

BOOST JE VEERKRACHT

van 1 tot 10 oktober 2020



LEUVEN

EEUWEN OUD
SPRINGLEVEN D



SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

Met dank aan...



WELKOM

Beste Leuenaar,

Ons dagelijks leven werd heel abrupt door het coronavirus op zijn kop gezet. Heel veel mensen werden geconfronteerd met gevoelens van stress, angst en onzekerheid. Onze mentale veerkracht werd zwaar op de proef gesteld.

Hoe ga jij hiermee om, hoe veer je terug recht?

Stad Leuven en Leuvense organisaties helpen je graag om jouw veerkracht te boosten.

Van 1 tot 10 oktober 2020 zetten we tijdens de tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid in op het belang van veerkracht en organiseren we een gevarieerd aanbod van beleven, bewegen, creëren, leren en ontmoeten in elke Leuvense buurt.

Zo maak je ook kennis met organisaties die zich inzetten voor jouw psychisch welzijn. Samen doorbreken we het taboe rond psychische kwetsbaarheid en maken we de geestelijke gezondheid bespreekbaar.

Het is moeilijk te voorspellen voor welke corona-uitdagingen we nog komen te staan. Alle activiteiten op het programma werden daarom volledig coronaproef gemaakt. Afhankelijk van de maatregelen begin oktober kunnen er nog wijzigingen doorgevoerd worden. Wie zich ingeschreven heeft voor een activiteit, wordt indien nodig gecontacteerd. Was inschrijven niet nodig, maar twijfel je of een activiteit kan doorgaan? Neem dan gerust even zelf contact op met de organisator van de activiteit.

We hopen van harte dat je erbij zal zijn.

Tot dan!

Bieke Verlinden, schepen van zorg en welzijn, wijkwerking en begraafplaatsen, en alle partnerorganisaties

De foto's in deze brochure zijn gemaakt door: stad Leuven, Tim Buelens, Pexels, Bart Reekmans, Jacques Bollens, Robyn Jacques, Krista De Mey, CAW Oost-Brabant, Leen Tyrions, Unsplash, Ont-moeten, Toerisme Leuven, WGC Ridderbuurt, Sharon Pittaway, Marco Mertens, Jan Crab, Karl Bruninx, mobiele zorgboerderij Bunzboerderij, Huis van het Kind Leuven, Joke Verheyen, JPLENIO, Roel Meulemans en Rawpixel.

Dit programma is gegroeid vanuit de spontane samenwerking van partners zoals DENK Leuven, Zorggroep Sint-Kamillus - 't Collectief - PVT Salvenbos, Psychologenkring Leuven, MindMates (Studentengezondheidscentrum KU Leuven), De Hulster, de drie Leuvense wijkgezondheidscentra: de Ridderbuurt, Caleido en de Central, GGZ Netwerk Diletti, Huis van het Kind, Walden-'t Hoeckhuys, CAW Oost-Brabant, Ont-moeten, Enchanté, Eerstelijnspsychologen ouderen eerstelijnszone Leuven, Ankerpunt, Kunst in de Steigers, ANBN en stad Leuven. Deze werkgroep biedt dus geen volledig overzicht van alle Leuvense organisaties die in Leuven werken rond geestelijke gezondheidszorg. Wie zin heeft om mee te werken aan de volgende editie in 2021 kan contact opnemen via leuvenLINKT@leuven.be.

'Wat hebben we voor jou in petto?'

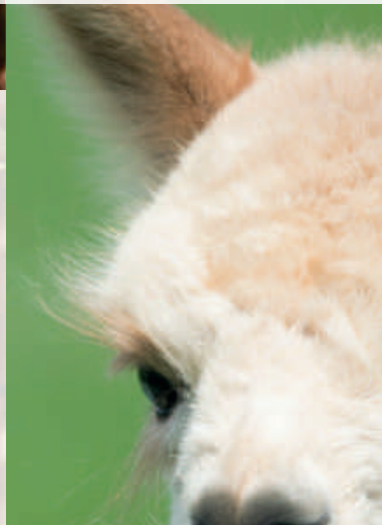
Wel... 24 activiteiten, verspreid over 10 dagen in oktober in alle buurten van Leuven.

6



BEWEEG!

- 6 Mindful on the move
- 7 Beweegkriebels
- 8 Begeleide wandeling
- 9 Enchanté wandeling
- 10 Veerkrachtig op stap
- 11 Yomiqi bosbaden



13



BELEEF!

- 13 Wij zijn allemaal superhelden
- 14 Krachtiger dan je denkt
- 15 Talent in de Fabotatent
- 16 Workshop ademhalingstechnieken
- 17 Bounce!
- 18 Ontmoet mens en dier
- 19 Krachtig met muziek



21

LEER!



- 21 Proefsessie mindfulness
- 22 Hersengymnastiek
- 23 Huiskamergesprek
- 24 Veerkracht is toverkracht
- 25 Eenzaamheid in de spreekkamer: hoe ermee om te gaan als professional?



26



ONTMOET!

- 26 Eenzaamheid in de Ridderbuurt: hoe staat het ermee?
- 27 De levende bibliotheek
- 28 Samen op weg naar herstel bij eetstoornissen
- 29 Samen je veerkracht versterken in groep



32



CREËER!

- 32 De kracht van Focusing en Creativiteit
- 33 Kunst in de steigers



34

OVERZICHTS- KAART





BEWEEG!

Mindful on the move - vrijdag 2 oktober

Een begeleide wandeling of loopje aan Abdij van Park, met enkele mindfulle stops onderweg



Mindful lopen is geen prestatie-loopje, maar geeft je een mentale boost. Samen met een begeleider van MindMates combineren we rustig lopen of wandelen met ademhalings- en mindfulnessoefeningen. Een goede conditie is zeker geen vereiste, want iedereen kan op eigen tempo lopen of wandelen.

- 🕒 13.30 tot 15 uur
- 📍 Vertrek en aankomst aan Brasserie De Abdijmolen, Abdij van Park 4, 3001 Heverlee
- 💶 Gratis
- ✍ Inschrijven via www.mindmates.be
- ⚠ Trek loopschoenen en comfortabele kledij aan
- 🔗 Meer informatie via bram.deschamps@kuleuven.be



Beweegkriebels - zondag 4 oktober

Beweegmoment voor jou en je kinderen tussen 2 en 8 jaar

Kom samen met je kleine acrobaat bewegen en spelen op het Sporty beweeglandschap in HAL 5.

