

Waldenaar

't Hoeckhuys Ontmoetingscentrum Walden

Vital Decosterstraat 88 3000 Leuven

016 240 581

hoeckhuys@fracarita.org

www.vzwwalden.be

Facebook: oechoeckhuys



't Hoeckhuys



Welkom!

Je kan zonder afspraak een bezoek brengen aan 't Hoeckhuys . Er is plaats voor 15 personen.

Tijdelijke openingsuren :

Maandag	10u-12u
Dinsdag	10u-16u
Woensdag	10u-16u
Donderdag	10u-16u
Vrijdag	10u-16u

CORONA PROOF



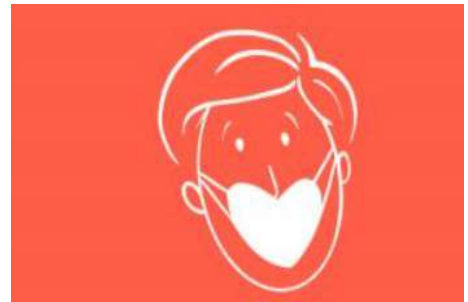
De veiligheid van jou en alle medewerkers primeren, daarom zullen we volgende maatregelen zorgvuldig en kordaat toepassen:

-In totaal kunnen we 15 personen ontvangen. De binnenruimtes zijn beperkt open, daar mogen maximum 5 personen aanwezig zijn.

-De aankoop van frisdranken en snoepgoed is terug mogelijk. Tijdens je bezoek is er ook de mogelijkheid om gratis koffie, thee of water te krijgen.

Een consummatie wordt steeds aangeboden door de begeleiding of door één van onze vrijwilligers. Er is GEEN zelfbedoening.

Er wordt sterk aangeraden om een consumptiekaart te kopen, zodat er zo weinig mogelijk met cash geld gehandeld wordt.



-Bij binnenkomst, zal de medewerker of vrijwilliger van dienst je enkele vragen stellen, nl. hoest je? Nies je? Heb je koorts? Etc.

Dit moet zodat we een inschatting kunnen maken over je gezondheidssituatie. Als je enkele symptomen hebt, die mogelijk

kunnen wijzen op Covid-19, kan je geen bezoek brengen aan 't Hoeckhuys. Dit om de andere leden niet te besmetten.



-Bij het betreden van het gebouw, draag je een mondmasker. .

-Aan het onthaal word je onmiddellijk uitgenodigd om je handen correct te wassen, nadien wordt je temperatuur geregistreerd via een voorhoofdstermometer. Je naam wordt geregistreerd in de bezoekerslijst. Tenslotte krijg je een overzicht van de procedures die we hanteren om je bezoek mogelijk te maken.

-Indien je tijdens het onthaal, mogelijke symptomen hebt (koorts e.d.) moet je het ontmoetingscentrum onmiddellijk verlaten.

-De deur blijft op slot zodat er geen vergissing is dat we nog niet functioneren als een ontmoetingscentrum met een open-deurbeleid. Je moet dus telkens even aanbellen.



-Stoelen, tafels, deurklinken worden na elk moment grondig ontsmet.

-een aantal activiteiten zullen opnieuw opgestart worden :

Wandelen op donderdag, fietsen op maandag, sport op woensdag

-op dinsdag en donderdagvoormiddag wordt verse soep gemaakt. Die dagen kan 's middags ook soep met brood gegeten worden.

Het zijn heel wat regels en procedures, maar deze zijn noodzakelijk opdat je op een veilige manier zowel voor jezelf als voor het team een aangenaam bezoek kunt brengen aan 't Hoeckhuys.

Dankjewel voor jullie begrip en tot in 't Hoeckhuys!

WANDELEN



Vanaf augustus kan je je wandelschoenen weer van onder het stof halen en op donderdagnamiddag mee gaan wandelen met 't Hoeckhuys.

