



Gezinsbond

DE LIMBURGSTRAAT 88

GEZINSBOND - SCW Oost-Vlaanderen

9^e jg., nr. 3, aug., sept., okt. 2007

3 1 tips voor je bondswerking

VOORWOORD

31 tips voor de bondswerking

Deze tips vertrekken van:

- Jullie wens om meer aan uitwisseling te doen binnen de afdelingen. Je vindt hier 12 **“voorbeeldactiviteiten”** die reeds uitgetoetst werden met contactgegevens van die afdeling.
- Jullie wens om activiteiten in te richten voor **divers publiek en die betaalbaar zijn.**
- Wij willen **zuiver aanvullend** zijn, vandaar dat de thema's uitgewerkt door de dienst Sociaal Cultureel Werk in Brussel niet extra opgenomen zijn (uitzondering oefenschoolaanbod)
- Het aanbod **“Nieuw”** is zeer gevarieerd: er zit vast en zeker iets tussen dat voor jullie afdeling geschikt is. (18 activiteiten)
- **Nieuw** is ook het afdelingsaanbod onder het **project “In de ban van geluk”** (1 met varianten)

PROJECT “IN DE BAN VAN GELUK”

1. Kleine dingen vol geluk

Voor elke afdeling ligt een leuke tas klaar met een uitgewerkt voorstel om een plezierige laagdrempelige activiteit in eigen afdeling te organiseren rond geluk.

In het **“Gelukszakje”** vind je terug:

- spelregels voor de activiteit
- een hebbing om eventueel zelf te maken
- en variant mogelijkheden

Op de programmavergadering of gewestvergadering krijgen jullie dit “gelukszakje”.

Voor verdere info: Mady Vion, secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be
Met steun van de Provincie Oost-Vlaanderen, dienst Cultuur.

In de ban van geluk



VOORBEELDACTIVITEITEN

2. Bezoek aan brouwerij “DUVEL”



Ben je een echte Duvelliefhebber, of wil je er één worden en ben je daarenboven ook nieuwsgierig naar het scheppingsproces van Duvel, dan is dit bedrijfsbezoek echt iets voor jou.

Een ervaren gids voert jou langs de belangrijkste fasen in het brouwproces van Duvel. Daarna kun je verschillende bieren degusteren. Je krijgt eveneens boterhammetjes en een kleine verrassing aangeboden.

De kostprijs voor dit bedrijfsbezoek is 4 euro. Hiervan schenkt brouwerij Moortgat 1 euro aan het goede doel. Dit brouwerijbezoek duurt ongeveer drie uur.

Bezoeken zijn mogelijk elke werkdag in de voor-, namiddag en avond (uitgezonderd maandagvoormiddag en vrijdagavond). Voor avondbezoeken lang op voorhand reserveren.

Inschrijven via inschrijvingsformulier van de website: www.duvel.be of bij Heidi Hopmans, Duvel Moortgat nv, Breendonkdorp 58 te Puurs (tel. 03-860 94 00)

Gezinsbond Lokeren en Schendelbeke organiseerden dit al.
Info: Alain Van Lierde 054-41 92 23, avanlierde@skynet.be



3. Een digitaal toestel aangeschaft, en nu ...?



Voor mensen met totaal geen of weinig computerkennis, die beschikken over een digitaal fototoestel. Zet je aan het werk met de digitale camera & computer. Wat leer je?: foto's nemen, overbrengen naar computer, ordelijk bewaren. Ook een diavoorstelling, foto's per e-mail versturen behoort tot de mogelijkheden.

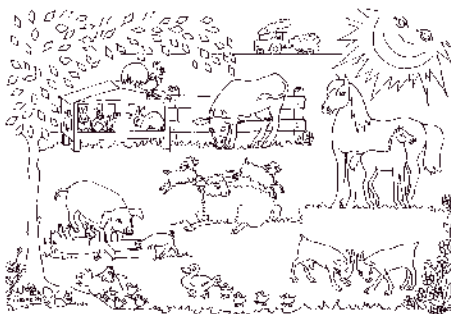
In de praktijk: eenmalige kennismaking, lessenreeks, lang of kort. In elk gewest is wel een Centrum voor Volwassenenopleiding, bv. in Gent, Offerlaan 3, 9000 Tel. 09-225 04 36



Groepen zijn meestal vanaf 14 personen, max. 20 personen.

Computerklas voorzien, eventueel samen carpoolen.
Gezinsbond Kieldrecht organiseerde dit al.
Info: Erna De Smit, 03-733 31 04 erna.desmit@gezinsbond-ovl.be

4. Fietsend de boer op



Jong & oud warm maken voor alles wat groeit en bloeit op en rond de boerderij. 'Ontdekken' en 'spelenderwijs leren' zijn de kernwoorden van een boerderijbezoek!

Met de fiets van de ene boerderij naar de andere boerderij. Op elke boerderij valt iets anders te beleven en te snoepen, diversiteit in deze sector ervaren. Je wordt er ondergedompeld in een heus landbouwbad met een vleugje natuur, landschap en creativiteit.

Greep uit het aanbod:

- Melk voor elk: boerderij gespecialiseerd in het kweken van melkkoeien.
 - Boerderijweetjes rond het kweken van slachtkoeien.
 - Puppy's geboren: hondenkwekerij
 - Paarden en pony's: mijn hobby?
- Verschillende formules zijn mogelijk en samen te stellen op maat van jouw groep / vraag.

