



## YOGA

- Dinsdagavond: 20 tot 21u  
*Start : 11 september*
- Donderdagnamiddag:  
13u30 tot 14u30  
*Start: 13 september*



## BLOEMSCHIKKEN

*Dinsdag 11 september*  
vergaderzaal SOK - 20u  
Info: Ria: 013/67 11 24  
ria.cuyppers@skynet.be

## NATUURWANDELING

Alken  
*Dinsdag 4 september*  
Ingeschreven deelnemers  
zijn verwittigd

## SPORTELDAG

Diest  
Den Amer  
*Dinsdag 18 september*  
Inschrijven: lees verder...



## LEVENSLLOOP

Het is een bijeenkomst van het verenigingsleven van een stad of gemeente. De 24u symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte. Lees verder...



## KIENEN

*Maandag 24 september*  
Vergaderzaal SOK - 13u



Wij zijn op zoek naar:

- bestuursleden
- administratieve medewerkster in een creatieve omgeving

Het plan is om 1 of 2x per maand op dinsdag of vrijdag een wandeling te doen van +/- 7 km.  
Heb je interesse, laat het weten aan Irene: irene.gijbels@skynet.be - 0498/70 89 28 - 013/66 85 05

# NATUUR WANDELING

Uit de brochure: elke stap telt



## WERKEN AAN ONZE GEZONDHEID

We zetten gemiddeld 6.000 stappen in ons dagelijks leven. Wie elke dag een half uurtje matig intens beweegt geniet al van de voordelen van lichaamsbeweging. Zo heb je minder kans op hartziekten, een betere bloeddorstrooming en een lager cholesterolgehalte. Ook je mentaal welbevinden vaart er wel bij: minder stress en meer levensenergie!



**KVLV**  
vrouwen  
met vaart

Het natuurgebied Mombeekvallei slingert zich als een smal groen lint doorheen vruchtbare landbouwgronden in de grenszone tussen Alken en Sint-Lambrechts-Herk. Het is een typische beekvallei van Vochtig-Haspengouw. De vallei bevat naast ruigten en struwelen ook heel wat houtkanten, bloemrijke hooilanden en beekbegeleidende bosjes. Rond de eeuwwisseling is er in de valleirand een jonge hoogstamboomgaard met meidoornhaag aangeplant. Een verwijzing naar de talloze prachtige hoogstamboomgaarden die hier 50 jaar eerder zomaar werden gekapt.

*ALKEN*  
*MOMBEEKVALLEI*

**Dinsdag 4 september 2018**

Samenkomst aan de SOK om 13u.  
Goed schoeisel is vereist.

Heb je een auto ter beschikking, laat het weten.

Inschrijven vóór 28 augustus!!!  
Doe het tijdig.



# SPORTELDAG 50 - PLUS



DINSDAG 18 SEPTEMBER 2018 - DEN AMER

Begin: 10u00

Verwelkoming 9u45

Tijdens deze sportdag kunnen alle senioren uit de regio in een gezellige en ontspannen sfeer hun favoriete sport beoefenen of kennis maken met nieuwe sportactiviteiten.

Het sportaanbod is zeer uitgebreid zoals o.a.: dans, wandelen, fietsen, kubbs, petanque, zumba-pilox, lijdansen(beginners), salsa-latin, drums-alive, fitbal, stoelrelaxatie, lady's jazz, country linedance(beginners) enz....  
Voorzie sportschoenen.

Kun je zorgen voor vervoer, laat het weten bij inschrijving

Deelnameprijs: 9 euro

Inbegrepen:

- 1 koffie of thee
- 2 broodjes
- 1 stuk taart

Inschrijven en betalen vóór 9 september bij Irene  
[irene.gijbels@skynet.be](mailto:irene.gijbels@skynet.be)  
0498/70 89 28  
013/66 85 05





KWB  
KVLV  
HARMONIE  
SPORTON



Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van een stad of gemeente komt gedurende 24u samen om:

- mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten, te vieren en in de bloemetjes te zetten;
- mensen te herinneren die aan kanker overleden zijn;
- als gemeenschap op te staan en samen de strijd op te nemen tegen kanker.

Teams lossen elkaar 24 uur lang af, tijdens een estafette rond een parcours. Er staat telkens minstens 1 persoon van het team op de piste. Levensloop is geen competitie!

Het is een bijeenkomst van het verenigingsleven van een stad of gemeente. De 24 uur symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

**Wil jij ook deelnemen geef dan het uur/uren door wanneer je wil wandelen, lopen of fietsen.**

Registreren (10€) kan via de website van Levensloop Tessenderlo bij team 'DEURNE ACTIEF'  
<https://www.levensloop.be/teams/deurne-actief-1>

Lukt dit niet, spreek dan iemand van jouw vereniging aan zodat men u kan verder helpen of je eventueel kan inschrijven.

Teamkapitein  
Daisy Vandezande  
daisyvandezande@skynet.be  
0473/48 96 86



**DEURNE ACTIEF**  
zet zich 24u in tegen kanker

van zaterdag 22 september 16u  
tot zondag 23 september 16u

SPORTPARK TESSENDERLO

Vieren  
★  
Herinneren  
★  
Strijden