

Eureka

MAART - APRIL 2026



Tweemaandelijks Eureka magazine

P 708858

V.U.: Armand Hermans, p/a K&H
De Raedemaekerlaan 11, Wemmel.
Franstalige versie op de keerzijde.
Texte français en tête-bêche.



OCMW WEMMEL
CPAS WEMMEL

LOKAAL DIENSTENCENTRUM
EUREKA
CENTRE DE SERVICES LOCAL





Beste lezer,

De lente komt niet luid, maar vol belofte.

Vriendschap is als dit seizoen. Ze groeit niet in één moment, maar in gedeelde tijd en ruimte: in gesprekken zonder haast, in wandelingen waar woorden vanzelf komen, in stiltes die je niet hoeft uit te leggen.

Bij het LDC van Wemmel hechten we veel belang aan deze momenten. Ze geven ruimte voor groei, verdieping en verbinding. Daarom nodigen we je de komende maanden uit om die momenten samen te beleven tijdens de activiteiten die we voor je gepland hebben.

Reneé Leduc geeft opnieuw haar populaire sessies bekkenbodemspieren. We gaan fleurig de lente in met een workshop bloemschikken van floriste Hello Honey. Je kan deelnemen aan lezingen over loslaten of over vroegtijdige zorgplanning. Wie tijd heeft voor een lenteschoonmaak kan terecht op het repair café of de kledingruil met elektro of kleding in goede staat. En bij lente hoort natuurlijk ook dansen: tijdens de TD met DJ Johan halen we de Spaanse zon naar Wemmel. Zeg dus maar Olé tegen de maanden die komen!

Het Eureka-team

> PRAKTISCHE INFO

Contactgegevens:

Telefoonnummer: 02/462.18.00

Mail: eureka@wemmel.be

Adres: Campus W, J. De Ridderlaan 49, 1780 Wemmel

f Volg ons ook op Facebook en blijf op de hoogte van alle nieuwtjes!

Openingsuren LDC:

ma - don: 8u30 - 12u30 & 13u - 16u

vrij: 8u30 - 12u30

Gesloten in het weekend

Openingsuren De Foyer:

ma - zat: 14u - 18u30

Gesloten op zondag



> PRIVACY

Je hebt je ingeschreven om dit boekje te ontvangen. Je persoonlijke gegevens worden uitsluitend gebruikt in het kader van de dienstverlening van het lokaal dienstencentrum. Wil je je uitschrijven? Laat het ons dan weten.

(Wet van 8 december 1992 tot de bescherming van de persoonlijke levenssfeer, vanaf 25 mei 2018 de GDPR)



> ONS TEAM

Van links naar rechts:

Maureen Verhaegen

Deskundige buurtwerking en buurtgerichte zorg

Tamara De Baerdemaeker

Coördinator thuisdiensten - Minder Mobielen Centrale (nieuwe leden)

Sofie De Velder

Centrumleider Lokaal Dienstencentrum

Mélanie Lafontaine

Deskundige Zorgloket

Kimberly Vandenkerckhoven

Administratief assistent



Hallo! Ik ben Mélanie. Sinds februari mag ik met veel plezier aan de slag als deskundige van het Zorgloket bij het Lokaal Dienstencentrum.

Ik werkte de voorbije **16 jaar als ergotherapeute** in een ziekenhuis, vooral op een revalidatiedienst, waar ik mensen begeleidde bij hun herstel en dagelijks functioneren. Vanuit die ervaring groeide mijn sterke interesse in zorg op maat, ondersteuning en het wegwijs maken van mensen in het zorglandschap.

Binnen het Zorgloket wil ik jullie zo goed mogelijk **informer en ondersteunen bij vragen** rond zorg, welzijn en hulpverlening. Ik vind het belangrijk dat mensen zich gehoord voelen en samen kunnen zoeken naar oplossingen die echt bij hun situatie passen.

In mijn vrije tijd trek ik graag de natuur in, hou ik van avontuurlijke reizen, ben ik een grote dierenvriend en geniet ik van concerten en andere sociale activiteiten met familie en vrienden.

Ik kijk ernaar uit om jullie te ontmoeten aan het Zorgloket!

Klik, kies en klaar! Inschrijven wordt eenvoudiger



We zijn ontzettend blij met het grote enthousiasme en de vele deelnames aan onze activiteiten. Dank jullie wel daarvoor!

