

Het Bosran(k)rantje

De Bosrank

LOKAAL DIENSTENCENTRUM



PROGRAMMABOEKJE APRIL-MEI-JUNI 2025

Centrumleidster: Ellen De Coster

Ten Bosse 150

9800 Deinze

Bureau LDC: 09/381 08 15 of Receptie: 09/381 08 08

E-mail: ldcdebosrank@telenet.be

Website: www.svbejaardenzorg.be

INHOUD

WOORD VOORAF	4
BEREIKBAARHEID	5
TER INFO	6
ONZE OPENINGSUREN EN	7
DE AANWEZIGHEID VAN ONS AANSPREEKPUNT	7
WE ZIJN OP ZOEK NAAR JOU!	8
EEN BOSRANKWEETJE: DAG VAN DE MANTELZORGER	11
ONZE ACTIVITEITEN	12
Gezellig samen kleuren	12
Gezellig samen breien voor anderen.....	13
Spelletjesnamiddag	14
De zoeten inval.....	15
Yoga onder leiding van Angelique Staelen	16
Optreden Koor Cantate ism WZC Sint-Vincentius	17
Crea: Pasen.....	18
Zorgzaam bewegen	19
Week van de valpreventie: valpreventiequiz	20
Paasontbijtbuffet	21
Workshop mocktails maken	22
Bingo	23
Samen op restaurant.....	24
Vragenuurtje voor computerhulp	25
PRAATCAFE DEMENTIE.....	27
	2

VAL-SYMPOSIUM EERSTELIJNSZONE	28
ONZE DIENSTEN	29
De post	29
De CM-brievenbus.....	29
Rollators en rolwagens.....	29
Restaurant.....	30
Verhuur zalen.....	30
Allerhande vragen	30
ONZE RUILKASTEN.....	31
De stekjeskast	31
De boekenruilkast	31
DE GELE DOOS.....	32
KALENDER APRIL-MEI-JUNI	33
WEEK VAN DE VALPREVENTIE: WOORDZOEKER	36

WOORD VOORAF

Beste bezoekers,

Het is weer tijd voor een nieuwe editie van ons infoboekje, en we zijn enthousiast om je mee te nemen in alles wat er in de periode van april tot juni in De Bosrank te beleven valt. Of je nu op zoek bent naar ontspanning, nieuwe vaardigheden wilt ontwikkelen of gewoon gezellig samenzijn, er is voor ieder wat wils.

We hopen dat dit boekje je inspireert om deel te nemen aan onze activiteiten en dat je er net zoveel plezier aan beleeft als wij hebben gehad bij het organiseren ervan. De lente brengt niet alleen nieuwe energie, maar ook een mooie gelegenheid om nieuwe contacten te leggen, je horizon te verbreden en je te laten verrassen door alles wat we te bieden hebben.

Blader gerust door dit boekje om meer te ontdekken over het aanbod van de komende maanden. Wij kijken ernaar uit om je te verwelkomen in ons centrum en samen met jou een fijne periode te beleven.

Met warme groet,
Ellen
Gerarda
Rita
Nicole



BEREIKBAARHEID



We zijn gelegen op de campus van WZC Sint Vincentius. Er is een ruime parkeerplaats voorzien en de locatie is fysiek toegankelijk. Eventuele hulpmiddelen voor mensen met een beperking kunnen op aanvraag voorzien worden.

U kan ons gemakkelijk bereiken:

- **Met de fiets:** wij zijn voorzien van een fietsenparking.
- **Met de eigen wagen:** er is voldoende gratis parking in de buurt.
- **Met familie/vrienden:** zij kunnen u steeds dicht en veilig brengen.
- **Met de Minder Mobielen Centrale:** info via stad Deinze op het nummer 09/387 82 83 of via mail: mmc@deinze.be
- **de Flexbus van De Lijn:** wij hebben een halte op onze campus. Deze rijdt uit op telefonische aanvraag (Hoppincentrale - 0800 12 2 12). U moet uw rit dus op voorhand reserveren en dat minstens 2 uur vooraf. De medewerker van de Hoppincentrale geeft u graag een woordje uitleg en helpt u stap voor stap doorheen uw reservatie. Deze speciale dienst van de Lijn kost evenveel als een gewone busrit. TER INFO

TER INFO

Inschrijven voor een activiteit kan:

- ✓ Bij een bezoek aan het lokaal dienstencentrum.
- ✓ Telefonisch: 09/381 08 15
- ✓ Per mail: ldcdebosrank@telenet.be
- ✓ Aan het algemeen onthaal: 09/381 08 08
elke werkdag van 08u30 -12u30 en van 13u00 - 17u00

U bent tijdens onze openingsuren altijd welkom:

- ✓ Om iets te drinken
- ✓ Voor een gezellige babbel
- ✓ Om gebruik te maken van onze computerhoek
- ✓ Als u hulp nodig heeft
- ✓ Op zoek bent naar vrijwilligerswerk



ONZE OPENINGSUREN EN DE AANWEZIGHEID VAN ONS AANSPREEKPUNT

De Bosrank

LOKAAL DIENSTENCENTRUM



Openingsuren van het lokaal dienstencentrum

Maandag	van 08u30 tot 17u00
Dinsdag	van 08u30 tot 17u00
Woensdag	van 08u30 tot 12u30
Donderdag	van 08u30 tot 17u00
Vrijdag	van 08u30 tot 11u30

Je kan terecht bij Ellen De Coster.

Bij afwezigheid kan je steeds terecht aan het onthaal van het woonzorgcentrum of bij één van onze vrijwilligers.

Kan u niemand terugvinden?

Bel het nummer 2000.

Aanwezigheid aanspreekpunt:

Maandag van 13u00 tot 17u00
Dinsdag van 13u00 tot 17u00
Woensdag van 8u30 tot 12u30
Donderdag van 13u00 tot 17u00

Openingsuren ontmoetingsruimte:

Maandag van 08u30 tot 17u00
Dinsdag van 08u30 tot 17u00
Woensdag van 08u30 tot 12u30
Donderdag van 08u30 tot 17u00
Vrijdag van 08u30 tot 11u30

WE ZIJN OP ZOEK NAAR JOU!

LESGEVER BLOEMSCHIKKEN LDC

GEZOCHT!

VRIJWILLIGER



Heb jij een passie voor bloemen en wil je jouw creativiteit delen?

Wat ga je doen?

- ✿ Creatieve workshops bloemschikken organiseren voor onze bezoekers.
- ✿ Deelnemers begeleiden in het maken van prachtige bloemstukken.
- ✿ Een gezellige, inspirerende sfeer creëren.

Wat bieden wij?

- ✿ Een warme en dankbare omgeving.
- ✿ De kans om jouw passie te delen en anderen te inspireren.
- ✿ Ondersteuning van de centrumleidster.

Stuur een berichtje
of kom langs voor een
kennismaking.

 09/381.08.08



ldcdebosrank@telenet.be

De Bosrank
LDC

DECORATIE & STYLING

GEZOCHT!

VRIJWILLIGER



Ben jij creatief en houd je ervan om het LDC sfeervol aan te kleden?

Wat ga je doen?

- ★ Decoreren van onze ruimtes, passend bij seizoenen of thema's.
- ★ Zorgen voor een warme, gezellige en inspirerende sfeer.
- ★ Creatief zijn en oog voor detail hebben.

Wat bieden wij?

- ✓ Een plek waar creativiteit en enthousiasme samenkomen.
- ✓ Alle materialen die je nodig hebt voor decoratie.
- ✓ Ondersteuning van de centrumleidster.

Stuur een berichtje
of kom langs voor een
kennismaking.

 09/381.08.08

 ldcdebosrank@telenet.be

HUISFOTOGRAAF

GEZOCHT!

VRIJWILLIGER



Heb jij het in je om het mooiste van ons WZC vast te leggen?

Wat ga je doen?

- 📷 Het fotograferen van onze fantastische bewoners, al hun avonturen én hun mooiste lach.
- 🐱 Sfeervolle beelden maken van verjaardagsfeestjes, bingo-avonden en stiekeme dansjes in de gang.
- 👁️ Speciale gelegenheden vastleggen: van pannenkoekenbak tot karaoke-sessies (ja, dat gebeurt hier echt!).

Wat bieden wij?

- 👏 Een applaus bij elke klik van je camera (echt waar, onze bewoners zijn jouw grootste fans).
- 📅 Een artistiek cv dat gevuld wordt met unieke momenten.
- 👁️ Opa Karel die je foto-advies geeft, hij deed vroeger *iets met kunst*.

Stuur je portfolio
(of gewoon je leukste
selfies) naar ons!

