

Het Grand-café is dagelijks open van 10u30 tot 18u00.

Eucharistieviering op dinsdag om 10u30 en de 4^e donderdag van de maand om 15u00.

Elke 1^{ste} en 3^{de} dinsdag van de maand zangstonde in de dagopvang.

Elke dinsdag is de bibliotheek op het 1^e verdiep open tussen 11u15 en 12u00.

Dagwijzer 3^e verdiep

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

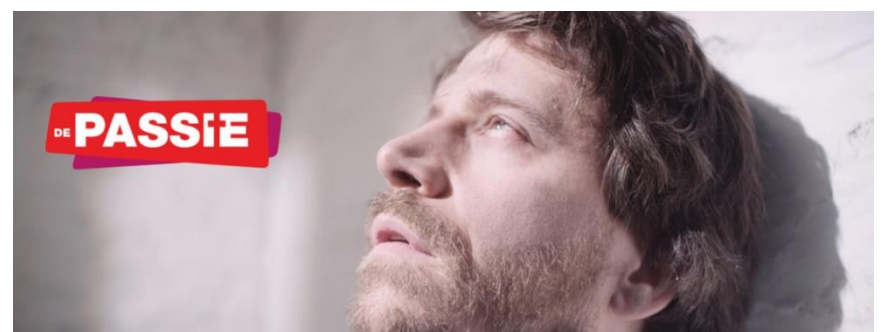
Maandag 8 april

Vlaamse film

De passie

14u30

TV kanaal 90



Donderdag 11 april

Optreden Glenn

Thienpondt

14u30

Grand Café

Dinsdag 16 april

Modeshow New Milo

14u30

Grand Café



Wat te doen in ons huis – week 1

Maandag 8 april

10u00 Actualiteit met Siri in de leefruimte

14u30 Vlaamse film 'De passie': de vertolking van het passieverhaal van Jezus via TV kanaal 90

Dinsdag 9 april

10u30 Eucharistieviering in de kapel (of TV op kanaal 91)

14u30 Activiteit met Siri in de leefruimte

Woensdag 10 april

10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte

14u30 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte

Donderdag 11 april

10u00 Preisoep maken met Siri in de leefruimte

14u30 Optreden Glenn Thienpont (Vlaamse liedjes – schlager) met Siri in het Grand Café

Vrijdag 12 april

10u00 Actualiteit met Siri in de leefruimte

14u30 Activiteit met Siri in de leefruimte

Zaterdag 13 april

10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte

14u30 Beweging met Celine in de leefruimte

Zondag 14 april

10u00 Mogelijkheid tot gezellig samenzijn in de leefruimte

14u30 Pim pam pet met Celine in de leefruimte

Wat te doen in ons huis - week 2

Maandag 15 april

- 10u00 Actualiteit met Celine in de leefruimte
- 14u30 Activiteit met Siri in de leefruimte

Dinsdag 16 april

- 10u30 Misviering in de kapel (of TV op kanaal 91)
- 14u30 Modeshow 'New Milo' in het Grand Café
- 15u00 Ons zanguurtje in de dagopvang

Woensdag 17 april

- 10u00 Geheugenstimulatie met Siri in de leefruimte
- 14u30 Activiteit met Siri in de leefruimte

Donderdag 18 april

- 10u00 Aspergesoep maken met Celine in de leefruimte
- 15u00 Zitdansen met Celine in de vergaderzalen aan de kapel

Vrijdag 19 april

- 10u00 Actualiteit met Celine in de leefruimte
- 14u30 Verjaardagsfeest met Celine in de leefruimte

Zaterdag 20 april

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

Zondag 21 april

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

