

# Academie LOKEREN

- Locatie: Parochiezaal Trefpunt Heiende, Heiendestraat 16 9160 Lokeren
- Prijs: € 8 - € 3 korting voor OKRA-leden
- Info via Robrecht Van Outrive, 09 349 02 04 of [robrecht.vanoutrive@scarlet.be](mailto:robrecht.vanoutrive@scarlet.be)

1

**Zo lang mogelijk thuis blijven wonen.**

**Herman Plasmans**

**Vrijdag 30.09 - 14.00 uur**

Herman Plasmans is seniorenconsulent. Hij heeft het over zelfredzaamheid en over de vele hulpmiddelen. Je kan ook verschillende diensten over de vloer laten komen. Ook begrippen zoals valpreventie, mobiliteit komen aan bod. Kleine aanpassingen aan de woning kunnen wonderen doen. Thuiszorg en mantelzorg worden onder de loep genomen.



2

**Gezond eten, gezond ouder worden**

**Eric De Maerteleire**

**Vrijdag 21.10 - 14.00 uur**

Aan de hand van recent wetenschappelijk onderzoek schetst Eric De Maerteleire de invloed van voeding op het verouderingsproces. Op zijn gekend bevattelijke manier maken we kennis met nieuwe inzichten over processen die een rol spelen bij veroudering.



3

**5000 jaar China**

**Nico Bijmens**

**Vrijdag 25.11 - 14.00 uur**

China groeide uit van een eeuwenoud keizerrijk tot een economische grootmacht. Wat kunnen we leren uit dit verhaal en wat heeft de toekomst in petto? We maken een reis doorheen 5000 jaar authentieke Chinese cultuur wat ons meer inzicht kan geven in het huidige China. We maken kennis met verschillende aspecten van de traditionele cultuur.



4

**December: bezoek aan de Volkssterrenwacht. Datum nog te bevestigen.**