Bewegen is goed voor de veerkracht maar niet altijd evident als ouder van jonge kinderen. Kom daarom samen bewegen in het klim- en klauterland, een land vol hoge en lage obstakels waarop jullie zich helemaal kunnen uitleven! Je kind leert er klimmen, springen, landen, zwaaien en balanceren op een speelse en veilige manier.

- 🕒 14 tot 17 uur
- 📍 Hal 5, Diestsesteenweg 104, 3010 Kessel-Lo
- 💶 1 euro
- 🔗 Meer informatie via info@huisvanhetkindleuven.be of 016 27 24 90



Begeleide wandeling - woensdag 7 oktober

Een wandeling met Jan Loenders

Een wandeling langs de rand van Leuven langs ongewone plekjes, met ervaren gids Jan Loenders. We vertrekken aan buurtcentrum Mannenstraat en wandelen dan onder andere langs de Abdij van Keizersberg, het Entrepot, het Sluispark, het klein Begijnhof en het Bruulpark. We eindigen terug aan het buurtcentrum waar iedereen die wil een warm drankje krijgt. De wandeling bedraagt ongeveer 5km, ofwel ongeveer 1u15 wandelen op het gemakje.

- 🕒 13.30 tot 15.30 uur
- 📍 Vertrek en aankomst aan het buurtcentrum Mannenstraat, Groefplein 2, 3000 Leuven
- 💶 Gratis
- ✍ Inschrijven via janloenders1@yahoo.be, VZW de Hulster op 016 29 87 60 of het buurtcentrum 016 22 38 59
- ⚠ Trek loopschoenen en comfortabele kledij aan
- ❓ Meer informatie via Jan Loenders 0484 41 80 21



Enchanté-wandeling - woensdag 7 oktober

Een wandeling langs een aantal Enchanté-handelaars



Met deze wandeling maak je kennis met Enchanté Leuven, een netwerk van Leuvense hartelijke handelaars en burgers die kleine diensten aanbieden aan wie hier nood aan heeft. Van een glas water tot een kop koffie, kom soep of een spaghetti, van het opladen van je gsm tot een plek om even uit te rusten. Enchanté droomt van een stad vol warme plekken waar iedereen welkom is en zich thuis voelt. We nemen de tijd om al wandelend Enchanté voor te stellen. We wandelen langs een aantal handelszaken, praten eens met een handelaar of met een van de sociale partners. Natuurlijk stoppen we ook langer bij een horeca-partner om te genieten van een drankje. Uitgesteld of niet, dat kiest iedereen zelf.

- 🕒 14 tot 15 uur en 15.30 tot 16.30 uur
- 📍 Trappen van het stadhuis, Grote Markt 9, 3000 Leuven
- 💶 Gratis
- ✍ Inschrijven via info@enchanteleuven.be
- ⚠ We maken een wandeling van ongeveer 2 kilometer. We stoppen onderweg voor een drankje bij een Enchanté-handelaar.
- ❓ Meer informatie via info@enchanteleuven.be



Veerkrachtig op stap - vrijdag 9 oktober

Boost je veerkracht

Deze wandeling is een mooie actieve afsluiter van de tiendaagse van de geestelijke gezondheidszorg.

Het parcours loopt van campus Krijkelberg, langs campus Oudebaan om weer te eindigen op campus Krijkelberg.

- 🕒 Starten kan tussen 9 en 13 uur
- 📍 Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek
- 💶 Prijs afhankelijk van de formule -
2 euro: inkom
3 euro: inkom en koffie
4 euro: inkom, koffie en iets lekker
- ✍ Inschrijven via tcollectief@kamillus.broedersvanliefde.be
- ⚠ Trek loopschoenen en comfortabele kledij aan
- ❓ Meer informatie via melissa.santervas@kamillus.broedersvanliefde.be



Yomiqi Bosbaden - zondag 11 oktober

Een veerkrachtige wandeling in Heverleebos

Neem deel aan deze veerkrachtige wandeling in het mooie Heverleebos in verbinding met jezelf en de natuur. Tijdens de wandeling krijg je tips rond veerkracht, doen we ontladende oefeningen en krijg je een aantal lekkere proevertjes.



- 🕒 14.30 tot 16 uur
- 📍 Afspraak aan het Ankerpunthuis, Oud - Heverleestraat 62, 3001 Heverlee
- 💶 Gratis, maar een vrije bijdrage ter ondersteuning van onze werking is altijd welkom.
- ✍ Inschrijven via secretariaat@ankerpunt.be of 0497 74 68 99
- ❓ Meer informatie via secretariaat@ankerpunt.be of 0497 74 68 99
www.ankerpunt.be/yomiqi-wandelingen-bos-en-weidebaden



VEERKRACHT IN ' T KORT

"VEERKRACHT IS HET VERMOGEN OM DOOR TE ZETTEN, OOK ALS HET LEVEN TEGENZIT"

Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, maar ieder van ons gaat er anders mee om. Mensen met een grote veerkracht laten zich niet snel van de wijs brengen.

Veerkracht is belangrijk voor ons mentaal welbevinden. Veerkrachtige mensen voelen zich beter in hun vel.

Nog straffer: ze weten een negatieve gebeurtenis om te buigen tot een positieve ervaring.

Goed nieuws: veerkracht kan je trainen!

Veerkracht is geen persoonlijkheidskenmerk. Je wordt dus niet geboren als super-veerkrachtig! Veerkracht is een samenspel van zowel erfelijke eigenschappen als omgevingsfactoren.

Anderen zijn belangrijk voor onze eigen veerkracht...

Nog een kenmerk van veerkrachtige mensen: ze roepen vaker de hulp in van vrienden. Veerkrachtige mensen blijven niet bij de pakken zitten maar vragen steun. Durf hulp vragen wanneer het nodig is.

Net zoals wij zelf belangrijk zijn voor de veerkracht van anderen.

Ben je zelf veerkrachtig en hebben stress en pech geen invloed op jou? Weet dan dat je heel wat voor anderen kan betekenen. Door aandachtig te luisteren bijvoorbeeld, zonder te oordelen. En open te praten over je eigen problemen en de manier waarop je ermee omgaat. Je oprechte betrokkenheid kan wonderen doen voor de veerkracht van anderen. En je houdt er zelf ook nog eens een goed gevoel aan over!

www.samenveerkrachtig.be
www.leuven.be/samenveerkrachtig

BELEEF!

Wij zijn allemaal superhelden - zaterdag 3 oktober
 Veerkrachtige workshop voor kinderen van 8 tot 12 jaar

Workshop waarin kinderen vanaf 8 jaar via creatieve activiteiten tools aangereikt krijgen om veerkrachtig om te gaan met de uitdagingen die hun leventje voor hen in petto heeft. De workshop wordt gegeven door Sofie en Liv. Zij werken beiden voor CAW Oost-Brabant als hulpverlener met beiden een bijzonder hart voor kinderen. Liv schreef in het najaar van 2018 het boek: 'Mijn leven als superheld' om kinderen een veerkrachtig duwtje in de rug te geven.



- 🕒 14 tot 16 uur
- 📍 Jeugdcentrum Vleugel F, Brusselsestraat 61A, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via greet.monstrey@cawoostbrabant.be
- ! De workshop is bedoeld voor kinderen van 8 (derde leerjaar) tot 12 jaar.
- ? Meer informatie via greet.monstrey@cawoostbrabant.be of 0494 58 93 68



Krachtiger dan je denkt - maandag 5 oktober

Kennismaking met de
HerstelAcademie

Vanuit de HerstelAcademie Diletti bieden we een sessie aan rond psychisch herstel. Deze sessie staat open voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten en familieleden. Omdat het bij herstel belangrijk is om je eigen krachten te ontdekken gaan we aan de slag met de krachtenmatrix. We werken onder meer rond je positieve eigenschappen, je talenten en vaardigheden, je levenservaringen, je omgeving en je wensen en dromen. Met de krachtenmatrix geven we je zelfvertrouwen een boost. Herstel is ondanks je psychische kwetsbaarheid komen tot een betekenisvol, bevredigend en hoopvol leven. Deze sessie wordt gegeven door een hulpverlener in duo met een ervaringswerker.

- 🕒 14 tot 16 uur
- 📍 Kustershuis van De Hulster,
Kruisstraat 1, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via tom.vandenabeele@kamillus.broedersvanliefde.be
of katrien.meermans@dehulster.be
- ❓ Meer informatie via
tom.vandenabeele@kamillus.broedersvanliefde.be
of katrien.meermans@dehulster.be



Talent in de Fabotatent - maandag 5 oktober

Creatief en speels ontdek je je eigen talent

Groeien in talent. Voor kinderen van 9 tot 12 jaar. De kinderen van Fabota proeven van ons traject 'talent in de tent'. Een leuke workshopreeks met toffe spelletjes, verhalen en knotsgekke bewegingen. Hier ontdekken de kinderen de schat aan talenten in zichzelf en bij anderen. Ze zetten hun talenten in om nieuwe uitdagingen uit te proberen en daarvoor te gaan (groeidenken). Fouten maken mag! Zo leren ze omgaan met hun eigen talenten en die van een ander. Het spel heeft een zeer positieve invloed op het groepsgevoel en de interacties binnen de groep. Op het einde van de workshop schittert elk kind in de spotlights op het erepodium in onze talententent. Immers op basis van

de eigen talenten en het geloof in zichzelf krijgt elk kind de kans om veerkrachtig en vol zelfvertrouwen aan de eigen toekomst te bouwen.

- 🕒 14 tot 17 uur
- 📍 Kinderwerking Fabota,
Ridderstraat 33, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via
www.ankerpunt.be of
www.fabota.lampeke.be
- ❗ Speelkleden aandoen,
vieruurtje inbegrepen.
- ❓ Meer informatie via
jaak@lampeke.be of
016 22 89 78





Workshop ademhalingstechnieken - maandag 5 oktober

Maak kennis met ademhalingstechnieken om te ontspannen

Leen Tyrions, zelfstandige yoga-instructrice, neemt je mee in een workshop ademhalingstechnieken. Leer de eerste stappen om jezelf te ontspannen via een goede ademhaling.

- 🕒 19 tot 20 uur
- 📍 Buurtcentrum Wilsele-dorp, Schorenhof 13, 3012 Wilsele-dorp
- 💰 Gratis
- ✍ Inschrijven via bc.wilseledorp@leuven.be
- 🚫 Comfortabele kledij voorzien
- ❓ Meer informatie via bc.wilseledorp@leuven.be of 016 22 23 15



Bounce! - Maandag 5 oktober en 12 oktober

Een workshop over hoe je de veerkracht van je tiener kan versterken

Elke jongere komt in zijn leven moeilijke situaties tegen die hem doen wankelen en soms doen vallen. Hoe kan je jouw kind helpen om weer recht te veren? Hoe kan je zijn of haar veerkracht versterken? Hoe help je jouw kind een positieve identiteit te ontwikkelen?

Deze workshop bestaat uit twee interactieve sessies:

Sessie 1: 'Veerkracht: je kind kan niet zonder'

Sessie 2: 'Veerkrachtig reageren: je rol als ouder'

Je schrijft automatisch in voor beide delen.

- 🕒 Maandag 5 oktober, 19 tot 21.30 uur (deel 1)
Maandag 12 oktober, 19 tot 21.30 uur (deel 2)
- 📍 Miniemeninstituut, Diestsestraat 163, 3000 Leuven
- 💰 Gratis
- ✍ Inschrijven via www.huisvanhetkindleuven.be/nl/inschrijven
- ❓ Meer informatie via info@huisvanhetkindleuven.be of 016 27 24 90



Ontmoet mens en dier – dinsdag 6 oktober

Wat kan een dier betekenen in contact met mensen?

BELEEF!



De bewoners van het PVT Salvenbos beleven samen met de vierdejaarsleerlingen van de Heilig Hartschool een onvergetelijke namiddag samen met de kippen, konijnen en de alpaca's van de Bunzboerderij (een mobiele zorgboerderij).

- 🕒 Van 13.30 tot 15.30 uur voor bewoners PVT Salvenbos en leerlingen, vanaf 15.30 tot 16.30 uur voor buitenstaanders
- 📍 PVT Salvenbos, Naamsesteenweg 492, 3001 Heverlee
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via kate.lippeveldt@kamillus.broedersvanliefde.be
- ⚠ Drankje en hapje tegen klein bedrag aan te kopen.
- ❓ Meer informatie via kate.lippeveldt@kamillus.broedersvanliefde.be



Krachtig met muziek – donderdag 8 oktober

Muziek herstelt, muziek verbindt

BELEEF!



