



Elke maandag		Turnen
donderdag	5	start 1ste lessenreeks yoga (10 weken)
dinsdag	10	Bloemschikken
zondag	22	Pannenkoekendag
woensdag	25	Crea: schapjes weven met lontwol (1)
maandag	30	Kienen



TURNEN

Om 19u in turnzaal SOK
 Info: Irene 013/66 85 05 - 0498/70 89 28 - irene.gijbels@skynet.be

YOGA

Het is de bedoeling om lichaam en geest tot rust brengen, door met milde aandacht en bewust de oefeningen te doen..
 We werken rond nek, schouders, rug, heupen, benen... het hele lichaam komt aan bod.

Iedereen is welkom en werkt volgens zijn eigen mogelijkheden.
 Meebrengen: een matje en dekentje, losse en gemakkelijke kleding

De les wordt gegeven door Liesbeth Briers, gediplomeerd yoga-docente en lid van de Yogafederatie.

De lessen gaan elke donderdagnamiddag door in de turnzaal van de SOK van 13u30 tot 14u30.

Deelnameprijs leden: 30€ voor 10 lessen of 4€ per les

niet-leden: 50€ voor 10 lessen of 6€ per les

Info: Martine 013/66 20 36 - 0478/31 72 65 - vrijs.martine@gmail.com

Marijke 013/67 22 11 - 0479/62 93 73 - bervoetsmarijke@hotmail.com



BLOEMSCHIKKEN



Om 20u in feestzaal SOK
 Alle info hieromtrent bij:

Ria
 013/67 11 24
 ria.cuypers@skynet.be

Greet
 0474/58 98 21
 Greet.Vandingenen@eu.panasonic.com



ZONDAG 22 JANUARI 2012

14u - 18u

ZAAL
SOK
DEURNE

PANNENKOEKEN en SMOUTEBOLLEN *dag*



2 stuks 3€
Kinderportie 2€

6 stuks 3€
Kinderportie 2€

Kinderen onder 12 jaar
1 kinderportie gratis

Met voorstelling
jaarprogramma 2012

Iedereen
welkom!

CREA

Schaapjes weven met lontwol (les 1) om 19u in vergaderzaal SOK

Materiaal mee te brengen door de deelnemers:

- stevige hobbyschaar of kartonschaar
- tekengerief: potlood met scherpe punt
- satéstokje of sterke weefnaald om lontwol op moeilijke plaatsen onder de kettingdraden te duwen.
- voor kop schaaap:
 - naaigerief: stofschaar – kopspelden – lintmeter – naald
 - schilderstape of plakband
- vulling voor schaaap bv krantenpapier
- extra nodig voor staand schaaap: 4 rechte stokjes of takjes: lengte 27 à 30 cm, doorsnede 1,5 à 2cm
- dunne ijzerdraad bv bloemendraad
- kniptang of hobbyschaar voor ijzerdraad

Pakketten met het materiaal om de schaapjes te weven zijn te bestellen aan de prijs van 18€. Je kan er een liggend of staand schaaap mee maken.

(Materiaal op voorhand betalen, bij inschrijving)

Pakketten bestellen tot 8 dagen voor de aanvang van de eerste les
Info en bestellen bij Emmy: 013/66 83 73 of paul.gomme@belgacom.net



KIENEN

om 13u in vergaderzaal SOK

KVLV leden betalen 3€

Niet-leden betalen 4€

- prijzen voor 1 rij en volle kaart
- koffie en gebak



Info:

Marjke

bervoetsmarjke@hotmail.com

013/67 22 11

0479/62 93 73

Irene:

013/6 85 05

0498/70 89 28

irene.gijbels@skynet.be