



Wil je meer bewegen? Of zoek je naar tips om gezond te blijven? Kom je graag wat meer in contact met anderen of wil je een nieuwe vaardigheid leren? Het Lokaal Dienstencentrum is er voor jou. Ontdek nu het uitgebreide aanbod voor het najaar en doe mee met boeiende activiteiten.

HALT2DIABETES

Infosessie over diabetes type 2

WANNEER? Di 17/09 - 19.30u

AANMELDEN? Gratis deelname,
Inschrijven: zie achterzijde deze pagina

LOCATIE? LDC De Linde

DEMENTIE IN BEELD

Met panelgesprek en infostandenmarkt

WANNEER? Do 19/09 - 18.00u

AANMELDEN? Gratis deelname,
inschrijven via 0492/451813

LOCATIE? CC De Kimpel, Eikenlaan 25, Bilzen

PRAATCAFÉ DEMENTIE

WANNEER? Di 24/09 - 19.00u

AANMELDEN? Gratis deelname,
Inschrijven: zie achterzijde deze pagina

LOCATIE? Huyse Elckerlyc, Trinellestraat 23, Millen

GEZOND OUDER WORDEN

Ontdek in drie sessie hoe je gezond ouder kan worden.

WANNEER? Di 08/10 - 15/10 - 22/10

19.00u - 21.00u

AANMELDEN? Gratis deelname,
Inschrijven: zie achterzijde deze pagina

LOCATIE? LDC De Linde

GEZONDHEID EN GEZONDE GEEST

HALT2DIABETES

Laat je begeleiden naar een gezonde levensstijl tijdens zes groeps-sessies Gezonde Voeding.

WANNEER? Di 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12 - 28/01
19.00u - 21.00u

AANMELDEN? Gratis deelname,
Inschrijven: zie achterzijde deze pagina

LOCATIE? LDC De Linde

LEREN MEDITEREN

Je leert in 4 sessies zittend mediteren en tot rust komen via ademhaling.

WANNEER? Woe 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12

AANMELDEN? Inschrijven: zie achterzijde deze pagina

Standaard tarief: €40.00 - Kortingstarief: €28.00

Tarief verhoogde tegemoetkoming: €8.00

avansa
Limburg
samen naar beter

BEN JE AL DAT MOETEN OOK ZO BEU?

Wat te doen tegen de prestatiedruk die je jezelf oplegt? Alarmsignalen, naderende burn-out.

WANNEER? Woe 18/10 - 19.00u. - 21.00u.

AANMELDEN? Inschrijven: zie achterzijde deze pagina

Standaard tarief: €10.00 - Kortingstarief: €7.00

Tarief verhoogde tegemoetkoming: €2.00

avansa
Limburg
samen naar beter

BEWEGEN

LACHYOGA ROOM



WANNEER? Woe 02/10 - 13.30u - 14.30u

LOCATIE? LDC De Linde

AANMELDEN? Inschrijven: zie onderaan deze pagina

Standaard tarief: €10.00 - Kortingsstarief: €7.00

Tarief verhoogde tegemoetkoming: €2.00

SENIORENDANSFEEST

WANNEER? Do 21/11 - 13.30u - 17.30u

LOCATIE? Zaal 't Paenhuys

AANMELDEN? Inschrijven: zie onderaan deze pagina, €5.00

ONTMOETEN

BREICAFÉ

Om de twee weken - Breien en gezellig samenzijn

WANNEER? Vanaf 11/09 wekelijks op woensdag
13.00u - 16.30u

LOCATIE? LDC De Linde

AANMELDEN? Gratis deelname, inschrijven niet nodig

DORPSRESTAURANTS

Vlijtingen - wekelijks op dinsdag - vanaf 03/09

Kanne - wekelijks op woensdag - vanaf 04/09

Riemst - wekelijks op donderdag - vanaf 05/09

Membruggen - 2 wekelijks op vrijdag - vanaf 06/09

Start 12.00u - Prijs per maaltijd: €5.00

Reservatie: min. 2 dagen op voorhand

OPLEIDING

WORD KRINGLOOPKRACHT

Ben je begaan met het leefmilieu, het klimaat en geloof je in de kringloopedachte? Kom je graag in contact met andere tuinliefhebbers, en wil je je kennis delen met anderen? Dan is vrijwilligerswerk als Kringloopkracht iets voor jou!

Tijdens de 7-delige vorming leer je de knepen van het vak.

WANNEER? Ma 07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 -
09/11 - 18/11 - 19.00u - 21.30u

LOCATIE? LDC De Linde

AANMELDEN? Gratis deelname,

www.centrumduurzaamgroen.be/preventie-organisch-afval/word-kringloopkracht

MEER INFO? julie.camps@centrumduurzaamgroen.be



Info of inschrijven:

LDC De Linde, Paenhuisstraat 11, Riemst

012 26 88 90 of 012 44 09 10 - inschrijvingen@riemst.be