Deze activiteit werd met succes georganiseerd door de Gezinsbond Ronse. Wil je weten hoe zij het aanpakten, bel naar 055-217546 L. Bellinck



Materiaal:
* Aangepaste kledij (evtl. laarsjes)
Financieel:
prijs is afhankelijk van het arrangement van jouw keuze.

5. Gezinsbond gaat divers



Gezinsbond Deurle-Latem organiseerde een vraaggesprek met 6 dorpsgenoten van buitenlandse origine. Ons panel bestond uit een Nederlander, een Duitser, twee Zweden, een Ruandese en een Zuid-Koreaans, netjes verdeeld over mannen en vrouwen, en in leeftijd variërend van 20 tot 80 jaar. Een afspiegeling van de bevolking van St-Martens-Latem, weliswaar niet van Vlaanderen, daar dit dorp weinig of geen Noord-Afrikaanse of Turkse inwoners telt. Ons doel was tweeledig, enerzijds aan die mensen van buitenlandse oorsprong het gevoel geven dat zij van onze gemeenschap deel uitmaken, anderzijds van hen iets leren over hun land en over hun visie over België en hoe dit evolueerde. De voldoening was dat deze zes mensen dit een bijzonder verrijkende ervaring vonden. Anderzijds leerden wij van hen hoe zij België en Vlaanderen zien.

Alles samen dus een heel positieve avond, voor herhaling vatbaar.

Wil je meer info?
Contacteer Jacky Van den Bossche, tel. 09-282.74.87, Jvandenbossche@myonline.be



6. High tea & hoeden passen in Antwerpen



Een bezoek aan "Het Hoedensalon" van hoedenontwerpster Caroline de Roy van Zuydewijn is zeker de moeite waard. Zij schetst aan de hand van allerlei hoeden, die zij jou laat zien, op originele wijze de geschiedenis van de hoed.

Zo vertelt zij over de koningshuizen van Nederland en België, filmsterren, materialen, hoe een hoed gemaakt wordt, enz.

Daarna mag je in de winkel zelf zoveel hoeden passen als je wenst. Ten slotte word je met jouw favoriete hoed op de foto gezet. Deze word je later, in een hoedenpaspoort met een klein advies, toegezonden.

De namiddag wordt afgesloten met een heerlijk kopje thee.

Kostprijs (tea en hoed):
vanaf 19,5 euro/persoon.

Voor meer info :

www.hoedensalon.com, tel. 03-233 59 28
Gezinsbond Lokeren organiseerde dit.
Info: georgette.dhondt@ugent.be



7. Moskee je mee?

(als toetje een tieneractiviteit*)



Doel:

Het onbegrip en onwetendheid tot de allochtonen en hun leefgewoontes wegwerken.

Het samenleven vergemakkelijken voor onze jongere generatie.

Verloop:

met de tieners in eigen gemeente of stad vertrekken met autovervoer naar park in Gent.

Een kennismakingsspel met de groep (zelf in elkaar steken) gevolgd door picknick in park. Daarna rondleiding met gids. Gids aangeduid vanuit secretariaat 'democratie 2000'.

Rondleiding en prijs gids:

afhankelijk van grootte groep.

Mogelijkheden: bezoek van een bazaar, geschiedenis rond Turkse immigratie, bezoek van een moskee.

Duur: ganse dag van 10u tot 17u30

Alle info:
www.trefpuntvzw.be
tel. 09-225 36 76
frederik@trefpuntvzw.be



Tieneractiviteit in multiculturele sfeer, met succes georganiseerd door de Gezinsbond Wachtebeke en St.Kruis-Winkel. Info bij Ann Feys, 0473-39 26 27 of Noena Persyn 09-345 50 48.

(* tieneractiviteiten tellen niet mee voor punten in het SCW-dossier)



8. Nacht van de duisternis



Vlaanderen wil op die manier de mensen sensibiliseren om wat energie te besparen en om eens gewaar te worden wat het is buiten in het donker te wandelen. Sommige gemeentes vragen die dag ook de lichten in de straten te doven. Maar op de buiten, in de velden of aan de rand van een bos zal de sterrenhemel nog mooier zijn, vooral wanneer een sterrenkundige meewandelt en uitleg geeft.

Suggestie:

- uitstap en bezoek aan een sterrenwacht
- veel amateur-sterrenwachten houden ook een opendeuravond.
- fakkels meenemen i.p.v. van batterijlichten

Activiteit al georganiseerd door de Gezinsbond Elsegem.

Meer info:

Erwin De Bisschop 056-68 81 79



9. Nazareth's collectief



Het Nazareth's gemeentebestuur organiseert op 2-jaarlijkse basis een tentoonstelling met kunstwerken van eigen bodem. Bedoeling is kunst dicht bij de inwoners te brengen en hierbij vooral oog te hebben voor het talent uit de eigen gemeente. In de tentoonstelling komen nagenoeg alle vormen van kunst aan bod, gaande van tekenen, over schilderen,

beeldhouwen tot zelfs multimedia expressie. De Gezinsbond Nazareth is al 12 jaar actief op dat vlak via een sterk uitgebouwd creatielab voor kinderen. Een selectie van de beste werkjes van ieder kind wordt tentoongesteld op het Collectief. Op kunst staat immers geen leeftijd en meer nog: de werkjes van de kinderen zijn echte pareltjes daar onze begeleiders allen kunstonderwijs genieten of gelopen hebben. Een hoogstaande artistieke kwaliteit is dus gegarandeerd. De kinderen worden uitgenodigd om de bezoekers rond te leiden en een woordje uitleg te geven over hun werkjes.