Muziek is een krachtig instrument dat helpt bij psychisch herstel, zowel voor de muzikant als voor de toehoorder. Jamine brengt als gepassioneerde straatmuzikante eigen nummers, gebaseerd op haar eigen herstelproces. Ze trad vroeger op met Leuvense bands zoals Los Callejeros & Sanstilloh. Vandaag werkt ze aan een solo repertoire waarbij soundhealing, klassiek, pop en wereldmuziek een eigenzinnige cocktail vormen.

Krommenaas is een akoestisch duo, met in de hoofdrollen Krista De Mey (zang en blokfluit) en Bart De Becker (zang en gitaar). Ze brengen liedjes en dansen uit de middeleeuwen en de renaissance,



met een knipoog naar Paul Rans en Bob, Frank en Zussen. Er staat folk op het programma (bv. Across the Rolling Hills, The Wind That Shakes the Barley, ...) samen met enkele protestliederen.

- 🕒 19 tot 21 uur
- 📍 Hal 5, Diestsesteenweg 104, 3010 Kessel-Lo
- € Gratis
- ⚠ Dit optreden gaat door tijdens de Buurtbar van Buurtwerk Riso Vlaams-Brabant. De drankjes in de HAL 5-bar worden die avond aan democratische prijzen geschonken door de HAL 5-buren.
- ❓ Meer informatie via hoeckhuys@fracarita.org of 016 24 05 81

Getuigenis van een Leuenaar over zijn veerkracht tijdens de corona-lockdown

Mijn leven is als een jojo, op en neer gaat mijn gemoedstoestand. Soms blijf ik lang hoog, soms blijf ik lang laag. Soms zit ik in de knoop, toch verloor ik nooit de hoop. Ik heb geleerd er als een jonge kat mee om te gaan, spelend een evenwicht proberen te bewaren. En zo werd mijn leven een beetje evenwichtiger. Ik heb moeten oefenen om met frustraties om te kunnen gaan: het is niet fijn om niet mee te kunnen in een steeds snellere wereld.

“ En dan valt die wereld plots stil. Een globale pandemie dwingt maatschappijen om tot stilstand te komen”

Ineens zit de hele wereld met hetzelfde probleem. Het kan vreemd klinken, maar ik voelde me niet eenzaam, ook al ontmoette ik tijdens de lockdown enkel mensen in de winkel. Ik had het gevoel dat anderen het veel moeilijker hadden met het sociaal isolement, terwijl ik er eigenlijk al lang aan gewend ben. En zo kreeg ik terug een samenhangingsgevoel, bijna iedereen in mijn buurt ging door hetzelfde, er werd meer contact gelegd dan ooit. Mijn jojo gaat nog wel eventjes op en neer gaan, maar ik vind het niet erg om in deze tijd te bestaan.

Hans



Leer!



LEER!

Proefsessie mindfulness – donderdag 1 oktober Uit de ratrace, in je leven

Als je hoofd te vol zit, je vaak met de toekomst bezig bent, je jezelf voorbij loopt en je hunkert naar meer ademruimte en ontspanning, dan kan mindfulness iets voor jou zijn. In deze proefsessie wordt mindfulness toegelicht en krijg je de kans om te ervaren of het iets voor jou is.

- 🕒 19.30 tot 21.30 uur
- 📍 Sint-Jan-de Doperkerk Groot Begijnhof, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via leni@ont-moeten.be
- ❓ Meer informatie via leni@ont-moeten.be



Hersengymnastiek – donderdag 1, vrijdag 2 en maandag 5 oktober

Kennismaking met de werking van het geheugen

In een eerste onderdeel gaan we in op de werking van een normaal functionerend brein. We staan stil bij vragen als 'Wat is het verschil tussen een verouderingsproces en een dementieproces? Wat kan ik zelf ondernemen om mijn geheugen op peil te houden?' Vervolgens vatten we een korte geheugentraining aan en gaan we in op de (on)zin van dergelijke geheugentraining. Deze activiteit wordt samen met het Expertisecentrum dementie Memo georganiseerd.

- 🕒 **Donderdag 1 oktober**
10 tot 12 uur,
📍 LDC Seniorama, Vanden Tymplestraat 35, 3000 Leuven
- 🕒 **Donderdag 1 oktober**
14 tot 16 uur,
📍 LDC Ter Vlierbeke, Rustoordlaan 3, 3010 Kessel-Lo
- 🕒 **Vrijdag 2 oktober**
14 tot 16 uur,
📍 LDC Remy, Andreas Vesaliusstraat 10, 3000 Leuven
- 🕒 **Maandag 5 oktober**
10 tot 12 uur,
📍 LDC Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35, 3000 Leuven
- 🕒 **Maandag 5 oktober**
14 tot 16 uur,
📍 LDC Wijnveld, Wingerdstraat 14, 3000 Leuven
- 🕒 **Maandag 5 oktober**
14 tot 16 uur,
📍 LDC Ter Putkapelle, Bosstraat 11, 3012 Wilsele
- 💰 Gratis
- ✍ Inschrijven via elpouderen@cm.be
- ❓ Meer informatie via 016 35 27 56