NIEUW!!!! *Samenkomst aan het station van Leuven aan de grote uurtabel van de bussen aan de ingang van de tunnel. Het uur van samenkomst staat bij het overzicht van de wandelingen (zie volgende pagina)*

Gelieve je mondmasker mee te hebben voor op de bus.

We vragen aan iedereen om eigen handhygiëne te voorzien en mekaar geen hand of kus te geven bij begroeting.

We respecteren zo veel mogelijk de afstandsregel tussen de wandelaars.

Vooraf inschrijven is niet nodig. Indien je meer info wil over vertrekkur of soort wandeling, kan je bellen of mailen naar :
016/240581 of hoeckhuys@fracarita.org

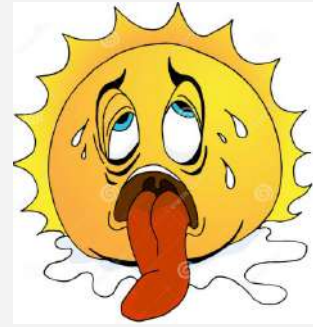
Onze trouwe wandelgids Jan zal éénmaal per maand een verrassingswandeling organiseren, dit wil zeggen samenkomen aan het station om 14u. De wandelroute wordt een verrassing!

Eddy wordt in augustus de nieuwe gids. We hebben samen met hem de wandelingen uitgestippeld. Veel succes Eddy!!

Dank aan Jan voor al de voorbije wandelingen die je voor 't Hoeckhuys gegidst hebt!!

Donderdag 6/8

GEEN WANDELING WEGENS TE WARM WEER



Donderdag 13/8

WANDELING HEVERLEEBOS

Info : ong. 5,5 km

Knooppuntenwandeling, bos en arboretum

SAMENKOMST AAN STATION OM 14.00 UUR



Donderdag 20/8

VERRASSINGSWANDELING VAN JAN

Info : ong. 5 km

SAMENKOMST AAN STATION OM 14.00 UUR



Donderdag 27/8

MOLLEKENSBERGWANDELING

Info : 6,4 km

Wandeling langs holle wegen en langs de Bereklauw

SAMENKOMST AAN STATION OM 14.00 UUR



FIETSEN

Vanaf augustus gaat Carl opnieuw de fietstochten begeleiden.

LET OP!! Fietsen gaat vanaf nu door

Op **MAANDAGNAMIDDAG**

Samenkomst in 't Hoekhuys (op de stoep) om 13.30u.

Vooraf inschrijven is niet nodig. Indien je meer info wil over vertrekuur of over de fietstocht, kan je bellen of mailen naar : 016/240581 of hoekhuys@fracarita.org



SPORT OP WOENSDAG

Voor de sportactiviteiten spreken we af in 't Hoekhuys om 13.30u

woensdag 5/8: fietstocht 15 à 20 km

Woensdag 12/8: zwemmen in Wilsele

Woensdag 19/8: petanque

Woensdag 26/8: poolen

NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW

KORTE WANDELEN OP VRIJDAG

Wanneer?

Vrijdagnamiddag om 13.30u

Waar?

Vertrek aan Sportkot De Spuye voor een wandeling in het Arenbergpark

Voor wie?

Iedereen die zijn aan zijn/haar gezondheid wil werken.

Initiatiefnemers? Carl en Rik

geef hen een seintje als je zin hebt om mee te wandelen!



GEMIS IN 'T HOECKHUYS

Eddy Verheyden († juni 2020)

Ondanks je stille aanwezigheid, is ke jarenlange inzet niet onopgemerkt voorbijgegaan.

Elk week stond je paraat voor de afwas, voor de spaghetti. Steeds geduldig en doordacht, steeds in voor een kwinkslag. Eddy, je wordt gemist.

Pascal Ronsmans († juli 2020)

Afscheid nemen is moeilijk.

Zeker als je er niet op voorbereid bent. Je bent te vroeg vertrokken.

Dit onverwachte afscheid doet ons veel pijn.