Om alles nog vlotter en overzichtelijker te laten verlopen, werken we aan een **webshop**. Vanaf **27 april** verlopen alle inschrijvingen voor activiteiten via deze webshop.

Via je computer, tablet of smartphone kan je dan:

- zien welke activiteiten het LDC organiseert
- je inschrijven
- online betalen
- automatisch een bevestiging ontvangen via mail



Zo vermijden we vergissingen en misverstanden. Telefonisch of via mail inschrijven is vanaf 27/04 niet meer mogelijk.

Heb je al een e-mailadres en wil je graag leren hoe de webshop werkt? Dan nodigen we je graag uit voor een **infomoment** op:

- **23/04 van 09u-10u (Nederlandstalig)**
- **23/04 van 10u30-11u30 (Fransstalig)**

Inschrijven kan via mail: eureka@wemmel.be of telefonisch op 02/461 18 00 vóór 17/04.

Dankzij jullie begrip en medewerking zorgen we er samen voor dat iedereen kan blijven genieten van onze activiteiten. Samen maken we er iets moois van!

Wil jij gebruik maken van onze dienstverlening? Aarzel dan zeker niet om contact op te nemen.



Minibus

Er kan gebruik gemaakt worden van de minibus om vanuit de residentie naar externe activiteiten te gaan of van bij je thuis naar Campus W. Zo kan je bijvoorbeeld dagelijks lunchen in het restaurant. Dit alles tegen een kleine vergoeding.



Minder Mobielen Centrale

De Minder Mobielen Centrale is een vervoerdienst voor mensen die zich moeilijk kunnen verplaatsen omwille van ziekte, ouderdom ...



Telefoon-ster

Soms zie je minder mensen dan je wilt, of heb je zin in een babbeltje. Voel je je soms eenzaam? Dan is de telefoon-ster iets voor jou. Wekelijks belt een ervaren vrijwilliger je op een afgesproken tijdstip voor een luisterend oor en een goed gesprek.



Buddywerking

Wil je graag gezelschap, een praatje maken en een stapje in de wereld zetten? Dan kan je daarvoor terecht bij onze buddywerking. Je kan je ook opgeven als vrijwillige buddy. Dan ga je zelf bij mensen op bezoek, of maak je nieuwkomers in Wemmel wegwijs in onze gemeente.



Zorgloket

Wie vragen heeft over de aanvraag van een parkeerkaart, thuiszorg of dergelijke meer, kan hiervoor steeds terecht bij het zorgloket.



Warme maaltijden

Ben je door invaliditeit of ziekte niet in staat om voor jouw maaltijden te zorgen? Dan kan je maaltijden 7 dagen op 7 aan huis laten leveren door het OCMW.



Restaurant Campus W

In het restaurant van de residentie Geurts kan je elke dag van de week terecht voor een lekkere maaltijd. Dit aan een democratische prijs van € 10,10.

Het maandmenu vind je terug op de gemeentelijk website: www.wemmel.be/nl/product/1415/restaurant-residentie-geurts

Je kan maaltijden telefonisch reserveren via: 02/462.13.20

Boodschappendienst

Elke woensdag bieden we de inwoners van Wemmel de mogelijkheid om boodschappen te doen met de minibus. Je winkelt zelfstandig maar de minibus pikt je op en zet je nadien weer veilig thuis af.

04/03: Markt Merchtem

11/03: Albert Heijn

18/03: De Wandstraat, winkeltjes + mogelijkheid tot Delhaize of Aldi

25/03: Colruyt

01/04: Lidl

08/04: Carrefour

15/04: Markt Merchtem

22/04: Albert Heijn

29/04: Vilvoorde, winkeltjes Leuvenestraat en marktkramers

De minibus vertrekt om 9u aan het onthaal van residentie Geurts. Bij meer dan 6 personen zullen we tweemaal rijden, rond 8u30 en 9u15. Hiervan zal je dan op de hoogte worden gebracht. Inschrijven voor de boodschappen kan vanaf 23 februari 2026

Wie graag Hotelschool Wemmel steunt kan dankzij het LDC elke 3de vrijdag van de maand om 13u30 naar de hotelschool vervoerd worden.



Ons aanbod

Beweegsessie

Elke keer gaan we actief aan de slag om je meer te laten bewegen! Samen met Jente Rydant doe je allerlei oefeningen om je lichaam te versterken. Breng een handdoekje mee en voldoende water.

