4, Kessel-Lo
- € Gratis
- ✍ Inschrijven en meer info via  
tofsport@leuven.be, www.tofsport.be  
of telefonisch tijdens openingsuren  
zwembad op 016 25 34 80
- 📌 Met de huidige coronamaatregelen is  
het niet nodig om te reserveren.

## BAB(B)EL

*Oefen verschillende talen*

Oefen je graag Nederlands, Arabisch, Engels, Frans, Italiaans of Spaans in een gezellige setting? Dan ben je welkom voor Bab(b)el, conversatietafels in verschillende talen. We komen samen in kleine groepjes en praten met een begeleider en anderen over het dagelijkse leven.

Bab(b)el is een initiatief van de Bib Leuven, dienst diversiteit & gelijke kansen en International House.



- 📅 Za 20 nov van 10 tot 12 uur
- 📍 International House Leuven,  
Tiensevest 60, Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via [www.leuven.bibliotheek.be](http://www.leuven.bibliotheek.be)  
of 016 27 45 00
- 📌 Meer info via [bibliotheek@leuven.be](mailto:bibliotheek@leuven.be)



## ESCAPEROOM VALPREVENTIE

*Samen raadsels oplossen*

Wist je dat 1 op de 3 van de thuiswonende 65+ers minstens 1 keer per jaar valt? Wist je dat in België de gezondheidskosten voor de mutualiteit na een heupfractuur geschat worden op €11.500? Dit terwijl in ons land elk jaar 15.000 heupfracturen worden geregistreerd.

Om hierop in te spelen organiseert de Socialistische Mutualiteit Brabant in samenwerking met de stad Leuven en het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven tijdens de seniorenmaand een heuse valpreventie-escaperoom. Op een interactieve manier ontdek je met leeftijdsgenoten verschillende valrisicofactoren. Het doel is samen je weg te vinden naar een veilige thuissituatie. Na afloop worden er interessante workshops aangeboden met tips om levenslang thuis te kunnen wonen. Een unieke en leerrijke ervaring gegarandeerd! Hierna is er tijd voor een hapje en een drankje.



### Dit is een QR-code

Met deze code kom je meteen terecht bij relevante informatie op een website. Deze vierkante zwart-witte barcode kan je met de camera van je smartphone scannen. Via een tik op de link die vervolgens verschijnt opent de bijbehorende site meteen.

- 📅 Van 15 tot en met 19 nov
- 📍 Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven,  
Naamsestraat 105
- ✍ Inschrijvingen via het inschrijvingsformulier  
via de QR code onderaan of via 016 30 17 95
- 📌 Meer informatie via  
[gwen.vernimmen@fsmbe.be](mailto:gwen.vernimmen@fsmbe.be) of 016 30 17 95
- ! Je kan je inschrijven met een team van  
maximaal 4 personen

# AAN DE SLAG ALS VRIJWILLIGER

*Heb je tijd en zin om je in te zetten als vrijwilliger?*

Vrijwilligers zijn levensnoodzakelijk voor veel organisaties en dragen bij aan een warme samenleving. Maar ook voor een vrijwilliger zijn er niets dan voordelen. Er zijn voor anderen, nieuwe mensen ontmoeten en ervaringen opdoen, je talenten delen of net (her)ontdekken, ...

Er zijn talrijke mogelijkheden om je als vrijwilliger in te zetten in Leuven, al naargelang je interesses. Helpen in een kinderdagverblijf, Nederlands oefenen met anderstaligen, administratie doen voor verenigingen, tickets scannen voor een voorstelling, kostuums maken voor een toneelclub, de bar bemannen op een buurtfeest, helpen in de cafetaria van een woonzorgcentrum, ...

Heb je interesse in vrijwilligerswerk, maar weet je niet goed hoe de zoektocht te starten?

Wil je graag meer info over vrijwilligerswerk?

Kom langs en krijg een antwoord op jouw vragen. Ontdek wat jouw talenten en interesses zijn binnen vrijwilligerswerk. Samen bekijken we verschillende vrijwilligersmogelijkheden in Leuven.



## Zonder afspraak

Je kan zonder inschrijving langskomen bij onze infostand. Een medewerker helpt je op weg.

### LDC Ter Vlierbeke

📅 Ma 8 nov van 14 tot 16 uur  
📍 Rustoordlaan 1, Kessel-Lo

### Bib Leuven Tweebronnen

📅 Di 9 nov van 14 tot 17 uur  
📍 Bib Leuven Tweebronnen,  
Rijschoolstraat 4 (in de hal aan de inkomdeur)

### LDC Ruelenspark

📅 Di 23 nov van 14 tot 16 uur  
📍 Erasme Ruelenspark 35, Heverlee

## Met afspraak

Een medewerker beantwoordt je vragen tijdens een 1-op-1-gesprek.

### LDC Ter Vlierbeke

📅 Ma 8 nov van 14 tot 16 uur  
📍 Rustoordlaan 1, Kessel-Lo

### LDC Ruelenspark

📅 Di 23 nov van 14 tot 16 uur  
📍 Erasme Ruelenspark 35, Heverlee



**Meer informatie of inschrijven kan bij:**

Stadskantoor Leuven  
directie samenleving  
afdeling sociale zaken  
016 27 26 18  
samenleving@leuven.be  
www.leuven.be/seniorenmaand

De seniorenmaand is een organisatie van  
de stad Leuven – directie samenleving  
i.s.m. de seniorenraad en tal van  
Leuvense partners.