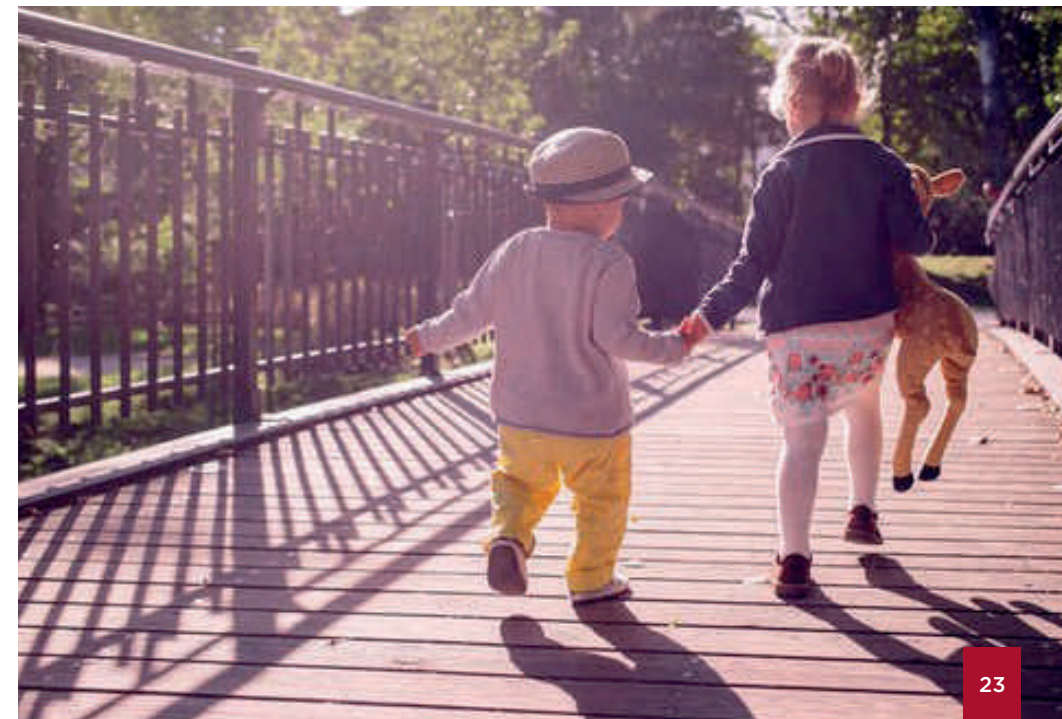
Huiskamergesprek – dinsdag 6 oktober

Veerkrachtig opgroeien in (post)coronatijden

Het leven kan een rollercoaster zijn van heel wat mooie momenten. Ieders levenspad kruist jammer genoeg ook moeilijke, vaak onverwachte situaties. Neem nu Covid-19. Hoe kunnen we kinderen helpen om op een gezonde manier om te gaan met dergelijke moeilijke situaties? Hoe kunnen we hen helpen om hier veerkrachtig uit te komen om vol zelfvertrouwen verder aan hun toekomst te kunnen bouwen.

In onze gezellige huiskamer kunnen we in een kleine en veilige groep nadenken hoe we onze kinderen en jongeren veerkrachtig kunnen laten opgroeien. Een avond boordevol tips met ruime plaats voor eigen inbreng.

- 🕒 19 tot 21 uur
- 📍 Het Ankerpunthuis, Oud-Heverleestraat 62, 3001 Heverlee
- 💰 Gratis, maar een vrije bijdrage ter ondersteuning van onze werking is altijd welkom
- ✍ Inschrijven via secretariaat@ankerpunt.be
- 🍷 Drankje en hapje inbegrepen
- ❓ Meer informatie via secretariaat@ankerpunt.be





Veerkracht is toverkracht – donderdag 8 oktober

Een lezing over veerkracht bij kinderen met veel praktische tips & tricks

Een boostmoment voor wie met kinderen omgaat. Liv Leeman, auteur van het boek 'Mijn leven als superheld', dompelt je onder in de achterliggende visie van het boek. Waarom is elk kind een superheld? Wat gebeurt er met ons als we uitgedaagd worden in onze veerkracht en wat kan er dan helpen? Hoe kan je als ouder, hulpverlener, begeleider of leerkracht de superkrachten van je kinderen laten groeien? Liv geeft wat theoretische achtergrond en brengt praktische tips en tricks mee waar je onmiddellijk mee aan de slag kan.

Je hoeft het boek niet gelezen te hebben om aan de lezing deel te nemen, maar indien je het wil aanschaffen is het nog steeds te verkrijgen bij de betere Leuvense boekhandel en rechtstreeks bij CAW Oost-Brabant.

- 🕒 20 tot 21.30 uur
- 📍 Bibliotheek Tweebronnen (auditorium), Rijschoolstraat 4, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via greet.monstrey@cawoostbrabant.be
- ! De lezing is bedoeld voor al wie met kinderen omgaat (ouders, leerkrachten, hulpverleners). De tips zijn vooral toepasbaar voor kinderen van de lagere school. Wie oudere kinderen heeft kan ook aansluiten bij de workshops van Huis van het Kind Leuven: 'Bounce'
- ? Meer informatie via greet.monstrey@cawoostbrabant.be of 0494589368

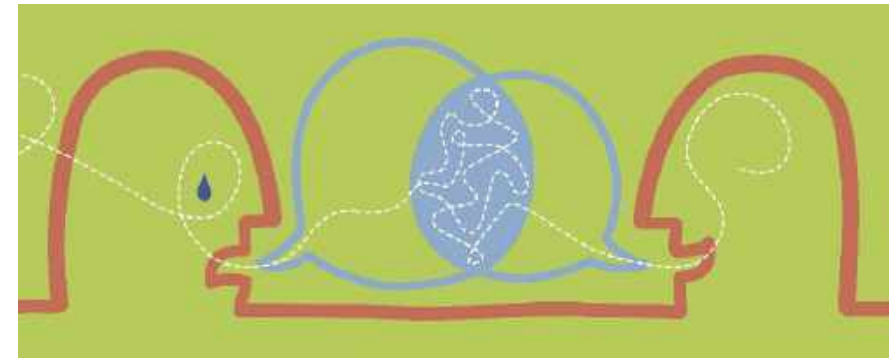


Eenzaamheid in de spreekkamer: hoe ermee om te gaan als professional? – donderdag 8 oktober

Infosessie voor professionals

We presenteren jullie informatie uit onderzoek rond eenzaamheid en bieden handvatten aan om er in de praktijk mee om te gaan. Hoe kunnen we dit bespreekbaar maken, welke adviezen zijn (minder) gepast?

- 🕒 19.30 tot 21.15 uur
- 📍 Wijkgezondheidscentrum Caleido, Slachthuislaan 1, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via sylvia.hubar@wgcriderbuurt.be of www.wgccaleido.be
- ! Accreditering is aangevraagd.
We bieden jullie nadien graag nog een drankje aan.
- ? Meer informatie via sylvia.hubar@wgcriderbuurt.be





ONTMOET!