- € € 2
- 📍 Polyvalente zaal, Campus W
- 📅 Elke **maandag** van 11u30 tot 12u30



Petanque

Het is heel gezellig, maar daardoor is petanque niet minder een sport. Er komt ook techniek en tactiek bij kijken. De perfecte formule voor een gezellige namiddag!

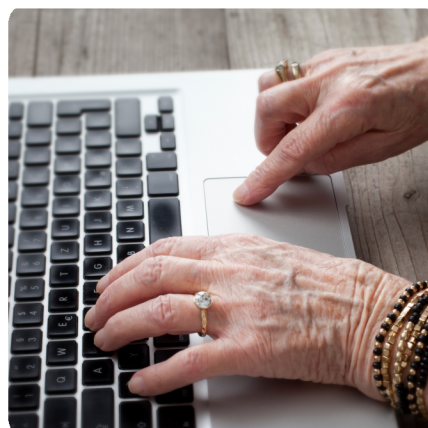
- € € 2
- 📍 Petanque Club Wommel, Stadion Van Langenhove
- 📅 Maandag 30 maart en maandag 27 april van 14u tot 16u



DIGIhulp

Heb je problemen met je vaste computer of werkt je wifi-verbinding niet mee? In dat geval kan je gratis digihulp aanvragen. Tijdens deze afspraak worden al je digitale problemen opgelost.

- € Gratis
- 📍 Bureau Lokaal Dienstencentrum Eureka
- 📅 Maandag 9 en 23 maart om 13u30
Maandag 20 en 27 april om 13u30
(enkel op afspraak)



Sofrologie

Door een combinatie van ademhaling, spierontspanning en visualisatieoefeningen helpt het stress te verminderen en het eigen potentieel te versterken. Het is een westerse techniek, beïnvloed door yoga en meditatie, die leidt tot meer harmonie.

- € € 4
- 📍 Polyvalente zaal, Campus W
- 📅 Elke dinsdag van 10u tot 11u



Teken- en schilderatelier

Ben je creatief aangelegd en ga je graag aan de slag met potlood of penseel (aquarel) dan is dit atelier iets voor jou! Marie-Rose Deryckere helpt je bij al je vragen en geeft praktische tips.

- € Gratis
- 📍 Personeelsrefter
- 📅 Elke dinsdag van 14u tot 16u30



Senioren yoga

Deelnemen aan senioren yoga houdt jou en jouw gewrichten soepel zodat je beter blijft bewegen! O.l.v. Encarni Ariza Barea zorg je voor een beter evenwicht. Breng je eigen matje mee.

- € € 5,50
- 📍 Polyvalente zaal, Campus W
- 📅 Elke woensdag van 9u30 tot 10u30



Brei- en haakclub

Iedereen is welkom, zowel de ervaren handwerker als de beginnende die iets nieuws wil leren. Breinaalden zijn aanwezig, voor het andere materiaal moeten jullie zelf zorgen.

- € Gratis
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Elke woensdag van 9u30 tot 11u30



Bingo

Bingo is een leuk spel voor jong en oud. Kom gerust langs en breng je kinderen of kleinkinderen mee. Er zijn heel wat leuke prijzen te winnen voor alle leeftijden.

- € Gratis
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Woensdag 18 maart en 15 april van 14u tot 16u



Schaaklessen

Wie wil kan les krijgen maar je kan ook gewoon komen om een potje te spelen. Er zijn enkele schaakborden voorzien maar wie een bord thuis heeft mag dit ook steeds meebrengen.

- € Gratis
- 📍 Wintertuinzaal
- 📅 Elke woensdag van 14u tot 16u



Spel en ontmoeting

Elke woensdagnamiddag organiseren we een spel- en ontmoetingsmoment voor alle kinderen tussen 3 en 12 jaar en hun (groot)ouder(s).

- € Gratis
- 📍 Campus W
- 📅 Elke woensdag van 14u tot 16u



Naaiatelier

Heb je kleine herstelwerkjes die je zelf niet meer kan uitvoeren, kom dan gerust eens naar de Foyer, misschien kan Martine je wel helpen tegen een kleine vergoeding. Met reservatie vooraf.

