

# Kort en Bondig

## Informatiefolder Gezinsbond Heule

April '15

<b>Inhoud van deze brochure</b>
Do 30/4: Gezondheidsvoordracht 'Slaapproblemen'
Vr 8/5: Kookdemonstratie barbecuehapjes
Za 16/5: Bakken voor kinderen in bakkerij Soete
Di 9 en 16/6: Crea activiteit voor de mama's
Vr 12/6: Provinciale voordracht 'Gewicht in evenwicht'
Zo 14/6: Vaderdagontbijt in de Gavers
Za 11/7: Inzameling sportkledij voor kwetsbare gezinnen
Za 3/10: Tweedehandsbeurs baby- en kinderartikelen





# VOORDRACHT SLAAPPROBLEMEN

DOOR KATLEEN BARRA,  
HOOFDVERPLEEGKUNDIGE SLAAP- EN WAAKCENTRUM AZ GROENINGE

**DO 30 APRIL 2015**  
**14.30 UUR | OC DE VONKE**  
Lagaeplein 24 - Heule

€ 3 | inschrijven vóór 22 april in OC de Vonke, LDC de Zevenkamer (T 056 24 46 00 | [zevenkamer@ocmwkortrijk.be](mailto:zevenkamer@ocmwkortrijk.be))  
of bij de deelnemende verenigingen

v.v. Philippe De Coene | Buderstraat 27 - 8500 KORTRIJK | 056 24 46 00



## CONSUMENTENWERKING

# BARBECUEHAPJES

door Raf Cottenier



Nu het lente is en de zomer in aantocht halen veel mensen hun barbecue terug boven. Aangezien veel mannen graag barbecueën, zijn zij uiteraard ook van harte welkom. Tijdens deze demonstratieles worden er verschillende hapjes klaargemaakt met vis en vlees, een vegetarisch hapje en een desserthapje.

**Wanneer: vrijdag 8 mei 2015 om 19.30 uur**

**Waar:** bij Celia Sioen, Wittestraat 34, 8501 Heule

(bij mooi weer in de tuin, bij slecht weer in de veranda)

**Prijs: 10 euro** per persoon voor **leden** / **12 euro** voor **niet-leden**

(2 dranken inbegrepen)

**Inschrijven en info:** tot en met **maandag 4 mei** bij de verantwoordelijke:

Rita Wittouck, Kouter 14, 8501 Heule, 056/ 35 84 06,

[ritawittouck@hotmail.com](mailto:ritawittouck@hotmail.com)

De strookjes met het gepaste inschrijvingsgeld kunnen afgegeven worden **na telefonische inschrijving of per mail bij Rita.**

**OPGELET: HET AANTAL INSCHRIJVINGEN IS BEPERKT TOT 40 PERSONEN!**

---

### INSCHRIJVINGSSTROOK

Naam:.....

Adres:.....

Lidnummer:.....

Zal aanwezig zijn op de demonstratieles barbecuehapjes met ..... personen en betaalt hierbij ..... euro of zal ..... euro overschrijven op rekeningnummer BE 67 8508 3597 4387 van de consumentenwerking Gezinsbond Heule.



zaterdag 16 mei 2015  
14 u tot 17u  
**BAKKEN VOOR KINDEREN**  
in bakkerij Soete



Wie droomt er niet van om eens op bezoek te gaan bij een echte warme bakker? Op zaterdag 16 mei kan dit voor kinderen van het **2de kleuter t.e.m. het derde leerjaar**.

Onder leiding van bakker Wouter maak je een cakebeslag en je bakt dit af in de oven van de bakkerij. Terwijl je taart gebakken wordt en afkoelt, geven Wouter en Karolien je een rondleiding achter de schermen van de bakkerij.

Na een korte pauze kan je dan aan de slag om je zelfgebakken taart te versieren met marsepeinfiguurtjes, chocoladekrullen, pareltjes ... Om je kledij proper te houden breng je best een keukenschortje mee.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 20 kinderen.

Waar? Bakkerij Soete, Kortrijksestraat 371, 8501 Heule

Prijs? **5€ leden** Gezinsbond/ **6 € niet-leden**. Alle benodigdheden voor je taart, drankje en koek in de pauze zijn inbegrepen.

