



VERBONDEN MET (NI)EMAND

Als mens staan we allemaal voor uitdagingen in het leven. Zo kan de confrontatie met eenzaamheid, grenzen en beperkingen ons soms behoorlijk uit evenwicht brengen. Hoe ga je hiermee om? Maar ook: wat geeft jouw leven betekenis en kleur? Waarmee voel jij je verbonden?

Tijdens vier sessies gaan we, aan de hand van korte opdrachten, met elkaar in gesprek over deze verschillende thema's. Wil je erover meepraten? We reserveren graag een plaats voor je aan onze gesprekstafel.

Wanneer? 4 sessies op donderdag:
12/11, 26/11, 10/12 en 7/1 van 19u-21u

Door wie: Els Verheyen, klinisch psycholoog, en Jiska Beterams, psychologisch consulent i.o.

Verwachtingen naar de deelnemers: We vragen je om je te engageren voor de vier sessies. Breng best ook zelf pen en papier mee, als je graag iets wil noteren.

Locatie: LDC Wijnveld, Wingerdstraat 14, 3000 Leuven



LUISTEREND OOR BIJ EMOTIONELE MOEILIKHEDEN: LUISTER- EN GESPREKSVAAARDIGHEDEN

"Hoe gaat het? Niet zo super ... Het komt wel goed! Trek het je niet te hard aan."

Het zijn goedbedoelde adviezen, maar ze zijn meestal niet erg helpend voor diegene die zich niet goed in z'n vel voelt. Kom tijdens deze workshop te weten hoe je optimaal kan luisteren en het gesprek kan aangaan met iemand uit je omgeving om je vriend/partner of familielid optimaal te ondersteunen.

Wanneer? Dinsdag 9 februari 2021, 19u30 tot 22u

Door wie? Cathy Dewolf; psycholoog, gedragstherapeut

Verwachtingen naar de deelnemers: bereid zijn om samen te oefenen.

Locatie: Wordt nog bepaald

ZORGZAAM WILSELE DORP

Van de buurt, voor de buurt



Zorgzaam Wilsele-Dorp organiseert informatieve groepssessies. We zetten in op het verbinden van mensen op een fijne, leerrijke manier.

De volgende onderwerpen staan op het programma:

- 'Waarom doe je (niet) wat je (graag) doet in je leven?'
- 'Een gezonde leefstijl en een gezonde voeding'
- 'Laagdrempelig bewegen voor mensen met een fysieke kwaal'
- 'Omgaan met perfectionisme'
- 'Opzoeken van medische informatie'
- 'Positieve Gezondheid': wat kan het voor mij betekenen?'
- 'Hoe praten met mensen die het psychisch moeilijker hebben?'
- 'Hoe bereid ik mijn consultatie bij de huisarts voor?'
- 'Hoe bewaak ik mijn eigen welzijn?'
- 'Omgaan met stress'
- 'Diabetes: wat is de impact op mijn leven?'
- 'Hartfalen: wat betekent dat nu eigenlijk?'

Lees in deze folder meer over de reeds geplande groepssessies!



POSITIEVE GEZONDHEID - WAT KAN HET VOOR MIJ BETEKENEN?

We wensen het mekaar allemaal toe bij de start van een nieuw jaar, omdat we goed beseffen dat het heel belangrijk is, 'een goede gezondheid'. Vaak wordt gezondheid bekeken vanuit een ziektebril: het 'niet ziek zijn' wordt dan als 'gezond zijn' beschouwd. Maar gezondheid is zoveel meer dan enkel lichamelijk optimaal kunnen functioneren.

In deze sessie willen we samen ontdekken wat het doet om gezondheid met een andere blik te bekijken. Misschien vinden we er wel een nieuw beginpunt in om verder mee aan de slag te gaan. We staan stil bij de vraag: **"Wat kunnen we zelf doen om onze gezondheid te vergroten?"**. Dit alles in een ongedwongen sfeer.

Wanneer? Vrijdag 13/11
van 19u00 - 21u00.

Door wie? Geert Pint, huisarts in Wilsele dorp

Locatie: LDC Wijnveld; Wingerdstraat 14, 3000 Leuven



WAAROM DOE JE (NIET) WAT JE (GRAAG) DOET IN JE LEVEN?

Herken je dit? Een levensloop zit vol wendingen en elke fase draagt mogelijkheden in zich om jouw droom waar te maken. **Wij nemen je graag mee in de zoektocht naar jouw dromen!** Dit traject richt zich naar iedereen die leiding wil nemen over zijn/haar leven en werk wil maken van een levensdroom.

We vertrekken vanuit jouw kernvraag en staan stil bij je twijfel. We verkennen wat je inspireert en kijken naar je rijkdom en belemmeringen. Verder exploreer jij jouw waarden als motor van je denken en doen. Je onderzoekt de verbanden tussen je rijkdom, waarden, belemmeringen en verlangen. Vanuit de inzichten over jezelf en je verlangen vind je een antwoord op je kernvraag, concretiseer je de droom die je nu koestert en maak je een aanzet voor jouw actieplan.

Wanneer? 3 zaterdagen: 10/10, 24/10 en 14/11 van 10u00 - 12u30

We vragen je om je te engageren voor de drie sessies

Door wie? Carla De Cock,
coach - consultant in Wilsele-dorp

Locatie: Buurtcentrum Wilsele-dorp



HEALTHY HABITS

Leer hoe je succesvol gezonde gewoontes kan inpassen in je dagelijkse leven, stap voor stap. Haal de resultaten die jij wilt zonder verboden voedingsmiddelen of calorieën tellen.

Waarom Healthy Habits?

- Krijg meer energie doorheen de dag, voel je fit en beweeg makkelijker
- Speel blijvend vetmassa kwijt en voel je goed in je vel met een gezonde levensstijl die bij jou past
- Ga voor een gezonde toekomst, minimaliseer gezondheidsrisico's en geef het goede voorbeeld aan je familie
- Word meer tevreden over je eigen spiegelbeeld en laat je favoriete kleren terug comfortabel passen!

Wanneer? Reeks van 5 opeenvolgende sessies: vrijdag 2/10, 9/10, 23/10, 06/11, 04/12 om 19u00.

Door wie? Pieter Brughmans, erkend diëtist gespecialiseerd in gezonde leefstijl en blijvend afvallen

Locatie: Buurtcentrum Wilsele-dorp & Online