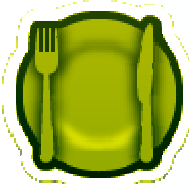




SAUNA

Vaste dag voor sommigen is de **laatste vrijdag** van elke maand. Ook zijn er die met elkaar afspreken op andere momenten. De locaties verschillen naargelang voorkeur: Mirage, Boetfort, Elzenhof, ... Carpool is gebruikelijk.



PRATEN EN LUNCHEN

in Restaurant "Hong Kong",
Eikelplein te Hulst-Tessenderlo
vrijdag 6 juni om 12 uur. Menu's voor 6 of 9 euro.
Reserveren is nodig: bellen of mailen vooraf naar
0472760378 of lea.cuypers@gmail.com

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

We hebben na afspraak besprekingen in kleine groep in Taverne Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo. Diverse thema's waarbij leuke ervaringen en ook ernstige gedachten aan bod komen. Recente onderwerpen waren: vrijetijdsbesteding; afscheid nemen. Info en begeleiding: 0479334822.

Vertel het verder en breng mensen en ideeën mee! Gratis deelnemen. Ook van harte welkom op tweewekelijkse filosofische bijeenkomsten in het Dienstencentrum "Den Heuvel" (OCMW), eveneens met thema's, maar vertrekkend van citaten en spreuken (zie verder). Start op dinsdag 20 mei om 13u30u met het thema "Geluk en vreugde". Zie bijgevoegde flyer.

"NATURALITEIT"

Deze activiteiten zijn een combinatie van spiritualiteit en lichamelijke. Doel: de hormonale doorstroming in het lichaam bevordert gezondheid en welzijn.

Gestart in augustus 2013 en ondertussen zijn er maandelijks bijeenkomsten geweest. Noodzakelijke begeleiding is voorzien. Info en programma op aanvraag : houbrechts.jef@scarlet.be.

Voor elke activiteit inschrijven via mail of gsm/tel. Vrije bijdrage (richtbedrag 8 euro). Impressieteksten (columns) en uitnodigingen voor de deelnemers. Enkel op aanvraag.

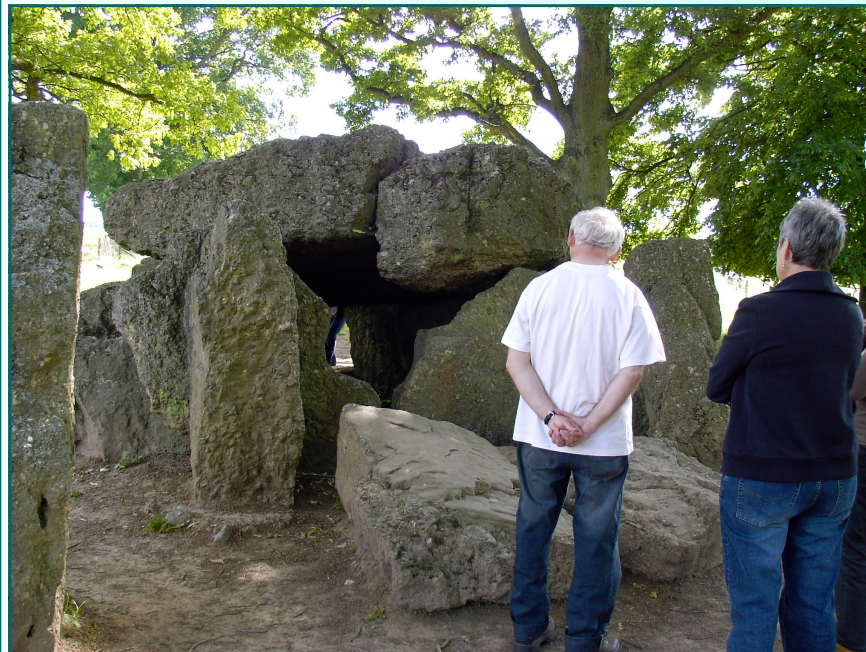
RELAXATIEDAGEN

In mei is er een adempauze om deelnemers de gelegenheid te geven om op eigen initiatief iets te organiseren. Wel is er einde mei het Lenteweekend in Wéris met vijf dagen recreatie (zie verder).

RELAXATIE WEEKEND ARDENNEN

WIJZIGING: de geplande driedaagse van 30 mei tot 1 juni in **Domaine de Massebre (Heer-sur-Meuse)** is verplaatst naar een **vijfdaagse van 29 mei tot 2 juni in Wéris-Durbuy.**

Nog een paar plaatsen beschikbaar. De prijs is hetzelfde voor twee dagen extra: **175 euro** all-in (behalve de reis) overschrijven op rekening nummer **BE63 953 125492808** van Cuypers en Houbrechts. Datum van betaling geldt als definitieve inschrijving.



