

Waldenaar

Het Hoeckhuys

Ontmoetingscentrum Walden

Vital Decosterstraat 88 3000 Leuven

016 240 581

hoeckhuys@vzwwalden.be

Januari -
februari



't Hoeckhuys

OPENINGSUREN HOECKHUYS

MAANDAG 10U-13U

DINSDAG 13U-19U

WOENSDAG, DONDERDAG EN VRIJDAG 10U-16U

**Drievoudig klinkt onze wens
voor jou,
voor iedere dag in het nieuwe
jaar:**

Een goede engel aan je zijde.

**Een ster die veilige wegen
wijst.**

**Een hart dat blij kan zijn
om vele kleine dingen.**



De beste wensen voor het nieuwe jaar!

WANDELEN OP DONDERDAG



Elke donderdagnamiddag begeleidt Jan een wandeling van ong 5 km .
Plaats van vertrek : **voorkant De Lijn Station Leuven om 14u**

We wandelen vanaf het station in de vier windrichtingen rond het Leuvense om wat van de stilte rond Leuven te genieten en om een goed gesprek te houden onder mekaar.

Het aanbod:

- De Vijvers van Bellefroid te Wilsele en terug: +/- 6km.
- De abdij van Keizersberg, langs rustige paadjes binnen de ring en terug: +/- 4km
- De abdij van het Park en terug: +/- 6km.
- Het Provinciaal domein en terug: +/- 5km

We wisselen deze wandelingen elke week af.

inschrijven kan wekelijks bij Jan :

tel 0484 41 80 21 of mail janloenders1@yahoo.be

KORTE WANDELING OP VRIJDAG



Wanneer? Vrijdagnamiddag om 13.30u

Waar? Vertrek aan Sportkot De Spuye voor
een wandeling van ong 2 km in het Arenbergpark

Initiatiefnemers? Carl en Rik

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



LEDENVERGADERING

Denk je graag mee na over de werking van het Hoeckhuys?

Iedereen welkom de eerste woensdag van de maand om 13:15u.

05/01/2022

02/02/2022

Mogelijke onderwerpen kan je noteren op het grote bord in het Hoeckhuys.



KAARTEN

Zin om mee te kaarten? Momenteel wordt er vooral **wiezen** gespeeld. Maar als je eens zin hebt in een ander spel, kan dat zeker ook!

Momenteel is er geen vast uur of vaste dag waar de kaarters op samenkomen, er zijn altijd wel wat kaarters in huis. Dus heb je zin en tijd om eens mee te kaarten, spring dan maar binnen!



CREATIEF

Elke vrijdagnamiddag kunnen de creatievelingen onder jullie aan de slag in het Hoeckhuys. Teken, diamond painting, op nummer schilderen, handwerk, ... het kan allemaal. Initiatiefnemer Eddy is alvast heel enthousiast. Een fijne namiddag om elkaar te inspireren, bij te leren en vooral te genieten van de “creatieve vibes”.

KOFFIE EN PAPIEREN

Dag bezoekers,

Heb je sociaal administratieve vragen? Zit je in de knoop met maatschappelijke zaken en weet je niet waar je de juiste ondersteuning of hulp kan krijgen? *De eerste vrijdag van de maand zal ik van 10 tot 12 uur in het Hoeckhuys aanwezig zijn om samen met jou de gepaste hulp/ondersteuning te zoeken.*

Tot dan! LISA

Hé Seg!

Herstel-Supportgroep

Waar?

Het Hoeckhuys

Vital Decosterstraat 88

3000 Leuven

telefoon : 016/24 05 81

mail :

hoeckhuys@vzwwalden.be

Wanneer?

Om de twee weken van 18u tot 19.30u

Deelnemen?

Neem contact via telefoon of mail. Er volgt een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek waarbij we samen met jou bekijken of de Hé Seg!-groep iets voor jou is.

Hé Seg!

Mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben vaak meer nood aan extra contact met anderen die vergelijkbare klachten hebben. Het ontmoetingscentrum 't Hoeckhuys van vzw Walden wil hierop inspelen door een Herstel-Supportgroep op te richten die we Hé Seg! gedoopt hebben.

Hé Seg! komt om de twee weken anderhalf uur samen. Deelnemers hoeven niet elke samenkomst aanwezig te zijn. We beperken de groep voorlopig tot 8 personen.

De supportgroepen zijn gratis op een kleine vergoeding voor koffie of thee na.

Eén of twee ervaringswerkers begeleiden de bijeenkomsten. Dat zijn mensen die zelf ervaren hebben wat het is om met een psychische kwetsbaarheid te worstelen.

