

VRIJETIJDSEURS op zondag 3/11 te PAAL-BERINGEN

Welkom van 10 tot 16u.

Ruim aanbod van vrijetijds mogelijkheden en info over gezondheid.

We hebben een infostand en geven demonstraties en informatie.

Toegangsprijs is 1 euro met gratis consumptie.

NIEUWE WERKING "NATURALITEIT"

Deze activiteiten gaan uit van een behoefte aan verdieping, met een combinatie van spiritualiteit en lichamelijke. De nodige begeleiding is voorzien.

Info en programma op aanvraag : houbrechts.jef@scarlet.be.

Gestart in augustus 2013. Er waren zes bijeenkomsten.

Impressieteksten (columns) en uitnodigingen kan je op aanvraag krijgen. Welkom aan nieuwkomers en aan deelnemers die onze werking kennen. Voor elke activiteit inschrijven is noodzakelijk.

PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Tessenderlo

vrijdag 8 nov. om 12 uur.

Reserveren is nodig. Menu's voor 5,5 of 8 euro. Bellen of mailen

vooraf, naar Lea: 0472 76 03 78 - lea.cuyppers@gmail.com

De Praat- en Relaxatiegroep vergadert op onregelmatige data. Soms bespreken we een thema, soms is het een los gesprek met inhoud. Vraag data of stel zelf voor: 0479 334822. Gratis deelnemen.

RELAXATIEDAG

Zaterdag 23 november van 10 tot 19 uur

in O.C. De Griffel, Tushoek te Hulst-Tessenderlo.

Inschrijven vooraf is noodzakelijk (0479334822). Vrije bijdrage.

Iedereen brengt eigen picknick en drank mee. Ook verkrijgbaar in cafetaria.

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

Programma: wandeling, meditatie, picknick, massage-uitwisseling en gezellig samenzijn.

Einde voorzien rond 18 u. Achteraf vrijblijvend maaltijd ter plaatse.

HERFSTVERBLIJF IN WERIS-DURBUY

met inhoud/thema's en gezelligheid tijdens twee opeenvolgende perioden:

- van vrijdag 11 tot maandag 14 oktober: Dynamiek, dans en actie;

- van maandag 14 tot vrijdag 18 oktober: Stilte.

Wie graag een uitgebreide impressie-tekst wil ontvangen, kan die aanvragen: 0479 33 48 22.

In het voorjaar van 2014 zijn er opnieuw perioden gepland, mogelijk met andere thema's.

NIEUWE WERKING: CREATIVITEIT IN ATELIER "CREARELAXT" te Diepenbeek.

Welkom op de tweede zaterdag van elke maand.

Jawel, op 9 november starten we met een heel nieuwe visie op het atelier "Creosa", onder "Lichaam en Leven", dat nu "Crearelast" als naam krijgt.

Vanaf 13.45 uur zijn jullie welkom in de Sluisstraat 16 te Diepenbeek. Om twee uur starten we stipt. In november en december is de groep volzet. Nieuwe inschrijvingen worden genoteerd en deze belangstellenden worden uitgenodigd volgens de datum van inschrijving als een deelnemer niet meer komt.

Door de ervaring hebben we een andere visie op deze activiteit gekregen.

We splitsen de namiddag op in twee sessies van één uur.

Zo kan je bv. het eerste uur steen bewerken, of kleien of schrijven, door Leentje begeleid. Dat mag je natuurlijk ook het volgende uur blijven doen.

Maar je kan het tweede uur ook kiezen voor relaxatie- en ontspanningsoefeningen, door Jef gegeven. Na een uurtje inspanning heb je dan een uurtje ontspanning.

Mensen die graag eens een individuele massage zouden hebben tij-

MASSAGELESSEN IN GROEP - OP AANVRAAG

Inschrijven: 0479 33 48 22 - Jef.

Basiskennis massagetechnieken, nodig voor uitwisselingen.

dens het eerste uur, dat kan ook, maar die moeten vooraf verwittigen. Je kan ook afwisselen: één keer steen, dan eens kleien, dan eens schrijven.

De bijdrage is € 5,00 per samenkomst.

De koffie en thee achteraf zijn gratis en voor de koekjes gaan we een beurtrol afspreken. Ik zal nu de 9de november koekjes meebrengen (Leentje). Koffie of thee drinken is niet verplicht, als je nog graag even doorwerkt.

Om half vijf is het tijd om naar huis terug te keren.

Als je eens een zaterdag niet kan komen, is dat geen probleem. Wil je uit de groep stappen, dan wensen we dat je even verwittigt, zodat we nieuwe mensen de kans kunnen geven om mee te doen.

Contactpersonen:

Leentje Schrooten

leentjeschrooten@hotmail.com

Jef Houbrechts

houbrechts.jef@scarlet.be

DANS

in samenwerking met Joyce Peters (Trancedans)

en Nicole Saenen (Creative Movement).

Vanaf januari. Nu al informatie over hun activiteiten:

(verder lezen in bijlage DANS)