

Vanaf maandag 6 oktober 2003 organiseert de bridgeclub

“ 't Fonteintje” een cursus

bridge voor beginners

Elke maandag en dit gedurende een 10 tal weken vanaf 14:00 uur.

Deze cursus is gratis ook voor niet leden.

Voor de leden van de bridgeclub is er een herhaling en uitbreidingscursus van het huidige biedsysteem, deze cursus omvat diverse speciale biedingen en is bedoeld voor de meer gevorderde bridgers

,

Deze cursus staat onder leiding van Evers André.

Groetjes Roger

Gerber en Blackwood, hand in hand.

Tijdens de zomercompetitie hadden twee uiterst inventieve dames het volgende biedverloop :

1 sch - 2 ha

3 SA - 4 kl

4 sch - 4 SA

5 ha - 5 sch

Het 4 klaveren bod werd desgewenst uitgelegd als Gerber (Azen vragen). Toen er naar het 4 SA bod gevraagd werd zei een van de dames dat ze een naam bedacht hadden voor deze conventie, namelijk "Checkback Blackwood". Het gaat als volgt :

4 klaveren "Hoeveel azen heb je ?", 4 schoppen "Twee azen", 4 SA "Weet je het zeker ?", 5 harten "JA !"

De wedstrijdleider werd geroepen, noord had 17 kaarten, zuid maar 9. Het spel werd gereconstrueerd met de hulp van de noordspeler die het spel het laatst in handen had gehad. Op de vraag van de wedstrijdleider "Hoe kreeg je het eigenlijk voor elkaar om 17 kaarten in je vakje te krijgen?" antwoordde de bewuste noordspeler "O, om eerlijk te zijn, ze hebben me geholpen met duwen

Op dinsdag 30 september 2003 om 14.00 uur mochten we een 12-tal vrijwillige medewerkers van het dienstencentrum Ter Kommen in Hoeselt, samen met de verantwoordelijke van het dienstencentrum, verwelkomen in 't Fonteintje.

De reden van hun bezoek was kennismaking met onze werking daar zij in Hoeselt ook een werking voor senioren opzetten maar dan vanuit het Dienstencentrum dat werkt onder de vleugels van het OCMW.

Wij lieten hen actief meedoen met de 50-gym en vertelden daarna uitgebreid in het huis over onze werking met een stuk taart en koffie.

Het was een aangename uitwisseling inzake activiteiten aanbod en werking. Zij hebben er wat van opgestoken en wij ook, vooral dat zij zeer laagdrempelig moeten werken. Dit wil zeggen het moet voor iedereen toegankelijk zijn en in het bijzonder inzake deelnameprijs.

Computercursussen zouden zij ook wel willen maar dan moeten zij eerst op zoek naar financiële middelen om computers aan te schaffen maar ook om dan nog de cursussen aan een zeer lage deelnameprijs te kunnen aanbieden. Een dienstencentrum hangt altijd af van een OCMW en men krijgt pas een erkenning als men een werking ontplooit en blijft ontplooiën volgens de opgelegde normen, (o.a. ook diensten van het OCMW aanbieden, bijv. voetverzorging, aanwezigheid van maatschappelijk werker, ...).

verslag: Brigitte Holsteens

We zijn terug gestart met de lessenreeksen informatica en daarvoor hebben wij dank zij het gemeentebestuur 8 spiksplinternieuwe computers in ons leslokaal

**Voor sommige lessen zijn er nog enkele beschikbare plaatsen, andere zijn volledig volzet
Voor verdere informatie surf naar:**



<http://users.pandora.be/fonteintje>

Nogmaals willen wij het gemeentebestuur bedanken voor de nieuwe computers met bijbehorende software waardoor wij in optimale omstandigheden kennis kunnen nemen van de huidige communicatie-en mediatechnieken



Sportdag 11 september in Hoeselt

Bijna 1 000 mensen deden er die dag op min of meer intense wijze aan sport en bewegen.

De groep van 't Fonteintje (met de fiets heen en terug) nam deel aan o.a. **Afrikaanse percussie of djembe**. Na een uur konden we al redelijk wat ritmische begeleiding geven. Dat zou wat zijn: een cursus djembe in 't Fonteintje. om de de schoondochters en de kleinkinderen jaloers te maken!!

Daarnaast **Tai-Chi** (zie verder); **Afrikaans dansen** (ohlala ons schouders zijn toch zo gespannen); **stijldansen, countrydans, ligfietsen** uitproberen, volksspelen.....En er waren no vele andere dingen die we wilden uitproberen, maar de dag was te kort. Een prachtige dag: om volgend jaar weer mee te maken

Over voorbije Binnenste-Buiten week in september.

Een voorbeeld: de mensen die naar de zaterdagnamiddag-info zijn geweest over **hondenverzorging** waren enorm tevreden. De uitwisseling van goede ideeën was naar maat van de hondenvriend zelf die vragen stelde over zijn eigen huisvriend. Wordt vervolgd al was het maar door een info over opleiding van blindengeleidehonden. U hoort er nog van.

Esperanto.

Boeiende namiddag. Aanwezigen voelden het kriebelen: wat zou het mooi zijn in een wereld waar taal geen probleem is om elkaar te verstaan. En het leek nog haalbaar om het te leren ook!

na de Binnenste-Buiten week zijn we gestart met:

Een 10-lesserreeks Tai-Chi in t Fonteintje.

Langzaam bewegen op eeuwenoude chinese wijze die je bewuster maakt van wat er in je lichaam gebeurt en tegelijkertijd je geest ontspant, soepeler en

weerbaarder maakt. Stijf en stram worden in geest, gedachten en lichaam hoeft niet het lot te zijn van ouder worden.....

De 50+ -gym:

**Al wat je er leert en inoefent kan je na verloop van tijd ook gebruiken in je dagelijks leven... Heb je last van artrose, rugklachten ,verkrampte nekspieren, allerhande spierspanningen. ...dit is misschien iets voor u. Deze vorm van bewegen berust op rekoefeningen en verstevigen van spieren op de juiste manier. Gewrichtsvriendelijk..... Je kan op elk moment aansluiten:
dinsdagnamiddag van 13u30 tot 14u30 en van 14.30 tot 15.30**