



Gezinsbond

# DE LIMBURGSTRAAT 80

GEZINSBOND - SCW OOST-VLAANDEREN

# 3 tips voor je bondswerking

## 1. Aanbod Brussel



Zoals elk jaar bundelt de Gezinsbond haar aanbod voor afdelingen in de brochure Aanbod 2016. Deze is te verkrijgen via je educatieve medewerker of online te raadplegen via de website voor vrijwilligers: [vrijwilligers.gezinsbond.be](http://vrijwilligers.gezinsbond.be). Het aanbod van de Gezinsbond zelf geeft altijd recht op een tussenkomst in de sprekersvergoeding. Hoeveel een afdeling zelf dient te betalen staat altijd aangegeven met een duidelijk icoontje.

[scw@gezinsbond.be](mailto:scw@gezinsbond.be)  
02 507 89 44



## 2. AmuseersEls

**a) Maak je halsketting of armband met zelfgemaakte parels uit fimo.** In deze workshop leren we met twee kleuren verschillende technieken om parels te maken in fimo.

**b) Versier een vaasje met gehaakte kettingen.** We leren haken vanaf het allereerste begin en kleven onze gehaakte kettingen op een flesje of vaasje.

**c) Amigurumihaken.** Tijdens twee haak-sessies maken we een zelfgekozen amigurumi, een Japans woord voor "in het rond gehaakt beestje".

**d) Oorbellenmaken.** Enkele technieken om oorbellen te maken worden aangeleerd.

**e) Cupcakes versieren.** We bakken heerlijke cupcakes en gaan dan met rolfondant en allerlei eetbaar lekkers aan de slag om ze te versieren.

**f) Foam Clay** is zelfhardende klei en ideaal om diverse materialen mee te bedekken zoals hout, styropor, terracotta, papier, canvas.

**g) Papieren kralen maken.** Van oude tijdschriften



maken we zelf kralen om af te sluiten met het rijgen tot een halsketting.

Elke workshop duurt 3 uur en kost: 70 euro + 0,4 euro/km; daarbij komt nog de materiaalkost per deelnemer.

Els Bouchier - Kerkstraat 239 - 9150 Bazel  
03 774 57 94 - 0473 77 26 29  
[amuseersels@gmail.com](mailto:amuseersels@gmail.com)



## 3. Armoede (op den) buiten



Mong, Vieze Gast van het eerste uur, en de muzikanten van de ILLUSTRATIE maakten deze voorstelling in het kader van de acties van Welzijnszorg. In de stad worden we dagelijks geconfronteerd met mensen die in armoede leven. Op het platteland is armoede veel minder zichtbaar, maar ze is er wel. Achter de struikjes en de haagjes zit een harde realiteit

verscholen. Mensen op het platteland durven minder snel met hun problemen naar buiten komen. Je leeft in een klein dorp nu eenmaal minder anoniem dan in de stad. Uit schaamte wordt de stap naar de formele hulpverlening minder snel gezet. Met veel verhalen, humor en muziek lichten Mong en de Illustratie een tipje van de sluier.

De voorstelling duurt één uur (kan eventueel verder uitgebreid worden met een liedjes- en vertelprogramma). De groep brengt zelf een geluidsinstallatie mee. Uitkoopssom 350 euro + vervoerskosten [mong.rosseel@scarlet.be](mailto:mong.rosseel@scarlet.be) - 09 372 82 45



#### 4. Brouwerij Kwibus



De brouwer, Danny Hoffelinck, is eigenlijk al heel lang bezig met bier brouwen. Als lid van een wijn- en biergilde groeide de passie voor het bier brouwen en werd de interesse om het zelf te gaan doen steeds groter. De eerste experimenten en bierbrouwsels lieten niet lang op zich wachten. Na positieve reacties en aanmoedigingen vanuit zijn directe omgeving, besloot Danny dat meer mensen zijn bier zouden moeten kunnen proeven! Na het volgen van diverse brouwcurssussen en het halen van de nodige certificaten en onderscheidingen, zet Danny uiteindelijk in 2008 de stap om zijn bier te commercialiseren. Danny's eerste echte bier "KWIBUS" werd geboren.

