

CICINDRIAKOMPANIE

Tweemaandelijks nieuwsbrief



Een warme plek

Door Ilse Grosemans, Centrumleider

De natuur komt langzaam tot leven en de eerste zonnestralen van de lente verwelkomen ons! Dit is het perfecte moment om naar buiten te gaan en te genieten van alles wat het seizoen te bieden heeft. Bij droog weer trekken we onze wandelschoenen aan en maken we een tocht die rekening houdt met ieders mogelijkheden. Beweging is essentieel voor ons fysieke en mentale welzijn. In maart staat het thema 'dieren' centraal. Dit brengt ons dichterbij de natuur!

We hebben een spannend programma voor jullie in petto: een uitstap naar het Klein VossenPark, het maken van beestige cupcakes en het knutselen van allerlei dieren met diverse materialen. In april draait alles om Pasen, met bloemschikken, knutselen en een verkwikkende lentewandeling. Onze vrijwilligers staan klaar om leuke en uitdagende activiteiten te organiseren.

Soms horen we een zucht van vertwijfeling bij de start van een activiteit, maar na afloop stralen de gezichten van trots! Uitdaging houdt ons jong en scherp van geest. In april is het de Week van Valpreventie, waarbij we deelnemen aan de Valathon in Villa Rosa en samen met onze deelnemers werken aan valpreventie.

Laten we samen uitkijken naar een prachtige lente vol plezier en nieuwe uitdagingen!

Ilse

WIST JE DAT...

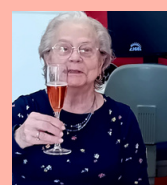
onze dames vroeger vaak een palterverk droegen?



onze deelnemers niet bang zijn van slangen?



Madeleine aan haar dochter uitlegt dat ze geen andere heeft, als haar dochter vraagt om "haar manieren" te houden



VALPREVENTIE

6 tips om vallen te voorkomen

- zorg voor een veilige thuis - thuis vallen de meeste mensen respectievelijk in de woonkamer, slaapkamer, keuken, badkamer en hal ...
- draag de juiste schoenen - een valpartij is snel gebeurd als je niet de juiste schoenen draagt
- laat je ogen controleren - wie een dagje ouder wordt, kan te maken krijgen met verminderd zicht
- blijf bewegen
- eet gezond
- let op je medicatie

PRIJSINDEXATIE CICINDRIAKOMPANIE

*DE PRIJS WORDT GEÏNDEXEERD OMWILLE VAN DE OVERSCHRIJDING VAN DE SPILINDEX.
DE PRIJS ZAL STIJGEN NAAR **24 EURO PER DAG** VANAF 1 APRIL 2025*

Sfeerbeelden