De groepsleden vertellen elkaar in de groep hoe zij leven met hun kwetsbaarheid. De één heeft een manier gevonden om met een bepaalde situatie om te gaan, de ander nog niet. In de groep kan men tips met elkaar uitwisselen en elkaar ondersteunen.

Waarover gesproken wordt, bepalen de groepsleden zelf. Soms spreekt de groep af om een bepaald thema te bespreken. Maar meestal gaat het over ieders ervaringen in het dagdagelijkse leven. We gaan vooral op zoek naar herkenning en steun bij elkaar.

Misschien kunnen deelnemers van Hé Seg! met elkaar ook andere initiatieven ontplooien, zoals samen wandelen, bioscoopbezoek, gaan eten, ..

Hé Seg! is geen therapiegroep en zeker geen behandelprogramma maar kan wel een belangrijke rol spelen binnen je eigen hersteltraject.

In Hé Seg! ben je zoals je bent! Je moet niets, iedereen kan er op zijn eigen manier deelnemen.

Er gelden enkele basisregels zoals aandacht hebben voor elkaar en alles wat binnen de groep gezegd wordt, blijft binnen de groep.

Het wederzijds vertrouwen wordt gerespecteerd, wat bijdraagt aan een gevoel van veiligheid.

HERSTELACADEMIE DILETTI REGIO LEUVEN

IETS VOOR JOU?

MODULES VOLGEN

Wil je graag aan de HerstelAcademie één of meerdere modules volgen?

LESGEVEN

Wil je graag zelf lesgeven aan de HerstelAcademie en/of cursussen maken?

ONDERSTEUNING

Ben je sterk in organisatie en planning? Heb je interesse in het uitwerken van folders, promotie voeren, affiches maken?

ERVARING DELEN

Heb je zelf een hersteltraject doorlopen en wil je jouw ervaring inzetten, nieuwe inzichten opdoen, anderen inspireren en zo de HerstelAcademie in de Leuvense regio mee vorm geven?



WAT?

De HerstelAcademie biedt cursussen aan voor mensen in psychisch kwetsbare situaties. Alle cursussen worden gemaakt en gegeven door professionele en ervaringsdeskundige trainers, binnen een gelijkwaardige relatie. Samen brengen zij, elk vanuit hun achtergrond een positief verhaal van hoop, zonder oordelen en met de focus op ieders sterkte.

Meer info over de
HerstelAcademie :
www.herstelacademie.be

Met kompas koersen naar eigen kracht!

Een HerstelAcademie voorziet een open cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met mentaal welzijn.

- Wil je een stap verder zetten in je herstelproces?
- Wil je opnieuw de regie nemen over je eigen leven?
- Wil je iemand helpen bij zijn of haar herstel?

Dan is een HerstelAcademie echt iets voor jou!

[Snel naar het Online aanbod.](#)

In het nieuwe jaar zullen er ook weer heel wat cursussen gegeven worden.

In Leuven o.a.:

- Kennismaking met de crisiskaart en het crisisplan
- Omgaan met eenzaamheid
- Zelfzorg - samen op weg
- Baas over je tijd

Voor data en meer uitleg verwijzen we je graag door naar de website:

www.herstelacademie.be

Wist je dat het Hoeckhuys een belangrijke partner is van de HerstelAcademie Diletti? En wist je dat onze medewerkers en een aantal vrijwilligers van Walden de train-de-trainercursus gevolgd hebben en regelmatig cursussen geven aan de herstelacademie over allerhande thema's die te maken hebben met psychisch herstel?

Blijf op de hoogte van ons aanbod, en ontdek wat er zich achter de schermen van de herstelacademie afspeelt, door onze facebookpagina

“HerstelAcademie Diletti” te volgen!



CLUBKAS

Wij verkopen **plantjes** ten voordele van de clubkas van 't Hoeckhuys, steeds aan democratische prijzen. **Het aanbod wordt stelselmatig aangevuld.**

Ook zoeken we vrijwilligers die de stekjes af en toe willen planten, zodat ons aanbod steeds aangevuld blijft.



KALENDER

Onze **kalender voor het jaar 2022** is nog steeds bij ons te koop. Met de mooie tekeningen van Piet is dit een fijne manier om je afspraken en bezoeken aan het Hoeckhuys te plannen.

Als kers op de taart sponsor je zo ook onze clubkas.

10 euro



WIST JE DAT ?

..er vanaf nu **huishemaakte cake** met een gezond tintje te koop is in het Hoeckhuys?

