

Kort en Bondig

Informatiefolder Gezinsbond Heule

Februari '17

Inhoud van deze brochure
Di 21 febr: Kookles 'Visgerechten'
Za 25 febr: 'Tocht door het donker' i.s.m. Gezinsbond Bissegem
Di 14 mrt: Op de koffie met 'De Lassies'
Za 25 mrt: Bakken voor kinderen in bakkerij Soete
Ma 27 mrt: Gewestvoordracht 'Het geheim van het tienerbrein'
Do 30 mrt: Knap Recykleren i.s.m. Oxfam Wereldwinkel
Zo 9 april: Paasactiviteit i.s.m. pastorale werkgroep Fatima
Di 18 apr: Kookles 'Lekkere lunch- en brooddoosgerechten'
Di 16 mei: Gezondheidsvoordracht 'Huid en haar'
Wo 17 mei: Voordracht 'Wanneer kan ik op pensioen?'
Di 6 juni: Kleur- en stijladvies
Vr 25 aug: Gezelschapsspellenavond i.s.m. Spellclub Heule



CONSUMENTENWERKING

KOOKLES VISGERECHTEN

Dinsdag 21 februari om 19u30

Kooklokaal Spes Nostra

door mevr. Sonja Azou

Vis is gezond, dat weten we allemaal.

Op algemene aanvraag van de leden organiseren we voor de tweede maal een kookworkshop met nieuwe visgerechten.

De gerechten die bereid worden zijn:

- Gemarineerde zalm met spruitjespuree
- Schelvis met aardappelmousseline, spinazie en kerstomaatjes
- Schelvis met tomatensalsa en waterkerspuree
- Aardappel-courgettetaartjes met pladijs
- Vispaillet "bouillabaisse"

Wanneer: **dinsdag 21 februari 2017 om 19.30 uur**

Waar: **kooklokaal Spes Nostra**, Koffiestraat 1 Heule.

Gelieve voor het proeven zelf een glas, tas, bord, bestek en handdoek mee te brengen!

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

Info, inschrijving en betaling: tot en met **zondag 19 februari** bij de verantwoordelijke: Rita Wittouck, Kouter 14, 8501 Heule, 056/ 35 84 06, ritawittouck@hotmail.com . Je inschrijving is definitief na betaling bij Rita of op rekeningnummer BE67 8508 3597 4387 van consumentenwerking Gezinsbond Heule.

TOCHT DOOR HET DONKER

**Verjaag de winter
en haal de lente terug!**

Zaterdag 25 februari 2017

start tussen 17 u. en 18 u.

OC De Troubadour, Bissegem



Ga je mee met het hele gezin voor een toffe belevingstocht ? De wandeling is ongeveer 3 km lang en je kan starten **tussen 17 u. en 18 u. in OC De Troubadour** (Vlaswaagplein 3, Bissegem)

Je wordt er sfeervol onthaald waarna onze verteller je op weg stuurt om de winter te verjagen. Onderweg krijg je leuke opdrachten en natuurlijk ook wat lekkers om je energie op peil te houden.

De tocht is te doen met een stevige buggy (op één plaats moet die over een hekje getild worden) Breng zeker ook een **zaklamp en fluo hesje** mee.

Kostprijs: €3 p.p. (jonger dan 3 jaar gratis)

Wat krijg je daarvoor? Wegbeschrijving, verzekering, opdrachten en wat lekkers onderweg, chocomelk of glühwein en een toffe beloning voor de kinderen bij aankomst in de Troubadour

Vooraf inschrijven noodzakelijk! (graag tegen 22 februari 2017)

Bij voorkeur via de website www.gezinsbond-heule.be

Meer info vragen of telefonisch inschrijven kan ook bij Miep,
miep.lambrecht@gmail.com of 0486/07 38 80

OP DE KOFFIE MET DE LASSIES

Dinsdag 14 maart: 14u - 16u30

OC De Vonke , Heule



De Lassies zingen, musiceren, lachen, goochelen en dansen. Met de klasse van Wim Sonneveld en de allure van Bobbejaan Schoepen verschijnen ze ten tonele en geven het beste van zichzelf. En ze dromen over lang vervlogen tijden. Toen de wereld enkel in technicolor te zien was. En in cafés de mooiste liedjes nog uit volle borst werden meegezongen.