Geef onderstaand inschrijvingsstrookje af bij bakkerij Soete of mail je gegevens naar [info@bakkerijsoete.be](mailto:info@bakkerijsoete.be)

---

INSCHRIJVINGSTROOK 'Bakken voor kinderen'

NAAM deelnemer : .....

LEEFTIJD: ..... Lidnummer gezinsbond: .....

TELEFOONNUMMER ouder: .....

Ik betaal hierbij ..... € cash / schrijf over op rekeningnummer BE71 7384 1203 1669 van 'Jonge gezinnen Heule' (gelieve te schrappen wat niet past)



Provinciale voordracht  
CONSUMENTENWERKING

## **50+ en gewicht in evenwicht**

Vrijdag 12 juni om 19u30  
Gezinscentrum, Ieperstraat 70 in Roeselare



Overgewicht is een kwaal van deze tijd. Wat opvalt is dat we nooit zo zwaar zijn geweest als nu en toch waren er nooit eerder zoveel diëten en gezondheidsprogramma's.

Het is belangrijk om iets te doen aan deze epidemie van overgewicht omdat veel gezondheidsklachten hieruit voortkomen. Heel wat kwaaltjes houden (on)rechtstreeks verband met een ongezonde levensstijl: roken, stress, te weinig bewegen, te eenzijdig en te vet eten. Vooral 50+ers worden geconfronteerd met dit risico.

De vorming is bedoeld als kennismaking met je gezond verstand en wil je inzicht geven in een gezondere levensstijl, waardoor je je fitter zal voelen, meer zelfvertrouwen krijgt en op lange termijn blijvend gewicht verliest. En dit alles zonder een dieet te volgen.

Meer info over toegangsprijs en inschrijvingen volgt op de regionale pagina's van de Bond of op onze website [www.gezinsbond-heule.be](http://www.gezinsbond-heule.be)



Dinsdag 9 en 16 juni  
**CREA ACTIVITEIT  
VOOR DE MAMA'S**



Op dinsdagavond 9 en 16 juni plannen wij een toffe crea activiteit voor de mama's. Onze werkgroep is hiervoor momenteel nog druk aan het brainstormen.

We houden je op de hoogte wat het precies wordt via

- De regionale pagina van de Bond
- onze website [www.gezinsbond-heule.be](http://www.gezinsbond-heule.be)
- onze facebookpagina 'gezinsbond Heule'

Wil je er graag bij zijn, hou deze dan zeker in het oog. Ook voor info en foto's van voorbije activiteiten kan je er terecht.



ZONDAG 14 juni van 8.30 u tot 11u

## VADERDAGONTBIJT

PROVINCIEDOMEIN DE GAVERS

Parking West De Gavers, Eikenstraat,  
8530 Harelbeke-Stasegem



GSF en Gezinsbond Gewest Kortrijk organiseren een modelontbijt waar we de papa's en hun gezin zullen verwennen !

### Programma : Voor jong en minder jong !

- **Ontbijt:** vanaf 8u30 tot 10u30.
- Om 9u30 en om 10u30 start er een **boeiende wandeltocht** met interessante weetjes over de omliggende natuur, de bijenkorven, de Gavermolen ....
- Om 10u30 start er een **Magisch Verteltheater** (50 minuten durende voorstelling voor kinderen tussen 6 en 9 jaar )
- Doorlopend is er leuke animatie voor kinderen en (groot)ouders :
  - o Reuze gezelschapspellen
  - o Het Springkasteel van het Gewest

Dit alles wordt u aangeboden voor een democratische deelnameprijs:

**kinderen < 12 jaar € 3 / volwassenen € 5 / < 3 jaar gratis**

**Inschrijven t.em. maandag 07/06/2015 bij Jaklien Van Olmen, 056/77 88 43 of [Jaklien.vanolmen@telenet.be](mailto:Jaklien.vanolmen@telenet.be) .**

Uw inschrijving is maar definitief na overschrijving van de totale som op rekening **BE39 9610 7521 6219** van Gezinsbond Gewest Kortrijk

Mededeling : *"Papa's in de kijker / lidnr. .... / .. volwassenen / .. kinderen(3-12)/... kinderen -3"*



# GROTE INZAMELING SPORTKLEDIJ

Maak kans op  
een ballonvaart  
of één van de  
andere prijzen



## Guldensporenmeeting 11/07

SC Wembley Kortrijk, Moorseelsestraat 144

Kledij afgeven kan tussen 16u30 en 20u.

