

Waldenaar

JANUARI
FEBRUARI 2020

't Hoeckhuys Ontmoetingscentrum Walden

Vital Decosterstraat 86, 3000 Leuven

016 240 581

hoeckhuys@fracarita.org

www.vzwwalden.be

Facebook: oechoeckhuys

Openingsuren

Ma 10u- 17u

Di 10u- 20u

Wo 9u-17u

Do 12u-20u

Vr 10u-17u

Za 10u-14u



*Deugdendoende kerstdagen
en
een hoopvol 2020*



*welkom op onze Nieuwjaarsreceptie
16 januari om 17 uur
in 't Hoeckhuys*

Sportkriebel



Zaalvoetbalcompetitie Psylos

Al vele jaren nemen wij deel aan de Provinciale zaalvoetbalcompetitie van Psylos. Binnen de provincie Vlaams-Brabant worden er op jaarbasis een vijf-tal tornooien georganiseerd waaraan verschillende Psylosclubs deelnemen. De ploeg die na het laatste tornooi eerst staat in deze jaarcompetitie ontvangt de jaarbeker. Er wordt 1 euro gevraagd voor het vervoer als we met de auto op verplaatsing gaan. Laat iets weten als je wil aansluiten bij onze ploeg.



Sport met Carl

Woensdagnamiddag gaan we sporten!

Weet jij een leuke sportactiviteit? Laat het dan weten en we organiseren dit!
Er is geen idee onsportief!



De Doortrappers,

de enige echte fietsclub van 't Hoeckhuys zoekt leden!

De fietstochten worden steeds georganiseerd op maat van de deelnemers, traag, gemiddeld, of snel! Het kan allemaal!

De bedoeling is om een gezellige namiddag te fietsen of die stramme spieren terug in gang te trappen door de pedaalbewegingen!

De tochten worden georganiseerd door Carl, de kapitein van de fietsclub.

Je kan steeds een fiets lenen van 't Hoeckhuys. Ook zijn er coole,

supermooie truitjes beschikbaar van de Doortrappers.

Verken het groen en de rust van Leuven op de fiets en in groep!

Elke vrijdag om 13u30 verwacht Carl je in 't Hoeckhuys!

Sportkriebel



Wandelen met Jan

Elke donderdag van 13u45 tot 17u15.

Om te wandelen hoef je echt niet sportief te zijn. Extra bewegen levert meer energie op, je wordt minder snel moe als je voldoende beweegt en je voelt je fitter.

We maken een wandeling van ongeveer 5 km. We verplaatsen ons met de lijnbus, ieder betaalt zijn eigen ticket, dus je buskaart meebrengen als je die hebt. Je hoeft op voorhand niet te verwittigen of af te spreken. Wie komt, kan mee wandelen.

Vertrek in OC om 13u30, terug om 17u15. We gaan met de lijnbus, dus buskaart altijd meebrengen.

JANUARI

Donderdag 2/1	Tiel-Winge Vlooybergtoeren	7km
Donderdag 9/1	Holsbeek holleweg/ Wijngaard	4.5 km
Donderdag 16/1	Heverlee-Korbeek-Dijle	5 km
Donderdag 23/1	Wijgmaal (te voet terugkomen)	6 km
Donderdag 30/1	Heverlee/ Bos	4.5 km

FEBRUARI

Donderdag 6/2	Lubbeek/ Kwade schuurwandeling	5.5 km
Donderdag 13/2	Linden/ Chartreuzenbos	5 km
Donderdag 20/2	Bertem/ radars bos	6 km
Donderdag 27/2	Rotselaar/ Plas en Demer	7 km

**Bewegen?
Gewoon doen!**

Specials

Beste bezoeker, lid, vrijwilliger of passant,

Het afgelopen jaar was 't Hoeckhuys weer een boeiende plek, boordevol ontmoetingen die veelal positief maar altijd interessant waren.

Een huys met veel gelach, maar ook gemopper

Een huys met leuke zoektochten naar creatieve oplossingen, maar ook met hindernissen van gezeur.

Een huys waar veel kan, en ieder zijn plekje heeft met zijn of haar goede momenten, maar ook minder goede momenten.

