

Beste vrienden,

Bewegen is een must en zeker voor senioren. Daarom hebben we het besluit genomen om elke maand te **wandelen**. Het is geen klassieke officiële activiteit zoals we er elk jaar een tweetal op ons programma zetten. (Deze zijn op verplaatsing, met verrassingen onderweg zoals je het volgende week donderdag in Lanklaar gegarandeerd zult meemaken.)



Maar **dit nieuw voorstel** is ook zeer de moeite: het is complexloos stappen met volharders die **plus/minus 5 km** willen doen, gezapig hun bloedsomloop in beweging zetten, hun hartje doen pompen en hun longen verfrissen. **In en rond Zutendaal**. De kandidaten beslissen alles onderling, waar naartoe (de eerste keer doen wij dat nog), of ze al of niet meer dan een keer per maand stappen en of ze achteraf rechtstreeks huiswaarts gaan of via een kroeg.

Vind je dat extra lichamelijke activiteit best eens mag, kom dan met je wandelschoenen naar de 1^{ste} wandeltocht op:

MAANDAG 27 oktober om 14 uur op het Vijverplein (Heb je vragen: bel Marc 0479/932880)

Het bestuur van Neos Zutendaal