Eenzaamheid in de Ridderbuurt: hoe staat het ermee? – maandag 5 oktober

Dialogo en luistermoment rond eenzaamheid

Kan je je eenzaam voelen als je in een groot gezin leeft? Is eenzaamheid iets voor ouderen of treft het ook jongeren? Wat betekent het voor mensen om in eenzaamheid te leven? Wat is de impact op je gezondheid? Wat kunnen we als familie, vrienden, buren betekenen? We gaan samen met ervaringsdeskundigen en buurtbewoners leren over eenzaamheid. Je kan kiezen om mee in gesprek te gaan of om enkel te komen luisteren.

- 🕒 19.30 tot 21.15 uur
- 📍 WGC Caleido, Slachthuislaan 1, 3000 Leuven
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via sylvia.hubar@wgcriddersbuurt.be of www.wgcriddersbuurt.be
- ⚠ Met drankje nadien
- ❓ Meer informatie via sylvia.hubar@wgcriddersbuurt.be

De levende bibliotheek – maandag 5 en donderdag 8 oktober

Herstel/levensverhaal van een ervaringsdeskundige

In de Levende Bib vind je geen papieren boeken. Je ontmoet er mensen van vlees en bloed. Mensen met een inspirerend verhaal of een aangrijpende getuigenis. Hun verhalen gaan over verlies, geluk, ziekte, hoop, herstel,... Stop even in de bibliotheek en ga in gesprek met ervaringsdeskundigen, aangesloten bij DENK Leuven. Ze brengen hun verhaal dicht bij de mens. Je kan zelf kiezen naar wie je wil luisteren en met wie je in interactie wil gaan.

- 🕒 **Maandag 5 oktober**
12 tot 15 uur
- 📍 Bibliotheek van UCLL Heverlee,
Groeneweg 151/8, 3001 Heverlee
- 🕒 **Donderdag 8 oktober**
19 tot 22 uur
- 📍 Vlierbeekveld,
ontmoetingscentrum,
Honingbijstraat 19,
3010 Kessel-Lo
- € Gratis
- ✍ Inschrijven via katia.stultjens@telenet.be
- ❓ Meer informatie via katia.stultjens@telenet.be





Samen op weg naar herstel bij eetstoornissen -

vrijdag 9 oktober

Boekvoorstelling - 40 jaar ANBN

Vele veerkrachtige verhalen, beelden en ervaringen met herstellen van een eetstoornis werden verzameld in een boek. Hiermee wil de vrijwilligersorganisatie voor personen met een eetstoornis en hun familieleden, ANBN, op haar 40ste verjaardag de stem geven aan iedereen die op één of andere manier betrokken is bij het herstellen van eetstoornissen. Dit boek wordt voor het eerst voorgesteld aan het publiek: verschillende bijdragen worden voorgedragen, gezongen of toegelicht door de auteur, kunstenaar of vrijwilligers van de organisatie. Nadien is er gelegenheid om in gesprek te gaan en om het boek aan te kopen.

De avond staat open voor iedereen die meer wil weten over psychisch lijden: wat doet dit met mensen en wat doen mensen ermee? Er wordt vertrokken vanuit de eetstoornisproblematiek, maar de ervaringen zullen ook herkenbaar zijn voor mensen met andere vormen van psychische kwetsbaarheid.

- 🕒 19.30 tot 21 uur
- 📍 Augustinessenklooster Romaanse poort & kapel, Brusselsestraat 63, 3000 Leuven - Lokaal 00.31AW vergaderlokaal A 1.3 1e verdieping
- 💰 Gratis
- ✍ Inschrijven via info@anbn.be
- ❓ Meer informatie via info@anbn.be

Samen je veerkracht versterken in groep -

vrijdag 9 oktober

Kick-off nieuwe steungroep BOOST! in de wijk 'Kop van Kessel-Lo'

BOOST! is een initiatief van wijkgezondheidscentrum De Central en buurtcentrum Casablanca. Patiënten en buurtbewoners komen regelmatig samen om hun veerkracht te versterken. Elke bijeenkomst wisselen ze ervaringen uit over een thema zoals omgaan met stress, veerkrachtig en assertief communiceren, slapeloosheid aanpakken,... Ze krijgen en geven elkaar steun, laden hun batterijen weer op en hebben plezier. Soms gaan ze op stap of komt een gast op bezoek (dokter, diëtist, ervaringsdeskundige). Wie wil, kan zelf een talent of passie delen met de groep.

BOOST! staat open voor volwassenen van (plus-)achtienjarigen, mannen en vrouwen, werkenden en niet-werkenden, oude en nieuwe Belgen, mensen met of zonder beperking of aandoening ...) die nieuwe mensen willen leren kennen, die steun zoeken maar ook steun willen bieden bij het omgaan met dagdagelijkse ups en downs op medisch, sociaal, mentaal of financieel vlak.

Tijdens de kick-off vertellen

deelnemers hoe het is om naar de steungroep te komen. Wat doen ze? Hoe wordt een bijeenkomst opgebouwd? Wat zijn de uitgangspunten, de spelregels en de doelen? Je leert ook de begeleider kennen. Je kan je daarna inschrijven voor de verdere bijeenkomsten van de groep. Ook welzijnswerkers of zorgverleners zijn welkom om kennis te maken met de BOOST!-methodiek.

- 🕒 10 tot 12 uur
- 📍 Buurtcentrum Casablanca, Lolanden 6, 3010 Kessel-Lo
- 💰 Gratis
- ✍ Inschrijven via wgcinschrijvingen@wgcdcentral.be
- ❓ Meer informatie via ann.theys@wgcdcentral.be of 016 85 34 10



Uit de ratrace, in je leven ~ De weldaad van de stilte

Wekker-opstaan-eten-wassen-werken-winkelen-koken-afwassen-ontspannen-slapen... Herkenbaar? Het tempo waarin we leven, ligt erg hoog. Zelfs als we aan het ontspannen zijn, zijn we nog vaak druk bezig. We kijken gezellig naar een film of een serie met onze smartphone bij de hand. Voortdurend komen er bliepjes en meldingen binnen. We maken een wandeling door het bos of het park, maar in gedachten zijn we de volgende vergadering al aan het voorbereiden. Of de vorige nog aan het evalueren: "Ik had dat moeten zeggen", "Ik had het beter anders aangepakt". Geen wonder dat we gespannen en gestrest gaan slapen. Onze gedachtestroom blijft maar gaan.

Ons brein maakt overuren.

