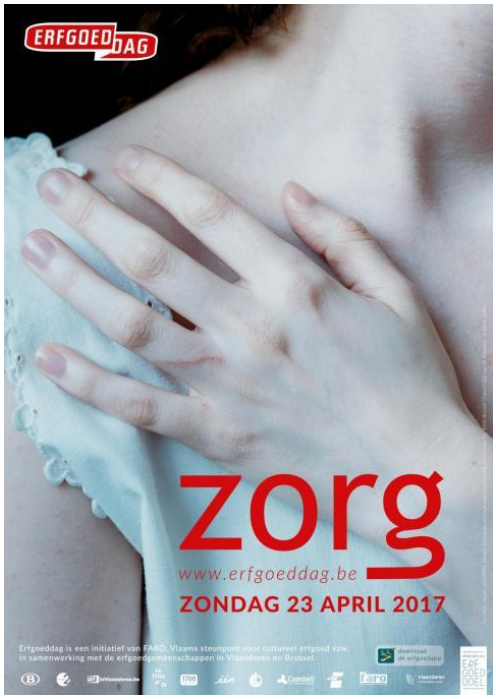
NIEUWSBRIEF 29



Op zondag 23 april is het zover.

Dan zwaaien zo'n 600 erfgoedinstellingen en organisaties uit de zorgsector hun deuren open voor Erfgoeddag.

Samen presenteren ze een veelkleurige waaier van 800 gratis activiteiten rond het thema Zorg.

HERINNERINGEN OPHALEN

Voorwerpen en beelden van vroeger helpen ouderen herinneringen te reconstrueren. OCMW Oudenaarde en het stadsarchief slaan op zondag 23 april de handen in mekaar en organiseren een tentoonstelling waar de ouderen zelf aan het woord worden gelaten over hun actief beroepsleven. Om deze verhalen op te rakelen wordt beeldmateriaal van de geïnterviewden en van het stadsarchief aangewend.
Van 10u tot 18u in het Bisschopskwartier, Sint-Walburgastraat 9 Oudenaarde

Zorg
voor ons

Zondag 23 april
Een dag over passie, expertise en de toekomst. Over de zaken waar we zorg voor dragen.
Een belevingsdag over erfgoed met een kleine tentoonstelling, lezingen, een demonstratie, performance, live muziek, een verteller voor kinderen.
zondagVan 13u tot 18u PAM ENAME Lijnwaadmarkt 20 Oudenaarde

En breng ook een bezoek aan het provinciaal erfgoedcentrum met de tentoonstelling " Jonge Erfgoedgelden" waar 250 kinderen erfgoed meebrachten.
Van 10u tot 17u Lotharingenstraat 1 Oudenaarde

Het MOU viert op zondag 23 april zijn vijfde verjaardag
en dat wordt in stijl gevierd

Rondgang met gids waarbij je vergast wordt op boeiende verhalen en een inkijk in Oudenaardes meest bloeiende tijdsperiode, de 16e eeuw.

Daarnaast een focus op de resultaten van de archeologische opgravingen op de Markt.

En aan de hand van een multi touch tafel zie je hoe Oudenaarde evolueerde doorheen haar 1000-jarige geschiedenis

Het jonge volkje wordt niet vergeten : spannende verhalen en een eigen bladermasker maken

Week van de valpreventi

Wist je dat één op de drie 65-plussers minstens één keer per jaar valt?

Zo'n valpartij heeft vaak vervelende gevolgen die je liever vermijdt. Stoornissen in evenwicht en spierkracht zijn enkele van de belangrijkste risicofactoren voor een val. Ze kunnen vermeden worden door regelmatig te bewegen.

Blijf actief, vermijd vallen!

Door minstens 30 minuten per dag te bewegen neemt je fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen. Begin met 5 tot 10 minuten en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag.

Ook dagelijkse activiteiten zoals spelen met de kleinkinderen, tuinieren en huishouden zijn positief. Iedere beweging, hoe klein ook, is te verkiezen boven niet actief zijn. Probeer ook dagelijks een paar simpele oefeningen te doen die je evenwicht en lenigheid verbeteren. Wees actief maar doe het op een veilige manier. Begin er vandaag nog aan!

En een paar tips :

- ben je minder goed te been of onzeker tijdens het stappen ? Maak dan gebruik van een hulpmiddel;
- draag steeds aangepast en veilig schoeisel;
- neem je geneesmiddelen in zoals de geneesheer ze voorschreef;
- probeer duizeligheid te vermijden en neem de tijd om rustig op te staan uit bed of de zetel;
- zorg voor een veilige woonomgeving : laat niets rondslingeren, bevestig losliggende tapijten en zorg voor voldoende verlichting

Meer tips vind je op www.valpreventie.be

feest alleenstaanden

sociaalhuis
DE VESTING OUDENAARDE

Seniorenraad Oudenaarde

LDC de Vesting en de Oudenaardse Seniorenraad nodigen alle alleenstaanden uit voor een etentje en een gezellige dansnamiddag met DJ Cartouche.

Dinsdag 9 mei van 11u45 tot 16u

Prijs: 10,00 EUR (4,50 EUR OK-pas) **voor 3 mei**

Inschrijven:

- 055/602 200 of devesting@ocmwoudenaarde.be of bij de verantwoordelijke van uw seniorenvereniging
- en vooraf **betalen aan de balie (met bancontact) of overschrijven op reknr BE75 091021623551**

Waar: Resto de Pelikaan - Meerspoort 30

www.de-vesting.be
www.seniorenraad-oudenaarde.be