

Week van woensdag 09/10/13 tot en met 15/10/13

Nieuwsflitsen Knokke-Heist

gemotiveerd zijn om kwetsbare kinderen extra kansen te geven. Mensen die een warm hart hebben om kinderen vooruit te helpen. Mensen die zich **wekelijks maandag, dinsdag of donderdag van 15.45 u. tot 17.15 u.** vrij kunnen maken om kinderen te begeleiden bij het maken van hun huiswerk. Leeftijd of opleiding speelt geen rol. In De Huiswerkklas wordt er huiswerkondersteuning aangeboden aan een aantal minder kansrijke kinderen uit onze gemeente. Speltheek De Wip zorgt voor een vrijwilligerscontract, vorming en de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met andere vrijwilligers.

De Oppasdienst

De Oppasdienst zoekt een vrijwilliger die zich wil inzetten als oppas bij een 67-jarige man die na een lange revalidatie terug thuis woont (in Sijsele). Kunt u zich vrijmaken op een **weekdag tussen 17 en 19 u. of in het weekend tussen 14 en 17 u.?** Voelt u zich geroepen om ervoor te gaan? Neem dan vrijblijvend contact op.

Voor contact, vragen of meer info: Vrijwilligerscentrale Knokke-Heist, Meerlaan 32 - T 050 63 0430 - vrijwilligerscentrale@knokke-heist.be of www.vrijwilligerscentraleknokke-heist.be



Lezing over biovoeding door Thierry Marechal in CC Scharpoord

Op **donderdag 10 oktober** vindt in CC Scharpoord een lezing plaats door Thierry Marechal over biovoeding. De lezing met de titel „Biologisch... zo logisch??” belicht de meerwaarde van biologische voeding, illustreert hoe gezonde voeding kan bijdragen tot betere sportprestaties en legt uit hoe men op een gezonde manier kan afslanken. U wordt verwacht om 20 uur. De toegang is gratis. Thierry Marechal is een gereputeerd spreker en vanuit zijn opleidingen meer dan op actuele wijze op de hoogte van hoe sporters tot betere sportprestaties kunnen komen door een gezonde voeding af te stemmen op hun gezondheid.

Als begeleider van topsporters in basketbal, triatlon, atletiek, voetbal, gevechtssporten, powerliften... stond hij mee aan de basis van vele (inter)nationale titels, waaronder 22 wereldkampioentitels. Betere sportprestaties, afslanken op een gezonde en blijvende wijze, stamcellen, kankerpreventie op natuurlijke wijze, kankertherapieën... komen allemaal aan bod. Ook kunt u er al uw vragen kwijt.

