



Bewust krachtig (be)staan

Groepsprogramma valpreventie voor thuiswonende ouderen

Tijdens het gratis groepsprogramma leer je handige tips, die je zelfvertrouwen bij het bewegen zullen vergroten.

Wie kan deelnemen?
Thuiswonende 65-plussers die zittend of met een hulpmiddel wandelen.

Welke thema's komen aan bod?

- Spierkracht, evenwicht en mobiliteit
- Zicht
- Schermen
- Zelfvertrouwen
- Omgevingsveiligheid
- Vitamine D & calcium
- Veiligheid en openbare plaatsen
- Medicatie

Praktische info

Waar	Wanneer
Sociaal Huis Burchtstraat 46, 9400 Ninove	ma 13 okt • 9 tot 11 uur ma 20 okt • 9 tot 11 uur ma 27 okt • 9 tot 11 uur ma 3 nov • 9 tot 11 uur ma 10 nov • 9 tot 11 uur ma 17 nov • 9 tot 11 uur ma 24 nov • 9 tot 11 uur

Inschrijven via
Dienst senioren, 054 50 50 50
yasmine.giesens@ninove.be



Sociaal Huis, Burchtstraat 46, 9400 Ninove
T 054 50 50 50 • senioren@ninove.be • www.ninove.be

Stadsbestuur Ninove

Groepsprogramma valpreventie voor thuiswonende ouderen

Om de kwaliteit en samenhang van het traject te waarborgen, is het niet mogelijk om slechts één sessie te volgen. Inschrijven voor het volledige programma is vereist.

Uitvoerder

Stadsbestuur Ninove

Wanneer

ma 13 oktober 2025 van 09:00 tot 11:00

Waar

Sociaal Huis

Burchtstraat 46
9400 Ninove

Prijs

Gratis

Reserveren

- tel: [0475826960](tel:0475826960)
- e-mail: yasmine.goessens@ninove.be

Organisatie en contact

Stadsbestuur Ninove

Centrumlaan 100
9400 Ninove

Meer info

- e-mail: yasmine.goessens@ninove.be

Gerelateerde Activiteiten



Cursus tekenen en schilderen 50+

09augustus2025

Bij het Kunst Ateljee +3 is elke jonge en oude senior welkom (vanaf 50 jaar). Op donderdag komen zij samen om te tekenen en/of te schilderen in de lokalen van de academie voor beeldende kunst in Nino...



Academie voor Beeldende Kunst Ninove

[Lees meer](#)



Atletiekkamp Vita

11augustus2025

Atletiekkamp voor kinderen (6 tot en met 13 jaar). Ook voor niet-aangeslotenen. Geen basiskennis vereist. Spelenderwijs kennis maken met atletiek. Ook andere spelletjes worden opgenomen.



Atletiekpiste

[Lees meer](#)

- Contact maken met anderen.
- Vergroting positief denken en zelfbeeld.
- Opkomen voor jezelf, omgaan met pesten, conflicten.
- Zelfverdediging.



Wie zijn we?

Roos Van Cauwenberge:

Erkend klinisch orthopedagoog en Sherborne-therapeute

Johan Boel: Leerkracht en Rots en Water trainer

Tel: 0479 55 27 40

e-mail: info@sterk-training.be



Praktisch:

Voor kinderen van de geboortejaren 2011, 2012 en 2013

Turnzaal GO! BS De Kameleon Dreefstraat 33 Ninove

25, 26 en 27 augustus 2025 van 14u tot 17u

Schrijf je in via onze website www.sterk-training.be

of via mail of telefoon. Wees er snel bij, want de groep wordt



Sterk in het secundair

25augustus2025

Dit is een weerbaarheidstraining voor kinderen van het 6e leerjaar en 1e graad secundair onderwijs. Alle info vindt u op bijgevoegde afbeelding of op onze website www.sterk-training.be



BS De Kameleon

Lees meer

Tijdens dit programma wandelen we samen op een rustig tempo. We combineren de wandeling met eenvoudige oefeningen onderweg. Stap voor stap bouwen we de afstand op, zodat je conditie en beweeglijkheid vanzelf verbeteren.

Wie kan deelnemen?

Tuiswonende 65-plussers die zelfstandig of met wandelstok wandelen.

Wat mag je verwachten?

- Bewegen op je eigen niveau
- Een ontspannen en gezellige sfeer
- Onder begeleiding
- Buiten in de frisse lucht

Praktische info

Wanneer

Vrij 5 sept ▶ 10 tot 11 uur
Vrij 12 sept ▶ 10 tot 11 uur
Vrij 19 sept ▶ 10 tot 11 uur
Vrij 26 sept ▶ 10 tot 11 uur
Vrij 3 okt ▶ 10 tot 11 uur
Vrij 10 okt ▶ 10 tot 11 uur

Waar

Vertrek aan het Sociaal Huis
Burchtstraat 46, 9400 Ninove

Inschrijven via

Team senioren, 054 50 50 50
senioren@ninove.be

Samen op stap naar meer beweging

05september2025

Wil je op een rustige en leuke manier werken aan je evenwicht, conditie, kracht en mobiliteit? Neem dan deel aan de gratis wandelreeks voor senioren. Omdat de sessies inhoudelijk op elkaar voortbouwen...



Sociaal Huis

Lees meer



Nachtlinderinventarisatie Neigembos

06september2025

Wanneer de zon ondergaat en het bos tot rust komt, ontwaakt een verborgen wereld vol fladderende schatten. Kom mee op nachtelijke ontdekkingstocht tijdens onze nachtlinderinventarisatie in het betove...



parking Inkhorn, einde Neigembosstraat

Lees meer

Meer activiteiten →