Voor info:
gezinsbond.nazareth@skynet.be



10. Ontbijtzwemmen



Inspelend op een initiatief van het zwembad Palaestra te Deinze organiseert de Gezinsbond Nazareth sinds enkele jaren een collectief "Ontbijtzwemmen". Het concept is eenvoudig en tevens heel gezond: voor een prikje ga je met een hele groep mensen op zondagmorgen een uurtje zwemmen en na de inspanning of ontspanning ('t is maar hoe je het bekijkt) kan je in de cafetaria aanschuiven voor een mooi ontbijt bestaande uit ontbijtkoeken met koffie of chocolademelk. Voor de leden van de Gezinsbond past de afdelingskas 1 euro bij en zo kom je tot een makkelijke en succesvolle activiteit. Misschien lukt dit ook bij het zwembad in jouw buurt!

Voor meer info:
gezinsbond.nazareth@skynet.be



11. Ontspannen tot jezelf komen



Iedereen van ons zoekt naast zijn/haar drukke bezigheden wel iets om zich te ontspannen en

heeft daar dan ook een eigen idee over. Voor de ene gaat er niks boven een heerlijk fiets-tochtje of het maken van een lekkere wandeling. Iemand anders vindt dan weer zijn rust aan het water of leest in zijn luie stoel, een koel drankje binnen handbereik, een spannend boek of luistert naar muziek. Eén ding is zeker: iedereen heeft nood aan ontspanning. Gezinsbond Viane wilde hierop inspelen en organiseerde in het najaar gedurende 5 woensdagen een cursus "Ontspannen tot jezelf komen."

Hierover zegt de lesgever zelf het volgende:

"..... een reeks om helemaal aan jezelf te besteden: je spanningen loslaten, je gemoed en je gedachten tot rust brengen, je batterijen opladen. Met speelse oefeningen die direct toepasbaar zijn in je dagelijks leven.

Nu eens actief en dynamisch, dan weer rustig en verdiepend, maar steeds gericht op ontspanning. De 'doener' loslaten, meer en meer bewust 'zijn' en zo midden in het helse ritme van je wereldse bezigheden tot je vredige zelf komen.

We werken met lichaams oefeningen, yoga, zelfmassage, visualisaties en meditaties."

Info:
denise.darquennes@gezinsbond-ovl.be

Lesgever:

Danny Defruyt van Sunam (shiatsu)
Bloemendaal 10 - 1547 Bever.
Tel. 0486 - 61 12 31 of 054 - 58 06 32
sunam@skynet.be
www.sunam.tk

Prijs:
60 euro / 6 avonden of 15 euro per les

Wat breng je mee?

Een matje, een grote badhanddoek of een dekentje en een kussentje.



12. Spervuur



Drie woordkunstenaars "De Vertelling" vertellen twee maal een uur.

Onderwerpen die ze brengen zijn;

- Vrouwentongen
- Sant in eigen land
- Boekennotjes
- Daar werd aan de deur geklopt
- Spervuur (oorlogsverhalen)
- Leuk weg (humor)

Voorzie pauze met drankje of (en) hapje.
Zorg ook voor liefst 2 micro's
Ze vragen 40 euro per persoon
(120 euro dus) + vervoerskosten.

Contactpersoon: Anne Ryckaert
Tel 03-252 42 13,
anneryckaert@yahoo.com

Zo'n winterse vertelavond werd georganiseerd door Gezinsbond Kruibeke, info bij Julien Pietrala, 03-774 06 26



13. Tips voor trips



a) Bezoek aan de "Van Hauwermeersmolen" te Massemen

De Van Hauwermeersmolen werd voor het eerst vermeld in 1592 op een kaart van de Gentse landmeter Horenbault, samen met de Maelbroekmolen. Er werd ook melding gemaakt van het bestaan van de molen in het metingboek van Massemen van 1666.

Deze watermolen is vandaag volledig gereviseerd. De renovatie omvatte de complete restauratie van het metselwerk, het dak, de graanzolder en de maalvloer, het schrijnwerk, alle maaltechnische onderdelen en het toegankelijk maken van de watermolen voor andersvaliden. Deze watermolen is een onderdeel van een indrukwekkend olieslagerijcomplex. Deze molen is te bezichtigen in het weekend, groepsbezoeken op afspraak (09-366 42 60)

b) Waalbeekroute

De watermolen ligt te midden van een themawandeling nl. de Waalbeekroute en deze is dus perfect te combineren met een bezoek aan de molen.

Deze route gaat langs het dorpsplein van Massemen met de oude lindeboom (beschermd), het Oliemeersbeekje, het Prinsenhof, de meanders van Waalbeek...

Het afdelingsbestuur van Gezinsbond Massemen geeft graag meer info: kris.gheselle@telenet.be



NIEUW AANBOD

14. Bezoek Thuiszorgwinkel



"Thuiszorg", zolang mogelijk "thuis" kunnen blijven en daar ook "zorg" krijgen, allemaal heel mooi, maar hoe krijgen we hulpmiddelen om de thuiszorg mogelijk te maken? De vele hulpmiddelen die bestaan om het werk lichter te maken en ook financieel aanvaardbaar, zijn te weinig bekend.

