

# APERO'S

## GEMEENTE RIEMST



**NIEUW!**



**GRATIS INFOSESSIES  
SEPTEMBER – DECEMBER**

Vanaf september komt onze dienstverlening naar je toe met de gloednieuwe Apero's. Tijdens deze **inspirerende gratis infosessies** doe je nieuwe kennis op én kan je vragen stellen aan experts. Of je nu meer wil weten over mantelzorg, energie besparen of gezonder leven – er is voor ieder wat wils!

### INTERESSE?

Schrijf je uiterlijk twee dagen op voorhand in via [inschrijvingen@riemst.be](mailto:inschrijvingen@riemst.be) of neem contact op via het nummer **012 44 09 10** (Vlijtingen en Kanne) of **012 26 88 90** (Riemst en Membruggen). Denk eraan om je ook in te schrijven voor het dorpsrestaurant als je aansluitend wil genieten van een heerlijke maaltijd aan een democratische prijs.

Kom zeker langs en krijg **tips over interessante onderwerpen** in de gezellige setting van de dorpsrestaurants.

<b>VLIJTINGEN</b> Parochiaal Centrum, Kloosterstraat 18 <b>dinsdag</b>	<b>KANNE</b> C.O.C.K.-lokaal, St-Hubertusstraat 11 <b>woensdag</b>	<b>RIEMST</b> Dienstencentrum De Linde, Paenhuisstraat 11 <b>donderdag</b>	<b>MEMBRUGGEN</b> Parochiaal Centrum, Nolkenstraat 7 <b>vrijdag</b>
<b>SEPTEMBER</b>			
<b>17/09 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Maak kennis met wijkagent Wauter Van Oostveldt	<b>18/09 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Ondersteuning voor mantelzorgers door Sociaal Huis	<b>19/09 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Maak kennis met wijkagent Wauter Van Oostveldt	<b>20/09 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Halt2Diabetes
<b>OKTOBER</b>			
<b>15/10 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Energie besparen met Stebo	<b>16/10 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Dementie	<b>17/10 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Halt2Diabetes	<b>18/10 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Verwarmingstoelage en Minder Mobielen Centrale door sociaal Huis
<b>NOVEMBER</b>			
<b>12/11 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Verwarmingstoelage en Minder Mobielen Centrale door sociaal Huis	<b>13/11 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Maak kennis met wijkagent Robby Ovnick	<b>14/11 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Beweegaanbod de Eyck	<b>8/11 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> DigiHulp in de bib
<b>DECEMBER</b>			
<b>17/12 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Binnenmilieudokter	<b>18/12 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Bewegen Op Verwijzing-coach	<b>19/12 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Het (digitale) aanbod van de bib	<b>20/12 - 10.30 u. - 11.30 u.</b> Maak kennis met wijkagent Sylvia Nolmans

## ONTDEK DE ONDERWERPEN VAN DE APERO'S

### Maak kennis met de wijkagent:

Vraag jij je ook weleens af wie de wijkagent is en wat hij/zij voor je kan doen? Ontmoet je wijkagent tijdens deze Apero en stel je vragen.

### Halt2Diabetes:

Wist je dat je diabetes type 2 kunt voorkomen door gezonder te leven? Leer de risicofactoren kennen en krijg tips om de ziekte te vermijden in deze infosessie.

### Energie besparen met Stebo:

Weet jij welke soorten energiecontracten er bestaan en welk type het voordeligst is voor jou? Na deze Apero well! Neem je eindafrekening voor elektriciteit en/of aardgas mee en ga samen met Stebo na of je kan besparen op energie. Neem ook je belastingbrief mee en toets of je in aanmerking komt voor een energiescan.

### Dementie:

Wat zijn de eerste tekenen van dementie? En wat is het Praatcafé Dementie precies? In deze infosessie vertelt de referentiepersoon dementie van Huyse Elckerlyc je er alles over.



### Verwarmingstoelage en Minder Mobielen Centrale door Sociaal Huis:

Op welke toelagen en diensten heb ik recht? Ontdek het in deze Apero. Een maatschappelijk assistente laat je kennis maken met de Minder Mobielen Centrale en vertelt je of je in aanmerking komt voor de verwarmingstoelage.

### Ondersteuning voor mantelzorgers door Sociaal Huis:

Ben jij een mantelzorger? En kan je daarbij een duwtje in de rug gebruiken? Een maatschappelijk assistente vertelt je over de mogelijke ondersteuning.



### Beweegaanbod de Eyck:

Meer bewegen? Het ideale recept om gezond te blijven. Ontdek daarom het beweegaanbod van de Eyck in deze Apero. Maak kennis met het Otago-programma, Beleef Beweeg Ontmoet én meer.

### Digihulp in de bib:

De digitale wereld evolueert snel. Kan jij wel wat digihulp gebruiken? Ontdek tijdens deze Apero welke ondersteuning de bibliotheek biedt.



### Binnenmilieudokter:

Ken jij de risico's van een CO-vergiftiging? Wil je weten wat je in je kachel mag verbranden? Of wil je tips om je woning te laten ademen? De binnenmilieudokter geeft je advies voor een gezonde luchtkwaliteit in je woning.

### Bewegen Op Verwijzing-coach:

Wil je meer bewegen? De Bewegen Op Verwijzing-coach helpt je op weg! Ontdek er alles over tijdens deze Apero.

### Het (digitale) aanbod van de bib:

De bibliotheek heeft een groot aanbod voor jong en oud. Kom te weten wat de bib voor jou kan betekenen en laat een nieuwe wereld vol kennis en ontspanning voor je open gaan.