Prijs: 0.5 euro

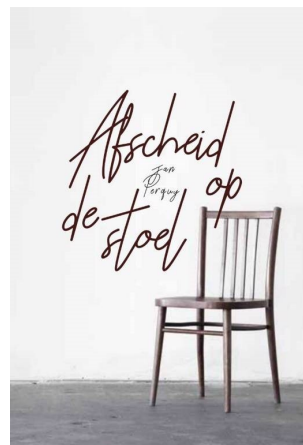


..er nu ook **Griekse yoghurt** te verkrijgen is in het Hoeckhuys?

Prijs: 0.70 euro



..als je de boeken van **Jan Perquy** wil lezen, je deze kan vinden in de Standaard boekhandel?



..je een **COVID-certificaat** op papier kan aanvragen bij :

De Vlaamse Helpdesk COVID-certificaten op het nummer **078 78 78 50**

U ontvangt 1 week na bestelling uw vaccinatiecertificaat, samen met een korte begeleidende brief.



SCHRIJFTALENT

SCHRIJFSEL VAN JAN PERQUY

Beste Jules, je wiebelt op je stoel, de poten zullen breken, ik hoop van niet. Aan de tafel met de borden voor het middageten, ruikt het al naar lekkere frietjes met een pepersausje met de koteletten met veel pickles., veel om te smullen. Tussen mijn happen klakken mijn valse tanden terwijl ik eet, je zegt me dat dat moet stoppen want dat eet voor jou ook zo mee en is zo niet smakelijk voor jou. Ik denk zo maar dat je nu weldra met jouw stoel zal vallen tegen de tafelrand zodat jouw bord ook op de grond kapot valt met de saus met friet en pickles op ons mooiste tapijt onder de tafel. Beste Jules, ik weet het al lang niet meer, we eten samen, we slapen samen, ontwijk je mij omdat je me niet meer liefkoost en zie je me minder graag dan vroeger? Groeit er een kloof tussen ons, een afstand in de liefdesbelevingen tussen ons, samen in bed of in het bad is al lang niet meer zo hevig, worden we niet langzaam oud en minder speels? Ik viste je vroeger in mijn verlangen in mijn liefdesbootje in gedachten op. Ik wierp mijn lijn uit toen ik naar jou lonkte en met mijn tong over mijn lippen naar jou diep in jouw ogen keek en lachte. Ik lachte jou met mijn volle goesting toe, ik trok jou in mijn liefdesbootje en dobberde verder tussen onze lakens op en neer. Ik zie je wel nog graag, we zijn alleen minder hevig met elkaar, we worden samen ouder en zo wat minder speels. Ik, jouw Hilde ken je al een vijftig jaar in ons huwelijksleven, jij Jules die me steeds beminde, samen hebben we zo een zoon verwekt, Pieter die nu ook al is gehuwd en ons op zijn beurt zo een kleindochter Petra heeft geschonken. Vannacht lig je nu hier naast mij in bed, er jeukt iets in mijn neus, ik zal moeten niezen in mijn zakdoek of ellenboog, maar ben te laat en nies in jouw gezicht over de lakens op jouw kussen heen, even schrikken we zo samen van het lawaai. Iets in mijn neus voelt als jouw gefriemel, iets van jou naar mij heeft me zo wel goed gekriebeld van liefde.

Ik kriebel in de gedachten achter de muur tussen ons, de muur tussen onze liefdes naast elkaar in bed, ik kriebel in gedachten en de hoop die verlangt opent de knoop van jouw bloes voor mij, ik kriebel je en je lacht me toe en ik schater. Sluit ik de knoop en jeuk ik nu ook in jou om je open te plooien in het papier dat je nu sluit en zo de liefde verpakt? Schatje je zit in mijn neus van verlangen en ik nies je uit, we nemen geen zakdoek voor de mond bij ons niezen, we niezen ook niet zoals het hoort, in de mouw van de ellenboog vouwt de liefde open, de ellenboog die ons stoot.

Kerstballen van hoop.

