



Gratis infosessies voor senioren

Lachyoga

Lachyoga is gebaseerd op het feit dat we niet hoeven te wachten tot er iets gebeurt om te kunnen lachen: we zorgen er zelf voor dat we lachen. Het sociale en interactieve aspect zijn hierbij heel belangrijk: zien lachen doet lachen! Eveneens maakt het lichaam geen onderscheid tussen een gemaakte lach of een echte lach: dezelfde weldoende effecten – zowel lichamelijk als geestelijk – zijn het gevolg (stimuleren van de bloedsomloop, verlagen van de bloeddruk, ontspanning, massage van het spijsverteringsstelsel, gemakkelijker relativeren,...). Bij lachyoga streven we zelfs niet naar een echte lach: het is leuk meegenomen als het gebeurt maar niet het doel. Lachen is loslaten, in het hier & nu zijn, stoppen met denken. Dat strookt niet met het streven naar een doel.

Schuddebuik met ons mee en neem even de tijd om je zorgen weg te lachen in groep. Het enige wat je nodig hebt is een dosis goesting, comfortabele kledij, een flesje water en een handdoek of matje.

Gebracht door Luc Van Imschoot, gecertificeerd lachleraar- animator, creatief agoog

Wanneer ? Dinsdag 23 april 2024 om 14.30 uur

Waar ? Sociaal Huis, Burchtstraat 46, 9400 Ninove (grote zaal gelijkvloers)

Regel je levenseinde

Het einde is té belangrijk om er niet bij stil te staan. Ook al ben je nu nog gezond of heb je zicht op genezing, het is zinvol om tijdig na te denken over het levenseinde en over welke zorg je wil krijgen als je ernstig ziek zou worden. Je kan voorafgaand een aantal bepalingen en wensen vastleggen. Want iedereen heeft recht op een waardig levenseinde. Maar waar kan je terecht voor informatie? Wat kan je zelf plannen? En wie kan je helpen als je vragen hebt? Wij zetten een en ander voor jou op een rijtje.

Gebracht door Anne Van Cutsem, ervaren verpleegkundige, palliatief deskundige en vormingsmedewerker Palliatieve Zorg Regio Dender

Wanneer ? Donderdag 25 april 2024 van 14 uur tot 16 uur

Waar ? Woonzorgcentrum Klateringen, Centrumlaan 173, 9400 Ninove (zaal regenboog)

Opfrissing van de verkeerscode

Ken je (alle wijzigingen in) de wegcode van de laatste jaren? Ken je als ervaren bestuurder de laatste verkeersregels?

Als weggebruiker dien je de verkeersregels goed te kennen en correct toe te passen. In het dagelijkse verkeer ervaren we dat dit niet altijd even gemakkelijk is. Aan de hand van een presentatie van twee uur worden de belangrijkste verkeersregels opgefrist.

Gebracht door Geert De Bisschop, ex-politieinspecteur

Wanneer ? Maandag 9 september 2024 om 14 uur

Waar ? Sociaal Huis, Burchtstraat 46, 9400 Ninove (grote zaal gelijkvloers)

Slaapproblemen

Sandra Pirrera is klinisch psychologe en behaalde in 2014 haar doctoraat aan de Vrije Universiteit Brussel met een studie over de relatie tussen wegverkeerslawaaï, stress en slaap. Sinds 2007 geeft ze voordrachten voor een breed publiek over onder meer slaap bij senioren.

Gebracht door Sandra Pirrera, klinisch psychologe

Wanneer ? Dinsdag 29 oktober 2024 om 14 uur

Waar ? Sociaal Huis, Burchtstraat 46, 9400 Ninove (grote zaal gelijkvloers)

Deelname aan de infosessies is gratis. Inschrijven is verplicht via senioren@ninove.be of [054 50 50 50](tel:054505050) of via het [seniorenloket](#).

Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten](#).

Contact

- **Team senioren**

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T [054 50 50 50](tel:054505050)
- o senioren@ninove.be

Openingsuren

Vandaag gesloten

Morgen open van 08:30 tot 12:00 (na afspraak), van 14:00 tot 16:00 (na afspraak)

[Alle informatie](#)