Wil je weten hoe het ambachtelijke KWIBUS bier wordt gebrouwen, dan krijg je dit te zien tijdens een rondleiding waarbij we het brouwproces in detail bekijken. Brouwerij Danny, Klinkaard 126, 9340 Oordegem 053 83 58 95 - [info@brdanny.be](mailto:info@brdanny.be) [brdanny.be](http://brdanny.be)



#### 5. De IJsmolenhoeve

De IJsmolenhoeve richt zich tot het uitwerken van op maat gemaakte concepten. Eendags- of meerdaagse programma's professionele begeleiding, enthousiaste monitoren, werken in functie van het gevraagde budget, catering,... wij verzorgen het allemaal.

Op de boerderij kom je in contact met verschillende dieren maar een kookworkshop in de bakkershoeve, een huifkartripje of een partijtje boerengolf mogen hier zeker niet ontbreken. Dus stroop die mouwen op, spring in je laarzen en ontdek alle geheimen. In het Adventure park is er aan adrenaline geen gebrek.

Paintball, highropes, lasershooting, deathride,... deze activiteiten zijn niet te missen voor echte durvers. Ook hebben wij, voor mensen die het iets rustiger wensen, een boogschietstand, petanquebaan, pottenbaksessie en tal van volksspelen. Wij zorgen ervoor dat iedereen een onvergetelijke dag kan beleven aan de voet van het Muziekbos.



Tsjaka Adventure, Kanarieberg 1, 9600 Ronse 055/38 57 67 [ijsmolenhoeve.be](http://ijsmolenhoeve.be)



#### 6. Donderdag, Veggiedag!

Een medewerker of vrijwilliger van EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief) komt vertellen waarom "Donderdag Veggiedag" een goed idee is en hoe je via een aantal tips eenvoudig kan meedoen. Je leert meer over nieuwe ingrediënten en krijgt ook recepten mee naar huis om zelf aan de slag te gaan. En er is natuurlijk ruimte voor vragen die je al altijd had willen stellen, of het nu gaat over hoe je bepaalde producten kan vervangen, of hoe je je kinderen gezonde maaltijden kan voorschotelen, ... EVA helpt je graag verder. Eén dag in de week vegetarisch eten is niet alleen lekker en goed voor de planeet, ook je gezondheid vaart er wel bij, en bovendien heel lekker!



150 euro + verplaatsingskosten. Mogelijk als theoretische lezing, maar ook als workshop mét proevertjes. Steendam 84, 9000 Gent [info@evavzw.be](mailto:info@evavzw.be) - 09 329.68.51 0483.45.32.04 - [melanie@evavzw.be](mailto:melanie@evavzw.be) [evavzw.be](http://evavzw.be)



#### 7. Draagdoeken knopen, babymassage, babygebaren...



Ellen Sergeant is draagconsulente, docente Shantala babymassage en docente Rebozo massage. Een greep uit het aanbod: Rebozo-massage, zowel voor zwangere vrouwen en partner, als op kindermaat. Babymassage: workshops waarin je van kop tot teen je kindje leert masseren en waar een aantal thema's worden besproken zoals, waarom huilen baby's? Kostprijs: 100 euro/4 lessen. Infosessies over wasbare luiers. Workshops babygebaren, carry yoga (yoga met je kindje in de draagdoek) en zwangerschapsyoga. Kostprijs: 15 euro/pp. Workshops draagdoeken knopen. Kostprijs: 15 euro/pp. Deze workshop rond "dragen" kan informatief zijn, maar er worden ook knoopworkshops gegeven, waarin je vb. leert knopen met een geweven doek.

Ellen Sergeant, Mosseveldstraat 30 a, 9290 Overmere 0477 93 35 73 - [info@babykangoeroe.be](mailto:info@babykangoeroe.be) [debabykangoeroe.be](http://debabykangoeroe.be)



#### 8. Een goede huidverzorging... voor een stralende huid!

Tijdens deze presentatie kijken we eerst naar onze huid en de vele functies er van. Ook onze huid ontsnapt niet aan het ouder worden! Je kunt dit niet vermijden, wel vertragen door een aangepaste verzorging. Er wordt een antwoord gegeven op vele vragen: welk huidtype heb je, wat is het meest geschikte product voor jouw huid, speelt voeding een rol, hoe bereid je je best voor op de zon? Waar koop je best je verzorgingsproducten, in de supermarkt, bij de apotheker of in de parfumerie? Is duurder beter, of is Nivea nog altijd het beste?