De thuiszorgwinkel is jouw partner in zorg! Mogelijkheid om informatie te krijgen over hulpmiddelen mobiliteit, keuken en huishouden, persoonlijke verzorging, revalidatie, heffen en tillen, incontinentie. Dit alles kan je vernemen via gratis rondleiding met uitleg in de plaatselijke thuiszorgwinkels (na afspraak!) Men krijgt meer info over rolwagens,

scooters, looprekken enz...en men kan een kijkje nemen in de uitleendienst voor materiaal voor thuisverzorging en revalidatie.

Info via coördinator tel. 09-376 13 50 of via www.thuiszorgwinkels.be
De geleide bezoeken zijn gratis en vinden plaats enkel op dinsdagnamiddag in de plaatselijke "thuiszorgwinkels" van Midden-Vlaanderen.
Liefst 2 weken vooraf reserveren.



15. Biobabbel



Met een biobabbel krijg je in zo'n 2,5u een aanzet tot gezonde en milieuvriendelijke voeding.

Er komt een 'biobabbelaar' met een tas vol bioproducten.

Een biobabbel is dus praten en proeven. Ook kan de lokale Velt-afdeling het geheel omkaderen met een Velt-stand en de nodige achtergrondinformatie.

Als je een biobabbel wilt organiseren, info op www.velt.be, inge.vanderelst@velt.be
Inge Van Der Elst, 03-281 74 75
Kostprijs: 125 euro voor de lesgever van Velt + verplaatsingskosten.
Proevertje: max. 1 euro/persoon.



Tip : richt dit in met een lokale Velt-afdeling (lijst van de afdelingen zie website).
Dan heb je recht op een verminderd tarief.

16. Daguitstap naar Limburg



Een bezoek aan het wijnkasteel Genoels-Elderen in combinatie met een bezoek aan landcommanderij Alden Biesen.

Tussen Tongeren en Maastricht, langs de oude Romeinse heirbaan, in de gemeente Riemst ligt het enige wijnkasteel van België. Niet per toeval, aangezien de Romeinen al wijngaarden hadden in deze streek.

Wat houdt een begeleid bezoek aan wijnkasteel Genoels-Elderen precies in? Je maakt een wandeling door het park rond het kasteel met prachtig arboretum, rozen-tuin, proeftuin met 20 druivenvariëteiten en

de grootste wijngaarden van België.

Je bezoekt het oude koetshuis met de meest moderne druivenpers, de stokerij, de eeuwenoude en de nieuwe wijnkelders.

En tot slot proef je de wijn in het wijnhuis. Naast informatie over het verleden, het heden en de toekomst van het domein, de restauratiewerken en de speciale oude bomen, ontdek je de werkzaamheden.

Alden Biesen is een indrukwekkend kasteel, met een prachtige tuin naar Frans model en een Engels park met eeuwenoude bomen. En er rond een gevarieerd golvend landschap met bloeiende boomgaarden in de lente.

Alden Biesen, je moet er beslist eens naartoe met jouw Bondsafdeling!

Contactadressen:

Wijnkasteel Genoels-Elderen

- Kasteelstraat 9 - 3770 Riemst (B)
- Tel. 012-39 13 49
- Fax 012-26 40 68
- info@wijnkasteel.com



Alden Biesen

Landcommanderij Alden Biesen,
Kasteelstraat 6, B 3740 Bilzen
Tel. 089-51 93 61 / fax 089-41 70 33
www.alden-biesen.be
aldenbiesen@vlaanderen.be
Voor aanvraagformulier en meer inlichtingen kan men zich wenden tot Marie-Louise Massotte, tel. 089-51 93 61 of marielouise.massotte@cjsm.vlaanderen.be

17. De nefaste invloed van suiker

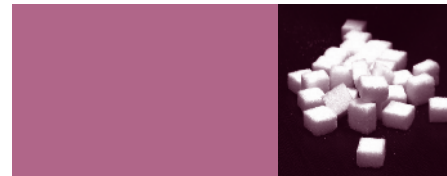


Kort nadat suiker in ons westers voedingspatroon werd geïntroduceerd begonnen allerlei beschavingsziektes de kop op te steken: diabetes, overgewicht, hart- en vaatziekten en het laatste decennium ook steeds meer leer- en gedragsproblemen bij kinderen. Bestaat er een verband met overmatige suikerconsumptie?

Wat doet een suikerinname met ons lichaam? Hoe bouwen we zoet in onze voeding af en welke zijn de gezonde alternatieven?

Deze lezing is zeker een aanrader voor diegenen die te kampen hebben met bovenvermelde aandoeningen alsook voor personen die de dag niet kunnen doorkomen zonder zoet tussendoortje.

Ook voor ouders en begeleiders van kinderen en voor iedereen die geïnteresseerd is in gezonde voeding kan het een boeiende avond te worden.



