

Logo Brussel – aanbod gebruikers LDC

VOEDING

Opvolger actieve voedingsdriehoek letterlijk op zijn kop!

Omschrijving:

Wat eet je het best, in welke hoeveelheden en wat is te vermijden? Tijdens de lezing krijg je tips & tricks aangereikt om evenwichtig, gevarieerd en gezond te eten.

Duur:

2u

Kostprijs:

€150, excl. kilometervergoeding.

Beschikbaar in het Frans

Leren lezen en interpreteren van voedingsetiketten.

Omschrijving:

Tijdens de winkeloefening leer je de complexe info op voedingsetiketten juist te interpreteren. Je leert producten vergelijken om zo een gezonde en budgetvriendelijke keuze te maken.

Locatie:

Lokaal Dienstencentrum of supermarkt (*)

Duur:

+/- 2u à 3u

Kostprijs:

€200, excl. kilometervergoeding.

(*) *Groepsgrootte beperkt tot max. 12 personen*

Beschikbaar in het Frans

Kleurrijk Gezond: module diabetes

Omschrijving:

Kleurrijk Gezond is een methodiek om op een interactieve manier de basiskennis over gezond eten en bewegen te vergroten. Het is oorspronkelijk uitgewerkt voor personen met een migratieachtergrond, maar ook zeer bruikbaar voor ouderen omwille van de grotere toegankelijkheid. Op basis van de verschillende modules kan een infosessie rond gezonde voeding en diabetes samengesteld worden.

Locatie:

Lokaal Dienstencentrum

Duur:

1,5 à 2 uur

Kostprijs:

75 Euro/uur €, excl. kilometervergoeding.

Beschikbaar in het Frans diëtiste kan schakelen van Nederlands naar Frans (materialen zijn in het Nederlands). Heel visueel materiaal.

Gezond ouder worden, goed eten

Omschrijving:

Letten op je voeding is voor iedereen belangrijk, maar voor ouderen is het dat nog een tikje meer. Want ouder worden gaat gepaard met lichamelijke veranderingen zoals tandproblemen, minder bewegen en een lager energieverbruik. En dat beïnvloedt het eetgedrag en de behoefte aan energie en bepaalde voedingsstoffen. Redenen genoeg dus om voor de **oudere doelgroep een aangepaste sessie rond gezonde voeding** aan te bieden: 'Gezond ouder worden, goed eten'. De sessie richt zich tot 60-plussers die nog zelfstandig wonen en grotendeels zelf instaan voor het aankopen en

klaarmaken van hun voeding. De sessie brengt hen de nodige kennis en vaardigheden bij om gezonde en bewuste keuzes te maken wat eten en drinken betreft.

Locatie:

Lokaal Dienstencentrum

Duur:

+/- 1.5 à 2u

Kostprijs:

€75, excl. kilometervergoeding.

Beschikbaar in het Frans: diëtiste kan schakelen van Nederlands naar Frans (materialen zijn in het Nederlands)

Educatief theaterstuk over meer bewegen en minder zitten bij ouderen.

Omschrijving:

Een educatief theaterstuk over meer bewegen en minder zitten bij ouderen, gespeeld door 55-plussers. Dit ludiek toneelspel maakt ook een mooie link met het Vlaamse project 'Bewegen Op Verwijzing'.

Duur:

50'

Kostprijs:

€300, excl. kilometervergoeding
(vanuit Letterhoutem)

Tip: combineer met een inleiding door de lokale 'Bewegen

Op Verwijzing'-coach of een (korte) vorming van de nieuwe 'Bewegingsdriehoek'.

BEWEGING

Meer bewegen en minder lang stilzitten, hoe doe je dat?

Omschrijving:

Hoeveel moet je dagelijks bewegen? En wat met lang stilzitten? Tijdens de lezing krijg je tips & tricks aangereikt om meer beweging in te lassen in uw dagelijks leven.

Elke stap telt!

Duur:

2u

Kostprijs:

€150, excl. kilometervergoeding.

Beschikbaar in het Frans

Groepsessie BOV - Bewegen Op Verwijzing

Omschrijving:

Bij Bewegen Op Verwijzing helpt een coach mensen op weg naar een actiever en gezonder leven. De coach motiveert de deelnemers om meer te bewegen. Op basis van de interesses en mogelijkheden van de deelnemers stelt de coach samen met de deelnemers een beweegplan op, op maat van iedere deelnemer. Samen wordt bekeken welke laagdrempelige activiteiten haalbaar zijn in hun leven dagelijks leven.

Het is de arts die een verwijsbrief voorschrijft.

Duur: 1u30 à 1u45.

Aantal sessies: af te spreken

Kostprijs: afhankelijk van aantal deelnemers. Verwijsbrief van arts noodzakelijk. (€4/uur/deelnemer.

Verminderde prijs voor deelnemers met verhoogde tegemoetkoming: €2/uur/deelnemer.

Groepsgrootte: min 3 en max 10 deelnemers

Beschikbaar in de gemeenten: Anderlecht, Brussel-stad, Schaarbeek, Sint-Jans-Molenbeek. (Voorjaar 2023 ook in Jette)

Beschikbaar in het Frans

VALPREVENITE

Valpreventie, blijf er even bijilstaan!

Omschrijving:

Wist je dat ongeveer 1 op 3 thuiswonende 65-plussers jaarlijks minstens 1 keer ten val komt? De gevolgen zijn vaak niet te overzien. Tijdens de lezing wordt ingegaan op de risicofactoren van vallen en krijg je tips aangereikt om valpartijen te voorkomen.

Duur:

2u

Kostprijs:

€150, excl. kilometervergoeding.

