

Nieuwsbrief november 2025



Een greep uit ons winterprogramma



De kracht van slaap

Na een ingrijpende gebeurtenis krijg je soms te kampen met slaapproblemen, terwijl slaap net je herstel ondersteunt. Hoe kan je (terug) een gezond slaappatroon opbouwen? Op donderdag 4 december gaat Stefanie Neyrinck, psycholoog aan het centrum voor slaap- en waakstoornissen van [UZ Leuven](#), hier dieper op in. Inschrijven kan via [deze link](#).

Woorden geven aan gedachten en gevoelens

Wil je graag je gedachten neerschrijven in betekenisvolle woorden, maar weet je niet hoe? Tijdens een workshop op zaterdag 6 december geeft auteur Hilde Devoghel tips waarmee je aan de slag kan. Deelnemen is gratis, dankzij [Stichting tegen Kanker](#). Schrijf je in [via de website](#).



Breng Kerstsfeer in huis

Op woensdag 10 december kan je een sfeervol kerststuk maken met herbruikbare materialen - zo kan je elk jaar een nieuwe stuk samenstellen. Deze workshop is zeker niet moeilijk, en er is tijd voor een gezellige babbel bij een tasje koffie of thee. Deelnemen is gratis, inschrijven kan [hier](#).

Verdriet samen dragen

Met Kerst weegt het gemis van een geliefde soms nog zwaarder. Babbels met lotgenoten kunnen troost en herkenning brengen. Op zondag 14 december om 14u organiseren we samen met [vzw Verlies Verbindt](#) een samenzijn voor nabestaanden in M Leuven. Heel welkom, schrijf je [hier](#) in. Met steun van De Warmste Week 2024.





AYA Café: Kersteditie

De gasten van ons AYA Café mogen op donderdag 18 december hun kersttrui aantrekken 😊: we vieren Kerst in het Inloophuis! Op het programma: veel gezelligheid, kerstspelletjes en iets lekkers. Deelnemen is gratis, inschrijven kan via [onze website](#).

Bezoek ons op de Leuvense Kerstmarkt!

Groot Nieuws: we krijgen een plekje op de Leuvense Kerstmarkt! Van 9 tot en met 21 december vind je ons in de bekende kaarsjesstand op het Hooverplein. Dit jaar staan jongeren met kanker centraal. We verkopen kaarsjes én beertjes, en kunnen alvast rekenen op twee enthousiaste jonge helpers: acteurs Apollonia Sterckx en Mathias Mesmans. Kom van de sfeer genieten en loop bij ons langs!



www.inloophuisleuven.be

Koning Leopold I-sstraat 33, 3000 Leuven, 016 19 07 07

Je ontvangt deze mail omdat je hiervoor inschreef of omdat je ons project steunt.