Luc Bosmans - 03/733 14 70 [bosmans.luc@skynet.be](mailto:bosmans.luc@skynet.be) 125 euro + verplaatsingskosten. Een zaal met scherm of witte muur en beamer is ideaal. Indien nodig brengt Dhr. Bosmans zelf een beamer mee.



## 9. Fietsarrangement Maertens & Museeuw



Met dit unieke arrangement slaat u twee vliegen in één klap! Combineer een ontspannende fietstocht door de Vlaamse Ardennen in het wiel van drievoudig Ronde winnaar Johan Museeuw met een onvergetelijk bezoek aan het Belevingsmuseum van het Centrum Ronde van Vlaanderen in het spoor van tweevoudig wereldkampioen Freddy Maertens. Een ideale formule voor teambuildings, originele vrijgezellenweekends of een speciale uitstap met de wielertoeristenclub. Fietstocht door de Vlaamse Ardennen met Johan Museeuw (60-80 km, bespreekbaar). Bezoek aan het Belevingsmuseum met Freddy Maertens. Dit arrangement kan ook uitgebreid worden met een ontbijtbuffet, een lunch,... in Brasserie De Flandrien (verbonden aan het museum)

Centrum Ronde van Vlaanderen,  
Markt 43 te 9700 Oudenaarde  
27,50 euro per persoon (bij groepen  
vanaf 15 personen)  
055/33.99.33 - info@crvv.be  
crvv.be



## 10. Galerij Theaxus



Dorothea Van De Winkel zal u in haar atelier laten zien hoe zij hedendaagse wandtapijten weeft volgens de klassieke technieken op basse-lisse getouw. Haar ontwerpen zijn ook geschikt voor handgetufte en handgeknoopte wand- en vloertapijten voor integratie in het interieur. Rondleiding in de expositie ruimtes. Eigen werk samen met designers en

kunstenars, erkend door Design Vlaanderen. Glaskunst, porselein, meubels enz.

Dorothea Van De Winkel,  
Ommegangstraat 3,  
9690 Kluisbergen-Kwaremont  
055/38 60 53 - 0478/459 557  
info@galerij-theaxus.com  
galerij-theaxus.com



Duur: 1u30. Groepen van 15 tot 20 personen: 50 euro ; vanaf 30 personen wordt de groep gesplitst.

## 11. Hangmatyoga

### Initiatie voor volwassen:

hangmatyoga © kreeg zijn naam toen ik in 2007 ontdekte dat je heerlijk yoga kan doen in een kleurrijke hangmat van parachutestof. Yoga in een hangmat is een ongelooflijke verrijking voor iedereen die graag beweegt. Door de hangmat kan je in alle richtingen in de ruimte werken: horizontaal, verticaal, laag bij de grond, hoger in de lucht, met twee of alleen... Het is dé ideale manier om tot een diepe ontspanning te komen én het is een fantastisch leuke manier om met je lichaam te werken.



**Initiatie voor de kinderen:** leer je lichaam up side down kennen! Maak vriendjes, leer de oude verhalen, ga op dierenavontuur! Kinderen zijn natuurlijke acrobaten, zonder nadenken vliegen ze onderste boven, balanceren ze in de lucht, worden ze krachtiger en leren ze op hun eigen mogelijkheden vertrouwen!

The Yogafactory,  
Destelbergenstraat 44,  
9040 Sint-Amandsberg.  
info@valavie.be - valavie.be



Begeleiderskost: een workshop van 1 uur kost 180 euro. Grootte groep: min. 6 personen, max. 10 personen.

## 12. Hilde Rogge: verhalenvertelster pur sang



Een absolute klasbaker in de vertelkunst.

Een speelvogel die reist door het leven en geprikkeld raakt door verhalen waarin ze zichzelf ontmoet. Met een grote naturel en vol begeesting kruipt ze in de

huid van haar personages.

Tijdens een wandeling, in een gezellige huiskamer, bij een ontbijt of aperitief musicereert ze met taal en orkestreert ze de verbeelding in de hoofden van het publiek. Met een speelse frisheid, ontroerend, liefdevol en af en toe een goede dosis humor brengt ze complete sprookjesboeken tot leven, prikkelt ze mysterieuze zones in elk van ons.