Sam Verhoeven en Jelle Cleymans zijn al jaren vrienden. Ze weten van elkaar dat ze een zwak hebben voor Nederlandstalige liedjes. Louis Neefs, Toon Hermans, La Esterella, Willy Alberti, Jo Leemans en zo vele anderen passeren de revue.

Een kaartje kost €10 (koffie en gebakje vóór het optreden inbegrepen). Inwoners van Groot-Kortrijk die lid zijn van een ouderenvereniging aangesloten bij de Kortrijkse OuderenAdviesRaad krijgen op vertoon van hun lidkaart €3 terugbetaald op de dag van de activiteit zelf.

Dit is een organisatie van OC De Vonke in samenwerking met WC De Zevenkamer en de Heulse seniorenverenigingen (Okra, Neos, GOSA, S-Plus, Samana) én de OuderenAdviesRaad Kortrijk.

Dit is een UIT-pas evenement. Vergeet je pasje niet mee te brengen.

Kansentarief voor UiTPAS Zuidwest: €2

Info en reservaties:

OC De Vonke,
056/24 06 20
oc.devonke@kortrijk.be



CONSUMENTENWERKING

Knap RecyKleren

Creatieve activiteit

Donderdag 30 maart om 19 u.

't Kasteel, Heule



Voor deze workshop mogen alle deelnemers op voorhand eens gaan grasduinen in hun kleerkast op zoek naar 2 leuke oude katoenen T-shirts. In de workshop geven we ze op een verrassende manier een tweede leven.

We gaan aan de slag met schaar, naald en draad en veranderen de T-shirts in een mooie haarband, ketting, armband... We leren een bepaalde vlecht en maken de ketting mooi af met parels of een broche/bloem.

Tegelijkertijd vertellen we je het verhaal achter onze kleren: van katoenteelt tot productie in kledingfabrieken van Bangladesh. Ook geven we je een aantal tips mee over een schone garderobe. De workshop duurt zo'n 2 à 3 uur en is bedoeld voor volwassenen.

Wanneer: **donderdag 30 maart 2017 om 19 uur**

Waar: **'t Kasteel**, Heulsekasteelstraat 1, 8501 Heule.

Zelf meebrengen: 2 oude katoenen T-shirts, oude juwelen (kettingen, parels) en eventueel een stofschaar voor wie er één bezit.

Prijs: **€10** per persoon voor **leden** / **€12** voor **niet-leden** (gewoon drankje inbegrepen)

Info, inschrijving en betaling: tot en met **maandag 27 maart** bij de verantwoordelijke: Rita Wittouck, Kouter 14, 8501 Heule, 056/ 35 84 06, ritawittouck@hotmail.com

Je inschrijving is definitief na betaling bij Rita of op rekeningnummer BE67 8508 3597 4387 van consumentenwerking Gezinsbond Heule.

OPGELET : MAXIMUM 15 DEELNEMERS !





BAKKEN VOOR KINDEREN in thema Pasen

Zaterdag 25 maart 2016

14 u tot 16u30

bakkerij Soete

Wie droomt er niet van eens op bezoek te gaan bij een echte warme bakker? Op zaterdag 25 maart kan dit terug 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, kan je rondkijken achter de schermen van de bakkerij.

Na een korte pauze ga je dan aan de slag om je zelfgebakken taart te versieren tot een mooie Paastaart. Je maakt met marsepein een Paasnestje, eitjes, kuikentjes... Om je kledij proper te houden breng je best een keukenschortje mee.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 15 kinderen. Deze activiteit was vorig jaar heel snel volzet. Daarom geven we **voorrang aan kinderen die de activiteit toen niet bijwoonden**.

Waar: Bakkerij Soete, Kortrijksestraat 371, 8501 Heule

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

Inschrijven kan vanaf zaterdag 25 februari om 8 u. via onze website **www.gezinsbond-heule.be**





Gewestelijke infoavond 'Het geheim van het tienerbrein'

Maandag 27 maart 2017 19u30

Gemeentelijke Theaterzaal, Otegemstraat, 18A, Zwevegem

Onze tieners lijken uiterlijk soms al behoorlijk volwassen en kunnen verrassend wijs uit de hoek komen. Maar hoe verklaar je dan op andere momenten hun onbegrijpelijke risicovolle gedrag en stemmingswisselingen?