Een huys dat er staat, soms heerlijk rustig maar soms gezellig rumoerig.

Een huys waar elke dag een nieuwe start of kans is, zonder gemaar.

Fijn dat jij dit huys bezoekt, het groots en memorabel maakt!

De teamleden van 't Hoeckhuys wensen je plezier, herstel-successen, voorspoed en blijvend geluk in het nieuwe jaar en kijken uit naar je invulling of bezoek aan 't Huys!



't Hoeckhuys

Ingeborg, Griet, Hilde, Leen, Wim, Seher en Erwin

Kaartersclub Hartenheer

Elke dinsdag en vrijdag vanaf 14u
verzamelen de kaarters zich om te wiezen!

Troef!



Specials



Mijn ervaring in 't Hoeckhuys

Om negen uur sta ik voor 't Hoeckhuys om mee te koken. Ik wandel binnen en ik word meteen goed ontvangen door mij een warme kop koffie of thee aan te bieden. Overal liggen er kranten op tafel en het duurt niet lang voor ik een rustige babbel met de rest van de bezoekers heb. We beginnen samen te koken en na een uur ben ik er nog steeds niet uit wie juist werknemer of vrijwilliger van het centrum is en wie juist bezoeker. Na een tijd maak ik de klik in mijn hoofd: wat maakt het zelfs uit om dit te weten. Er is geen wezenlijk verschil: iedereen is gelijk(waardig). Ik kon mezelf op dat moment voor het hoofd slaan dat ik bezig was met de verschillen te zoeken, terwijl die er niet toe doen.

Het koken samen is fijn. Het is niet stil aan tafel, het babbelen gaat vlot. De gesprekken gaan van het alledaagse naar diepere zaken. Ik stel vragen zoals een kind die aan de juf stelt. Ik ben verwonderd en enorm geboeid. Ik vind het heel fijn dat ik al snel aangesproken wordt met mijn voornaam door iedereen en ze durven zelf ook vragen aan mij te stellen. Tijdens het eten voelde ik vooral gezelligheid, thuishouden. Een stilte was niet ongemakkelijk, alles ging gewoon zijn gang. Het eten was echt heel lekker, maar dat is een futiliteit in vergelijking met alle warmte die ik gekregen heb daar.

Er zijn beurtrollen voor het koken, het opdienen, de afwas. Iedereen die wat vaker komt heeft een eigen verantwoordelijkheid in 't Hoeckhuys en bouwt mee aan de werking ervan. Het is duidelijk dat alles loopt voor en door de bezoekers zelf, het wordt op die manier echt wel hun eigen plek. Wanneer ik vertrek neem ik afscheid en bedank ik iedereen, waarop één van de bezoekers vraagt: 'Ge komt toch nog terug?'. Ja, ik kom zeker nog terug.

Renée, medewerker UP KuLeuven en ontdekker van 't Hoeckhuys

De warmste week is ten einde!

Dankzij deze acties hebben jullie in 2020 terug een clubkas, waar mooie extra's mee aangekocht kunnen worden. De clubkas zal maandelijks een vast agendapunt worden op de vergadering.

Acties:

- Rommelmart van Philippe
- Hamburgers van Jean-Pierre
- Pannenkoeken van Philippe
- Taarten van Pascal
- Wenskaartjes van Maria en Ingrid
- Herstel-café van Jamine
- Onze bewoners van PVT Andreas Lubbeek voor 't Hoeckhuys
- Warmathon te Leuven van Paul, Luc, Griet, Karlien, Laura en Ingeborg
- Koekjesverkoop van A.S. Adventure Mechelen: Lekkers for Life



Dankjewel aan iedereen om 't Hoeckhuys te ondersteunen via het kopen van spullen en wenskaarten, smullen van allerhande lekkernijen, de benen te bewegen en wijsheid te delen!