Spreekster:

mevrouw Ruth LAUWAERT,
voedingsconsulent
Prijs: 50 euro per uur
(vanaf aankomst tot vertrek)
+ verplaatsingskosten
Tel. 09-330 03 29 of 0476-66 24 88
ruth.lauwaert@telenet.be
Heerweg-Zuid 218, 9052 Zwijnaarde



18. De relatie tussen grootouders en kleinkinderen



We starten met een situering van de tijdsgeest. Kleinkinderen genieten van grootouders en omgekeerd. Waar liggen de verschillen in opvoeding tussen oma en opa? Grootouders kunnen meehelpen in de ontwikkeling, zoals veiligheid, warmte en acceptatie aanbieden. Ze hebben een modelfunctie. Ze mogen ook eisen stellen en een territorium afbakenen, maar wat als het dan misloopt? De relatie is trouwens niet altijd rooskleurig. Soms kan het pijn doen. Opvoeding gebeurt nog altijd door de ouders, maar grootouders mengen zich vaak. Er is ook een verschil tussen grote kleinkinderen en kleine kleinkinderen. En wat als het kind een handicap of leerstoornis heeft? Hoe kun je dit als grootouder aanvaarden en ermee omgaan? Is de opvoeding anders? We gaan ten slotte in op de vraag of grootouders voor opvang moeten zorgen.

Doelgroep:

grootouders, ouders en geïnteresseerden

Prijs: 125 euro/2u en 0.30 euro/km
of 186 euro/3u en 0.30 euro/km



Contactadres:

Sabine Willaert, Sig,
Kerkham 1 b2, 9070 Destelbergen,
09-238 31 25 of sabine.willaert@sig-net.be

19. Doorheen de Marollen



Brussel is voor veel Vlamingen een onbekende stad, zelfs al is het de hoofdstad van Vlaanderen. Brussel is vuil, gevaarlijk, zijn veel gehoorde uitdrukkingen.

"Tochten van hoop" wil daar iets aandoen met wandelingen door de stad.

Geen toeristische tochten, maar wij tonen het échte leven van de Brusselaar. De begeleiders rammelen geen data af, maar wijzen op de problemen van de mens en de oplossingen daarvoor. Dat alles doorspekt met wat humor en weetjes.

Zij stellen een wandeling voor: "Doorheen de Marollen"

Een typische volkswijk, buiten de eerste stadswal, waar kansarmen, vierde-wereldmensen, bejaarden en migranten samen proberen te leven. De Sablonisering werpt zijn schaduw op de slachtoffers van onze welvaartsstaat.

Wij tonen de Marollen zoals ze zijn. Met zijn contrasten: Marcollini versus La Samaritaine, Rambagh versus Nativitas. En het Paleis van (in) Justitie tegenover de Miniemenkerk met zijn mensen zonder papieren. Maar toch is deze wandeling geen processie van miserie; er blijft plaats voor een swans van de marolliën.

Een wandeling tot 3 uur kost 70 euro per gids (verminderd tarief voor Bondsafdelingen!).

Het maximale aantal deelnemers is 20 per groep. Voor kleinere groepen zijn alternatieve oplossingen mogelijk.

Voor reservatie:

www.tochtenvanhoop.be

gsm 0496-79 36 24

info@tochtenvanhoop.be



20. Gezond wonen



Het milieu is de omgeving waarin wij leven, wonen en werken. Naast het buitenmilieu, waarover zoveel te doen is in de media, hebben wij ook het binnenmilieu. Dat is de ruimte binnen onze woning-werk-school waarin wij tot driekwart van onze tijd leven. Tijdens deze voordracht krijg je informatie over:

- ik wil alles kraaknet, met welk product doe ik het? (niet?)
- propere lucht door te verluchten, nuttig of energieverlies?
- speciale aandacht voor de kinderen

- muggen op de kamer, eens goed spuiten voor ik ga slapen?
- ik wil een kinderkamer bijmaken
- ik wil mijn oude woning renoveren
- hoe doe ik het en waar kan ik informatie vinden?

Spreker:

Dirk De Geest, veiligheidsinspecteur
Lindestraat, 100
te 9290 - Overmere (Berlare)
Tel. 09-367 83 99
(via dienst Consumentenwerking,
Gezinsbond)



Vergoeding:

aan bondstarief 37,5 euro
+ verplaatsingskosten aan 0,27 euro/km

21. Goochelaar Koen Bossuyt, origineel, ludiek, klasse!!!



Koen Bossuyt is één van de gelukkigen die erin slagen van hun hobby hun beroep te maken. 16 jaar later is hij nog even enthousiast. Hij noemt zich graag een moderne goochelaar die terug wil naar de basics. Een goochelaar zoals je niet meteen zou verwachten! Voor hem geen onderdanige assistentes met pluimstaarten, geen sterren en glitter, geen hocus-pocus of abracadabra. Wel grappige, originele, humoristische acts met medewerking van het publiek. In het voetspoor van andere artiesten uit het buitenland probeert hij, met een eigen presentatiestijl en op fijnzinnige wijze, het publiek volop bij z'n optreden te betrekken.

Reactie van een aanwezige:

"Hartelijk dank voor je schitterend optreden, waarbij de zaal werkelijk 'plat gegaan is'. Jouw optreden was hét hoogtepunt. Mensen op een positieve manier aan het lachen brengen is één van de prachtigste zaken op deze aardbol."
Jan Beernaert, Brugge

Voor verdere informatie en/of boeking:

- Koen Bossuyt,
Claude de Clerckstraat 18, 8900 Ieper
- Tel. 057 - 21 81 81
- gsm 0496 - 45 75 50
- koen.bossuyt@pandora.be
- een voorstelling duurt 60 min.