Vertelprogramma's voor volwassenen op afspraak:

Ondeugende, licht-erotische verhalen uit de Decamerone, zinrijke verhalen die de kou omarmen en harten verwarmen, oeroude volkssprookjes, verhalen van Roald Dahl en meer van dat ... Daarnaast ook vertelprogramma's voor kinderen en gezinnen.

hilde.rogge@outlook.com  
0495 49 79 25 - hilderogge.be



## 13. Hoe maak je van je gezin een warm en veilig nest?



Je kind vol zelfvertrouwen en geluk de wereld in sturen, dat moet de wens zijn van zowat iedere ouder. Een warm en veilig nest is daarvoor een cruciale voedingsbodem, met als basis een sterke partnerrelatie. Maar een kind heeft ook andere noden: nood aan veilige grenzen, nood aan een positief zelfbeeld, nood aan ouders die niet té aan- of afwezig zijn... Dat lijkt allemaal evident, maar hoe zorg je als ouder dat die noden allemaal ingevuld geraken? Je kind opvoeden tot een gelukkig en zelfzekere persoon is niet gemakkelijk, en een gevoel van onmacht is de meeste ouders dan ook niet vreemd. Therapeute en erkend bemiddelaar Katrien Ballinckx heeft door jarenlange ervaring in haar praktijk voor relatietherapie en oudercoaching de nodige kennis in handen om te antwoorden op de vele vragen waarmee elke ouder wel eens worstelt.

Katrien Ballinckx  
Centrum Open Mind,  
Bredestraat 11, 9920 Lovendegem  
0497/48 51 59 - info@katrienballinckx.be  
praktijkvoorrelaties.be



150 euro + vervoerskosten à 0,34 euro/km vanuit Lovendegem. De organisator zorgt voor een beamer.

## 14. Inktopus



Inktopus is het grafische atelier in Vlaanderen waar men terecht kan om kennis te maken met en het uitvoeren van grafiek in een gezellige sfeer.

Inktopus is een open, publieke werkplaats, een ontmoetingsplaats voor allen. Een ruimte om zichzelf te ontplooiën en inspiratie te vinden. In ons non-toxisch atelier kan men gebruik maken van apparatuur en gereedschap, waar men doorgaans zelf niet over beschikt.

Het atelier is uitgerust voor het maken van zeefdrukken (zowel op papier als op textiel), hoogdruk (lino & houtsnedes,...), diepdruk (etsen, gravuren, fotopolymeer,...).

Wil je als groep kennismaken met zeefdruk? Een eigen ontwerp of design op papier of zelf je T-shirts of katoenen zakjes zeefdrukken met jullie logo erop?

Je eens creatief uitleven en een droge naald ets maken en drukken?

Een meer kleuren lino-snede wenskaartje snijden? Te weten komen wat een monotype is? Dit alles kan bij Inktopus.

Kerkstraat 24, 9050 Gentbrugge  
info@inktopus.be - 0472 407484  
inktopus.be

Woensdag, donderdag, vrijdag  
van 14u-21u, zaterdag van 10u-18u.

## 15. Kankerpreventie via voeding



Internationaal onderzoek wijst uit dat voeding een belangrijke rol speelt in het ontstaan van kanker. Bepaalde voedingsmiddelen, kruiden en specerijen bevatten specifieke kankerwerende stoffen en geven ons hierdoor een betere bescherming tegen bepaalde vormen van kanker. Toch is gezonde voeding meer dan een optelsom van bepaalde stoffen! Een betere kennis en inzicht in de nauwe relatie tussen voeding en leefwijze enerzijds en ziekte en gezondheid anderzijds laat ons toe om zelf een aantal eenvoudige maar noodzakelijke aanpassingen door te voeren. Op die

manier blijven we ziekte en kanker een stapje voor...