📞 09/381.08.08

✉️ vrijwilliger@svbejaardenzorg.be



EEN BOSRANKWEETJE: DAG VAN DE MANTELZORGER

Op 23 juni vieren we jaarlijks de Dag van de Mantelzorger, een dag waarop we extra aandacht geven aan de onmisbare rol van mantelzorgers. Mantelzorgers zorgen dagelijks met liefde en toewijding voor hun naasten, vaak zonder daarvoor de erkenning of ondersteuning te krijgen die ze verdienen.

Deze dag is een moment om stil te staan bij hun inzet en om hen in het zonnetje te zetten. We willen alle mantelzorgers bedanken voor hun onvermoeibare zorg en steun, en hen herinneren dat ze niet alleen staan.



ONZE ACTIVITEITEN

Gezellig samen kleuren

Ook al de kleurboeken voor volwassenen gezien?
Meer en meer mensen geven zich over aan de trend.
Dit is er eentje die goed voor je is.
Kleuren werkt therapeutisch, het helpt je te ontstressen.
Dus laat je maar gaan, go with the flow!

Of misschien ben je een echte kunstenaar die graag de eigen
inspiratie zijn werk laat gaan!

Kom langs op dinsdagnamiddag en geniet van het samen creatief
bezig zijn!



Dinsdag

1, 8, 15, 22 en 29 april

6, 13, 20 en 27 mei

3, 10, 17 en 24 juni

**Op 22 april en 3 juni gaat deze activiteit door in het
computerlokaal.**



Telkens van 14u00 tot 17u00



De Boomgaard



Deze activiteit is gratis.

Gezellig samen breien voor anderen.



Brei je graag, maar weet je niet meer voor wie? Kom dan helpen met het opbreien van oude wol voor mensen die het nodig hebben.



Donderdag

3, 10, 17 en 24 april

8, 15, 22 mei

5, 12, 19, 26 juni

Op 1 en 29 mei gaat deze activiteit niet door.



Telkens van 14u00 tot 17u00



De Boomgaard



Deze activiteit is gratis.



Spelletjesnamiddag

Zijn jullie ook liefhebber van gezelschapsspellen?
Of speel je liever een potje kaarten?

Wij hebben kaarten, rummikub, UNO, monopoly en scrabble ter beschikking!



Maandag

14, en 28 april

5, 12 en 26 mei

2, 16, 23 en 30 juni

Op 7 april, 21 april en 9 juni gaat deze activiteit niet door.

Op 19 mei gaat deze activiteit door in het computerlokaal



Vanaf 14u00 tot 17u00



De Boomgaard



Deze activiteit is gratis

De zoeten inval



Tijdens deze heerlijke namiddag geniet je van een lekkere zoetheid, laat je smaakpapillen maar eens verwennen!

Op donderdag 3 april serveren we verwenbordje.

Op donderdag 22 mei bieden we een stukje biscuittaart aan. Koffie of thee krijg je erbij.



Donderdag 3 april (**inschrijven voor 27 maart**).
Donderdag 22 mei (**inschrijven voor 15 mei**).

Gelieve tijdig in te schrijven zodat we voldoende kunnen voorzien voor iedereen.



Van 14u30 tot 16u00



De Boomgaard



Deze activiteit kost 5 euro (koffie, thee of een frisdrank inbegrepen)

Yoga onder leiding van Angelique Staelen



Meer en meer mensen vinden hun weg naar yoga. Vooral het onderhouden en verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid, het herstellen van blessures of medische problemen, is een belangrijke drijfveer.

Mijn yogalessen zijn gericht op functionele yoga. Zo beoefen je yoga in functie van jouw eigen lichaam met gebruik van props zoals blokjes, bolsters, riempjes, dekens,...

(Ervaring en lenigheid zijn niet nodig om te kunnen starten). Door deze vorm regelmatig te beoefen ontstaat er eenheid tussen lichaam en geest, en tussen geest en ziel.



Iedere maandagavond



Van 19u00 - 20u00, graag 10min voor aanvang les aanwezig zodat we op tijd kunnen starten.



De Boomgaard



17€ voor een losse les of een abonnement van

Inschrijven kan via www.angeliquestaelen.be/yoga of via de app momoyoga =>

www.momoyoga.com/angeliquestaelen

Optreden Koor Cantate ism WZC Sint-Vincentius

Op maandag 7 april komt het 4-stemmig Koor Cantate Domino uit Deinze ons muzikaal verwennen met hun prachtige liederen.