Uitkoopsom: 350 euro
(reiskosten inbegrepen)



22. Inleiding tot het Hindoeïsme



Waarom zijn koeien heilig? Waarom brandt men boterlampjes? Waarom staat de fallus symbool voor Shiva de vernietiger? Welke rol spelen Vishnu en de andere 1001 goden in het kosmische gebeuren? Speelt het kastensysteem nog steeds een rol in het leven van de Hindoe? Het hindoeïsme is bijzonder kleurrijk en op het eerste gezicht bulkt het van de tegenstrijdigheden. Zo worden zowel strikt vegetarische offergaven als bloederige dierenoffers onder dezelfde noemer 'hindoeïsme' geplaatst. De ene Hindoe mediteert zich een weg naar de verlossing uit het aardse bestaan, terwijl de andere juist ten volle in het mondaine leven staat. Om het hindoeïsme met zijn duizelingwekkende verscheidenheid van goden en gebruiken een beetje te doorgronden, zoeken we naar de rode draad die niettemin in de oudste nog levende wereldreligie aanwezig is.

Kostprijs: 200 euro + verplaatsingskosten

Begeleidster: Valerie Delaey,
JM Van Lierdelaan 11, 1701 Itterbeek,
gsm 0476-30 19 85
valerie.delaey@yahoo.com



23. Kinderen geven signalen



Pasgeboren baby's zijn niet gevoelloos. Zij voelen, ruiken, proeven en zien al een heleboel. Zintuiglijke waarnemingen kunnen zij ook onthouden en uitdrukken. Het hechtingsproces geeft een kader dat toelaat om de emotionele ontwikkeling van jonge kinderen te begrijpen.

Het is belangrijk dat vaders, moeders en opvangouders gevoelig zijn voor de signalen die een kind geeft en dat zij er gepast op reageren. Dit noemen we sensitieve responsiviteit. Door sensitief te zijn, werken we aan het welbevinden van kinderen en met responsiviteit bevorderen we hun betrokkenheid.

Hoe werkt het VCOK? We gebruiken videobeelden, foto's en oefeningen.

Leerdoel: sensitief kunnen omgaan met gevoelens van jonge kinderen en gericht zijn op hun welbevinden en betrokkenheid

Begeleiders: Nadine Meeus,
Inneke Thyssen, Ida Dom



Info: VCOK 09-232 47 36, info@vcok.be
Kostprijs: 280 euro + verplaatsingskosten.
Alle benodigdheden worden besproken bij contact.

24. Kinder-exodus uit Tibet



Tibet staat dit jaar in de publieke belangstelling: het jaarlijkse Festival Ten Vrede in Diksmuide heeft dit jaar als thema 'vluchtelingen'.

Tibet zal hier ruim vertegenwoordigd worden met schitterende tentoonstellingen, lezingen, een dansgroep, foto's, enz...

Nadien toert Birgit van de Wijer doorheen de culturele centra van Vlaanderen met haar voordracht over haar pas verschenen boek 'Kinder-Exodus uit Tibet' om deze problematiek bij het grote publiek bekend te maken.

Het thema van dit boek werd in de loop van het najaar wel erg actueel. Videobeelden van een beschieting van de Chinese grenspolitie op Tibetaanse vluchtelingen waarbij een 17-jarige non het leven liet werden wereldwijd getoond. Al meer dan 27 jaar ontvluchtten zo'n 1000 Tibetaanse kinderen per jaar hun land op zoek naar onderwijs in hun eigen taal. Ouders zien zich genoodzaakt hun kinderen tegen betaling aan een gids toe te vertrouwen die hen over de Himalaya tot in Nepal brengt. Hun tocht is echter niet zonder risico: bevroren vingers en tenen, sterfte door uitputting, onderkoeling of honger zijn de harde realiteit...

Tijdens haar lezing met PowerPoint ondersteuning vertelt Birgit van de Wijer het publiek over de historische achtergrond, maar vooral over de motivatie en andere aspecten van deze levensbedreigende tocht en dit op basis van interviews die ze ter plaatse afnam.

Info: Birgit van de Wijer,
Oudenaardsesteenweg 30,
9000 Gent, tel. 0496-401795
www.childexodus.org - info@childexodus.org
Kostprijs: 100 euro + verplaatsingskosten.
Grootbeeldprojector gewenst.



25, 26, 27. oefenschool voor ouders



Geen lange theoretische uiteenzettingen, maar handvatten voor het opvoedingswerk thuis. Misschien wil je ook graag eens horen hoe andere ouders bepaalde situaties aanpakken? In een Oefenschool wisselen moeders en vaders van gedachten met elkaar, dit alles onder deskundige begeleiding.

Naast de al bestaande Oefenscholen (voor ouders met jonge kinderen, voor ouders met tieners, voor éénoudergezinnen, voor nieuw samengestelde gezinnen) **bestaan nu ook een**

aantal kortere Oefenscholen.

Deze zijn beschikbaar zowel voor ouders met jonge kinderen als voor ouders met tieners.



Mijn kind, schoon kind

(3 bijeenkomsten rond "verwennen")

Over graag zien en toch niet 'te veel' verwennen. Onze verwenmaatschappij maakt het opvoeden voor ouders niet makkelijk. Toch hebben kinderen en jongeren grenzen nodig voor hun gevoel van veiligheid, maar ook ruimte en vrijheid voor hun zelfvertrouwen.

Hoe gaan andere ouders hiermee om? Wat als er conflicten opduiken? Ben ik een strenge of toegeflijke ouder? Natuurlijk mag je jongeren in de watten leggen, veel aandacht geven, verrassen met iets plezierigs, ...Hoe kan verwennen dan 'te veel' zijn?

In deze Oefenschool licht kun je hierover van gedachten wisselen met andere ouders. We benaderen het thema "verwennen" vanuit verschillende invalshoeken.

Samen bouwen aan zelfvertrouwen

(2 bijeenkomsten rond "zelfvertrouwen")

We worden niet geboren met een grote dosis zelfvertrouwen. Hoe kan ons zelfvertrouwen dan groeien? De samenleving eist veel van kinderen en jongeren.

We willen dat onze kinderen met de nodige portie zelfvertrouwen door het leven gaan. Als ouder kunnen we hierbij ons steentje bijdragen. We ontdekken in de bijeenkomsten hoe dit kan.

De samenleving eist eveneens veel van ouders. We staan stil bij ons eigen zelfbeeld als ouder. Ons gevoel van eigenwaarde: een kostbaar bezit voor het verdere leven.

Tijdens deze bijeenkomsten kunnen ouders in deze kortere Oefenschool met elkaar van gedachten wisselen en worden er tevens theoretische handvatten aangereikt.

Grenzen geven veiligheid

(3 bijeenkomsten rond "regels en grenzen stellen")

Als ouder weten we het wel: kinderen en jongeren hebben grenzen nodig. En toch...deze kennis omzetten in de praktijk loopt niet steeds van een leien dakje. Welke grenzen hebben kinderen en jongeren nodig? Regels en grenzen groeien mee met de leeftijd. Zijn onze grenzen aangepast aan onze

kinderen en jongeren?

Kinderen en jongeren mogen en moeten ook eens "nee" kunnen zeggen. Wat met "nee"? Kinderen en jongeren verkennen hun eigen grenzen en die van hun ouders. Waar ligt voor ons de grens?

Zij vragen daarbij om duidelijkheid. Duidelijkheid in de communicatie zorgt voor voorspelbaarheid, en voorspelbaarheid voor rust en veiligheid. Wat houdt duidelijke communicatie in?

We kaderen dit thema binnen "positief ouderschap": grenzen stellen vanuit de basis van betrokkenheid en genegenheid.

We doorgronden het thema gedurende drie bijeenkomsten aan de hand van een spel, uitwisselen van ervaringen en een aantal theoretische handvatten.

Voor info en contact:

Oefenschool voor ouders (Hilde Franck),
tel. 02-5078946
oefenschool@gezinsbond.be

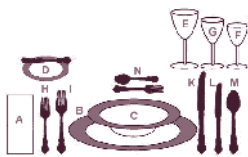
Praktische tips bij het organiseren van een oefenschool: zie "Limburgstraat 88", 8e jg, nr 4, nov/dec/jan 2007. Dit kan je ook digitaal bezorgd worden. Een mailtje naar Mady Vion, secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be volstaat.

28. Tafel-etiquette

Er blijkt een hernieuwde interesse te bestaan voor normen en waarden en de belangstelling voor etiquette is nog steeds stijgend. Ook omdat het leven nu eenmaal veel prettiger is voor iemand die zich in elk gezelschap en in elke situatie thuis voelt. Daarbij komt dat mensen met een zekere positie in het zakenleven of mensen die zich bewegen in bepaalde sociale middelen, verlangen te weten hoe het hoort. 'Hoor' en uiteraard niet 'moet', want etiquetteregels zijn geen strakke gedragsregels, maar eenvoudige richtlijnen waar mensen zich wederzijds willen aan houden. Maar wat zijn nu juist de regels van de kunst? Om daarop een antwoord te krijgen, is er deze praktische informatieavond rond etiquette. Volgende zaken worden behandeld: hoffelijkheid, algemene omgangsvormen, begroeten, ontvangen van gasten, tafeldekken, tafelschikking, geschenken geven en ontvangen, restaurantbezoek, hanteren van bestek, netjes eten, tafelconversatie, bedienen en afruimen, en nog veel meer

Als didactisch materiaal heeft de spreker graag een gedekte tafel (1 persoon) zodat hij één en ander kan demonstreren.

Op zijn CV: ceremoniemeester, wijnconsulent, Ridder in de Orde van Bourgogne, officier in de Orde van Champagne.



Contactgegevens:

Albert Amez, Tijlstraat 31, 8790 Waregem
Tel. 056- 60 08 15
Fax 056- 61 42 93
albert.amez@skynet.be
Uitkoopsum: 125 euro,
verplaatsingskosten inbegrepen

29. Wereldburgers!?



Het wereldcentrum bundelt allerhande wereldse activiteiten voor je Bondsafdeling. Je kunt ook kiezen voor een themapakket dat telkens een mix is van creatieve en inhoudelijke werkvormen.

Suggesties van het Wereldcentrum zijn:

- de gekleurde vogel: een verhalenproject (ideaal in gezinsverband)
- eerlijke wereldkeuken: koken met bio- en fair trade-producten
- diversiteit: zoek het verschil, o.a. een interculturele stadswandeling, interculturele communicatie, tentoonstelling over vormen van discriminatie
- feesten bij de burens: culturele aspecten uit Latijns-Amerikaanse of Aziatische tradities
- ik zie wat jij niet ziet: over beeldvorming: vooroordelen en stereotypen
- op zoek naar andere horizons: over migratie
- over noord en zuid
- voor duurzame toekomst: het streven naar een duurzamere wereld
- ouderen en interculturaliteit
- een aanbod voor personen met verstandelijke of lichamelijke beperkingen

Meer uitleg over bovenstaande activiteiten vind je op www.wereldcentrum.be. De Provincie voorziet bij een aanvraag voor een **themapakket** een subsidie van **75% van de kostprijs van de activiteit**.

