

23-27 februari

Sterrebos

MAANDAG: MUZIEK

14U30, STERREBOS

DINSDAG: WINTERRADIO

14U30, STERREBOS

WOENSDAG: KOFFIETASSENSPEL

14U30, STERREBOS

DONDERDAG: REMINISCENTIE

14U30, STERREBOS

VRIJDAG: CONTACTKOOR

14U30, STERREBOS

23-27 februari



Lijsterbos en blauwbos

MAANDAG: GEHEUGENSPEL

14U, LIJSTERBOS

DINSDAG: BINGO

14U, LIJSTERBOS

WOENSDAG: WINTERRADIO

14U, LIJSTERBOS

DONDERDAG: RONDOM ONS

14U, LIJSTERBOS

VRIJDAG: WINTERSPELEN

14U, LIJSTERBOS



 Om naar uit te kijken

 **25 februari** – Verjaardagontbijten

 **26 februari** – Rondom ons

 **27 februari** – Contactkoor



The poster has a light pink background. At the top left is a large musical note icon. At the top right is the Meredal logo, which consists of a stylized house icon and the text 'Meredal' with 'WOONZORGCENTRUM' in smaller letters below it. The main title 'Contactkoor' is in a large, bold, white font. Below it, the subtitle '"De stem van ons geheugen"' is in a smaller, white font. A horizontal line separates the subtitle from the date '28 februari 2025', which is also in white. To the right of the date is a small musical note icon. Below the date, the text 'Samen zingen we bekende liedjes van vroeger onder begeleiding van de piano.' is written in a dark purple font. Further down, the text 'Welkom in de leefgroep van Blauwbos!' is written in a white font. At the bottom of the poster, there is a graphic of a musical staff with several notes and a treble clef, rendered in a dark purple color.

 **Contactkoor**
"De stem van ons geheugen"
28 februari 2025 

**Samen zingen we bekende liedjes
van vroeger onder begeleiding
van de piano.**

**Welkom in de leefgroep
van Blauwbos!**

Activiteiten LDC De Merediaan

VALPREVENTIE-PROGRAMMA

Wie kan er deelnemen?

- 65-plusser en thuiswonend
- Zelfstandig of met een hulpmiddel wandelen
- Je bent al eerder gevallen, je bent bezorgd om te vallen of je ervaart mobiliteits- of evenwichtsproblemen

Welke thema's komen aan bod?

- Spierkracht
- Evenwicht
- Mobiliteit
- Omgevingsveiligheid
- Schoeisel
- Zicht en veiligheid
- Vitamine D en calcium
- Medicatie

Praktisch

- Op **21 april, 28 april, 5 mei, 12 mei, 19 mei, 26 mei en 2 juni** van 10.00 tot 12.00 uur in LDC De Merediaan, Vijverstraat 46
- Het kost **2 euro per sessie**. Wanneer je het programma succesvol beëindigt, krijg je een waardebon voor het seniorenrestaurant.
- Voor meer **informatie of inschrijven** voor het groepsprogramma kan je terecht bij Marissa op 053 83 35 31

Valpreventie.be
Expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen

VALPREVENTIE-PROGRAMMA

GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS



7 weken
groepsprogramma

verhoog je zelfvertrouwen
en eigenaarschap

verminder
valincidenten

EERSTELIJNSZONE
Rode Kruis

Uit cijfers blijkt dat vallen een groot risico vormt voor thuiswonende ouderen. Het kan ernstige gevolgen hebben voor je zelfstandigheid en levenskwaliteit.

LDC De Merediaan en Eerstelijnszone Regio Aalst organiseren daarom een groepsprogramma voor thuiswonende ouderen van 2 uur per week voor 7 weken lang. Onze twee gemotiveerde groepsbegeleiders, Nele en Dries, staan klaar om jullie te begeleiden!

Het programma start in april en hiervoor kan je je al inschrijven. In het najaar zal er nog een tweede programma georganiseerd worden. Beide programma's zijn wetenschappelijk onderbouwd die samen het BE-EMPOWERedprogramma vormen. Deze programma's werden ontwikkeld door het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) in samenwerking met KU Leuven.

Terugkomende activiteiten

Kaarten

Kom elke dinsdag gezellig met de kaarten spelen!

Bent u er voor het eerst bij?

Geef ons graag een seintje, zodat we u kunnen begeleiden.



Welkom vanaf 14u in De Valeriaan (Cafetaria).
Graag vooraf inschrijven aan het onthaal.

Boekenkar

In samenwerking met de zorgbib van het Rode Kruis bieden wij een breed scala aan uitleenboeken aan.

Vrijwilligster Martine staat klaar om je te helpen bij het kiezen van het perfecte boek. Ook voor een warme babbel ben je welkom aan onze boekenkar!

Dinsdag 3 februari van 15u-16u in het onthaal

Dinsdag 17 februari van 15u-16u in het onthaal



Vrijdag 27 februari

Gezelschapsspelen

Elke laatste vrijdag van de maand organiseren we een gezelschapsspelennamiddag waarbij samen spelen en plezier maken centraal staan. Er is keuze uit verschillende spelen maar deze maand is het spel in de kijker UNO. UNO is een eenvoudig en leuk kaartspel waar iedereen kan aan deelnemen. Kom meespelen of gewoon gezellig kijken. Iedereen welkom vanaf 14uur in de cafetaria.

Vrijdag 27 januari van 14u-16u in de Cafetaria.
Graag vooraf inschrijven aan het onthaal.
Deze activiteit is gratis.