Kan je niet komen op 11/07?

Breng dan vooraf je sportkledij naar

De Kringloopwinkel van Kortrijk

(ma. - za. 9u30 - 17u30)

De Kringloopwinkel sorteert en verkoopt de sportkledij  
aan spotprijzen vanaf 22/08.

De opbrengst gaat integraal naar het sportkledijfonds Kortrijk



Wie bruikbare sportkledij of -schoenen heeft maar op 11 juli niet naar  
Wembley kan komen mag die ook binnenbrengen bij:

- Miriam Deschuytter, Kortrijksestraat 103, Secretaris Gezinsbond Heule
- Anne Coulier, Bissegemsestraat 11, Kinderoppascoördinator afdeling Heule



## TWEEDEHANDSBEURS baby- en kinderartikelen

Zaterdag 3 oktober 2015

OC De Vonke

Op zaterdag 3 oktober 2015 richten de Jonge Gezinnen van de Gezinsbond een tweedehandsbeurs voor baby- en kinderartikelen in.

Enkel baby- en kinderkledij tot 14 jaar, speelgoed, kinderuitzet, kinderfietsen en kinderboeken mogen te koop aangeboden worden.

De verkoper dient zelf bij zijn stand aanwezig te zijn en te verkopen

Per standplaats is er 60 cm vrije ruimte voorzien voor een rek (zelf mee te brengen) Grote stukken kunnen op het podium geplaatst worden (fietsen, park, babybed, buggy ... )

Er is een beperking van maximum drie tafels per persoon. Wie een standplaats huurt, verkoopt in eigen naam. Standplaatsen worden niet gedeeld met niet-ingeschreven personen!

**Prijs per tafel** (1 m 20 x 60 cm)

6 € voor leden gezinsbond

8 € voor niet-leden

**Klaarzetten standen:** Tussen 11 u en 13 u

**Verkoop:** Van 13 u 30 tot 16 u 30

**Heulse leden kunnen vanaf heden inschrijven bij:**

° Jutta Beheydt, [jutta.beheydt@gmail.com](mailto:jutta.beheydt@gmail.com) of 0498/06.64.99

**Niet-leden en leden uit andere afdelingen** kunnen pas inschrijven vanaf 14 september 2015 !

Je bent definitief ingeschreven na overschrijving op rekeningnummer BE71 7384 1203 1669 van 'Jonge gezinnen Heule' met vermelding van je lidnummer.



## LEDENKORTING

We zijn heel blij dat twee grote nieuwe partners voortaan ook korting geven op je lidkaart waarmee je spaart!



Bij de 9 restaurants van Colmar (waaronder **Kortrijk**, Doorniksesteenweg 212) krijgen Gezinsbondleden vanaf nu **5%** spaarkorting op het **totaal van hun ticket**.

Bovendien krijgen kinderen –12 jaar van Gezinsbondleden hun menu aan halve prijs. Deze korting is combineerbaar met de korting op het totaal van het ticket. De korting is niet geldig op meeneemmaaltijden en geschenkbonnen.

Colmar zal in de bonnenboekjes 2016 een 10% bon plaatsen, voor 2015 zal deze bon in De Bond verschijnen.



Ook Brantano geeft voortaan korting aan Gezinsbondleden. Met 88 winkels is dit een grote partner. **Brantano zal 10 % spaarkorting** geven **EN** deze spaarkorting is bovendien ook nog **combineerbaar** met alle andere vormen van kortingen als solden, Spaar&Pluk, oude schoenen actie...

Bij de 3 winkels in ons gewest (Kuurne, Vichte en Waregem) zijn ondertussen al de spaarterminals geïnstalleerd en ontvangen de leden nu al de korting.

**Onze volgende folder verschijnt begin september 2015 en bevat uitnodigingen voor:**

Za 3/10: Tweedehandsbeurs baby- en kinderartikelen

Do 15/10: Herfstfeest GOSA gewest

Do 29/10: Bloemschikken voor Allerheiligen

Za 31/10:Halloweentocht

Za 7/11: Boekenmarkt en legobouwdag