

Graag tot uw dienst !

**Openingsuren?
Inlichtingen?
Inschrijven?**

**Lokaal
Dienstencentrum
De Pit**

De deuren staan open voor iedereen, ongeacht de leeftijd, achtergrond, interesse, mogelijkheden of beperkingen. Er wordt voorzien in tal van activiteiten. Voor sommige activiteiten is het nodig om op voorhand in te schrijven.

U hebt als gebruiker van het dienstencentrum De Pit de vrijheid om te kiezen aan welke activiteiten u wil deelnemen en van welke diensten u gebruik wenst te maken. Autonomie en waardigheid staan hoog in het vaandel.

Het lokaal dienstencentrum is gelegen op het domein van het Woon- en zorghuis Ten Kerselaere, **Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg**

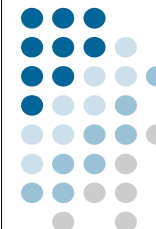
elke weekdag open van 9.00u tot 16.00u

Inschrijven voor activiteiten of inlichtingen

Telefonisch op het nummer: 015/22.88. 99
Of via mail: ldcdepit@emmaus.be
Of via de website: www.tenkerselaere.be
Of bij je volgend bezoek aan lokaal dienstencentrum De Pit

Iedereen is welkom !

**Woon- en zorghuis
Ten Kerselaere
Lokaal dienstencentrum
De Pit
vzw Emmaüs**

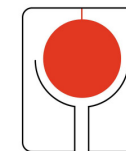


vorming
2011 - 2012



**Woon- en zorghuis
Ten Kerselaere
Lokaal dienstencentrum
De Pit
vzw Emmaüs**

**Boonmarkt, 27 – B-2220
Heist-op-den-Berg**



**Tel: (015) 22.88.99
Fax: (015) 24.77.63
E-mail:
ldcdepit@emmaus.be**

www.tenkerselaere.be



Maatschappelijke zetel Emmaüs vzw:
E. Tinellaan, 1c - B-2800 Mechelen
www.emmaus.be

LDC De Pit: Vormingsaanbod 2011–2012 ...

Uw welzijn, onze zorg : van harte welkom in dienstencentrum De Pit!



1. Naai- en hobby-atelier

Inhoud van de vorming: Je kiest een eigen werkje of een werk waar je met of zonder hulp aan kan werken. De groep is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Verschillende technieken (kruissteek, hardanger,...) kunnen op vraag persoonlijk worden aangeleerd.

Wanneer gaat de cursus door?

Iedere donderdagnamiddag van 13u tot 16u

Prijs? € 3,10 koffie of thee inbegrepen

2. Seniorenfitness

Inhoud van de vorming:

55-plussers krijgen de kans om, op individuele basis of in groep, te komen fitnessen. Ook zelfhulpgroepen waarbij bewegen belangrijk is (reuma, cardio,...) zijn welkom in onze seniorenfitness. Een kinesist stelt samen met u een programma op waaraan u kan werken. Via aangepaste toestellen ontwikkelt u een gezonde geest en lichaam en verlagen we het risico op vallen.



Wanneer gaat de cursus door?

Iedere dinsdag, donderdag en vrijdag van 14u30 tot 16u

Prijs? € 3,10

Onze dienstverlening :

Vraag ook info over onze andere ondersteunende thuiszorgdiensten :

kortverblijf, dagverzorging,...

strijkatelier & poets ten huize (met dienstencheques)

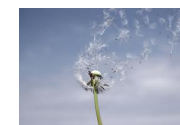
Wij helpen graag waar mogelijk.

3. Zumba Gold ®

Inhoud van de vorming: Zumba Gold ® is ontwikkeld voor beginners, actieve senioren (+50). Mensen die het om fysieke of andere reden liever wat rustiger hebben. Senioren ondervinden meestal problemen met coördinatie en nieuwe passen. Zumba Gold is fysiek minder zwaar dan de klassieke Zumba, het tempo ligt hier minder hoog en er wordt meer aandacht besteed aan de basisbewegingen.

Wanneer gaat de cursus door? Wekelijks op dinsdag van 9.00u - 9.55u of 10.00u - 10.55u. De eerste les gaat door op dinsdag 6 september.

Prijs? € 2,00 per les, ter plaatse te betalen bij aanvang van elke les. VT-kaart € 0,40 (verzekering en begeleiding inbegrepen)



4. Zelfhulpgroep dementie

Inhoud van de cursus? De praatgroep voor personen met beginnende dementie wil met ouderen in gesprek gaan om de beleving van de beginnende dementie, de angsten, het verdriet, de kwaadheid...groepsleden voelen, bespreekbaar te maken. We gaan op zoek naar fragmenten, naar puzzelstukjes uit je levensverhaal. De praatgroep beoogt de zingeving, het identiteitsgevoel en aangename contacten met andere individuen te bevorderen. Het zorgt voor plezier, echt contact, voorkomt eenzaamheid en kan helpend zijn om bewoners uit het sociaal isolement te halen. Het aantal deelnemers bedraagt maximaal acht personen.

Wanneer gaat de cursus door? De praatgroep bestaat uit 8 bijeenkomsten van anderhalf uur. De bijeenkomsten starten gaan telkens door op een maandag van 13.00 tot 14.30 uur met uitzondering van maandag 26 december 2011 en 2 januari 2011. Het startschot wordt gegeven op maandag 19 oktober 2011. De cursus eindigt op maandag 9 januari 2012.

Prijs? Inschrijvingsgeld bedraagt € 2,50 per sessie, totaalbedrag voor de volledige module is € 20,00