Natuurlijk is er niets mis met druk bezig zijn. Ik hou ook heel erg van mijn job en steek er graag veel tijd en energie in. Het geeft me voldoening, betekenis en levensvreugde. Toch is het belangrijk voor mij om regelmatig tijd te maken voor rust en nietsdoen. Om meer balans te creëren tussen doen en zijn. Om mijn brein even een 'break' te geven. Want hoe kan ik genieten van de zonsondergang als mijn hoofd te vol zit? Hoe kan ik 's avonds rustig

in slaap vallen als ik tot in de late uurtjes in de weer ben? En hoe kan ik aandachtig luisteren naar mijn partner zijn verhaal als ik zelf met mijn gedachten elders zit?

Mijn favoriete remedie is de stilte.

Mijn jarenlange beoefening van mindfulness helpt me enorm om rust te vinden in de hectiek van het dagelijks leven. Om vanuit een kalme geest bewuste keuzes te kunnen maken. Om minder snel uit mijn lood geslagen te worden. Om mezelf met meer zachtheid te benaderen. Om te kunnen ontspannen en te genieten van kleine dingen.

Dat heb ik niet van thuis uit meegekregen en ook niet op school geleerd. Maar gelukkig wel op latere leeftijd, toen ik mindfulness ontdekte tijdens mijn studententijd.



Ik heb het niet zozeer over stilte als de afwezigheid van geluid. Maar over een innerlijke stilte, die onafhankelijk is van wat er rondom mij gebeurt. Een rust die voelbaar is te midden van de onrust. Het valt moeilijk uit te leggen in woorden, maar je kan het wel ervaren. Door in de eerste plaats te stoppen, stil te vallen en even niets te doen. En dat is veel minder eenvoudig dan het lijkt! Er zijn allerlei redenen om maar te blijven doorgaan.

Misschien denk je dat je het moet verdienen om te mogen stoppen en te ontspannen. Dat het pas kan wanneer al het werk gedaan is, de kinderen eindelijk in bed liggen, als het huis op orde is, de afwas is gedaan, de vaatwasmachine is leeggehaald, de rekeningen zijn betaald, als je je moeder hebt teruggebeld, ... Er zijn heel veel dingen die ons (vaak onbewust) tegenhouden om even stil te vallen en niets te doen. De snelle prestatiecultuur waarin we leven, helpt ons ook niet.

Stoppen, stilvallen, rusten: het gaat volledig tegen de stroom in.

Daarom is het goed om onszelf hier regelmatig aan te herinneren. Het is oké om niets te doen. Om even gewoon te 'zijn'. Zelf ben ik half Italiaanse en ik herinner me graag de mantra van mijn culturele roots.

“**Dolce far niente.
Zalig nietsdoen.
Niet als overbodige luxe,
niet pas wanneer alle to-
do's zijn afgevinkt, niet
uit luiheid of passiviteit,
maar als wezenlijk
onderdeel van het leven.**”

Als basis voor mijn mentale en fysieke gezondheid. Als prioritaire zelfzorg. Opdat ik ook meer aanwezig kan zijn voor mijn partner en de mensen rondom mij. Voor mijn familie, vrienden en collega's. En voor de zonsondergang. De bloemen in de tuin. De bomen in het bos. En de fluitende vogels die ze huisvesten.

Leni



CREËER!

De kracht van Focusing en Creativiteit – 1 tot 10 oktober

Online oefening: een veilige ruimte maken voor jouw beleving



Focusing is een proces van contact maken met je innerlijke beleving vanuit een open, verwelkomende houding en die op een symbolische manier uitdrukken. Focusing verhoogt je veerkracht en leert je betere keuzes maken en anders omgaan met stress. Er zijn vele manieren om kracht te putten uit creativiteit. Sommigen voelen zich gesterkt na het genieten van kijken naar kunst in een museum. Anderen putten energie uit zelf iets creëren. Ik wil je uitnodigen om een combinatie van beide te doen. Eerst doe je gewoon thuis een oefening met foto's uit een tijdschrift. Nadien kan je als je dat wilt ook nog op stap door een museum. Je maakt daarna iets dat uitdrukt hoe het voor jou is vanbinnen. Je hoeft geen kunstkenner of creatieveling te zijn. Je wordt begeleid in het focussen thuis en in het museum en nadien bij het uitdrukken in beelden of woorden. Ben je benieuwd of dit ook iets voor jou is? Stuur me tussen 1 en 10 oktober een bericht via het contactformulier op mijn website en ik stuur je gratis de link naar deze online oefening.

- 🕒 19 tot 21 uur
- 📍 Thuis en in een museum
- ✍️ Inschrijven via www.EFocusing.be
- ❗ Voor Leuvenaars is het museum M op de eerste donderdagavond van elke maand gratis toegankelijk.
Zorg thuis voor pen, papier, potloden en een tijdschrift waar je foto's mag uitscheuren.
Meer informatie over Focusing vind je op mijn website EFocusing.be.
- ❓ Meer informatie via tine.swyngedouw@gmail.com