Specials



**De gedichtenmuur van 't Hoeckhuys zoekt gedichten! Breng je gedicht of woordkunst binnen voor 30/01
en glunder van trots bij het zien hoe jouw gedicht onze muur versiert!**

aan de rand van mijn verdriet, vind je een traan

aan de rand van mijn plezier, vind je een glimlach

aan de rand van mijn traan, vind je droefheid

aan de rand van mijn glimlach, vind je geluk

aan de rand van mijn droefheid, vind je een knuffel

aan de rand van mijn geluk, vind je een kus

aan de rand van mijn knuffel en kus, vind ik jou

aan de rand van mij, ben jij

Ingeborg

Specials

Het regent stilletjes
 Zoals je het leest,
 wordt het uitgesproken, stilletjes
 En stilletjes zie ik haar terug
 voor ogen, zo levendig als
 jij daar, ja jij voor mij.

Het andere boek is nooit geschreven.
 De zon liet voetsporen na
 in het zand.
 Hier lag ze mooi bruingebrand
 naakt te zonnebaden.

Ambrose

Moesten Wij niet beter weten?
 Waarom moeten wij beter weten?

Bart

Landschap in de winter

Kristallen kegels druipen statig
 van de bomen in het troebele water.

In de verte staat een reiger
 ze precies in stilte te bewonderen.

Uit het struikgewas komen wolken van
 nevel
 het tafereel versieren.

En terwijl blauwe, zware wolken naar
 beneden dreigen te vallen,
 wacht het geheel geduldig op de zon,

Maar ontelbare sneeuwvlokjes
 komen het landschap als een gordijn
 sluiten.

Rik



Specials

Verhuis verhuis verhuis verhuis!

Na een calvarietocht van meerdere jaren, is het in 2020 eindelijk zo ver! 't Hoeckhuys verhuist naar zijn nieuwe locatie, de nr88!

De verhuis zal waarschijnlijk plaatsvinden in de de week van 10 februari. Dat wordt zeulen met verhuisdozen, inpakken en uitpakken; vermoedelijk zal dit ook gepaard gaan met aangepaste openingsuren en programma.

In de loop van januari lanceren we een oproep voor helpende handen. Heb je interesse, sterk of niet, laat zeker iets weten!



Nieuwe locatie, **nieuw** programma, **nieuwe** afspraken, **nieuwe** indelingen en **nieuwe** openingsuren.

Op **8 januari om 13u30** wordt er een infomoment én extra-editie voorzien van de Waldenaar waarin we al deze **nieuwigheden** voorstellen.

Ook medewerkers van Walden vieren graag het nieuwe jaar met een momentje samen, opgeluisterd door een receptie.

**Daarom zijn we
vrijdag 24 januari 2020
in de namiddag gesloten!**



Herstel

Beste lezers,

We hebben net een nieuw jaar ingezet. Een periode van feest en gezelligheid. Maar ook van bezinning. Van terugblikken en vooruitkijken. Wat ging er goed? Wat kon er beter? En wat ga ik dit jaar zeker anders doen? Veel mensen zien het aanbreken van het nieuwe jaar als een frisse start. Een moment om opnieuw te beginnen. Of zelfs een langgekoesterde droom te realiseren. Helaas worden ook veel mensen gehinderd door twijfels, onzekerheden en allerlei belemmerende gedachten.

Ben ik hier wel geschikt voor? Wat als het geen succes wordt? En wat zou mijn omgeving daar van vinden? Angst is je grootste vijand. Het houdt je tegen. Het remt je af. Het zorgt ervoor dat we risicomijdend gedrag laten zien en alleen maar logische en veilige keuzes maken. Dat zijn echter niet altijd de beste keuzes. Of de leukste. Soms is een sprong in het diepe onvermijdelijk als je jouw dromen wil bereiken. Soms moet je op jezelf vertrouwen als niemand anders dat doet ...

Drie designers ontwierpen 51 geflopte games, gingen bijna failliet en bedachten uiteindelijk een concept met een rood vogeltje. Zo'n 80 miljoen mensen spelen nu Angry Birds. Mark Zuckerberg beëindigde zijn opleiding aan het prestigieuze Harvard, stortte zich volledig op het bouwen van een sociaal netwerk en werd voor gek verklaard. Facebook is inmiddels 400 miljard dollar waard. Het idee voor Airbnb ontstond, doordat de oprichters uit pure nood hun eigen woonruimte verhuurden.

