

## Jaarprogramma vormingen 2018

Locatie: RDC Tienen, Polyvalente zaal, Minderbroedersstraat 30, 3300 Tienen

### Diabetes

Donderdag 26 april 2018 om 14u

Hou uw diabetes in de gaten...

In 2030 wordt verwacht dat 10% van de Belgische bevolking de chronische ziekte "diabetes" ontwikkelt, waardoor diabetes aanzien wordt als de ziekte van de toekomst. Als diabetespatiënt heb je een verhoogde kans op het ontwikkelen van acute (hypo/ hyper) en chronische complicaties (nieren, hart- en vaatziekten, ogen, enz ...). In deze infosessie gaat de spreker dieper in op de volgende vragen:

- Wat zijn de risico's op het ontwikkelen van diabetes?
- Wat zijn de acute en chronische complicaties?
- Hoe kunnen we complicaties tot het minimum beperken?
- Wat met het gebruik van "Stevia", het caloriearme zoetmiddel?

### Beslissingen over het levenseinde

Dinsdag 15 mei 2018 om 14u

In Vlaanderen heeft 1 op 2 personen een tussenkomst van een arts nodig alvorens te overlijden. Ook jij, of iemand uit uw omgeving, kan geconfronteerd worden met een levensbedreigende ziekte. Tijdens deze vorming krijg je informatie over verschillende mogelijke beslissingen bij het levenseinde. Een nuttige vorming die je sterker maakt.

### Film 'Achter de wolken'

Dinsdag 29 mei 2018 om 14u

Inschrijven is verplicht, gelieve uw aanwezigheid te bevestigen voor 15 mei 2018

Emma en Garard komen elkaar na meer dan 50 jaar weer tegen. Ooit waren ze geliefden, maar het leven liep anders. Vijftig jaar later vinden ze elkaar terug. Kan je aanknopen met wat je vijftig jaar eerder achterliet?

### Geheugentraining

Donderdag 7 juni 2018 om 14u

Inschrijven is verplicht, gelieve uw aanwezigheid te bevestigen voor 24 mei 2018

Vergeet je regelmatig waar je je sleutels of bril gelegd hebt, of waarom je nu weer naar de winkel moest? Dan is deze initiatie zeker interessant voor jou. Aan de hand van een aantal technieken en tips die je tijdens het dagelijkse leven kan gebruiken wordt deze initiatie opgebouwd.

### Kubb-initiatie

Dinsdag 26 juni 2018 om 14u

Blokken, stokken en een koning... voldoende materiaal om aan de slag te gaan met het spel 'Kubb'. Volgens een legende zou Kubb een oud vikingspel zijn, afkomstig uit Zweden! Wij omschrijven het als een leuke combinatie van petanque en bowling. Kubb is een spel voor jong en oud(er) waarvoor geen speciale vaardigheden of kennis nodig zijn, kortom ideaal voor een gezellige namiddag. Na een korte introductie is het aan jullie beurt.

Andere locatie !!! Vianderdomein, Hamelendreef 77, 3300 Tienen !!!

### **Rugklachten en rugtechnieken**

Donderdag 13 september 2018 om 14u

80 % van de Belgen heeft last van rugklachten. Toch kunnen we veel rugproblemen vermijden door correct en rugvriendelijk om te springen met ons lichaam. Na een korte theoretische uitleg over de rug (problematiek, anatomie, basisprincipes van de rugschool), wordt er direct aandacht besteed aan de praktijk van alledaagse houdingen en bewegingen. Er worden tal van tips meegegeven voor houdingscorrectie bij zitten, liggen, het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, heffen en tillen, staan, ... Kortom, een praktische handleiding om je rug te leren gebruiken zoals het hoort.

### **Infonamiddag rechten en premies voor ouderen**

Dinsdag 25 september 2018 om 14u

Inschrijven is verplicht, gelieve uw aanwezigheid te bevestigen voor 11 september 2018

Tijdens deze gespreksnamiddag gaan we samen op zoek naar allerhande diensten, premies, financiële voordelen waar je als oudere beroep op kan doen. Dit op vlak van gezondheid, vrije tijd, wonen, mobiliteit,...

### **Reis door de Balkan**

Dinsdag 16 oktober 2018 om 14u

Inschrijven is verplicht, gelieve uw aanwezigheid te bevestigen voor 2 oktober 2018

Aan de hand van prenten, foto's, film, muziek en veel voorwerpen ga je in gedachten op reis naar Bulgarije? Evgenia vertelt over het landschap, de bevolking, religie, cultuur, geschiedenis en veel andere boeiende feiten. Het is geen saaie boel maar een gesprek, discussie met vragen en antwoorden waarbij iedereen de mogelijkheid krijgt op het woord te nemen. Tijdens deze voordracht is er aandacht voor cultuur, feesten, eetgewoontes, muziek, geloof en zo veel meer. Er worden passende videobeelden getoond en op het einde is het mogelijk om een volksdans aan te leren.

### **Creativiteit van toen**

Dinsdag 20 november 2018 om 14u

Inschrijven is verplicht, gelieve uw aanwezigheid te bevestigen voor 6 november 2018

Herinner jij je nog wanneer het Ensorhuis een museum werd? Of wanneer Jommeke het allereerst verscheen? Uit welke film 'White Christmas' met Bing Crosby stamt? Of wanneer Abba het eurovisiesongfestival won? En me welk liedje? Dit en zoveel meer grote gebeurtenissen rond muziek, film, tv, musea,.. van de jaren '50, '60 en '70 komen aan bod.

### **Creatieve verzorgingsproducten**

Dinsdag 11 december 2018 om 14u

Inschrijven is verplicht, gelieve uw aanwezigheid te bevestigen voor 27 november 2018

In elke levensfase is het belangrijk jezelf goed te verzorgen. Tegenwoordig is er een overvloed aan verzorgingsproducten, waar vaak ook een kostenplaatje aan verboden is. Maar wist je dat je deze zelf kan maken, met eenvoudige huis-, tuin- en keukenproducten? Ontdek tijdens deze initiatie hoe je met dagdagelijkse producten zoals honing, melk, haverhout, zout,... je eigen verzorgingsproducten kan maken

---

Mogelijks extra in november: diner in Piso Tienen. Meer info volgt indien definitief bevestigd.

Een samenwerking tussen:

