

**NEOS**

netwerk van ondernemende senioren

ZOUTLEEUW

NIEUWSBRIEF DECEMBER 2017

AGENDA

Donderdag 14 december
Ledenfeest

Dinsdag 9 januari
Nieuwjaarsreceptie 5 jaar

Zondag 14 januari
Melodieën voor Miljoenen

Dinsdag 23 januari
Lachyoga in Kustershuis

Donderdag 8 februari
Lezing "Geheugenklachten
en dementie"

Zaterdag 17 maart
Grüsse aus Wien

Donderdag 12 april
Zoo of Life



Dinsdag 9 januari om 14 uur in Kustershuis

Nieuwjaarsreceptie

5 jaar geleden...

5 jaar geleden werd naar aanleiding van een samenwerkingsproject met de seniorenraad van Zoutleeuw, Neos voorgesteld aan een aantal senioren uit de gemeente. Meteen stapten enkele gemotiveerde senioren met veel goesting mee in het project om in Zoutleeuw een Neos afdeling op te richten. Ze waren ervan overtuigd dat er in Zoutleeuw wel wat meer culturele activiteiten mochten georganiseerd worden, en liefst in gezelschap van een leuke vriendenkring. En zo werden wensen omgezet tot daden... en werd Neos Zoutleeuw geboren. Ondertussen biedt Neos Zoutleeuw jaarlijks een gevarieerd fris cultureel aanbod.

Heel wat senioren vonden ondertussen al de weg naar de club. Het huidige bestuur heeft er ongelooflijk veel zin in om dit elan ook de komende 5 jaren verder te zetten.

Deelname op 9/1/18 is gratis, maar gelieve iemand van het bestuur te verwittigen van jouw aanwezigheid **vóór zaterdag 30 december**. (zie bijlage)



Nieuwe secretaris

Hip Hip Hoera, Emy is genezen.

Beste Emy, het voltallig bestuur wenst u hartelijk welkom. En wij zijn er zeker van dat al onze leden onze wensen delen.

Wij zijn ervan overtuigd dat gij een grote toegevoegde waarde betekent voor de goede werking binnen het bestuur van Neos Zoutleeuw.

Wij hopen, samen met u, op een lange en vruchtbare samenwerking.



Zondag 14 januari 16 uur, BOZAR BRUSSEL

Melodieën voor Miljoenen

Un viaggio in Italia

Al voor de vijfde (!) keer op rij trekt Neos naar de prachtige Henri le Boeufzaal van Bozar. De jeugdige muzikanten van Frascati Symphonic blijven ons telkens opnieuw charmeren met een verrassend programma. Na het koude Rusland der tsaren zoeken we in 2018 opnieuw warmere oorden op. We zetten het nieuwe jaar goed in met een reis naar het zonnige Italië!



Wie Italië zegt, denkt onmiddellijk aan de onvergetelijke aria's van Verdi en Puccini, om de prachtige ouvertures van Rossini niet te vergeten! De zon is besteld, de Chiantiwijn staat klaar en de gondels liggen aangemeerd. Het orkest onder leiding van dirigent Kris Stroobants heeft er zoals steeds veel zin in. Mogen we jullie verwelkomen? Andiamo!

Inschrijven niet meer mogelijk.

Samenkomst Aldi: 13u15 (We gaan met auto's naar Landen)

Vertrek trein Landen: 13u54 spoor 4

Dinsdag 23 januari om 15 uur in Kustershuis

Lachyoga



Yogalachsessie volgens het concept "lachen zonder reden"

Wordt opgebouwd met vooraf als ijsbreker een dans, het opwarmen van het lichaam, ademhalingsoefeningen om de longen in lachmodus te zetten. Daarna voeren we een aantal lach oefeningen uit die geput worden uit bestaande oefeningen, maar tegelijkertijd ook ter plekke kunnen ontstaan door situaties in de groep.

Vervolgens gaan we over tot de lachmeditatie: we lachen zittend in kring, en later liggend, enkele minuten afhankelijk van de energie van de groep.

Om de weldaden van lachen te integreren in ons hele lichaam sluiten we af met ontspanning op muziek, liggend op de grond, al dan niet vergezeld door geleide meditatieteksten.