Kunst in de Steigers – zaterdag 3 tot zondag 11 oktober

Expo: CHAOS

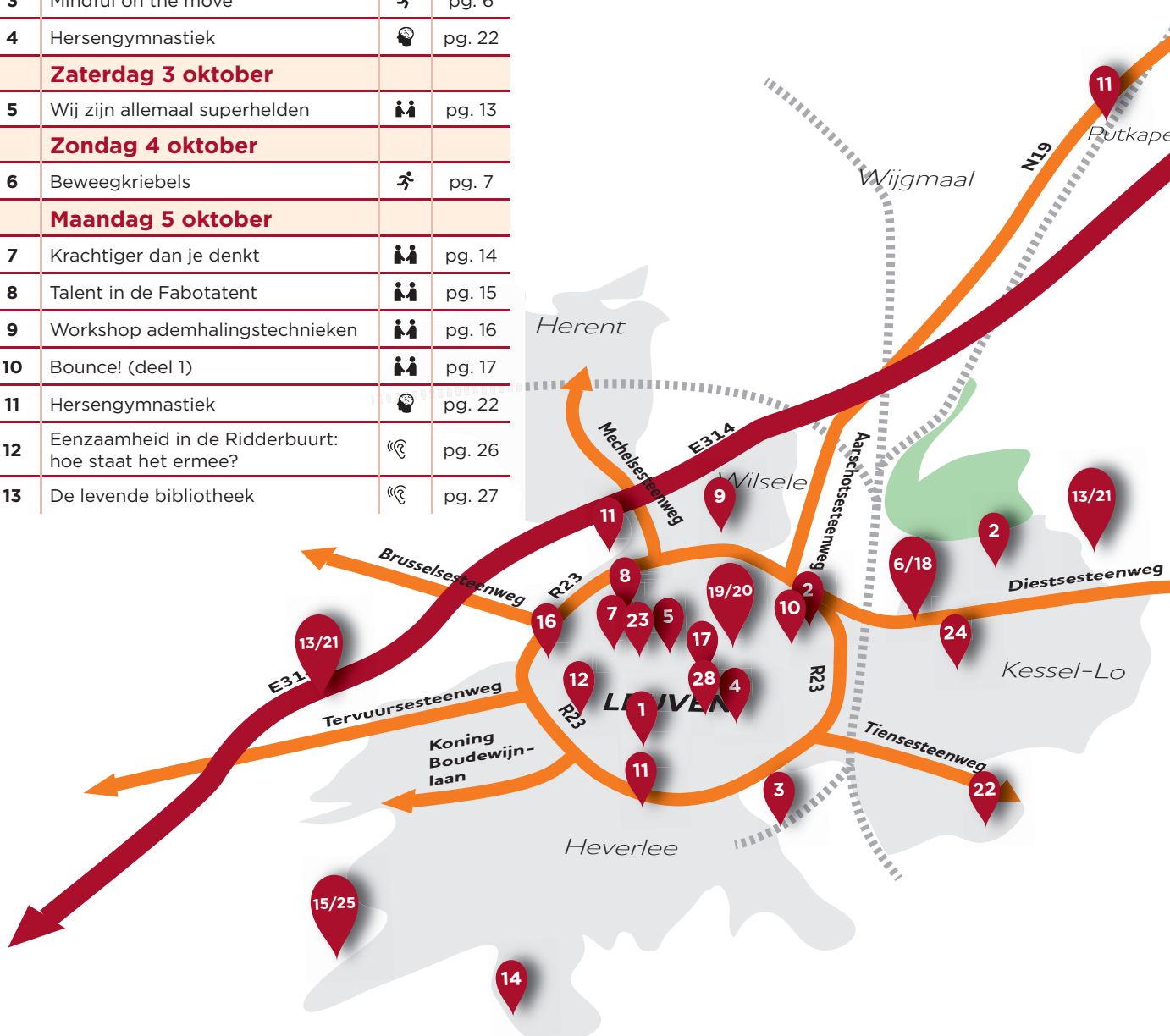


Kunst in de Steigers, een expo die tot stand komt door ontmoetingen van mensen. Twee jaar lang namen we de tijd om het thema CHAOS te doorwerken. Kunstenaars verbonden aan verschillende organisaties of als individu sloten aan om deze expo mee vorm te geven. De nadruk ligt op een gezamenlijke interesse in kunst waaruit we vooral creëren en elkaar ontmoeten. We nodigen iedereen graag uit om samen met ons te genieten van deze weergave van CHAOS. Zowel door rond te kijken, door te interpreteren, door af en toe actiever deel te nemen aan een kunstwerk, of door elkaar te ontmoeten.

- 🕒 Tijdstip:
Op weekdays van 9 tot 17 uur
Op zaterdagen van 11 tot 21 uur
Op zondagen van 11 tot 17 uur
- 📍 KADOC-KU Leuven, Vlamingenstraat 39, 3000 Leuven
- 💶 5 euro, sociaal tarief 3 euro. Kinderen tot 12 jaar gratis. Door de week ook toegankelijk voor scholen of groepen (aangepast tarief), na afspraak.
- ❓ Meer informatie via kunstindesteigers@dehulster.be of 016 29 87 60. Hou ook zeker onze facebook-en instagrampagina in de gaten.

Nr.	Activiteit		
Donderdag 1 oktober			
1	Proefsessie mindfulness	🧠	pg. 21
2	Hersengymnastiek	🧠	pg. 22
Vrijdag 2 oktober			
3	Mindful on the move	👤	pg. 6
4	Hersengymnastiek	🧠	pg. 22
Zaterdag 3 oktober			
5	Wij zijn allemaal superhelden	👥	pg. 13
Zondag 4 oktober			
6	Beweegkriebels	👤	pg. 7
Maandag 5 oktober			
7	Krachtiger dan je denkt	👥	pg. 14
8	Talent in de Fabotatent	👥	pg. 15
9	Workshop ademhalingstechnieken	👥	pg. 16
10	Bounce! (deel 1)	👥	pg. 17
11	Hersengymnastiek	🧠	pg. 22
12	Eenzaamheid in de Ridderbuurt: hoe staat het ermee?	👂	pg. 26
13	De levende bibliotheek	👂	pg. 27

Nr.	Activiteit		
Dinsdag 6 oktober			
14	Ontmoet mens en dier	👥	pg. 18
15	Huiskamergesprek	🧠	pg. 23
Woensdag 7 oktober			
16	Begeleide wandeling	👤	pg. 8
17	Enchanté-wandeling	👤	pg. 9
Donderdag 8 oktober			
18	Krachtig met muziek	👥	pg. 19
19	Veerkracht is toverkracht	🧠	pg. 24
20	Eenzaamheid in de spreekkamer: hoe ermee om te gaan als professional?	🧠	pg. 25
21	De levende bibliotheek	👂	pg. 27
Vrijdag 9 oktober			
22	Veerkrachtig op stap	👤	pg. 10
23	Samen op weg naar herstel bij eetstoornissen	👂	pg. 28
24	Samen je veerkracht versterken in groep	👂	pg. 29
Zondag 11 oktober			
25	Yomiqi Bosbaden	👤	pg. 11
Van 1 tot 10 oktober			
26	De kracht van Focusing en Creativiteit	✍	pg. 32
Van 3 tot 11 oktober			
27	Kunst in de steigers	✍	pg. 33
Maandag 12 oktober			
28	Bounce! (deel 2)	👥	pg. 17



[www.leuven.be/
samenveerkrachtig](http://www.leuven.be/samenveerkrachtig)

www.samenveerkrachtig.be

Meer informatie of hulp nodig bij
inschrijving: 016 27 26 78

Probeer een regenboog
te zijn in iemands wolk.

www.samenveerkrachtig.be