Beschikbaar in het Frans

Educatief theaterstuk over valpreventie bij ouderen.

Omschrijving:

Het toneelstuk richt zich naar ouderen en hun omgeving en brengt op ludieke wijze de gevaarlijke punten in een woning onder de aandacht. Ook aspecten als schoeisel, medicatiegebruik, voeding en beweging komen op zeer herkenbare manier aan bod.

Duur:

45'

Kostprijs:

€300, excl. kilometervergoeding (vanuit Letterhoutem)

'Blijf valangst de baas' zijn interactieve groepssessies voor oudere personen.

Omschrijving:

Tijdens de 5 sessies krijgen zij kennis en vaardigheden mee om:

- de bezorgdheid om te vallen te verminderen
- de kans op vallen te verkleinen
- optimaal gebruik te maken van de eigen mogelijkheden
- meer aan lichaamsbeweging te doen (via makkelijke bewegingstussendoortjes)

Duur:

5 keer 2u

Kostprijs:

€750 (5 keer €150), excl. Kilometervergoeding

Spel / Vorming: Huisje Weltevree

De sessie begint met een korte uitleg over valpreventie, daarna wordt er gespeeld. Het gezelschapsspel gaat in op vragen als 'Kunnen medicijnen een invloed hebben op vallen?', 'Waarom laat je best geen vochtige dweil liggen om de voeten te vegen?', 'Zit er enige waarheid in het spreekwoord "rust roest"?', en nog veel meer. Herkenbare spelsituaties brengen discussies op gang en door ervaringen uit te wisselen leer je van elkaar. Het spel kan ook zonder een inleidend gedeelte gespeeld worden.

Duur:

+/- 2uur

Richtprijs:

Gratis ontlenen bij Logo

Vrijblijvend spelbegeleider €75/uur, (excl. kilometervergoeding)

GEESTELIJKE GEZONDHEID

Workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje'

Omschrijving:

Een gelukkig leven... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Antwoorden op die vraag vind je in de [geluksdriehoek](#).

In de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje' leer je de geluksdriehoek van dichtbij kennen: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. We toveren de informatie uit de driehoek tot leven zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.

Duur:

+/- 3uur (afwijkingen mogelijk)

Richtprijs:

€75/uur, (excl. kilometervergoeding)

Beschikbaar in het Frans

Zilverwijzer: Interactieve sessiereeks over veerkracht voor senioren

Omschrijving:

Het leven zit vol uitdagingen, ook op oudere leeftijd. Pensionering, verlies van familie of vrienden, ziekte, kleinkinderen, meer tijd voor jezelf, mantelzorg... Weerbaar zijn en blijven is belangrijk voor een goede levenskwaliteit. Zilverwijzer is een traject van 6 sessies waarbij 60-plussers onder professionele begeleiding leren omgaan met de uitdagingen van het ouder worden.

Duur:

2 uur per sessie (traject mogelijk van 2 tot 6 themasessies)

Kostprijs:

€150 per sessie, excl. kilometervergoeding

Beschikbaar in het Frans

Toneelstuk: Op grootmoeders wijze

Educatief theaterstuk voor en door senioren over mentaal welbevinden

Omschrijving:

Doorheen de voorstelling worden heel wat tips gegeven om te werken aan de eigen geestelijke gezondheid, dit aan de hand van de 10 tips van de 'Fit in je hoofd' campagne. Geestelijke gezondheid wordt hierbij op een ludieke manier naar voor gebracht.

Duur:

50 minuten, excl. inleiding van 30 min.

Kostprijs:

€300, excl. kilometervergoeding (vanuit Letterhoutem)

Spel: Tobit | Levensvragen voor ouderen

Omschrijving:

Een set van 24 kaarten biedt concrete handvaten om met ouderen in gesprek te gaan, over thema's zoals eenzaamheid, seksualiteit, afhankelijkheid, dromen en toekomst komen aan bod. De kaarten kunnen zowel tijdens vormingsmomenten als tijdens groeps- en individuele gesprekken met ouderen

worden gebruikt. De kaarten zijn ook geschikt om zorgverleners te stimuleren levensvragen te leren (h)erkennen.

Duur:

Varieerbaar

Kostprijs:

Kaarten gratis te ontlenen bij Logo

Spel: Op stap met de roze bril

Een therapeutisch bordspel voor ouderen, waarbij in gesprek gegaan wordt over positieve onderwerpen en de focus ligt op hun krachten. Ouderen bevinden zich in een kwetsbare levensfase. Ze krijgen vaak lichamelijke en cognitieve klachten en krijgen te maken met ingrijpende gebeurtenissen. In die context blijven ze vaak hangen in hun klachten.

Het is echter mogelijk om ouderen een nieuw toekomstperspectief te geven. Aan de hand van het spel kunnen zorgprofessionals met ouderen in gesprek gaan over positieve onderwerpen en hun aandacht vestigen op hun krachten. Op stap met de roze bril is niet alleen een bordspel, maar ook een therapeutisch middel dat ouderen bewust maakt van hun krachten en de dingen die wel goed lopen in hun leven.

Duur:

2 uur

Kostprijs:

Kaarten gratis te ontlenen bij Logo

DIVERSE

Warme dagen, zorg dragen

Omschrijving:

Zeer warme dagen zijn niet zonder gevaar. De warmte kan gezondheidsproblemen veroorzaken. Vooral ouderen, kinderen en alleenstaanden zijn kwetsbare groepen. Bovendien pieken de sterftcijfers op erg warme dagen.

Deelnemers krijgen tijdens de workshop praktische tips om zichzelf en anderen te beschermen tegen de hitte.

Duur:

+/- 1 uur

Richtprijs:

€100/uur, (excl. kilometervergoeding)