Een 47 jarige alcoholverslaafde in opname en herstel verliet in 2015 zijn eigen familiezaak, en ging terug studeren. Moest op verhaal komen. Bijkomen, uitrusten, energie opdoen, zowel lichamelijk en geestelijk, om zijn verslaving de baas te kunnen en weer van betekenis te kunnen zijn voor zichzelf en voor anderen.

De studie "Ervaringsdeskundige in de GGZ-Verslavingszorg was misschien een deel van zijn hersteltijd – of die gebruikte hij zo- en stageperiodes brachten hem weer in zijn kracht: werken vanuit aandachtig aanwezig zijn (presentie). Zo langzaam kwam er ook meer ruimte om meer te doen, en net dát te doen waar hij in gelooft dat de ggz dan wel de samenleving om roept: *"Ontmoeten en verbinding kunnen zijn, hulp krijgen en bieden wanneer dat nodig is, en niet op het moment dat er plaats is in de agenda van de hulpverlener, na een periode van wachtlijsten"*.

Vandaag werkt deze 'alcoholverslaafde in herstel' fulltime in een vast contract bij de vzw Walden als Ervaringswerker/Begeleider in 't Hoeckhuys.

Zo kan het gaan als je blijft geloven in je eigen kunnen. Als je een risico neemt, omwille van een idee waar je heilig in gelooft. Of, als je gewoon iets ongebruikelijks doet omdat je niet anders kunt. Dromen realiseer je zelden door binnen de lijntjes te kleuren. Door altijd maar op veilig te spelen. Dus als jij een droom voor 2020 hebt, dan wens ik jou creativiteit, vertrouwen in je eigen kunnen en een stevige portie lef. Of met andere woorden: "Dream, dare, do!"

W. Van Steenwinckel
Ervaringswerker/Begeleider in 't Hoeckhuys

Herstel



SCHRIJF JE EIGEN HERSTELVERHAAL

Schrijf je graag? Wil je stilstaan bij je eigen verhaal? Wil je je verhaal aan anderen kenbaar maken? Dan is deze cursus zeker iets voor jou. In een groep van ongeveer acht mensen werken we gedurende zeven sessies aan ons eigen herstelverhaal. We leren wat een herstelverhaal is, hoe je dit kan schrijven en tenslotte kruipen we zelf in onze pen.

Je hoeft niet goed te kunnen schrijven. Het is de inhoud die telt, en we helpen elkaar om het verhaal in een mooie vorm te gieten.

donderdagnamiddag
van 13u30 tot 15u30

In 't Hoeckhuys

05/03/2020

12/03/2020

26/03/2020

16/04/2020

30/04/2020

14/05/2020

Kostprijs ?

3 € per sessie

Hoe inschrijven voor een cursus ?

Voor meer informatie en/of inschrijving kan je terecht in 't Hoeckhuys bij Griet of Wim of op de website van de herstelacademie :

<https://www.herstelacademie.be/oost-brabant/herstel>

lesgevers :

Ann Dierick ann.dierick@dehulster.be of 016/29 87 60.

Marijke Gets op marijke.gets@gmail.com.

Herstel



HERSTEL IN BEELD

Herstellen gaat over je leven leven en rekening houden met je psychische kwetsbaarheid.

Via foto's en ander beeldmateriaal gaan we op zoek naar de betekenis van herstel. We verdiepen ons in het inzicht in herstel door het gebruik van de krachtenmatrix en maken een persoonlijk werk met foto's en teksten die iets vertellen over onszelf.

We gaan op zoek naar herstelbevorderende elementen in onze leefomgeving; bv. foto's van wie of wat ons hoop en kracht geeft, wie of wat ons steunt, ...

dinsdagnamiddag
van 14.00u tot 16.00u

**Dienst Herstel in
St-Kamillus**

03/03/2020

10/03/2020

24/03/2020

31/03/2020

Hoe inschrijven voor een cursus ?