De sporen die je achterlaat in 't Hoeckhuys zullen onuitwisbaar zijn. We vergeten niet alle goede momenten die we samen hebben gehad, tennis, reizen naar Frankrijk, de Ardennen,..

Je was een boom van een vent Pascal, altijd zeer aanwezig en bracht gegarandeerd leven in huis.

Jouw kookkunsten hebben iedereen bekoord. De gigantische meterslange kerst- en paasstronken waar je met plezier uren werk in stak, zijn memorabel.

De wekelijkse warme maaltijden op woensdag, met bijhorende finishing touch à la Pascal zullen we niet gauw vergeten.

De manier waarop je jouw helpers in de keuken en vele andere bezoekers kon motiveren en waarderen is een voorbeeld voor velen geweest : geheel vanuit je hart, ongedwongen, met jouw natuurlijke flair.

Je nam zelden een blad voor de mond, was op zijn minst eerlijk.

Je was fier op hoe je jouw leven vaste vorm gegeven hebt na vele moeilijke jaren.

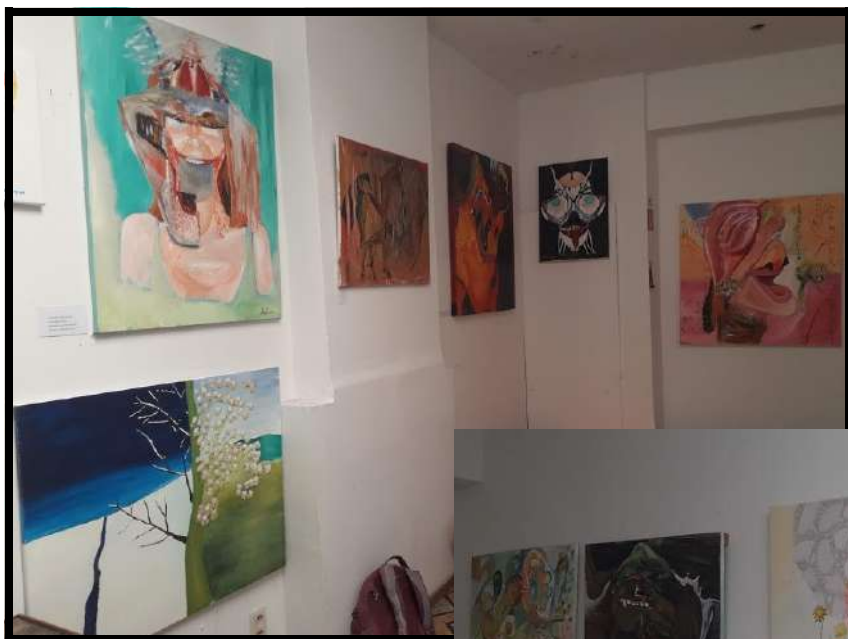
De zorg voor jouw appartement, je had het graag knus en gezellig, geen grote luxe, tennissen met jouw goeie vrienden, je houtbewerking, jouw vrijwilligerswerk, de vrolijke verhalen over je petekind... dat alles gaf opnieuw kleur aan jouw leven.

Je hebt hard geleefd, in alle opzichten.

