



Wandel je gezond & informeer je gezond

gemeente **Opwijk**

Bruisend landelijk!

1. De winkel oefening - Weet wat je eet

Donderdag 7 mei om 18 uur
en om 20 uur
Zaal Het Bakhuis
GC Hof ten Hemelrijk
Kloosterstraat 7 te Opwijk.



2. Alternatief broodbeleg 13/05

Woensdag 13 mei om 14 uur
Zaal De Schuur
GC Hof ten Hemelrijk
Kloosterstraat 7 te Opwijk.



3. Als kleine kinderen groot worden

Donderdag 21 mei om 20 uur in zaal Het Bakhuis,
GC Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 te Opwijk.

4. Proper Thuis 28/05

Donderdag 28 mei om 20 uur in zaal Het Bakhuis,
GC Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 te Opwijk.

Gezondheidswandelingen (zijn gratis en zonder inschrijving)



Elke dinsdag kan je in een andere parochie van onze gemeente een wandeling maken van ongeveer 3 à 4 km. Om 20 uur verzamelen we telkens aan de Kerk. Een professionele bewegingscoach begeleidt de opwarming en het stretchen.

- Dinsdag 5 mei in Nijverseel
- Dinsdag 12 mei in het centrum
- Dinsdag 19 mei in Droeshout
- Dinsdag 26 mei in Mazenzele

Meer informatie: Sociaal Huis De Wegwijzer, Kloosterstraat 10, 1745 Opwijk, 0800 113 41, dewegwijzer@opwijk.be en via www.opwijk.be.

Inschrijven voor een van de workshops? Betaal ten laatste 1 week op voorhand. Als je deelneemt ontvang je een cultuurcheque ter waarde van € 5.

Stap 1: Overschrijven (€ 5 per workshop) op het rekeningnummer van de gemeente: BE45 0910 0017 0989. Vermeld gezonde gemeente, je naam en de datum van de activiteit.

Stap 2: Mail of bel naar het Sociaal Huis De Wegwijzer: je naam, adres, telefoonnummer, mailadres en de activiteit waarvoor je wil inschrijven.