- € Kleine vergoeding
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Donderdag 12 maart van 14u tot 16u



Scrabble en Rummikub

Bij scrabble is het de bedoeling om zoveel mogelijk punten te scoren door goede lettercombinaties te maken. Bij Rummikub maak je cijferreeksen met de gekleurde cijfers op je spelbord.

- € Gratis
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Elke donderdag van 14u tot 17u



Seniorobic

Hélène De Jong verwelkomt je graag voor Seniorobic. Het geeft een goed gevoel, brengt je onder de mensen en voorkomt ziektes. Breng je eigen matje mee.

- € Gratis
- 📍 Polyvalente zaal, Campus W
- 📅 Elke **vrijdag** van 9u45 tot 10u45



Tafeltennis

Deze activiteit wordt begeleid door de Wemmelse Tafeltennisclub Hurricane. Zij stellen naast hun deskundige begeleiding ook professioneel materiaal ter beschikking.

- € € 2
- 📍 Sporthal, Dijck 34
- 📅 Elke vrijdag tafeltennis de 1e en de 3e vrijdag van de maand onder begeleiding van een coach. Elke vrijdag van 10u tot 12u



Opgelet: Inschrijven en betalen kan tot 2 werkdagen voor de activiteit. Nadien sluiten we de inschrijvingen af.

Het LDC is **gesloten** op vrijdag 3 en maandag 6 april.

Opgelet: tijdens de vakantieperiodes van 6 tot 17 april gaan de cursussen en activiteiten niet door, met uitzondering van de bewegsessies met Jente en seniorobic.

Evenementen

**DEZE EVENEMENTEN
MAG JE DE KOMENDE
MAANDEN NIET
MISSEN!**

➔ **Bekkenbodetraining**

Vrijdag 6 en 13 maart:

Van 11u tot 12u

Polyvalente zaal

bekkenbodemspieren training met Renée. Specifieke oefeningen om je bekkenbodemspieren sterker te maken. Inschrijven via het LDC.

➔ **Praatcafé dementie**

Donderdag 19 maart

19u30u - Foyer - Campus W

Thema: Alledaagse activiteiten en kleine gelukjes

Gratis

Inschrijven via het LDC.

➔ **Bloemschikken**



Donderdag 26 maart

18u30 tot en met 20u30

Polyvalente zaal Campus W

Prijs € 15

Benodigdheden om je bloemstukje te maken inclusief. We maken onder begeleiding van floriste Hello Honey een prachtig bloemstuk om de lente te vieren. Inschrijven via het LDC.

➔ **Lezing LEIF**



Donderdag 12 maart

Lezing NL 14u - Lezing FR 16u

Polyvalente zaal

LEIF is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat.

Drie wetten (wet palliatieve, wet patiënten rechten, wet euthanasie) uit 2002 geven ons de mogelijkheid om zelf beslissingen te nemen aan gaande ons levenseinde. Tijdens de sessie overlopen we de mogelijkheden en praktische werkwijze en heeft u aansluitend de mogelijkheid om vragen te stellen. Onze brochure "Het Leifplan" is ter beschikking.

Infomoment is gratis.

Inschrijven voor 9/03 via de QR-code.



➔ **Uitstap Luik**

Dinsdag 14 april

Vertrek 9u aan de residentie Geurts

Kostprijs: € 25

Vrij bezoek aan de stad Luik. Om 14u30 verzamelen we voor een geleide wandeling door het historisch centrum. We vertrekken om 19u00 en zijn rond 20u30 terug aan de residentie.

➔ Uitstap plantentuin Meise

Vrijdag 17 april
Vertrek om 13u aan residentie Geurts, terugrit om 17u.
Kostprijs: € 8 (vervoer + inkom).



Vier de lente, in de plantentuin van Meise. Vrij bezoek. Bij grote vraag wordt er een extra bus ingelegd.

➔ Valpreventie

Woensdag 22 april
Van 11u tot 12u
Polyvalente zaal
Kostprijs € 2



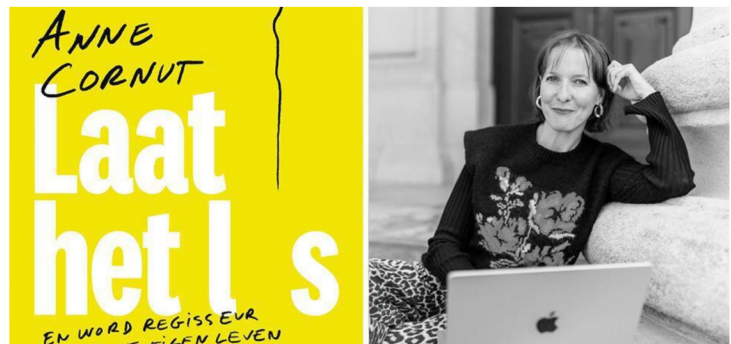
In kader van de week van de Valpreventie geeft coach Jente Rydant een les rond valpreventie. Inschrijven via het LDC.

