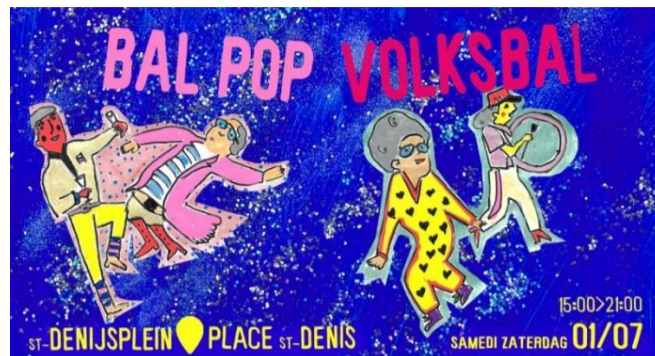


**Zaterdag 1 juli**

**Volksbal van 15 tot 21 uur**



**Maandag 03/07 > vrijdag 07/07**

**Maandag 03/07:**

- 10u00 – 12u00: Atelier schilderen op zijde
- 14u30: Zachte gym met Carine
- 15u00 – 16u00: Sociale permanentie in samenwerking met de vzw ASSAP: kom gerust langs met je vragen!

**Dinsdag 04/07:**

- 13u00 – 16u00: Atelier schilderen op zijde
- 18u00 – 22u00: Modelbouw met de vzw “Les maquettes d'abord”

**Woensdag 05/07:**

- 14u00: Babelcafé in de tuin - petanque

**Donderdag 06/07:**

- 13u30 - 16u30: Schilderatelier met de kunstenaars van de Abdij

**Vrijdag 07/07:**

- Permanentie arm boven arm onder. Sally zorgt voor het ontbijt!
- 14u00: Digitaal atelier

**Maandag 10/07 > vrijdag 14/07**

**Maandag 10/07:**

- 10u00 – 12u00: Atelier schilderen op zijde
- 14u30: Zachte gym met Carine

**Dinsdag 11/07:**

- 13u00 – 16u00: Atelier schilderen op zijde
- 18u00 – 22u00: Modelbouw met de vzw “Les maquettes d'abord”

**Woensdag 12/07:**

- 14u00: Met de senioren gemaakte podcasts beluisteren met hoofdtelefoons

**Donderdag 13/07:**

- 13u30 – 16u30: Schilderatelier met de kunstenaars van de Abdij

**Vrijdag 14/07:**

- 11u00: Yoga op de stoel, met Alice
- 14u00: Engelse les

**Maandag 17/07 > vrijdag 21/07**

**Maandag 17/07:**

- 10u00 – 12u00: Atelier schilderen op zijde
- 14u30: Zachte gym met Carine

**Dinsdag 18/07:**

- 13u00 – 16u00: Atelier schilderen op zijde
- 18u00 – 22u00: Modelbouw met de vzw “Les maquettes d'abord”

**Woensdag 19/07:**

- 10u15: uitstapje naar de boerderij Nos Pilifs - Deelname van 2€ (op reservatie, beperkt aantal plaatsen)

**Donderdag 20/07:**

- 13u30 – 16u30: Schilderatelier met de kunstenaars van de Abdij

**Vrijdag 21/07: Centrum gesloten**

**Maandag 24/07 > maandag 31/07**

**Maandag 24/07:**

- 10u00 – 12u00: Atelier schilderen op zijde
- 14u30: Zachte gym met Carine

**Dinsdag 25/07:**

- 14u00: Fietstocht in samenwerking met BabelBike
- 13u00 – 16u00: Atelier schilderen op zijde
- 18u00 – 22u00: Modelbouw met de vzw “Les maquettes d'abord”

**Woensdag 26/07:**

- 11u00: Gezelschapspelletjes met Gregory van Biblif

**Donderdag 27/07:**

- 13u30 – 16u30: Schilderatelier met de kunstenaars van de Abdij

**Vrijdag 28/07:**

- 11u00: Yoga met Alice

**Maandag 31/07:**

- 10u00 – 12u00: Atelier schilderen op zijde
- 14u30: Zachte gym met Carine

# Agenda van de workshops en animaties:

## Juli 2023 – Bia Bouquet



*“De Seniorendienst van de gemeente Vorst is een dienst gewijd aan het welzijn, de zelfontplooiing en de autonomie van de senioren in onze gemeente.*

*Wij organiseren debatten, diepgaande gesprekken, workshops en excursies die gericht zijn op het delen van kennis, ideeën en artistieke bezigheden.”*

EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES BONS GESTES?

 <p>JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU : UN GRAND VERRE D'EAU TOUTES LES HEURES.</p>	 <p>JE MOUILLE MON CORPS ET JE ME VENTILE.</p>
 <p>JE DONNE ET JE PRENDS DES NOUVELLES DE MES PROCHES.</p>	 <p>JE NE BOIS PAS D'ALCOOL.</p>
 <p>JE MAINTIENS MA MAISON AU FRAIS : JE FERME LES VOLETS LE JOUR.</p>	 <p>JE MANGE EN QUANTITÉ SUFFISANTE.</p>

**QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?**  
Crampes, fièvre élevée, maux de tête, malaise, propos incohérents. Consultez votre médecin si vous ressentez des symptômes. Informez-vous de l'état de santé des personnes de votre entourage et aidez-les.

**NUMÉRO UTILE**  
Vous êtes une personne isolée ou à risque ? Vous ressentez le besoin d'être accompagnée pendant les fortes chaleurs ? Vous connaissez quelqu'un-e qui devrait bénéficier d'aide en cas de canicule ?

Contactez le service Seniors de Forest : 02/376.10.06

## BIA BOUQUET

*Bia Bouquetsquare 1 - 1190 Vorst*