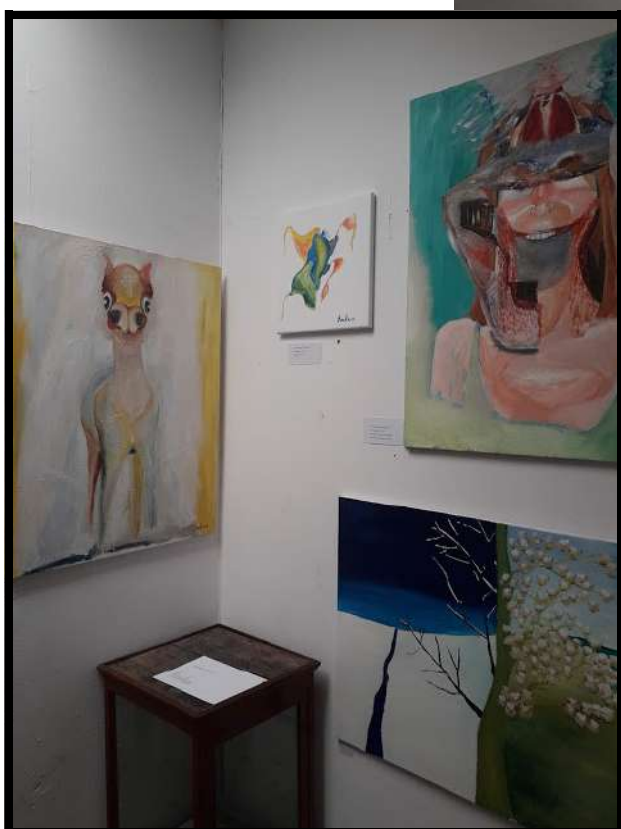
We gaan jou missen, hopen dat je over ons waakt in de hemel en dat je het goed hebt.

EXPO

Op vrijdag 31 juli opende Ambrose zijn tentoonstelling in Flugzeug. Proficiat, Ambrose! Enkele sfeerbeelden:



Je kan de tentoonstelling nog bezoeken tot 15/09.



Locatie: Diestsestraat 208
3000 Leuven

EXPO

Piet Michiels zorgde voor de aankleding van Buurman in Aar-schot. Dat mag gezien worden. Proficiat, Piet!



HERSTEL

IMMUNITEIT; wapen tegen corona en andere virale infecties

Beste lezer,

Vandaag heb ik goed en slecht nieuws te melden. Laten we beginnen met het slechte nieuws; Het einde van de coronacrisis is lang nog niet in zicht. Nu we afstevenen op een tweede opstoot groeit de angst en onze onzekerheid. Er is nog steeds geen vaccin en alleen de veiligheidsmaatregelen helpen ons om de besmetting te voorkomen. Het goede nieuws is dat onze immuniteit een krachtig wapen tegen corona is, dat we zelf kunnen versterken.

De voorbije dagen kreeg ik mail van de '*Europese Academie voor natuurlijke gezondheidszorg*' met de vermelding dat Jan Dries: een ervaren voedingstherapeut met internationale reputatie een nieuw boek heeft uitgegeven waarin hij in negen hoofdstukken schrijft over een groot aantal immuniserende middelen van voeding tot beweging die iedereen kan toepassen.

De coronapandemie is ingrijpend

Binnen Europa zijn er overal nieuwe opstoten met steeds hogere pieken. Wereldwijd grijpt de pandemie ongenadig in met 250.000 besmettingen per dag. De angst is diepgeworteld en dat vergroot ons probleem. De Chinese viroloog Shi Zhengli ontdekte het virus eind december 2019. Enkele maanden later was de wereld in shock. Virologen en epidemiologen manen ons aan om extra voorzichtig te zijn. Voorzichtigheid is goed, maar het is onvoldoende. We moeten met dit virus leren leven door onze immuniteit te versterken. Een aantal natuurlijke middelen kan ons daarbij helpen.

Een arts geraakte besmet terwijl zijn vrouw, die eveneens arts is en in dezelfde praktijk werkt, negatief testte. Door haar sterke immuniteit geraakte zij niet besmet, zo verklaarde de viroloog. Talrijke verpleegkundigen geraakten eveneens besmet, maar hadden geen symptomen. Dit betekent dat zij binnen twee à drie dagen het virus hebben overwonnen zodat er zich geen ziektebeeld heeft gevormd en de symptomen zijn uitgebleven. Ze kunnen tijdens deze enkele dagen wel anderen besmetten.

Versterk uw immuniteit

Jan Dries zijn boek werd door de media uitzonderlijk goed onthaald omdat de coronacrisis in een veel ruimer perspectief wordt geplaatst. Het thema werd uit zijn enge medische benadering gehaald en begrijpelijk voorgesteld. Vooral omdat we zelf iets kunnen ondernemen, wordt erg gewaardeerd. De immuniteit is het afweersysteem tegen ziekten, vooral tegen infecties. De kwaliteit van de immuniteit is voor een deel genetisch bepaald terwijl we dit zelf kunnen verhogen. Kinderen hebben van nature een sterke immuniteit waardoor ze minder vatbaar zijn voor het coronavirus.

Allerlei negatieve omgevingsfactoren zoals ongezonde voeding, levenswijze, instelling, leeftijd enz. verzwakken de immuniteit. Er zijn hoogbejaarde patiënten die besmet zijn geraakt en door hun goede immuniteit toch zijn genezen.

Veel ouderen uit woon- en zorgcentra zijn overleden omwille van hun zwakke immuniteit, vaak in combinatie met onderliggende klachten. Op het ogenblik dat het virus ons treft, komt het hele organisme in opstand om dit te vernietigen. Het zelfgenezend mechanisme wordt hierdoor extra gestimuleerd.

Dit boek is opgebouwd uit negen hoofdstukken. In de drie eerste hoofdstukken worden uw inzichten verruimd en in de zes andere hoofdstukken vindt u talrijke mogelijkheden om uw immuniteit te versterken.

Adviezen

Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met bruikbare adviezen en tips. Zo weet u precies wat u nodig hebt om uw immuniteit te versterken. U hebt een ruime keuze van natuurlijke middelen zonder bijwerking en waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze de immuniteit versterken en uw gezondheid verbeteren.

De meeste afweercellen bevinden zich in de dikke darm. Daarom wordt hier extra aandacht besteed en aangetoond hoe belangrijk een ballaststofrijke voeding is (=voedingsvezels of ook wel ballaststoffen zijn een groep qua aard en werkzaamheid zeer uiteenlopende stoffen van plantaardige oorsprong met als gemeenschappelijk kenmerk dat ze in de dunne darm van de mens niet worden verteerd of opgenomen. Ze komen dus intact aan in de dikke darm).

Er zijn ook verschillende immuniserende kruiden. Vooral het verstuiven van etherische olie heeft een sterk ontsmettende en antivirale werking. Talrijke middelen zoals yoghurt, citroensap, melkwei, kombucha, brooddrank, natuurazijn enz. werken ontsmettend. Ze genezen corona niet, maar leveren een bijdrage aan het versterken van de immuniteit. Honing en bijenproducten hebben een sterke antivirale werking.

Relaxatie, stressbeheersing, beweging, een positieve instelling en voldoende gemoedsrust helpen eveneens. We kunnen dus ontzettend veel zelf doen. Door op deze manier jezelf te verzorgen geeft meer zekerheid, geeft u een veilig gevoel en neemt vooral de angst weg en dat is belangrijk.

Geruststelling

Wie zich gezond voelt, geen ademhalingsproblemen of koorts heeft, geen extreme vermoeidheid kent, zijn smaak en geurvermogen behoudt, is niet besmet en kan anderen niet besmetten. Wie nog twijfelt kan zich laten testen. Het dragen van een mondmasker op elke plaats waar mensen samenkomen is verplicht. Dat is zinvol, maar roept tegelijkertijd een sfeer van angst, onzekerheid en twijfel op. Angst is een slecht raadgever. Wij beschermen onszelf tegen mensen die vermoedelijk besmet kunnen zijn, daardoor nemen we geenodeloze risico's. We vermijden plaatsen met een hoge concentratie aan mensen.

Dit boek helpt iedereen op een verstandige manier met dit virus om te gaan. Dit kan door onze immuniteit te versterken en onze angst te overwinnen.

Immuniteit

Het wapen tegen corona, door Jan Dries

Wim

Ervaringswerker/Begeleider in 't Hoeckhuys- Walden vzw



HERSTELACADEMIE

WAT?

De HerstelAcademie biedt een vormingsaanbod aan rond diverse thema's en focust zich op het vaardiger worden in het leven met een psychische kwetsbaarheid.