➔ Aperitief lezing Loslaten door 'mama van Vijf'

Donderdag 2 april
19u tem 21u
door 'mama van Vijf' Anne Cornut.
Polyvalente Zaal/ Foyer, Campus W.
Deelname is gratis
Inschrijven via het LDC

Wat als je vanaf vandaag radicaal voor je eigen leven zou kiezen? Als je de torenhoge verwachtingen van jezelf en van anderen zou kunnen loslaten? Wat als je je niet meer zou laten leiden door oordelen, angsten, excuses en veronderstellingen? Maar integendeel resoluut zou kiezen voor een leven op jouw voorwaarden, volgens jouw waarden en wat voor jou belangrijk is?

In Laat het los zet **Anne Cornut – mama van vijf, influencer, ondernemer en ervaren 'loslater'** – je op weg naar een leven dat van jou is. Want door meer dingen los te laten, krijg je massa's tijd en energie cadeau. Die kun je bewust investeren in jezelf en in iedereen die voor jou belangrijk is.



➔ Sofrologie met Renée Leduc

Elke dinsdag van 10u tem 11u
Kostprijs € 4

Sofrologie is een ontspanningsmethode die lichaam en geest samenbrengt. Met ademhaling, spierontspanning en eenvoudige visualisatieoefeningen kom je tot rust en verminder je stress. De techniek combineert westerse inzichten met invloeden uit yoga en meditatie en helpt je meer balans en harmonie te vinden.

➔ Spaanse TD met Dj Johan

Vrijdag 24 april
Van 14u tot 18u30
Foyer

We vieren de lente en zoeken de zon op met DJ Johan.

Iedereen brengt iets mee van versnaperingen om te delen in Spaanse stijl.



➔ Dag van de verbinding

Zaterdag 9 mei
9u tem 17u
Campus W

Programma (doorlopend):

- Rommelmarkt
- Springkasteel
-

Namiddag:

- Repair café
- Workshop gezonde voeding voor (groot)ouders en kinderen
- Grime en glittertattoos
- Plantenruil (in samenwerking met de bib)

Avond:

- Optreden als afsluiter van 17u tot 19u

➔ bezoek WIELS museum in Vorst.

Vrijdag 10 april
Vertrek om 13u aan residentie Geurts
terugrit om 16u
Kostprijs: € 15 (museumbezoek + bus)
Inschrijven via het LDC voor 3 april

Marie Zolamian: Confabulations
Het werk van Marie Zolamian roept constellaties op waarin innerlijke geografieën, ingebeelde aanwezigheden en microgeschiedenissen met elkaar verweven raken en visuele universums vormen op de grens tussen observatie en verbeelding. **Door middel van schilderkunst, bewegend beeld, geluid, tekeningen en locatiegebonden installaties onderzoekt Confabulations hoe het geheugen voortdurend wordt gereactiveerd en getransformeerd, waardoor nieuwe wegen naar gedeelde verbeeldingen worden geopend.**

➔ Repair café en kledingruil



Zaterdag 25 april
Van 14u tem 16u

Breng kledij in goede staat die je niet meer draagt binnen op het LDC en ruil ze op de kledingruil van 25 april. Zo scoor je een nieuwe gratis garderobe! Let op. De kledij moet wel gewassen en gestreken zijn.

Op het repair café kan je je elektronische apparatuur en kledij laten herstellen bij ervaren naaisters en reparateurs.

➔ Windows 11 beginners vorming

Jean Bosmans - NL

Vanaf 24 maart 2026 dinsdagnamiddag van 14u tot 16u30

Data: 24/3, 31/3, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5 (geen les tijdens de paasvakantie)

Easy E space - 6 sessies Prijs € 7,5 - inschrijven verplicht

Programma

Kennismaken met Windows 11: Gebruik Microsoft account, werken met het bureaublad, het Startmenu, vensters openen en sluiten, de muis en het toetsenbord gebruiken.

