

# Gezinsbond . AALTER

## PROGRAMMA VOORJAAR 2023

We presenteren je graag onze activiteiten van dit voorjaar. Meer informatie vind je nu al of anders ter gelegener tijd op onze website [aalter.gezinsbond.be](http://aalter.gezinsbond.be):

- **Maandag 13/02/2023, 14u: “10 tips voor een gezond en lang leven”**
  - Lezing door dr. ir. Eric De Maerteleire, i.s.m. regiowerkgroep GoSa
  - Sparrenhof, Brugsesteenweg 183, Eeklo
  - 15 euro, incl pauze met koffie, thee en gebak
  - Inschrijving via [aalter.gezinsbond.be](http://aalter.gezinsbond.be) of op 0474 48 55 71
- **Donderdag 16/02/2023, 19u30: “Rust in je gezin”**
  - Gespreksavond met Nele De Ganseman, auteur van 'Rust – 25 manieren om de drukte in je gezin te verzachten'
  - Gemeentehuis Aalter, zaal Briljant
  - i.s.m. Huis van het Kind Aalter
  - Gratis
- **Zaterdag 25/02/2023, 9u30: Tweedehandsbeurs kinderartikelen**
  - Verkoop door niet-professionele standhouders (info op onze website)
  - Parochiezaal Pax, Aalter
  - Gratis inkom voor bezoekers
- **Donderdag 9/03/2023, 19u30: Workshop zelfverdediging voor vrouwen**
  - Technieken voor controle en zelfverdediging in lastige situaties
  - Lesgever: Seba De Wolf
  - Judozaal sportpark, Aalter
  - 10 euro voor leden, 20 euro voor anderen
- **Van 1/04-16/04/2023, doorlopend: Paascluedo**
  - Speuren met het hele gezin
  - Centrum Aalter
  - Meer info volgt via de website en onze nieuwsbrief



Gezinsbond 

- **Dinsdag 09/05/2023, 19u30, “Wij-Tijd”**
  - Lezing door Björn Accoe, auteur van het boek “Wij-Tijd”
  - Gemeentehuis Aalter, zaal Briljant
  - i.s.m. Huis van het Kind Aalter
  - Gratis

## SPORT BIJ DE GEZINSBOND

- **Elke woensdag: Recreatief volleybal**
  - Van 19u45-21u15 - extra spelers/speelsters welkom
  - Emmaus, sporthal lagere school
- **Elke vrijdag: Netbal voor senioren**
  - Van 15u-16u – extra spelers/speelsters welkom
- **Elke tweede en vijfde vrijdag van de maand: Recreatief badminton en tafeltennis voor het hele gezin**
  - Van 20-21u
  - Momenteel wel volzet
- **Woensdag 18/01/2023, 18u15: Start nieuwe lessenreeks zwemmen vanaf 4 jaar**
  - Reeks van 15 lessen
  - i.s.m. Swimming Team Aalter
  - 90 euro; leden krijgen 20 euro op de lidkaart

De laatste 3 sportactiviteiten vinden plaats in het sportpark in Aalter.

Voor info en inschrijvingen: [aalter.gezinsbond.be](http://aalter.gezinsbond.be) onder de rubriek “sport”

Volg ons op facebook 

- *(algemeen)*  
<https://www.facebook.com/GezinsbondAalterCentrumAalterBrug>
- *(zwemmen)*  
<https://www.facebook.com/gezinssportzwemmenaalter>



**Gezinsbond** 