

3. Als kleine kinderen groot worden

Wat? Dit is een interactieve vorming voor ouders, ter preventie van tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij jongeren. Centraal staat het versterken van beschermende opvoedingsvaardigheden. De bedoeling is dat ouders tips krijgen om tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij hun kinderen te helpen voorkomen of uitstellen. Er wordt onder andere ingegaan op open communicatie en grenzen stellen. (Max. 15 personen)

Voor wie? Ouders met kinderen tussen 10 en 15 jaar

Wanneer? Donderdag 21 mei om 20 uur.

Waar? Zaal het bakhuis in het GC Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 te 1745 Opwijk.

4. Proper thuis

Wat? In deze workshop ligt de nadruk op het gezond en veilig omgaan met schoonmaakproducten en pesticiden in de woning. Aan de hand van een productenbox wordt ingezoomd op het lezen van etiketten. Deelnemers krijgen handige tips om zelf gezondere keuzes te maken.

Voor wie? Geïnteresseerden

Wanneer? Donderdag 28 mei om 20 uur.

Waar? Zaal het bakhuis in het GC Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 te 1745 Opwijk.

Informatie en inschrijving workshops/infoavonden

Meer informatie

Sociaal Huis De Wegwijzer

Kloosterstraat 10

1745 Opwijk

0800/113.41, dewegwijzer@opwijk.be of via www.opwijk.be

Inschrijving:

Inschrijven voor een van de workshops? Betaal ten laatste 1 week op voorhand.

Stap 1

Overschrijving op het rekeningnummer van de gemeente Opwijk: BE45 0910 0017 0989
Vermeld gezonde gemeente, je naam en de datum van de activiteit.

Stap 2

Mail of bel naar het Sociaal Huis De Wegwijzer om volgende gegevens door te geven: je naam, adres, telefoonnummer, mailadres en de activiteit waarvoor je inschrijft.

GEZONDHEIDSWANDELINGEN ZIJN GRATIS EN ZONDER INSCHRIJVING

Wandel je Gezond & Informeer je gezond

gemeente **Opwijk**
Bruisend landelijk!

Deze activiteiten worden u aangeboden door het Lokaal bestuur Opwijk, in samenwerking met sportraad, seniorenraad, welzijnsraad, wandelclub De Hopbelletjes, wandelclub Horizon, en de Mutualiteiten



De zomer staat voor de deur, dus schudt de gemeente enkele leuke activiteiten uit de mouw.

Wandel je Gezond

Verken de parochies van Opwijk en wandel op dinsdagavond in mei 2015 mee met de **gezondheidswandelingen** van 3 à 4 km..

Vertrekplaats: aan de hoofdingang van de kerk om 20 uur!

- Dinsdag 5 mei 2015 in Nijverseel
- Dinsdag 12 mei 2015 in het Centrum (rolstoeltoegankelijk)
- Dinsdag 19 mei 2015 in Droeshout
- Dinsdag 26 mei 2015 in Mazenzele

Een professionele bewegingscoach begeleidt de opwarming en het stretchen. Wist je dat de meeste mensen verkeerd stretchen?! **Doe je wandelschoenen aan en kom mee de frisse lucht opsnuiven.** De routes zijn uitgestippeld door de Opwijkse Wandelclubs De Hopbelletjes en Horizon. Aanvullend krijg je informatie over het aanbod van de mutualiteiten over gezondheid, bewegen en voeding.



GEZONDHEIDSWANDELINGEN ZIJN
GRATIS EN ZONDER INSCHRIJVING

Informeer je Gezond

Tijdens de maand mei zijn er **4 verschillende workshops/infomomenten** waaruit je kan kiezen. Opgelet! Hiervoor moet je wel inschrijven en **€ 5 euro per activiteit** betalen. Als je deelneemt ontvang je een cultuurcheque ter waarde van € 5.

1. De winkeloefening - 'weet wat je eet'



Wat? Een winkeloefening is een soort van supermarktdemonstratie waar geëfend wordt in het aflezen van het etiket en de verpakking van het product. Doel is het uitkiezen van producten met een laag vetgehalte en hoog vezelgehalte. De deelnemers krijgen eerst een bondige uitleg

i.v.m. vetarme en vezelrijke voeding van een diëtist. Daarna worden de producten besproken die de diëtist of een deelnemer heeft meegebracht.

Om alles overzichtelijk te laten verlopen, beperken we het aantal deelnemers tot maximum 20 personen.

Voor wie? Geïnteresseerden.

Wanneer? Donderdag 7 mei om 18 uur en om 20 uur.

Waar? Zaal Het Bakhuis in het GC Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 te 1745 Opwijk.

2. Alternatief broodbeleg

Wat? We maken alle dagen een broodlunch. Voor onszelf of voor de kinderen. En elke dag vragen we ons af: "wat leggen we nu weer tussen die boterham?" De kinderen kiezen steevast voor choco of salami. Maar mag het niet eens wat meer zijn? We experimenteren met groenten en fruit. Zin om samen met je kind mee te helpen?



Voor wie? (Groot)ouders met hun (klein)kinderen.

Wanneer? Woensdag 13 mei om 14 uur.

Waar? Zaal De Schuur in het GC Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 te 1745 Opwijk.

Breng mee: een scherp mesje, een snijplank, keukenschort...