Voor info: Wereldcentrum,
Volderstraat 1, 9000 Gent, tel. 09-233 75 46
info@wereldcentrum.be

30. Wijndegustatie

Wijnen uit Zuid-Afrika, Chili, Argentinië en Nieuw-Zeeland

De heer P. Vannoote maakt ons op een professionele manier wegwijs in kwaliteitswijnen afkomstig van landen beneden de evenaar. Er kunnen acht wijnen vrijblijvend geproefd worden (wit en rood).

Er wordt gesproken over de specifieke wijnlanden, de wijnhuizen en over de wijnwetgeving. Er wordt toegelicht welke wijn je bij welk gerecht kan gebruiken en de bewaartijd ervan.

Dus voor alle wijnliefhebbers en -gebruikers (hoeven zeker geen wijnkenners te zijn)

Wijndegustatie: gratis
(zonder aankoopverplichting)

Praktische info bij: Wijnen Patrick Vannoote,
Tel.: 09-236 57 36
www.vannoote.be
info@vannoote.be

31. Workshop Marokkaans koken



De Marokkaanse keuken is zeer gevarieerd en vindt haar oorsprong in de keuken van de Middellandse Zee. Men eet zowel zeer kruidige als honingzoete gerechten. Er wordt ruim gebruik gemaakt van groenten en fruit, afhankelijk van het seizoen. Diverse vlees, vis- en gevogelte-schotels staan op het menu. Het voedsel wordt bereid volgens de islamitische voorschriften. Dit houdt o.m. in dat het vlees op traditionele wijze geslacht wordt. Bepaalde voedingsmiddelen zoals varkensvlees en alcohol zijn verboden.

De deelnemers krijgen aan de hand van uitgebreid documentatiemateriaal achtergrondinformatie over de culinaire tradities van Marokko. Vervolgens wordt er samen een typisch gerecht bereid. De keuze voor een specifiek gerecht gebeurt in samenspraak met de Bondsafdeling.

Te voorzien door de Bondsafdeling:
keuken met kookpotten, snijmesjes,
kookplaten/oven, borden en bestek.
Maximum deelnemers 25.

Documentatie: na afloop van elke workshop krijgt de aanvrager een infomapje.

Duur: 90 minuten per workshop. Op vrijdagdagen wordt géén workshop voorzien.

Prijs: 90 euro plus 0.29 euro/km (meestal vanuit Antwerpen). De kosten van het eten worden door de aanvrager vergoed. De aanvrager kiest tussen vlees, vis, ...

Reservatie: maaike@voem-vzw.be.

VOEM Gent, Blazoenstraat 9A,
9000 Gent, tel. 09-324 63 43



Gezinsbond

LEGENDE



> Activiteiten geschikt om op afdelingsniveau te organiseren.



> Initiatieven die best realiseerbaar zijn op regionaal vlak of in samenwerking met meerdere afdelingen of verenigingen.



> Tussenkost sprekersvergoeding, ook voor de 1^e les van een reeks.

De tussenkost in de vergoeding gebeurt NIET automatisch! Dit dien je aan te vragen met document "Aanvraag vergoeding gespreksleider" en te bezorgen aan de dienst SCW Brussel vóór de 20^{ste} van de maand voorafgaand aan de geplande activiteit.

Het provinciaal secretariaat SCW is open op:

dinsdag van 9 tot 15.30u,
woensdag van 9 tot 12u,
donderdag- en vrijdag van: 9 tot 18.00u

Limburgstraat 88, 9000 Gent

Tel.: 09-225 26 95

Fax: 09-233 27 20

E-mail:

secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be

voorzitter.scw@gezinsbond-ovl.be

Zo maar ...

... over 'geluk' ...

...Het ontberen van dingen die je graag zou hebben is een onmisbaar onderdeel van het geluk...

Onbekend

...Het gevaar van de geluksobsessie bestaat erin dat we er een vertekend beeld van het menselijke leven op nahouden en ons laten verleiden door instanttechnieken. Met de promotie van het geluk, zetten we de mensen aan tot consumptie....

Hans Donckers

...Dit vind ik het mooiste en echtste geluk: niet weten waarom, zonder reden....

F. Timmermans

... Wat mij intens gelukkig maakt is als mijn dochttertje van 2 vol blijdschap komt vertellen dat ze pipi gedaan heeft op het potje!...

Koen Rosseel

Driemaandelijks tijdschrift:
augustus - september - oktober

Postkantoor van afgifte : 9830 Sint-Martens-Latem
Erkenning: P303252

Verantw. uitgever:
Aureel Van den Brande
Langs de spoorweg 50
9831 Sint-Martens-Latem

p/a **GEZINSBOND SCW OOST-VLAANDEREN**
Limburgstraat 88
9000 Gent



Gezinsbond

Bij onjuist adres gaarne bericht

België - Belgique
P.B.
9830 Sint-Martens-Latem
BC 5642