Door Jan Perquy

Het zijn de ballen uit de boom met Kerst, het is het licht dat flakkert, dat is de versiering in ons huis dat het ons een beetje gezellig houdt. Vandaag, wat loert naar ons, welk ongemak, worden we zo door een onheil thuisgehouden? Het is de dreigende Corona buiten, de veel besmettelijker varianten van het Covid-19 virus zoals de Britse en de Zuid-Afrikaanse. We hebben het al zo moeilijk ermee, hoelang moet dat nu nog duren? Jij bent mijn vrouw Hilde en ik zie je graag bij mij met onze armoede waarmee we moeten leven, we lijden ook veel kou hier in onze studio in Sint-Maartensdal, we redden het wel samen, gelukkig kregen we geen strenge winter aan onze deur, we ontberen veel omdat we moeten leven van het levensminimum. Maar Hilde, vergeten we nu eens die miserie door aan plezantere dingen te denken, zoals aan jouw warmte als we in elkaars armen proberen te slapen. Je warmt me op, je warmt ook mijn voeten en zo kriebel je met jouw tenen, we zien elkaar graag, we steunen ook op elkaars schouders, samen zijn we sterk. We zijn gelukkig ook gevaccineerd tegen die Covid-19 virus, laat ons hopen dat dat het begin is voor ons samen om wat blijer en beter in het leven te kunnen staan. En hier in huis zijn het de ballen met Kerst die als de hoop op beter knallen als de flessen cider en likeuren waarmee we proosten op een beter jaar 2022 dan de vorige jaren. Ja we wensen iedereen een goede gezondheid toe en veel geluk in 2022 en ook verder een leven in vrede met elkaar. Voor iedereen, de Kerstballen van de hoop en het geflikker van de lichtjes!

Wie wil er graag het Enchanté-project in Leuven leren kennen?

Wanneer? Elke tweede dinsdag van de maand van 13u-16u.

Met? Elise

of Greetje (wanneer het kan)

Samen op ontdekking

De verschillende handelaars die meedoen aan Enchanté leren kennen?

Een uitgestelde kop koffie, soep, ... gaan drinken, gezellig samen zijn.

De volgende twee data:

11/01 en 08/02



Bericht van Enchanté:

Het wordt weer geen gewone eindejaarsperiode. Ook in 2021 maakt Corona het vieren van een gezamenlijke kerst met iedereen tegelijkertijd aan tafel moeilijk. Maar niet getreurd, bij Enchanté blijven we niet bij de pakken zitten. Ook dit jaar geven we een positieve draai aan de hele Covid-toestand en zorgen we er voor dat ook nu, tijdens de rillerige winterdagen van 2021, aan iedereen gedacht wordt.

Enchanté wil in de eindejaarsperiode zoveel mogelijk mensen die er nood aan hebben verbinden! Dit door hen de kans te geven langs te gaan bij onze SLINGER van talrijke hartelijke handelaars voor een warme drank, een lekkere snack of een heerlijke hap.

In de periode van 24 december tot en met 9 januari liggen er bij alle Leuvense handelaars uitgestelde diensten ter beschikking. Iedereen die er nood aan heeft kan bij een Leuvense handelaar binnen springen voor een koffie, een warme soep of een heerlijke hap.

Wat kan jij doen?

Laat zoveel mogelijk mensen weten dat het aanbod er ligt. Neem eventueel iemand mee naar een lokale handelaar om er samen van een drankje of hapje te genieten, kortom breng zoveel mogelijk mensen die er nood aan hebben in contact met onze slinger van hartelijke handelaren. Ze zullen met open armen en veel warmte ontvangen worden.

En maak er ondertussen ook zelf een fijne en vooral warme eindejaarsperiode van.

Groetjes

Het Enchanté team!

WORDT VERWACHT

Buurthuizentocht

In het **voorjaar** willen wij, het team, graag kennis maken met de andere **buurtwerkingen van Leuven**. We zouden het geweldig vinden als jullie onze gids naar je favoriete werking (behalve het Hoeckhuys, natuurlijk) willen zijn. Zo leren wij onze burens kennen en kunnen we banden smeden om samen allerlei te organiseren.



Om dit te bereiken willen we graag een “buurthuizentocht” organiseren waarin telkens één van jullie ons naar een buurtwerking brengt en ons aan elkaar voorstelt.

Voorstellen over wie ons naar waar brengt zijn zeer welkom bij het **Hoeckhuys-team** of op ons mailadres: **hoeckhuys@vzwwalden.be**

Zaalvoetbal

We zijn begonnen met de heropstart van de **zaalvoetbal**. Op dit moment zijn we nog op zoek naar een zaal waar we kunnen trainen, de trainingen zullen wekelijks doorgaan.

Wil je graag bij ons team? Dan kan je terecht bij het Hoeckhuys-team voor meer info, inschrijving en een update.

Je kan ons natuurlijk ook contacteren via ons mailadres: **hoeckhuys@vzwwalden.be**



GEDICHT VAN RIK

De stad was ijzig stil.
 Hier en daar krijste er een kraai,
 Een dichte, grijze nevel beperkte mijn horizon.
 Ik huiver van de kleur van dode bladeren
 en van kale bomen die precies dreigen op me neer te storten.
 Rondwalende eenden zoeken tevergeefs naar wat eten
 en mijn stappen klinken hol en luid op de bevroren grond.
 Het is winter.
 Alles is doods.
 Behalve de ziel die in stilte denkt en hoopt.

___Rik