Maandag 7 april (**inschrijven tegen 3 april**)



Het optreden start om 14u30. Gelieve op tijd aanwezig te zijn.



In zaal De Boomgaard



Deze activiteit is gratis.

Inschrijven verplicht zodat we een stoel voor jullie kunnen reserveren.

Crea: Pasen



Op 20 april is het weer Pasen. Hoog tijd dus om aan een echte paas-creatie te werken. We maken een vrolijk potje versierd met takjes en een paaseitje. Een perfect project om de lente in huis te halen. Laat je fantasie de vrije loop en creëer een prachtig stukje natuur. Na het volgen van deze crea heb je een mooi stukje om op de paastafel te zetten en te genieten.



Dinsdag 8 april **(inschrijven tegen 1 april)**



Van 14uur tot 16 uur



De Boomgaard



De activiteit kost 5 euro. Hiervoor krijg je takjes, eieren, versiering en verf om jouw 3 potjes te versieren. Er is een drankje inbegrepen. De glazen potjes breng je zelf mee. Per extra potje wordt 1 euro bij gevraagd.

Zorgzaam bewegen



Zorg dragen voor je lichaam tijdens de zorg voor anderen Tijdens dit infomoment leren we waarom ergonomie belangrijk is in ons dagelijks leven, ook als mantelzorg. We bekijken hoe ons lichaam werkt en wat het nodig heeft en staan even stil bij de gevolgen van overbelasting. Daarna bespreken we eenvoudige tips en tricks die je onmiddellijk kan gaan toepassen.

Inschrijven via: mantelzorg@samana.be of bel naar [022466464](tel:022466464)



Dinsdag 22 april



Van 14u00 tot 16u00



De Boomgaard



€ 5,00

CM-ledenprijs - 3,00 euro, CM-ledenprijs VT - 2,00 euro

Week van de valpreventie: valpreventiequiz

Ter gelegenheid van de Week van de Valpreventie nodigen wij jullie uit om deel te nemen aan onze spannende en leerzame quiz! Valincidenten zijn een veelvoorkomend probleem, maar door bewustwording en juiste maatregelen kunnen we veel valpartijen voorkomen.

Met deze quiz testen we niet alleen je kennis over valpreventie, maar bieden we ook waardevolle tips en informatie om je veiligheid te vergroten. Of je nu veel weet of het onderwerp nog niet goed kent, de quiz is geschikt voor iedereen!



Donderdag 24 april



Van 15 uur tot 16 uur



De Boomgaard



Deze activiteit is gratis

Paasontbijtbuffet



Het is tijd voor een ontbijtje en bijpraten! Schrijf je zeker in voor ons paasontbijt en start de dag met een straal op jullie gezicht.



Dinsdag 29 april (**inschrijven voor dinsdag 22 april**)



Het buffet start om 9 uur



De Boomgaard



Voor dit ontbijtbuffet vragen we 12 euro.

Workshop mocktails maken

Het is eindelijk weer lente! We terug genieten van het zonnetje en een lekker drankje. Om alles uit deze periode te halen leren we jullie kennis maken met drie gezonde mocktails.

Wist je dat mocktail letterlijk 'nep cocktail' betekent? Alcoholvrije varianten op klassiekers zoals Mojito en Pina Colada zijn easy peasy om te maken.

Deze mierzoete en vaak felgekleurde drankjes vallen natuurlijk niet in de categorie gezond, vandaar dat ze links en rechts nog wat aangepast zijn.



De lekkerste cocktail recepten zonder alcohol, iets minder suiker en boordevol smaak. Cheers!



Dinsdag 6 mei, inschrijven voor 29 april.



Van 14u30 tot 16u00



De Boomgaard



Deze workshop proberen we enkele mocktails uit. Hiervoor betaal je 5 euro.

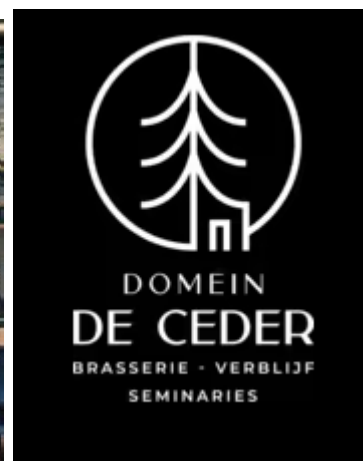
Samen op restaurant



Heb je zin om samen te tafelen?

Kan je ook genieten van een lekkere maaltijd?

