

Dagwijzer 1^e verdiep

8 april 2024 t.e.m. 21 april 2024

Donderdag 11 april

**Optreden Glenn Tienpondt
om 14u30
in het Grand-Café**



Dinsdag 16 april

**Modeshow "New Milo"
om 14u30
in het Grand-Café**

Woensdag 17 april

**Mexicaanse proevertjes
om 14u30
in de leefruimte**



Wat te doen in ons huis – week 1

Maandag 8 april

- 10u30 Actualiteit van de dag doornemen in de leefruimte met Colette
- 14u30 Quiznamiddag in de leefruimte met Colette

Dinsdag 9 april

- 10u30 Eucharistieviering (TV op kanaal 91)
- 15u00 Handverzorging in de leefruimte met Annelies

Woensdag 10 april

- 10u30 Geheugen oefeningen in de leefruimte met Annelies
- 14u30 Poëziamiddag in de leefruimte met mevrouw Coppens

Donderdag 11 april

- 10u00 Preisoep klaarmaken in de leefruimte met Annelies
- 14u30 Optreden “Glenn Thienpondt” in het Grand-Café

Vrijdag 12 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Gezellig koffiemoment in de leefruimte

Zaterdag 13 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Gezellig koffiemoment in de leefruimte

Zondag 14 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Gezellig koffiemoment in de leefruimte

Wat te doen in ons huis – week 2

Maandag 15 april

- 10u30 Actualiteit van de dag doornemen in de leefruimte met Colette
- 14u30 Spelnamiddag in de leefruimte met Colette

Dinsdag 16 april

- 10u30 Eucharistieviering (TV op kanaal 91)
- 14u30 Modeshow “New Milo” in het Grand-Café
- 15u00 “Ons zanguurtje” in de rustruimte van het dagcentrum

Woensdag 17 april

- 10u30 Geheugen oefeningen in de leefruimte met Annelies
- 14u30 Mexicaanse proevertjes klaarmaken in de leefruimte met Annelies, Kato en Annelie

Donderdag 18 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Zitdansen in de vergaderzalen aan de kapel

Vrijdag 19 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Gezellig koffiemoment in de leefruimte

Zaterdag 20 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Gezellig koffiemoment in de leefruimte

Zondag 21 april

- 10u00 Gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Gezellig koffiemoment in de leefruimte



Een val is immers snel gebeurd. Gelukkig kan je het risico op vallen eenvoudig verkleinen. Gewoon, met wat kleine aanpassingen in uw kamer en aandacht voor uw conditie en gewoontes. Immers, hoe ouder je wordt, hoe groter de kans om te vallen. Hieronder vind je nuttige tips:

Blijf fit en actief

De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen.

Ga voor een veilige kamer

Jouw kamer kan een stuk veiliger worden dankzij een aantal kleine aanpassingen.

Zorg voor uw voeten

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen eveneens het risico op vallen verhogen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen verhoogt het valrisico.

Kijk met uw ogen

Als je ouder wordt, gaat het zicht vaak achteruit. Draag daarom zorg voor jouw ogen.

Let op uw voeding

Een gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D.

