



**TRIAMANT LEEFPUNT**  
KOM EN ONTDEK HET  
LEEFPUNT IN ONZE  
ACHTERTUIN

Het is nooit te laat  
om in te zetten op  
**meer balans en energie  
in je leven.**

**Wat draagt er bij tot een gezond en gelukkig leven?**

- ✓ Actieve beweging
- ✓ Gezonde voeding
- ✓ Intellectuele stimulatie
- ✓ Relax/ anti-stress/ slapen
- ✓ Zingeving
- ✓ Een doel in het leven
- ✓ Een hechte gemeenschap

Leefpunt is een multidisciplinair centrum, gekoppeld aan elke woon-, leef- en zorgbuurt van Triamant. Samen met o.a. kinesitherapeuten, diëtisten, logopedisten en een psycholoog biedt Leefpunt ondersteuning bij diverse uitdagingen in elke levensfase.

Bij ons kun je, ook als niet Triamant bewoner, terecht voor persoonlijke begeleiding, allerlei activiteiten en workshops zoals o.a.: **sportlessen, yoga sessies, zen-meditatie, voorleessessies, en een creatief atelier.**

### Meer informatie?

Neem contact op via  
**09 311 10 00** of  
**0499 43 72 03**  
of stuur een mail naar  
[leefpunt-aunove@triamant.be](mailto:leefpunt-aunove@triamant.be)



# Groepslessen Leefpunt Aunove

## MAANDAG

19-20u: **Start to yoga**

(10 EUR\*) inschrijven via  
d-yoga@outlook.be

20-21u: **BBB-bootcamp**

(7 EUR\*) inschrijven via  
leefpunt-aunove@triamant.be

## DINSDAG

10-10u45: **Vitaliteitsbewegen**  
voor ouderen (3 EUR)

19-20u: **Trampoline work-out**

(9 EUR\*) inschrijven via  
aunovemoves@gmail.com

20-21u: **Total body work-out**

(7 EUR\*) inschrijven via  
aunovemoves@gmail.com

## WOENSDAG

19-20u: **Total body work-out**

(7 EUR\*) inschrijven via  
aunovemoves@gmail.com

20-21u: **Sport voor iedereen**

(5 EUR) inschrijven verplicht via  
maisonpure-line@proximus.be

## DONDERDAG

19u30-20u30: **Trampoline work-out**

(9 EUR\*) inschrijven via  
aunovemoves@gmail.com

19u30-21u30: **Zen-meditatie** vanaf  
11 oktober 2018 (10 EUR ter suggestie)

## ZATERDAG

10-11u **Yogalates** (10 EUR\*)

inschrijven via d-yoga@outlook.be

\* 10-beurtenkaart met korting mogelijk

## Experten Leefpunt Aunove

### DIETIST

**Jo Mons:** donderdag en zaterdag voormiddag op afspraak

**Yara Knockaert:** donderdagvoormiddag op afspraak

### ERGOTHERAPEUT/ HIPPOThERAPEUT

**Benedicte Van Acker:** op afspraak

### GESPECIALISEERD VOETVERZORGER - MANICURE - SCHOONHEIDSSPECIALIST

**Nina Boudewijns:** dinsdag op afspraak

**Caroline Dhaene:** donderdag tussen 9-16u op afspraak

### KINESITHERAPEUT/ OSTEOPAAT

**Bart De Roeck:** iedere voormiddag in de week op afspraak

**Lien De Vos:** iedere weekdag vanaf 16u30 op afspraak

### LOGOPEDIST

**Sofie De Jonge:** dinsdag- en donderdagvoormiddag op afspraak

**Yasmine Naudts:** maandag-, donderdag- en

vrijdag voormiddag op afspraak

### PSYCHOLOOG/ SEKSUOLOOG

**Noortje De Boose:**

donderdagavond op afspraak

### Afspraken

kunnen gemaakt worden via

**0499 43 72 03**

of [leefpunt-aunove@triamant.be](mailto:leefpunt-aunove@triamant.be)