# SPORTELDAG
## VOOR 55-PLUSSERS

DONDERDAG
**7 OKTOBER**
SPORTCOMPLEX VIJFSPRONG

Lummen
ademt natuur, geeft richting

**MEMO-RIDE**

Met google streetview fiets je doorheen je verleden waar je ook maar wil!

**TAI-CHI**
**CURLING**
**AMUSANTE TAFELSPELEN**
**VOLKSSPELEN**
**BOOGSCHIETEN**
**LINE-DANCE**
**AËROBIC**
**STILTEMEDITATIE**
**CURVE-BOWLING**
**ZUMBA**

**En nog meer...**

## PROGRAMMA

**9.15 uur:** aanmelden in sportcomplex Vijfsprong met verwelkoming
**9.30 uur – 12 uur:** Activiteiten deel 1
**12.00 uur:** soep en brood - in sportcomplex Vijfsprong
**12.45 uur – 14.45 uur:** Activiteiten deel 2
**15 uur – 16.30 uur:** Lezing Sonja Kimpen: Meer energie, minder piekeren!
**16.30 uur:** koffie en taart
**17 uur:** einde

## BLIKVANGER

### Lezing door Sonja Kimpen

***Minder piekeren, méér energie!***

Helaas hebben veel mensen last van hun gedachten. Dat heet piekeren. Het zijn boycottende gedachten die het plezier van je leven vergallen, je de slaap ontnemen en je dromen doen verdampen.
In deze presentatie helpt Sonja je met dé schoonmaak in je hoofd en leer je gedachten gebruiken als energiebron.
Na deze presentatie ga je met concrete actiepunten naar huis en zal je voor altijd anders denken!

**INSCHRIJVEN VERPLICHT:**

**sport@lummen.be**
**of bel 013 390 490**

**deelname 5 euro**
inclusief verzekering, soep, brood, koffie en taart