

't Zonnedal gooit zijn deuren open!

30
okt
2024



Seniorenweek van 15 t.e.m. 22 november 2024

Wij nodigen alle mantelzorgers en geïnteresseerden uit om kennis te maken met ons centrum voor dagverzorging 't Zonnedal, Kloosterstraat 75 te Opwijk.

Alle personen die nood hebben aan sociaal contact, zorgbehoevende personen, personen met dementie,... kortom, iedereen die zin heeft in een leuke dagbesteding, kan terecht in ons centrum voor dagverzorging. Steeds welkom van 8.00 tot 17 uur.

Gevarieerd programma seniorenweek

Vrijdag 15 november om 14.30 uur:

Kennismaking les Qi Gong vanuit zitstand

Maandag 18 november om 10.30 uur:

Psychologe Sofie Moens geeft meer uitleg over de geluksdriehoek.

Dinsdag 19 november om 10.30 uur:

Kennismaking yoga

Woensdag 20 november om 10.30 uur:

Diëtiste Katrien Vandenbroucke geeft uitleg over gezonde voeding voor senioren. Kan voeding helpen om gezond ouder te worden? Hoe lees en interpreteer je de etiketten in ingrediëntenlijsten op voedselverpakkingen? Waar moeten mensen met diabetes op letten? Gelegenheid om persoonlijke vragen te stellen.

Donderdag 21 november om 10.30 uur:

Centrum voor geestelijke gezondheidszorg vertelt over zijn buddywerking. We bespreken welke hulpmiddelen je kan gebruiken in je thuissituatie.

Vrijdag 22 november om 10.30 uur:

Luc Wijns en Mieke Van Parijs, oprichters van HermonisQi, stellen voor wat Shiatsu voor je kan betekenen.

Elke sessie sluiten we af met een heerlijke tas soep!

Inschrijven is niet verplicht, maar wel leuk. Zo kunnen we inschatten hoeveel mensen we mogen verwelkomen.

Bel 052 36 59 60 of mail naar zonedal@opcura.be. Graag tot binnenkort!