De cursussen worden gemaakt en gegeven door twee docenten nl. iemand met ervaringskennis en een hulpverlener. Zij werken in duo en leggen de nadruk op samen leren, je eigen krachten leren ontdekken en inzetten op een positieve manier.

HOE?

In de lessen worden zowel kennis als ervaringen gedeeld. Verhalen van elkaar wakkeren de hoop aan en het perspectief dat dingen beter kunnen worden. De cursussen aan een HerstelAcademie bestaan uit gemiddeld vier sessies. Cursisten kunnen dezelfde cursus verschillende keren volgen. Een cursus bouwt telkens verder op de ervaringen van de deelnemers. Omdat de samenstelling van de groepen varieert, heeft elke cursus opnieuw zijn eigen verhaal en inzichten. Er wordt veel belang gehecht aan het creëren van een veilige omgeving waar ieders verhaal zijn eigen waarde behoudt.

VOOR WIE?

We richten ons in de eerste plaats naar iedereen die wil werken aan zijn psychisch herstel. Daarnaast staat ons aanbod open voor elke geïnteresseerde die hieraan wil bijdragen: naasten, vrienden, familieleden en (toekomstige) hulpverleners.

Het aanbod focust op het vaardiger worden in het leven, voorbij de aandoening. Mensen die de cursus volgen doen dit omdat ze dat zelf willen, eigen keuze staat voorop, niet zozeer omdat iemand anders hen doorverwijst. Je surft op eigen kracht door het cursusaanbod. Deelnemers starten wanneer ze willen, ongeacht waar ze op dat moment verblijven (thuis, in een ziekenhuis, ander verblijf,...).

WAAR? **TIJDELIJK IS ER EEN ONLINE AANBOD VAN MODULES!!!!!!!**

De HerstelAcademie biedt cursussen aan op verschillende locaties in Leuven. Afhankelijk van de partnerorganisatie die de cursus mee organiseert, kan de leslocatie wisselen.

INFO?

Heb je interesse voor een cursus of wil je meer info neem dan gerust contact op met Griet Lauwers in 't Hoeckhuys via telefoon 016/240581 of via mail :

grietlauwers@walden.be

of informeer je op de website www.herstelacademie.be/oost-brabant.

VARIA NIEUWS

Nieuw gezicht in 't Hoeckhuys

Dag allemaal

Ik ben Marijke, dertiger, geboren en getogen Leuvense, sinds eind juli werk ik deeltijds als activiteitenbegeleider in het ontmoetingscentrum. Ik heb een achtergrond als leerkracht secundair onderwijs, en als ervaringsdeskundige. Leerkracht was mijn eerste 'carrière', vóór mijn eerste opname was ik leerkracht talen in een Leuvense secundaire school. Jaren ná mijn eerste opname ben ik mijn weg beginnen zoeken in de ervaringsdeskundigheid. Eerst met tegenzin, want opnieuw werken en functioneren in de maatschappij lukte niet, en ik moest toch íéts doen?! Gaandeweg werd het voor mij een manier om zin te vinden in het leven en om te gaan met mijn angsten en depressie. Het is sinds ik in contact kwam met de Herstelacademie, dat ik gelanceerd ben. Ik werd daar trainer, nu vier jaar geleden, en ondertussen heb ik al heel wat cursussen gegeven. Ik leerde over psychisch herstel, leefde mijn eigen psychisch herstel, en nu deel ik ook mijn ervaringen. Ervaringsdeskundigheid werd zo mijn tweede 'carrière'.

Er valt nog het een en ander te vertellen. Spreek me gerust aan. Ik heb een eigen herstelverhaal geschreven, en dat plan ik ook te brengen in het ontmoetingscentrum.

Tot binnenkort!

Marijke

PS: in plaats van handen te schudden, wat je normaal doet bij een kennismaking, geef ik voorlopig maar een elleboogje :-)