Verkenner: de lay-out kunnen gebruiken en aanpassen

Bestanden en mappen beheren: bestanden aanmaken, openen, opslaan, verwijderen, verplaatsen en ordenen in mappen. Werken met externe gegevensdragers (USB-stick) en de prullenbak.

Internet en e-mail: gebruik van browser met zoekmachine, surfen op het internet, informatie opzoeken, veilig websites bezoeken, E-mails opstellen, verzenden, ontvangen en bijlagen beheren, gebruik van favorieten of bladwijzers (bookmarks).

Apps en programma's gebruiken: werken met eenvoudige toepassingen zoals word.. Programma's openen en afsluiten.

Opslag en veiligheid: opslaan in de Cloud, virussen vermijden, updates VAN Windows en apps uitvoeren.

Instellingen aanpassen: achtergrond, lettergrootte, klok, taal en toegankelijkheidsopties naar wens instellen.

Oefeningen zoals een mail met bijlage versturen, documenten ordenen, en persoonlijke instellingen aanpassen, bestanden maken en ordenen,..;



GRATIS
GRATUIT

Spel en ontmoeting - jeux et rencontre

🕒 14.00 - 16.00

Meer info? Plus d'info?
www.wemmel.be • eureka@wemmel.be



MAART - MARS

04/03

Bureau organiser pimpen of schaken
Décorez votre organisateur de bureau ou jouez aux échecs

11/03

Kralenkettingen en loembandjes maken of schaken
Confectionnez des colliers de perles et des bracelets loemi ou jouez aux échecs

18/03

Bingo of schaken
Bingo ou échecs

25/03

Terracotta bloempotjes beschilderen en zaaien of schaken
Peignez et semez des pots de fleurs en terre cuite ou jouez aux échecs

APRIL - AVRIL

01/04

Knutselen Pasen of schaken
Bricolages de Pâques ou jouez aux échecs

08/04

Springkasteel op Terras van de Foyer of schaken
Château gonflable sur la terrasse du Foyer ou jouez aux échecs

15/04

Bingo of schaken
Bingo ou partie d'échecs

22/04

Buitenspeeldag of schaken
Journée de jeux en plein air ou jouez aux échecs

29/04

Knutselen lente of Schaken
Artisanat printemps ou jouez aux échecs

Hoe inschrijven?

Wil je graag deelnemen aan één van de activiteiten? Dan is het belangrijk dat je je op voorhand inschrijft. Het aantal deelnemers is beperkt per activiteit.

1

Inschrijven

Inschrijven doe je bij voorkeur via mail. Onze contactgegevens vind je op pagina 2 van dit magazine. Inschrijven voor de activiteiten van **maart - april** kan vanaf **maandag 23 februari**. Ben je ingeschreven maar kan je toch niet komen? Laat het ons dan even weten zodat we jouw plaatsje aan iemand anders kunnen geven. Zoniet zullen we genoodzaakt zijn de activiteit aan te rekenen.

2

Betalen

We verwachten je betaling binnen 7 dagen na inschrijving. Dit dient te gebeuren in de kantoren van het Lokaal Dienstencentrum op Campus W. We vragen de volgende kassamomenten te respecteren: maandag van 14u tot 16u en woensdag van 9u tot 12u.

3

Vervoer

Wil je graag ook vervoer aanvragen om deel te nemen aan één van de activiteiten? Onze minibus kan je steeds thuis oppikken. Je betaalt hiervoor € 2,50 (heen- en terugrit) of € 1 voor personen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming.

Terugblik op afgelopen activiteiten



Sint op bezoek



Spel en ontmoeting



Kerstfeest



Preventie

Valpreventie

De Week van de Valpreventie 2026 loopt van **maandag 20 tot en met zondag 26 april**. Tijdens deze week maken we valrisico's bespreekbaar en zetten we in op bewustwording en preventieve acties voor ouderen en zorgverleners. Ook in ons lokaal dienstencentrum vinden we valpreventie belangrijk. Zo helpen we onze senioren om zo lang mogelijk gezond en mobiel te blijven.