Op het programma staan buitenactiviteiten en begeleidde ontspanningsmomenten in zaaltje. We zullen de streek verkennen samen met gids Hugo, wandelingen maken en stilte voorzien onderweg. Binnenactiviteiten: relaxatie, meditatie, yoga, massageles en -uitwisseling, dans, enz.

Vertrek op donderdag 29 mei (Hemelvaartsdag) om 10 u. te Tessenderlo (carpoolen) met eigen picknick onderweg. Goede samenwerking en afspraken nodig voor het bereiden van maaltijden en de praktische organisatie; inbreng van iedereen verwacht. Meer info: 0479 334822.

DANS 1 - (door Joyz Peters:)

Dinsdag 13 mei

is er een trancedans in **Tessenderlo** — Zaal Kraanhof.

Welkom vanaf 19.15 uur, start om 19.30 uur, einde rond 22 uur.

Inkom: € 15,00 pp, hapje en tasje thee inbegrepen

Meebrengen: blinddoek, danssokken, matje en dekentje

Aanmelden via joyznoiz@hotmail.com - (www.shivaya.net).

DANS 2 - (door Nicole Saenen:)

Creative movement

Ontdek je eigen maat en ritme.

Leef met aandacht voor jezelf en je omgeving.

Twee themaverbonden danssessies, te volgen op 2 verschillende locaties, laten je dansen in je levensritme...

Tessenderlo

Buurthuis De Kriekel, Sint-Jozefsplein 1, 3980 Tessenderlo (Schoot)

Dinsdag 6 mei van 20 tot 21.30 uur (eigen ritme versus groepsritme)

!! opgelet, gewijzigde uren !! i.s.m. Lichaam en Leven

Rotselaar

Sportoase De Meander, Vakenstraat 18 - 3110 Rotselaar

Vrijdag 16 mei van 14 tot 15.30 uur (eigen ritme versus groepsritme)

i.s.m. Gym Rotselaar - Wezemaal <http://www.gymgroepas.be/Rotselaar.html>

Meebrengen:

water (eventueel kussen bij korte zitsessie, geen noodzaak)

losse kledij, liefst blootsvoets of kousen met antislip

Hou er rekening mee dat bewegen uw lichaam opwarmt, relaxatie

koelt af. Mogelijkheid tot carpoolen.

Inschrijven via mail: creativemovement@skynet.be of **contacteer**

0477 43 47 16 (na 18u)

met vermelding van code, gemeente (carpoolen), gsm-nummer.

Kostprijs: € 10,00 per les.

AANRADERS:

"ZOETE NAMIDDAG"

donderdag 8 mei van 13.30 u tot 16 u:

ontmoetingsmoment in het Dienstencentrum van het OCMW te Tessenderlo, ingang via Gerhagenstraat.

Allerlei lekkernijen aan democratische prijzen: pannenkoeken, ijs, wafels, enz. en dranken

Dienstencentrum "DEN HEUVEL" - parking via Gerhagenstraat te Tessenderlo



Twee vissen zwemmen door het water. Ze komen een andere vis tegen en die vraagt ze: *Hallo, hoe is het water vandaag?* De twee vissen zwemmen verder, die andere vis is alweer weg. Dan kijken ze elkaar aan en zeggen: *Wat is water?* Hieruit blijkt: filosofie is overal.

Mensen denken al vaak filosofisch, maar ze zijn er zich niet van bewust. Kritisch denken, nieuwsgierig zijn naar de kijk van andere mensen op de maatschappij, jouw eigen mening kenbaar maken, leuk en gezellig samen van gedachten wisselen. Iets voor jou?

Iedereen van harte welkom!

Wanneer? 2 keer per maand op dinsdagnamiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur

Eerstvolgende data en onderwerpen:

- 20/05 → geluk en vreugde
- 03/06 → eigenwaarde herkennen en tonen
- 17/06 → zomer en gezelligheid
- 02/09 → het leven als leerschool

Kostprijs: gratis!

Woorden van Inspiratie

*Kijk aandachtig en bewust
naar elk pad.
Verken elk pad,
zo vaak als je nodig acht.
Vraag dan aan jezelf,
en enkel aan jezelf...
heeft dit pad een hart?
Als dat zo is,
dan is het pad goed;
als dat niet zo is,
dan heeft het geen nut.
Beide paden leiden nergens heen,
maar het ene heeft een hart,
het andere niet.
Het ene zal een vreugdevolle
reis brengen;
zolang je het volgt,
ben je er één mee.
Het andere zal maken
dat je je leven vervloekt.
Het ene pad maakt je sterk,
het andere maakt je zwak...
Carlos Castaneda*