

PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong",
Eikelplein 54 te Hulst-Tessenderlo,
op vrijdagmiddag

5 juli
en 2 augustus
om 12 uur.

Iedereen van harte welkom.

Reserveren is niet echt nodig,
maar het is handig voor de uitbaters
als zij weten hoeveel personen ze
mogen verwachten.

Menu's voor 5,5 of 8 euro.

Even bellen of mailen enkele dagen
vooraf, naar Lea: 0472760378.

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

en "Lichaam&Leven" vallen grotendeels
samen. "De Praatgroep" blijft samen-
komen als iemand erom vraagt. Kan in de
loop van de dag of 's avonds. Soms be-
spreken we een thema, soms is het een
los gesprek met inhoud.

Vraag data aan Jef: 0479334822.

RELAXATIEDAGEN

Zaterdag

27 juli,
31 augustus en
28 september

van 10 tot 18u

in bosrijke omgeving te
Heppen-Leopoldsburg.

Vertrek om 9u30 aan CC het Loo,
Vismarkt te Tessenderlo.

Breng vrienden en kennissen mee.

Inschrijven kan tot enkele dagen
vooraf bij Karine: 0475498054

Iedereen brengt eten mee voor twee
personen (twee porties) om gezamen-
lijk te verbruiken 's middags en 's
avonds. Drank is er voorzien. Geen
deelnemersbijdrage. Zelf meebrengen:
grote handdoeken, massageolie, deken-
tje, losse kledij, slippers.
Programma: relaxatiewandeling,
ademmeditatie, metamorfosemassage
of enkele tips als aandachtspunten,
picknick, gezellig samenzijn en
massage-uitwisseling...

IN DE NATUUR

DAGUITSTAPPEN NAAR ZEE

Bij warm weer rijden we naar zee met
kleine groep. Je kan je informeren
over de kustplaatsen en de data.
Inschrijven bij Lea: 0472760378.
Kostendelend rijden.



GRATIS UITLEENEN BOEKEN EN CD's

**GESPREKSGROEP EN
STADSBEZOEK ANTWERPEN**

Gespreksgroep komt voor de tweede
keer samen op juli om ... u.
in lokaal ...

Bezoek Antwerpen met Hugo als
gids! Zaterdag 7 september.

Noteer de datum.

Vertrek per trein op nog te bepalen
tijdstip.

Inlichtingen en inschrijvingen bij Jef.



VERBLIJF IN WERIS-DURBUY

HERFSTmeerdaagse verblijven tij-
dens twee opeenvolgende perioden:

vrijdag 11 tot maandag 14 oktober
met als thema: dynamisch
bewegen / actie;

maandag 14 tot vrijdag 18 oktober
met als thema: stilte.

Meer info volgt.



**MEER NIEUWS EN AANVULLINGEN
VOLGEN**

In de loop van volgende weken kunnen
aanvullingen bij deze Nieuwsbrief
verschijnen.