Deze keer gaan we naar Brasserie De Ceder in Deinze.



Donderdag 26 juni



Om 12u aan De Ceder of om 11u45 aan het dienstencentrum.



Iedereen betaalt zijn eigen maaltijd en consumptie. Indien je gebruik maakt van het vervoer betaal je 1 euro.



Inschrijven verplicht ten laatste tegen 19 juni

Vragenuurtje voor computerhulp

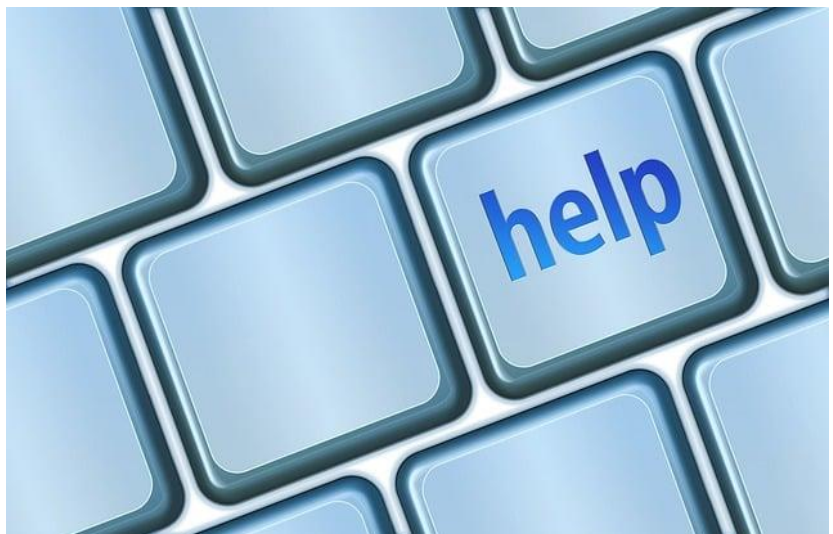
Heb je moeite om je weg te vinden op de computer of met bepaalde programma's? Of begrijp je bepaalde functies niet helemaal? Kom naar ons digitaal vragenuurtje!

Dit is een laagdrempelige sessie waarin je al je vragen kunt stellen en stap voor stap geholpen wordt bij het gebruik van je computer. We zullen uitleggen hoe je basiscomputertaken uitvoert, zoals het gebruiken van e-mail, surfen op internet en werken met documenten.

Het vragenuurtje is bedoeld voor een-op-een hulp. Daarom vragen we om jou moment te reserveren bij de centrumleidster.

Waarom deelnemen?

Je krijgt persoonlijke begeleiding, helemaal afgestemd op jouw behoeften. Je leert op jouw tempo en kunt vragen stellen zonder je zorgen te maken dat je iets niet begrijpt. Na afloop kun je vol vertrouwen de computer gebruiken voor de taken die jij belangrijk vindt!
Bijzonderheden:



Heb je specifieke vragen of problemen die je wilt bespreken? Geef het gerust van tevoren door, zodat ik me goed kan voorbereiden. Ik kijk ernaar uit om je te helpen en al je vragen te beantwoorden!

Hieronder kan je de momenten vinden waarop je een afspraak kan maken! Lukt dit niet op een van die momenten spreek gerust de centrumleidster aan. Er kan dan samen gekeken worden voor een ander moment.



Woensdag 2 april om 10u00
Woensdag 23 april om 10u00
Woensdag 21 mei om 10u00
Woensdag 18 juni om 10u00



De boomgaard in onze computerhoek



Deze hulp is gratis

PRAATCAFE DEMENTIE

Programma praatcafé dementie Regio Leie & Schelde

16/01/2025 van 14u00 tot 16u00

Filmvoorstelling: " Un beau matin" + nabespreking

20/03/2025 van 14u00 tot 16u00

Dementiestellingenspel – Ann Rogge en Nathalie Rottier

15/05/2025 van 14u00 tot 16u00

Klein geluk voor de mantelzorg – Els Dauwe

18/09/2025 van 14u00 tot 16u00

Ander gedrag – Annelien Van Gansbeke – Expertisecentrum Paradox

13/11/2025 van 14u00 tot 16u00

Verwenmoment voor de mantelzorg


Programma praatcafé dementie Regio Leie & Schelde is een initiatief van

- Expertisecentrum Dementie Paradox
- Diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen
- Lokaal Dienstencentrum "De Bosrank", Deinze
- Stadsbestuur Deinze
- Woonzorghuis Sint-Jozef, Deinze
- WZC Sint-Vincentius, Deinze
- Woonzorg Sint-Vincentius vzw, Zulte
- Samana, Oost-Vlaanderen
- Sociaal Huis, Zulte

VAL-SYMPIOSIUM EERSTELIJSZONE

Kom naar het Val-symposium van Eerstelijnszone Schelde en Leie!