Daarom organiseren we op woensdag 22 april om 11u een extra bewegessessie met specifieke oefeningen rond valpreventie. Inschrijven via het LDC. Kostprijs: € 4

Valpreventie tips

1. **Blijf actief:** bewegen is goed voor lichaam en geest, maar ook om je evenwicht te behouden.
2. **Maak het huis veilig:** Denk aan een goed verlicht huis, met een veilige trap en materiaal om uitglijden te voorkomen.
3. **Geneesmiddelen check:** Sommige medicijnen hebben invloed op de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Gebruik je meerdere medicijnen tegelijk? Dan is er meer kans om te vallen. Bespreek het gebruik van medicijnen daarom regelmatig met de huisarts.
4. **Ogen checken:** Goed kunnen zien is erg belangrijk voor een goed evenwicht. Controleer de ogen daarom regelmatig. Een reservebril is ook aan te raden.
5. **Stevige en passende schoenen:** Draag als je binnen bent stevige en passende schoenen. Zorg ook voor voldoende profiel en een lage hak. Hierdoor heb je minder kans op uitglijden.
6. **Goede en gezonde voeding:** Goede en gezonde voeding helpt om spieren en botten sterk te houden. Het is daarom belangrijk om genoeg te eten. Met genoeg eiwitten, vitamines en mineralen.

KALENDER MAART

Maandag

Beweegsessie

Elke maansdag om 11u30
Polyvalente zaal

Petanque

Maandag 30/03 om 14u
Petanque club Wemmel

Woensdag

Senioren yoga

Elke woensdag om 9u30
Polyvalente zaal

Breiclub

Elke woensdag om 9u30
Foyer

Bingo

Woensdag 18/03 om 14u
Foyer

Vrijdag

Seniorobic

Elke vrijdag om 9u45
Polyvalente zaal

Tafeltennis

Elke vrijdag om 10u
Sporthal Wemmel

Bekkenbodetraining

Vrijdag 6-13/03 om 10u
Polyvalente zaal

Dinsdag



Sofrologie

Elke dinsdag om 10u
Polyvalente zaal

Digihulp

10-24/03 om 9u
Gesprekslokaal

Schilderatelier

Elke dinsdag om 14u
Personeelsrefter

Donderdag

Scrabble & Rummikub

Elke donderdag om 14u
Foyer

Naaiatelier

Donderdag 12/03 van 14u - 16u
Foyer

Lezing LEIF

Donderdag 12/03
NL om 14u - FR om 16u
Polyvalente zaal

Praatcafé dementie

Donderdag 19/03 om 19u30
Polyvalente zaal

Bloemschikken

Donderdag 26/03 om 18u30
Polyvalente zaal

KALENDER APRIL

Maandag

Beweegsessie

Elke maandag om 11u30
Polyvalente zaal

Petanque

Maandag 27/04 om 14u
Petanque club Wemmel

Woensdag

Senioren yoga

Elke woensdag om 9u30
Polyvalente zaal

Breiclub

Elke woensdag om 9u30
Foyer

Springkasteel

Woensdag 8/04 om 14u
aan de foyer

Bingo

Woensdag 15/04 om 14u
Foyer

Valpreventie

Woensdag 22/04 om 11u
Polyvalente zaal

Zaterdag

Repaircafé

Zaterdag 25/04 om 14u
Campus W

Het LDC is gesloten op vrijdag 3 en maandag 6 april. Opgelet: tijdens de vakantieperiode van 6 tot 17 april gaan de cursussen en activiteiten niet door, met uitzondering van de beweegsessies met Jente en seniorobic.

Dinsdag



Sofrologie

Elke dinsdag om 10u
Polyvalente zaal

Schilderatelier

Elke dinsdag om 14u
Personeelsrefter

Digihulp

Dinsdag 21-28/04 om 9u
Gesprekslokaal

Uitstap Luik

Dinsdag 14/04 om 9u
Vertrek residentie Geurts

Dinsdag

Scrabble & Rummikub

Elke donderdag om 14u
Foyer

Aperitief lezing gezinsmanagement

Donderdag 2/04 om 19u
Polyvalente zaal/foyer

Vrijdag

Seniorobic

Elke vrijdag om 9u45
Polyvalente zaal

Tafeltennis

Elke vrijdag om 10u
Sporthal Wemmel

Bezoek WIELS museum

Vrijdag 10/04 om 13u
Vertrek residentie Geurts

Uitstap Plantentuin Meise

Vrijdag 17/04 om 13u
Vertrek residentie Geurts

Spaanse thé Dansant

Vrijdag 24/04 om 14u
Foyer