We lachen nooit om elkaar, maar met elkaar en elke deelnemer heeft op elk moment de vrije keuze mee te werken of niet; er zijn geen toeschouwers, enkel deelnemers zodat de sessie voor iedereen comfortabel is.

Weldaden van lachen:

1. Antistressremedie
2. Vermindert angst, depressieve toestanden en slapeloosheid
3. Versterkt het immuunsysteem
4. Gezonde fysieke oefening
5. Reguleert de bloeddruk en werkt preventief tegen hartkwalen
6. Vermindert pijn
7. Verhoogt het zelfvertrouwen en bevordert een positieve stemming
8. Helpt interpersoonlijke relaties te ontwikkelen
9. Vergroot de longcapaciteit



Praktisch:

Prijs leden: 8 € / niet-leden: 12 €, 1 flesje water inbegrepen. **Mat of dekentje meebrengen.**

Gelieve dit bedrag te storten met melding van uw naam en lachyoga.

Liefst vóór dinsdag 16 januari 2018.

Zaterdag 17 maart om 16 uur in deSingel, Antwerpen

Grüsse aus Wien

Wervelend en Weens

Jaar na jaar krijgt de Internationale Robert Stolz Club België meer dan 1.000 Neos-leden op de been voor haar traditioneel Weens concert in deSingel.



Vertrouwde elementen die er telkens opnieuw een bij te wonen evenement van maken:

het grote Robert Stolz Promenade Orkest onder leiding van André Walschaerts, getalenteerde solisten, een koor, een adembenemende balletchoreografie en de mooiste Weense melodieën. Genoeg stof voor een prachtig namiddagconcert!

Praktisch:

Inschrijvingen en betalingen verwachten we ten laatste **maandag 25 december 2017**.

Ticket met busvervoer en luxe broodmaaltijd: leden 67 € / niet-leden 77 €

Vertrekkur en plaats volgen in ons volgende nieuwsbrief

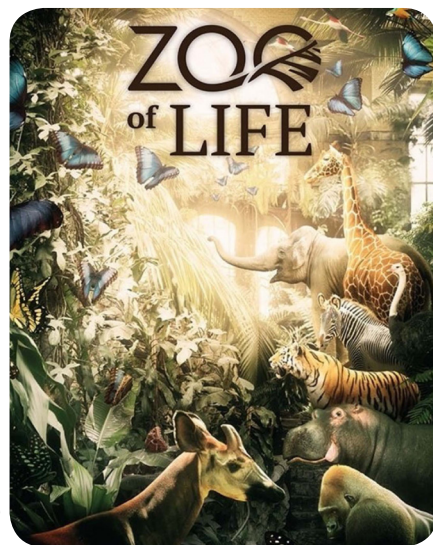
Donderdag 12 april om 15 uur in Koningin Elisabethzaal, Antwerpen

Zoo of Life

In 2018 viert de Antwerpse Zoo haar 175e verjaardag! Zoo of Life is hét grootse musicalspektakel waarmee de Zoo haar verjaardag op een originele manier wil vieren.

In een hartverwarmend hedendaags verhaal over de Zoo en de liefde tussen mens en dier, worden toeschouwers ondergedompeld in de magie van de prachtige Antwerpse dierentuin. De regie is in handen van Luc Stevens, bekend van de Historalia-voorstellingen in Westerlo. Het spektakel kan rekenen op een topcast van bekende musicalsterren zoals Jelle Cleymans, Tinne Oltmans, Janine Bischops, Nele Goossens, Ivan Pecnik, Peter Thyssen, Barbara Dex, Sandrine,...

Mooi meegenomen: Het toegangsticket voor Zoo of Life geldt diezelfde dag ook als toegangsticket voor de vernieuwde Antwerpse Zoo. Een leuke aanvulling op jullie dagje uit!



Praktisch:

Prijs leden: 49 € / niet-leden 59 €

Inschrijven **vóór vrijdag 26 januari 2018**

Velen onder jullie hebben het lidgeld voor 2018 al betaald, waarvoor dank. Zo kan je ook in 2018 deelnemen aan de geplande activiteiten. Wie het lidgeld nog niet heeft hernieuwd, vragen we dit **vóór 15 december 2017** te doen teneinde de administratieve aanpassingen tijdig te kunnen doorvoeren.

IBAN: BE29 9730 8862 2264

