e-mailkrantje

50+GYM HOUDINGSCORRECTIE

In deze tijd van winter en nattigheid bedenkt u wel eens dat u er wat aan moet doen om uw spieren los te maken, om terug wat conditie op te bouwen tegen de tijd dat we weer volop buiten kunnen. Of u weet dat stramme gewrichten alleen maar soepel blijven door regelmatige goede beweging zonder ze teveel belasten. U wil goede buikspieren ontwikkelen om minder last te hebben van rugpijn. Of gewoon: u vindt gym fijn evenals het goed gevoel dat u heeft na een lichamelijke inspanning. Kortom u wil zo lang mogelijk genieten van uw gezond lichaam?
Dan is de 50+gym Houdingscorrectie iets voor u.

Data: iedere dinsdag van 14.00 uur tot 15.00 uur, niet tijdens de schoolvakanties.
Instappen kan op elk moment.
Deelnameprijs: 10 beurtenkaart: 30 EUR Deze kaart blijft geldig.
Plaats: sporthal Demerstrand
Opgelet! Je kan deze 10 beurtenkaart enkel nog bekomen door storting van het bedrag op rekeningnummer: 091-0126918-71 van het gemeentebestuur Diepenbeek of door contante betaling aan de balie van de dienst vrije tijd en communicatie.

Begeleiding: Livia Castro, licentiate lichamelijke opvoeding, tel. 089-36 35 25

Meebrengen: propere sportschoenen, handdoek indien gewenst.

Een kippenkweker zit in zijn stamcafé naast een vrouw en bestelt een glas champagne.
De vrouw kijkt op en zegt: "Kijk nu, ik bestelde ook net een glas champagne."
"Wat een toeval", zegt de man, "want dit is een speciale dag voor mij.
Ik heb iets te vieren."
"Voor mij is het ook een speciale dag en ik ben ook aan het vieren,zegt de vrouw."
"Wat een toeval," zegt de man.
Als ze klinken vraagt hij:"En wat ben jij aan het vieren?"
"Wel, mijn echtgenoot en ik proberen al lang een kind te krijgen en vandaag vertelde mijn dokter dat ik zwanger ben."
"Wat een toeval", zegt de man. "Ik ben een kippenkweker. Jarenlang waren mijn kippen onvruchtbaar,maar vandaag zijn ze eindelijk bevruchte eieren beginnen te leggen."
"Dat is groot nieuws", zegt de vrouw. "En hoe werden je kippen vruchtbaar?"
"Ik veranderde van haan." antwoordt hij.
Zij lacht eens en zegt: "Wat een toeval."

Computerclub

Elke tweede donderdagavond van de maand van 20.00 - 23.00 uur van september tot en met juni.
Deelname is gratis.

Dankzij de inspanningen van de regering om iedereen te laten kennismaken met het internet, zal het computergebruik nog sneller toenemen en zullen ook onze senioren meer en meer geconfronteerd worden met een zeer snel evoluerende informaticawereld. Onze computerclub biedt dan ook een ideale gelegenheid aan al onze Diepenbeekse 50-plussers om kennis te maken met deze moderne technieken.
Buiten de kennismaking met het reilen en zeilen in de computerwereld biedt deze computerclub ook de gelegenheid om andere dorpsgenoten van dezelfde leeftijdsklasse te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Onze bedoeling is om iedere maand de avond te beginnen met een bepaald hoofdthema uit het grote gamma hard- en software. Nadien kan dan onderling nagepraat worden over verschillende onderwerpen.

Onderwerpen:

- ***8 maart:***

  Jan Houben stelt PowerPoint voor.
  Het is een pakket waarmee vooral gemakkelijk presentaties gemaakt kunnen worden die bestaan uit meerdere dia's. Door het gebruik van een eenduidige lay-out kan men eenvoudig mooie, eenduidige presentaties maken. In de laatste versies zijn animaties mogelijk, bijvoorbeeld binnen het beeld schuivende tekst, of achter coulissen verdwijnende figuren.
  Ook kan er gesproken woord en muziek worden ingevoegd.

- 12 april: Albert stelt CorelDraw voor.
- 10 mei: Maria stelt Word 2003 en 2007 voor.
- 14 juni: Julien stelt Dreamweaver voor.

Elio Di Rupo, Didier Reynders en Guy Verhofstadt vliegen over België in een privé jet.
Elio wendt zich tot Didier en zegt: "Weet je dat ik een biljet van 500 euro door het venster zou kunnen werpen en iemand gelukkig maken".
Didier repliceert: " Das goed, maar ik zou 10 biljetten van 50 euro door het venster werpen en 10 personen gelukkig maken".
Om niet onder te doen zei Guy : "Ik zou 100 biljetten van 5 euro door het venster werpen en 100 mensen gelukkig" maken.
De piloot zucht en zegt tegen zijn copiloot: "Maar hoor die arrogante kerels eens bezig.
Zij realiseren zich niet dat wij die drie klootzakken uit het vliegtuig kunnen gooien en miljoenen mensen gelukkig maken!