

# Nieuwsbrief verwenbeurten sept. - okt.



Beste leden,

Voor **wiegmassage** en **shiatsu** maak je best een afspraak:  
gsm 0474/350616  
of email:  
martine.samyn  
@telenet.be  
of tel. vzw OK:  
0473/121345

*Hoe kunt u een afspraak maken?*

Bel naar Martine:  
**0474/350616**,  
ten laatste vrijdagmiddag vóór de afspraak.  
Bij afwezigheid, spreek een berichtje in.  
Martine belt terug.  
U kunt ook mailen:  
martine.samyn  
@telenet.be

**Zwemmen**  
Als groep zijn we voortaan welkom in het zwembad te **DADIZELE**:  
Ledegemstraat,  
op vrijdag  
van 17 u tot 18u30

**Nordic-Walking**  
Op zaterdag om 13u30.  
Samenkomst aan 'Hoeve Ter Kerst' in onze thuishaven  
**Gid(t)s Dominiek Savio**  
Wandelstokken (poles) zijn ter beschikking.

**Fietsen**  
Vanaf 10 oktober telkens op zondag vanaf 9u30 vertrekkend vanuit Dominiek Savio met uitgestippelde circuits.  
Fietsen zijn beschikbaar in Hoeve Ter Kerst mits reservatie vooraf via Eugeen!

Op 6 september kunnen we mekaar terug ontmoeten,  
**In 't SOK in Kachtem:**

**Van 14 uur tot 17 uur** ben je welkom voor een gezellige babbel bij de koffietafel, of kun je deelnemen aan de workshop: **stramien of 3D kaartjes maken** (schaartje meebrengen) met medewerking van Leentje Maes of kun je je laten verwennen met **wiegmassage** gegeven door Conny: één iemand om 14 uur, één iemand om 15 uur.  
of kun je eens proeven van **shiatsu** gegeven door Mark: één iemand om 14 u 30, één iemand om 15 u 30.  
Na een lange vakantie en time-out: van harte welkom !!!

*Ons verwenprogramma voor september en oktober:*  
Dit gaat nog verder door op het domein **Dominiek Savio**  
**Koolskampstraat 24, 8830 Hooglede-Gits.**

Ma. 6 sept.	wiegmassage door Conny shiatsu door Mark	om 18 u en om 19 u om 18 u en om 19 u
Dinsd. 7 sept.	relaxatiemassage door Martine	om 18 u 30 en om 20 u
Zat. 11 sept.	wiegmassage door Conny	om 9 u 30 en om 10 u 30
Ma. 13 sept.	shiatsu door Mark	om 18 u en om 19 u
Zat. 18 sept.	relaxatiemassage door Martine	om 13u30 en om 15 u
Ma. 20 sept.	wiegmassage door Conny shiatsu door Mark	om 18 u en om 19 u om 18 u en om 19 u
	relaxatiemassage door Martine	om 18 u 30 en om 20 u
Ma. 27 sept.	wiegmassage door Conny	om 18 u en om 19 u

Zaterdag 2 **OK**tober 2010: **LANCE ARMSTRONG DWAALLICHTJESTOCHT 16U**

Ma. 4 okt.	relaxatiemassage door Martine wiegmassage door Conny shiatsu door Mark	om 18 u 30 en om 20 u om 18 u en om 19 u om 18 u en om 19 u
Za. 9 okt.	wiegmassage door Conny	om 9 u 30 en om 10 u 30
Ma. 11 okt.	shiatsu door Mark	om 18 u en om 19 u
Dinsd. 12 okt.	wiegmassage door Conny	om 18 u 30 en om 19 u 30
Zat. 16 okt.	shiatsu door Mieke relaxatiemassage door Martine	om 13 u 30 en om 15 u om 13 u 30 en om 15 u
Ma. 18 okt.	wiegmassage door Conny shiatsu door Mark	om 18 u en om 19 u om 18 u en om 19 u
Za. 23 okt.	wiegmassage door Conny	om 9 u 30 en om 10u30
Dinsd. 26 okt.	relaxatiemassage door Martine wiegmassage door Conny	om 18 u 30 en om 20 u om 18 u 30 en om 19 u 30

**Hopelijk tot binnenkort! Eugeen, Martine, Mieke, Mark, Ingrid, Brigitte en Conny**

**vzw OK - Ontmoeting & Ontspanning Kanker** • Eugeen Carrette - Gitsestraat 65 - 8800 Roeselare  
Tel./ Fax: 051/24.50.67 • GSM: 0473/12.13.45 • vzw.ok@telenet.be • www.ontspanning-kanker.be

### **Relaxatiemassage:**

Het is een 1 uur durende massage waarbij met een heerlijke kruidenolie aandacht gegeven wordt aan verkrampde spieren, spanningen in het lichaam al of niet met achtergrondmuziek naar wens.

### **Hydraterende gelaatsverzorging:**

onder de vorm van workshop: reiniging, dieptereiniging, masker, tonic, dagcrème  
duur: drie kwartier.

### **of Hydraterende handverzorging:**

onder vorm van workshop: handbadje, maskertje, nagelverzorging.

### **of Voetverzorging:**

onder vorm van workshop

duur: een half uur .

### **of Relaxerende rugverzorging:**

rugpakking

### **Wiegmassage:**

Een holistic pulsing sessie of wiegmassage duurt een klein uur waarbij je gekleed op de massagetafel ligt. Je lichaam wordt op jouw specifiek ritme in een wiegende beweging gebracht.

Het stromen van de lichaamsvochten stimuleert het lichaam om diepzittende blokkades los te laten.

Het is een heel zachte massage, specifiek gericht op de nazorg bij ingrijpende ziekteprocessen.

Het is een heerlijke manier van ontspannen. De helende werking van het pulsen wordt vaak nog lang na de sessie nagevoeld.

**Shiatsu** is een tak van de traditionele oosterse geneeskunde die zijn oorsprong vindt in China, en ontstond uit natuurlijke intuïtieve handelingen. Het is een vorm van manipulatie met duimen, vingers en handpalmen waarbij druk wordt uitgeoefend op het menselijk lichaam, om interne stoornissen te corrigeren, de gezondheid te bevorderen en specifieke klachten te behandelen. Shiatsu activeert, versterkt en stimuleert de zelfgenezende krachten in ons lichaam en grijpt onrechtstreeks in op eventuele symptomen. Daardoor zullen vele klachten automatisch verdwijnen. Het is een 1 uur durende drukpuntmassage.

**Yoga** is een vorm van lichaamshoudingen die we aannemen, waarbij de energiebanen in ons lichaam terug geactiveerd worden. Onze levensenergie (chi) komt vrij; waardoor we ons meer bewust worden van onze intuïtie, en beter ons lichaam aanvoelen. We komen in contact met wie we echt zijn, en worden uitgedaagd van ons lichaam te respecteren. We weten waar we naartoe willen, en brengen onze geest tot rust.

*Het bestuur vzw "OK"*

*Contact: OK vzw - Ontmoeting & Ontspanning Kanker*

*Eugeen Carrette*

*Gitsestraat 65*

*8800 Roeselare*

*Tel./ Fax : 051/24.50.67*

*GSM: 0473/12.13.45*

*Bankrekening: ING 375-1008103-61*

*vzw.ok@telenet.be*

*met de steun van:*



*vzw OK is tegen het versturen van ongewenste e-mails (spam), indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, kunt u zich uitschrijven door te mailen naar vzw.ok@telenet.be met vermelding 'uitschrijven' [www.ontspanning-kanker.be](http://www.ontspanning-kanker.be)*