Voor meer informatie en/of inschrijving kan je terecht in 't Hoeckhuys bij Griet of in St-Kamillus bij Tom en op de website van de herstelacademie :

<https://www.herstelacademie.be/oost-brabant/herstel>

lesgevers :

Griet Lauwers : griet.lauwers@fracarita.org 016/240581

Tom Van den Abeele : tom.vandenabeele@kamillus.broedersvanliefde.be tel 016/452637

't Kook- en eethuys

Dinsdag- en donderdagmiddag

Een kom verse soep met een boterham kan gegeten worden op dinsdag en donderdag tussen 12u en 13u. De kostprijs is 1 euro voor soep en 1,5 euro voor soep mét brood.

Dinsdagavond

Op dinsdag kan je tussen 17u30 en 19u komen eten.

Elke dinsdag van de maand staat er iets anders op het menu dat zich maandelijks herhaalt: de 1ste dinsdag van de maand is er pensen met appelmoes, de 2de friet met stoofvlees, vol-au-vent of goulash naar keuze, de 3de croque met groentjes, de 4de omelet met brood en indien een 5de dinsdag is het eens iets anders. De prijzen variëren rond de 2,50 à 3 euro naargelang het menu.

Inschrijven is niet nodig!

Woensdag en zaterdag

Op woensdag en zaterdag kan je om 12u een warme maaltijd komen eten. Het menu vind je in het krantje of in de eetplaats in 't Hoeckhuys. Kostprijs 3 euro.

Je dient je hier op voorhand in te schrijven!

Donderdagavond

Op donderdag kan je tussen 17u30 en 19u verse spaghetti eten.

Een bord spaghetti kost 3 euro, vegetarische spaghetti 2,50 euro. Pasta zonder saus 1 Euro en saus zonder pasta 2 Euro.

Inschrijven is niet nodig!



't Kook- en eethuys

Menu woensdag

Na beraadslaging, overleg en discussie met leden en team; kan er zeer uitzonderlijk en bij overmacht afgeweken worden van het menu.

Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met speciale diëten en wensen; echter dit kan niet altijd. Dankjewel voor je begrip, de kookploeg doet telkens haar best.

8/1	Soep	Roze scampi's op wijze van 't Hoeckhuys met pasta en daarmee basta	
15/1	Zure kool met worst met gestampde aardappelen	Chocoladedessert met caramel	
22/1	Soep	Bloemkoolgratin met heerlijke Merquez en aardappelen	
28/1	Vislasagne met Popeye-spinazie	Rijstpap met bruine suiker	
4/2	Kotelet met Brusselse spruiten en Bierbeekse aardappelen	Fruit	
11/2	Kipfilet met groentenkrans en kroketten	Pudding	
18/2	Klassieker: rode kool met worst en aardappelen	Yoghurtje	
25/2	Risotto met verse pangasiusfilet	Frisco	

Menu zaterdag

Na beraadslaging, overleg en discussie met leden en team; kan er zeer uitzonderlijk en bij overmacht afgeweken worden van het menu.

Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met speciale diëten en wensen; echter dit kan niet altijd. Dankjewel voor je begrip, de kookploeg doet telkens haar best.

4/1	Een broodje van gehakt met knolselderpuree	Griekse yoghurt
11/1	Gebraad met prinsessenboontjes en koning aardappel	Fruit
18/1	Kip Tandoori met slaatje, yoghurt dressing en rijst	Citroenijsje
25/1	Belgische witloof in gratin met puree	Yoghurt dessertje
1/2	Turkse schotel met lekkere kip	Gezond fruit
8/2	Hamburger met erwtes en worteltjes en aardappel	Fruitsla
15/2	Chili con carne vergezeld met rijst	Knapperig fruit
22/2	Koninginnehapje met slaatje en hemelse puree	Gezonde yoghurt
29/2	Worst met witte bloemkool in witte saus en aardappel	Ananas

Uitsmijter



**Nieuw adres vanaf februari.
We zitten dan één
huisnummer verder
Vital Decosterstraat 88!**



Activiteiten

't Hoeckhuys is steeds op zoek naar leuke activiteiten. Dit kunnen workshops, uitstappen, infosessies, sportmiddagen en zoveel meer zijn. Weet je iets leuks of heb je een talent dat je graag wilt delen met anderen? Dan is er maar één plek.