

PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Tessenderlo, op **vrijdag 2 augustus om 12 uur**.

Iedereen van harte welkom. **Reserveren** is nodig voor de uitbaters om te weten hoeveel personen ze mogen verwachten om tafels te schikken. Menu's voor 5,5 of 8 euro. Bellen of mailen vooraf, naar Lea: 0472760378 - lea.cuyper@gmail.com

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

"De Praatgroep" blijft samenkomen als iemand erom vraagt. Kan in de loop van de dag of 's avonds. Soms bespreken we een thema, soms is het een los gesprek met inhoud. Vraag data of stel zelf een datum voor aan Jef: 0479334822.

RELAXATIEDAGEN IN DE NATUUR

Zaterdag 31 augustus en 28 september van 10 tot 19 u in bosrijke omgeving te Heppen. **Vertrek om 9.30 u** aan CC het Loo, Vismarkt te Tessenderlo. Gratis meedoen. Inschrijven vooraf bij Karine: 0475498054

Iedereen brengt eten mee voor twee personen (twee porties) voor gezamenlijke maaltijden - middag en avond. Drank is voorzien.

Niet vergeten: grote handdoeken, massageolie, dekentje, losse kledij, slippers, drinkbeker, bord en bestek.



Programma:

relaxatiewandeling,
ademmeditatie,
metamorfosemassage,
picknick,
massage-uitwisseling
en gezellig samenzijn.

Einde voorzien na het avondeten rond 19 uur.

MASSAGE LES

Vrijdag 9 augustus om 14u en 19u in Heppen.

Basiskennis massagetechnieken is noodzakelijk om naar relaxatiedagen te komen. Gratis deelnemen. Inschrijven: 0479334822.



DAGUITSTAPPEN NAAR ZEE

Bij warm weer.

Je kan info vragen over **plaatsen en data** bij Lea: 0472760378.

Kostendelend rijden of per trein.

ANTWERPEN: GESPREKSGROEP EN STADSBEZOEK

Gespreksgroep komt in september opnieuw samen, tenzij iemand het vroeger wenst.

Bezoek aan Antwerpen met Hugo als gids! Zaterdag 7 september. Treinreis, vertrek op nog te bepalen plaats/tijdstip. Info en inschrijvingen bij Jef: 0479334822.

HERFSTVERBLIJF IN WERIS-DURBUY

met inhoud/thema's en gezelligheid tijdens twee opeenvolgende perioden: **van vrijdag 11 tot maandag 14 oktober: Dynamisch bewegen en actie; van maandag 14 tot vrijdag 18 oktober: Stilte.** Prijs 160 euro per deel. Meer info volgt.



GRATIS UITLEENEN BOEKEN EN CD's / MEER NIEUWS EN AANVULLINGEN

Vraag inlichtingen over "last minute" en "nieuwe" activiteiten.