Vallen is geen onvermijdelijk gevolg van ouder worden! Tijdens de **Week van de Valpreventie** organiseren we een **gratis valpreventie-symposium**, boordevol praktische info en inspirerende standen.

 **Wanneer?** Vrijdag 25 april – open deel voor iedereen van 15u30-16u30

 **Waar?** Buurtcentrum De Rekkeling,

Wat kan je verwachten?

✓ **Infostandenmarkt:** ontdek diverse initiatieven rond valpreventie en welzijn

✓ **Resultaten van de BE-EMPOWERed studie** voor valpreventie bij thuiswonende 65-plussers

✓ **Toelichting over het nieuwe zorgpad** en de **werking geriatrisch dagziekenhuis**

Kom langs en ontdek hoe je zelf valpartijen kan voorkomen!

Meer info & inschrijving:

www.eerstelijnszone.be/val-symposium-2025

T: 09 387 82 96

E: info@elzscheldeleie.be”

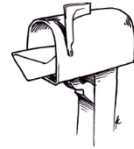


ONZE DIENSTEN

De post

De postbode komt hier elke werkdag tussen 11u00 en 11u30.

Postzegels kan u hier ook verkrijgen.



De CM-brievenbus

U kunt uw CM-briefjes in de witte CM-brievenbus deponeren aan de ingang van het serviceflatgebouw.

Deze bus wordt elke werkdag geledigd, wat een vlotte terugbetaling van de CM Midden-Vlaanderen garandeert.

Er is nooit lichting in een (verlengd) weekend en op de feestdagen.

Rollators en rolwagens

Hebt u nood aan extra ondersteuning zoals een rolwagen of rollator? Vindt u het lastig om dit mee te verhuizen naar het dienstencentrum?

Dit hoeft geen probleem te zijn!

Wij beschikken over een aantal rollators en rolwagens die u tijdens u bezoek aan het dienstencentrum gratis kan ontlennen!

Deze worden telkens na gebruik ontsmet.

Restaurant

Van maandag tot vrijdag. Reserveren bij de centrumverantwoordelijke op maandag voor de week nadien. Op het menu staat steeds: soep, hoofdgerecht, dessert en water. Prijs: 7,5 euro

Verhuur zalen.

Wil je een zaal huren in de Bosrank? Dat kan! Stuur een mailtje naar ldcdebosrank@telenet.be voor meer info.

Allerhande vragen

We helpen je graag op weg bij je zoektocht.

Elke werkdag kan je onze hulp inroepen op het nummer 09/381 08 15 of op het bureau van de centrumverantwoordelijke.



ONZE RUILKASTEN

De stekjeskast

De stekjesruilkast is in winterverlof. We houden u op de hoogte wanneer we terug opstarten!



De boekenruilkast

Op zoek naar een nieuw boek? Nooit genoeg tijd om je boeken van de bib uit te lezen? Kom dan eens een kijkje nemen in onze boekenruilkast.

In ruil voor een van jouw boeken mag je er zelf eentje meenemen. Geef je boeken een 2de leven!

WEGGEVEN

In deze kast kan je boeken achterlaten die je niet meer nodig hebt.

& UITKIEZEN

Je kan een boek uit de kast kiezen om zelf te lezen.

= RUILEN

Laat je boek(en) achter, kies er dan gerust een ander die je nog wil lezen.

A collage of images illustrating the book exchange process: a stack of books, a hand selecting a book, and a person reading a book.

DE GELE DOOS

Samen met stad Deinze en Eerstelijnszone Schelde en Leie werd de Gele Doos ontwikkeld.

De 'gele doos' is een herkenbare gele bewaardoos voor belangrijke persoons-, contact-, en medische gegevens. De doos moet in de koelkastdeur bewaard worden.

Wanneer ouderen en/of personen met een chronische ziekte in nood verkeren, vinden diensten als de brandweer, politie en hulpverleners sneller de nodige informatie.

Personen die in aanmerking komen zullen een brief ontvangen van gemeente Deinze.