Tijdens de infoavond kijken we naar de gevolgen van de ontwikkeling van het tienerbrein op de jongere(n). *Hoe werkt een tienerbrein en wat mogen we van onze tieners verwachten? Hoe kan je positief communiceren met tieners? Hoe kunnen we hen stimuleren, uitdagen en verantwoordelijk maken? Hoe kunnen we jongeren thuis en op school optimaal begeleiden en ondersteunen?*

Tijdens deze interactieve infoavond krijg je heel wat praktische tips en voorbeelden. We bespreken jouw concrete vragen en zoeken samen naar oplossingen. De lezing wordt geïllustreerd aan de hand van een aantal leuke filmpjes over de vele uitdagingen in een puberleven.

Je bent van harte welkom op deze infoavond over 'de ontwikkeling van het tienerbrein'.

Spreker: Marleen Jans (www.ankerpunt.be)

Inkom: €5 leden Gezinsbond (op vertoon van je lidkaart) /€10 niet-leden

Inschrijven: bij Ann Opsomer (opsomer.ann@wol.be of 0477/59 04 15) met vermelding van je lidnummer a.u.b.



PAASACTIVITEIT

i.s.m. pastorale werkgroep Fatima

Zondag 9 april

Kloostertuin Fatima



De werkgroep Jonge Gezinnen bereidt een paaszoektocht voor in samenwerking met de pastorale werkgroep Fatima.

Momenteel beschikken wij nog niet over alle gegevens voor deze activiteit. Zodra er meer info is, publiceren we die op onze facebookpagina en website. Meer details verschijnen ook op de regionale pagina's van de Bond.

Via onze website kan je ook nog steeds inschrijven voor onze nieuwsbrief.



www.gezinsbond-heule.be

Facebook 'Gezinsbond Heule'



CONSUMENTENWERKING

Lekkere lunch - en brooddoosgerechten

Dinsdag 18 april om 19u30

't Molenheem

door mevr. Sonja Azou



's Middags gezond en lekker eten is niet vanzelfsprekend. Die snel gesmeerde boterham gaat vlug vervelen, maar mits een goede planning kan het ook anders. Je kunt variëren in je broodsoort en de volkoren boterham bijvoorbeeld vervangen door een pitabroodje of ciabatta...

Waarom eens niet een lekkere zelfgemaakte groentespread uitproberen? Of ga voor een originele wrapvulling, stel een seizoenslaatje samen of pimp een restje. In deze kookles komt al dat lekkers aan bod en tonen we hoe je het mooi en praktisch verpakt voor onderweg.

De gerechten die bereid worden zijn:

- Zelfgemaakte kip curry
- Lenterolletje met kip
- Wrap met tonijn
- Slaatje van rode biet, geitenkaas en appel
- Eiersla

Wanneer: **dinsdag 18 april 2017 om 19.30 uur**

Waar: **Het Molenheem**, Izegemsestraat 205, 8501 Heule.

Gelieve voor het proeven zelf een glas, bord, bestek en handdoek mee te brengen!

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

Info, inschrijving en betaling: tot en met **vrijdag 14 april** bij de verantwoordelijke: Rita Wittouck, Kouter 14, 8501 Heule, 056/ 35 84 06, ritawittouck@hotmail.com . Je inschrijving is definitief na betaling bij Rita of op rekeningnummer BE67 8508 3597 4387 van consumentenwerking Gezinsbond Heule.

Gezondheidsvoordracht

‘Huid en haar’

Dinsdag 16 mei

Koffie vanaf 14 u.

Start voordracht om 14u30

OC De Vonke

Inkom : € 3 (koffie inbegrepen)

Organisatie: WC De Zevenkamer, Heulse seniorenverenigingen

(Okra, Neos, GOSA, S-Plus en Samana) en OC De Vonke

Inschrijven bij OC De Vonke of de Zevenkamer (056/ 24 46 00 of
zevenkamer@ocmwkortrijk.be)





INFOAVOND

Wanneer kan ik op pensioen ?

