

## Fietstochten:

vertrek om 14u00: **Deelname gratis**

08.05.2013: C-Mine Winterslag (Brandweer)

22.05.2013: Limburghal

05.06.2013: C-Mine Winterslag (Brandweer)

19.06.2013: Limburghal

03.07.2013: C-Mine Winterslag (Brandweer)

17.07.2013: Limburghal

31.07.2013: De Krater Kattevennen (4 daagse van de Genker Trappers)

14.08.2013: **Dagfietstocht, vertrek om 10u00 Limburghal**

28.08.2013: C-Mine Winterslag (Brandweer)

11.09.2013: Limburghal

25.09.2013: C-Mine Winterslag (Brandweer) slotfietstocht



## Lentefeest 15 mei 2013

Dit jaar gaat ons lentefeest met muzikale begeleiding door op 15 mei in zaal De Schalm Boxbergheide.

Opgepast we beginnen wel al om **12.30** met een lekkere koude schotel met broodjes en dit voor de prijs van **10.00€**. Daarna is er gelegenheid om een dansje te plaatsen .

De inkomkaarten kan alleen in voorverkoop en dit via de bestuursleden.



[www.gosagenk.be](http://www.gosagenk.be)

Bankrekening n° **BE26-4530-2546-6129**  
BIC KREDBEBB  
p.a. Schurfstraat 16  
3600 GENK

## NIEUWSBRIEF April 2013

**Beste vrienden, grootouders en senioren ,**

De lente is op komst en in de natuur herbegint het leven volop. De vogels bouwen opnieuw hun nestjes. Wij zelf voelen de behoefte om te bewegen in de gezonde buitenlucht .

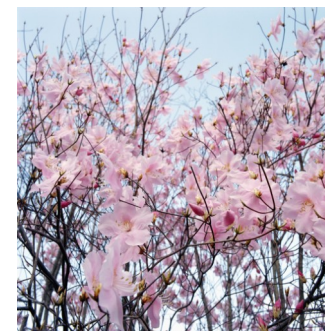
Wij hebben onlangs de Week van de vrijwilliger meegemaakt, daarom geven wij graag aan onze vrijwilligers een pluim voor hun belangloze inzet . Het blijkt ook dat de inzet voor anderen, ons daardoor langer lichamelijk en geestelijk fit houdt!

Verder infomeren wij u over de activiteiten die onze enthousiaste medewerkers –bestuursleden in de komende maanden voor u organiseren . Wij nodigen u ook graag uit op ons Lentefeest van woensdag 15/05/2013 in de Schalm , een ontspanningsnamiddag met een koude schotel (salades en vlees) vanaf 12u30, gevolgd met muziek en dans tot 16u00 .

Met vriendelijke groeten .

Het Bestuur van de Grootouders en Seniorennactie Genk :

Willy Vercruyce .



**Vorming:** i.s.m. met dienstencentrum Ter Hooie

**Inlichtingen: Ter Hooie tel. 089/57 34 81**  
**Vooraf inschrijven is nodig**

08.04.2013: 14u00: Isolatie in de woning i.s.w. met de stad Genk

06.05.2013: 14u00: Hoe omgaan met Dementie

15.05.2013: 12u30: Jaarlijks Lentefeest met een heerlijk koud  
schoteltje en muzikale begeleiding zaal  
De Schalm

03.06.2013: 14u00: Vrijwilligerswerk in de Dienstencentra door  
Ria De Boel

05.08.2013: 14u00: Info Smoothies

02.09.2013: 14u00: Doe meer met verkeer– E-fiets het duwtje in  
de rug.

## **Computerlessen:**

**Inlichtingen: Remy Vandekerckhove: 089/35 84 56**

Inschrijvingen op het secretariaat van de school C.T.T. Halm-  
straat 12 Genk (Hoevezavel).

## **Nieuwe activiteit: Petanque**

Elke dinsdag wordt er Petanque gespeeld op de  
Melberg. We starten om 14u00 tot +/- 17u00.

Wie interesse heeft, is van harte welkom.



## **Nordic Walking:**

vertrek om 14u00 **Deelname gratis**

**Inlichtingen: Chris Goemans gsm: 0497/ 62 58 19**

**José Vanbockrijck gsm: 0473/ 73 08 71**

Deze hebben om de 14 dagen plaats op  
woensdag in het sportbos aan het stedelijk  
Sportcentrum of eventueel op een andere  
plaats na afspraak. Ook gewone wande-  
laars die even 6 km willen doorstappen  
zijn welkom.

**Laatste Nordic: 24 april 2013**



## **Frans, Engels, Spaans en Italiaans**

**Inlichtingen en inschrijvingen:**

**Leon Kaes: 089/35 60 35**

Deze gaan door in het Stadhuis van Genk en in de Dienst-  
centra 'Ter Hooie' en 'De Halm' eenmaal per week in de voor-  
- of namiddag.

De Italiaanse lessen gaan door op dinsdagavond in  
Club Marchigiani, Vennestraat, Winterslag Genk.