

Het Grand Café is dagelijks open van 10u30 tot 18u00.  
Eucharistieviering elke dinsdag om 10u30 en de 4<sup>de</sup> donderdag van de maand om 15u00.  
Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> dinsdag van de maand Zangstonde in dagopvang.

---

## **Dagwijzer 2<sup>de</sup> verdiep**

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

---

#### **Donderdag 11 april**

**Optreden Glenn  
Tienpondt  
om 14u30**



designed by freepik.com

#### **Dinsdag 16 april**

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

#### **Vrijdag 12 april**

**Voorleesmoment  
Om 14u30  
In de leefruimte**



---

## **Wat te doen in ons huis – week 1**

---

### **Maandag 8 april**

- 10u00 Actualiteit doornemen in de leefruimte met Sien
- 14u30 Puzzelen in de leefruimte met Sien

### **Dinsdag 9 april**

- 10u00 Kaartspel aanleren in de leefruimte met Sien
- 10u30 Eucharistieviering in de kapel
- 14u30 Spelnamiddag in de leefruimte met Sien

### **Woensdag 10 april**

- 10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Nagelverzorging in de leefruimte met Beyza en Su

### **Donderdag 11 april**

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

### **Vrijdag 12 april**

- 10u00 Actualiteit doornemen in de leefruimte met Cato
- 14u30 Voorleesnamiddag met mevr Coppens in de leefruimte

### **Zaterdag 13 april**

- 10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Mogelijkheid tot gezamenlijk koffiemoment in de leefruimte

### **Zondag 14 april**

- 10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte
- 14u30 Mogelijkheid tot gezamenlijk koffiemoment in de leefruimte

---

## Wat te doen in ons huis – week 2

---

### Maandag 15 april

- 10u00 Actualiteit doornemen in de leefruimte met Sien  
14u30 Bewegen op muziek in de leefruimte met Sien

### 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

- 10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte  
14u30 Activiteit met Lydia en Kader in de leefruimte

### Donderdag 18 april

- 10u00 Soep klaarmaken in de leefruimte  
14u30 Zitdansen in de vergaderzalen aan de kapel

### Vrijdag 19 april

- 10u00 Actualiteit doornemen in de leefruimte met Cato  
14u30 Meezingen op muziek in de leefruimte met Cato

### Zaterdag 20 april

- 10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte  
14u30 Mogelijkheid tot gezamenlijk koffiemoment in de leefruimte

### Zondag 21 april

- 10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte  
14u30 Mogelijkheid tot gezamenlijk 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.