Woensdag 17 mei 2017 om 20u.

OC De Vonke, Lagaeplein 24 Heule

Het antwoord op deze vraag is niet simpel, zeker niet nu heel wat stelsels wijzigen en verworven rechten op de helling staan. Verwacht deze avond dan ook geen eenduidig antwoord op deze schijnbaar eenvoudige vraag!

Wat we je wel uitleggen is hoe het basispensioenstelsel in elkaar zit. Hoe bouw je pensioenrechten op? Waar kan je terecht voor meer info over jouw persoonlijk dossier? Welke vragen stel je daar?

De uitleg wordt opgebouwd rond het pensioen verworven via het stelsel van tewerkstelling in de privé (niet voor ambtenaren, zelfstandigen, of gemengde loopbanen).

Om organisatorische redenen vragen we om je aanwezigheid te melden via onze website www.gezinsbond.heule.be of via 0472/05 41 56 .

Inkom: Gratis



Kleur- en stijladvies

Dinsdag 6 juni om 20 u.

't Kasteel , Heule



Stefanie Vanslambrouck (La Belle Histoire) neemt je mee in de wereld van kleur en stijl. Tijdens deze infosessie zal je kennismaken met de kleurenleer en verschillende kleurentypes. Ook worden jullie even ondergedompeld in de stijlanalyse.

De infoavond is een algemene kennismaking met de principes van kleur- en stijladvies. Het is niet de bedoeling om een uitgebreide persoonlijke analyse te doen van de aanwezige deelnemers.

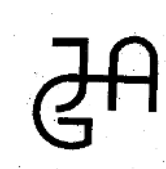
Wie dit wenst kan zich na de voordracht bij Stefanie inschrijven voor een individuele kleur- of stijlanalyse aan €30 i.p.v. €50 (groepstarief).

Kostprijs infoavond: €8 leden Gezinsbond/ €10 niet-leden (drankje inbegrepen)

Inschrijven kan vanaf 1 mei via de website **www.gezinsbond-heule.be**.

Heb je geen internet dan kan je inschrijven bij Jutta Beheydt, 498/06 64 99

Het aantal deelnemers is beperkt tot maximum 10. Indien er voldoende interesse is, voorzien we een bijkomende avond op dinsdag 20 juni.



Spellenavond



gratis deelname

Meer info op www.gezinsbond-heule.be





Cinematickets:

Ontvang €2 korting als lid van de Gezinsbond

Momenteel kost een standaard Kinepolisbioscoopcheque €10,50 . Als lid van de gezinsbond krijg je €2 spaarkorting in je online portemonnee op voorwaarde dat je het ticket op één van de volgende manieren koopt:

Online: Voor een online aankoop van Kinepolistickets ga je naar **www.gezinsbond.be/vouchers** . Je kan je tickets volledig digitaal bestellen en met het voucher dat je ontvangt ook meteen reserveren bij Kinepolis.

Bij de afdelingsverantwoordelijke: Hugo Deleu, Lenteleven 55 te Heule. Wil je graag een klassiek cinematicket dan kan je terecht Hugo en Christine thuis. Je kan er ook per schijf van €10 je spaartegoed uit je online portemonnee opnemen. Wil je zeker zijn dat er iemand thuis is dan kan je vooraf contact opnemen via **hugo.deleu@gmail.com** of **056/35 32 42**



Onze volgende brochure verschijnt begin september en bevat uitnodigingen voor:

September : Daguitstap GOSA geweest

Di 19 sept: Kruiden mixen en matchen

Za 30 sept: Familievoorstelling 'Bambole' (theater FroeFroe)

Di 3 okt: Kookdemonstratie 'Confituren maken'

Za 14 okt: Tweedehandsbeurs baby- en kinderartikelen

Ma 16 okt: Atelierbezoek bij een hoedenmaakster

Oktober: Herfstfeest GOSA

Oktober : Filmnamiddag GOSA i.s.m. OC De Vonke

Di 7 nov: Kookdemonstratie 'Ovengerechten'

20 nov tot 1 dec: De Sint aan huis

Ma 4 dec: Open bestuursvergadering Gezinsbond Heule

Do 7 dec: Kookdemonstratie 'Kerstmenu'