Je kan bij ons in het lokaal dienstencentrum terecht om de gele doos op te halen. Om zeker te zijn dat er iemand aanwezig is geef je best op voorhand een seintje. Ook familie en mantelzorgers kunnen de doos komen ophalen indien de persoon zelf er niet om kan komen.

Ben je van Deinze, heb je geen brief ontvangen maar denk je dat je in aanmerking komt kan je ons steeds contacteren voor verdere info.



KALENDER APRIL-MEI-JUNI

APRIL			
Di 01/04/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 03/04/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
	14u30	16u00	De zoeten inval
Ma 07/04/2025	14u00	17u00	Optreden Koor Cantate
	19u00	20u00	Yoga
Di 08/04/2025	14u00	16u00	Crea: Pasen
Do 10/04/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 14/04/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga
Di 15/04/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 17/04/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 21/04/2025	19u00	20u00	Yoga
Di 22/04/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
	14u00	16u00	Samana: zorgzaam bewegen
Do 24/04/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
	15u00	16u00	Valpreventiequiz
Ma 28/04/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga
Di 29/04/2025	9u00	11u00	Paasontbijtbuffet
	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren

MEI

Ma 05/05/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga
Di 06/05/2025	14u30	16u30	Workshop mocktails maken
Do 08/05/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 12/05/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga
Di 13/05/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 15/05/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 19/05/2025	19u00	20u00	Yoga
Di 20/05/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 22/05/2025	14u30	16u00	De zoeten inval
	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 26/05/2025	19u00	20u00	Yoga
Di 27/05/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren

JUNI

Ma 02/06/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	yoga
Di 03/06/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 05/06/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 09/06/2025	19u00	20u00	Yoga
Di 10/06/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 12/06/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 16/06/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga
Di 17/06/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
Do 19/06/2025	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 23/06/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga
Di 24/06/2025	14u00	17u00	Gezellig samen kleuren
	14u30	16u00	Bingo
Do 26/06/2025	12u00	13u30	Samen op restaurant
	14u00	17u00	Bezig voor een ander
Ma 30/06/2025	14u00	17u00	Spelletjesnamiddag
	19u00	20u00	Yoga

WEEK VAN DE VALPREVENTIE: WOORDZOEKER

De week van de valpreventie staat in het teken van lichamelijke veiligheid, toch is het ook belangrijk dat we de hersenen ook nog trainen.

Kan jij de 10 woorden in deze woordzoeker vinden?

V	X	X	J	J	L	K	N	N	B	R	O	L	L	A	T	O	R
M	Y	P	F	J	X	Q	L	V	I	K	N	N	K	L	B	B	D
Z	H	W	O	T	G	I	N	L	K	Z	D	F	X	H	S	H	W
L	N	N	L	U	T	A	G	S	T	E	U	N	Z	O	O	L	S
H	M	O	J	C	B	N	X	N	X	R	S	M	F	V	Q	C	Q
E	T	L	D	U	I	T	Y	V	S	X	T	D	V	T	T	Y	V
R	S	U	R	C	N	I	T	J	L	N	A	K	V	Q	R	V	L
R	N	Y	C	S	D	S	D	B	H	F	B	L	N	E	A	E	X
G	L	D	Z	V	S	L	V	H	L	M	I	U	V	S	P	R	R
S	W	I	R	P	R	I	B	M	P	O	L	O	A	K	L	L	W
X	I	V	O	B	R	P	K	I	W	U	I	A	L	E	E	I	M
N	C	Q	K	P	K	E	O	M	Y	J	T	W	L	H	U	C	I
T	I	J	T	E	S	T	V	Q	U	M	E	T	E	F	N	H	D
Z	J	P	W	M	H	T	D	E	G	W	I	S	N	O	I	T	L
Y	W	V	O	E	G	C	A	W	N	W	T	N	D	M	N	I	R
V	E	P	S	W	R	K	H	A	X	T	L	V	K	U	G	N	Y
Q	B	M	E	Y	Y	Y	Q	N	N	N	I	W	Q	H	X	G	J
B	E	V	E	N	W	I	C	H	T	M	Y	E	V	O	Y	F	R

- ANTISLIP
- PREVENTIE
- STEUNZOO
- VERLICHTING
- EVENWICHT
- ROLLATOR
- TRAPLEUNING
- OPSTAAN
- STABILITEIT
- VALLEN