Marijke Merckx  
0494/48 86 86  
Duurtijd voordracht: ongeveer 2u

Kostprijs: 145 euro + verplaatsingskosten vanuit Zwalm (Horebeke)  
marijke@natuurlijkgezondheidszorg.be  
natuurlijkgezondheidszorg.be

## 16. Kasteel Ooidonk



In een meander van de Leie ligt het sierlijke en statige kasteel Ooidonk. Het omringende water en het fraaie park stralen een en al rust uit en verlenen het kasteel een harmonieus en vredig karakter dat zijn turbulente geschiedenis haast doet vergeten. Deze middeleeuwse versterkte burcht is een uniek voorbeeld van de Spaans-Vlaamse architectuur uit de Renaissance. Met zijn kenmerkende trapgevels en uivormige torens hoeft deze Oost-Vlaamse parel niet onder te doen voor de imposante kastelen van de Loire. Het bijzonder mooi Kasteel van Ooidonk is één van de mooiste van het land en bewoond door de eigenaar. Het vroegere middeleeuwse slot werd aangepast en kreeg het huidige uitzicht in 1595 dankzij Maarten della Faille. Het kasteel werd gemoderniseerd in 1870. Het interieur is zeer rijk gevuld met kostbare meubels, zilverwerk, schilderijen en familieportretten.

Groepsbezoek op aanvraag van 1 maart tot 31 oktober te richten aan: Els Lisabeth  
lisabeth.els@skynet.be - 09 282 26 38.

Groepsprijs vanaf 20 personen: 6,00 euro (+ vergoeding gids)  
Ooidonkreef 9, 9800 Deinze  
09 282 35 70 - ooidonk.be

## 17. Kindersurvival

Kinderen maken kennis met de basis van survival en bushcraft. Ze leren een aantal basistechnieken om te overleven in de natuur. Zo leren ze een onderkomen vinden en bouwen ze met zowel een zeil als met natuurlijke materialen een shelter. Ze leren water en voedsel vinden en verzamelen en hoe ze vuur kunnen maken met een firesteel,

vuursteen en vuurboog. Nog andere onderwerpen: oriëntatie, lopen met een kompas, diersporen zoeken, tracking met trackingstick, knopen maken enz. De cursus kindersurvival wordt niet plaatsgebonden gegeven. Je kunt ze dus op een geschikte locatie in de buurt organiseren. Dit gebeurt in samenspraak. De kindersurvival is geschikt voor kinderen tussen 9 en 16 jaar.



Halve dag (4u): 12 euro p/kind, minimumbedrag 150 euro.  
Volle dag (8u): 17 euro p/kind, minimumbedrag 200 euro.  
Vervoerkostvergoeding: 0,34 euro p/km, de eerste 50 km zijn gratis.  
info@arnoutpietersbushcraft.be  
0468/326552 - arnoutpietersbushcraft.be

## 18. Lastige mensen



Een prikkelpresentatie over bazige bullebakken en pretentieuze paljassen. Hoe met glans hun kwetsend gedrag overleven? Speels amusement plus een inhoud die ons leven kan verrijken, met die combinatie sta ik dit jaar 30 jaar in de schijnwerpers! Neem een kijkje op mijn website en aarzel vooral niet om mij te contacteren. Ik informeer u vrijblijvend over prijs en beschikbare data!

erik.burke@skynet.be  
erikburke.be - 03 236 93 93

## 19. Mijn leven op stelten

Radio 1-presentator en producer Krista Bracke vertelt hoe in 2009 haar leven op stelten kwam te staan. Door een agressieve aanval van de streptokokken-bacterie was ze in een paar uur tijd op sterven na dood. Ze heeft het uiteindelijk gehaald maar draagt de sporen

van het zware gevecht: 2 onderbeenprothesen, een halve rechterhand, chronische longschade en een immuundefect. Zelf vindt ze dat ze oneindig veel geluk heeft gehad. Want haar hele gezin, en niet in het minst haar man, heeft minstens even fel gevochten om haar weer een menswaardig leven te bieden. Met een knap resultaat, want zes jaar na de ziekte kan ze weer stappen, zwemmen, fietsen, autorijden en zelfs tango dansen. Met een grote nuchterheid en een flinke dosis gezond positivisme geeft Krista een inkijk in haar nieuwe leven op stelten en in de fysieke en mentale strijd die ze heeft gevoerd. Je kunt maar beter sterk in je schoenen staan om een dergelijke aanslag op je leven enigszins te boven te komen. Krista illustreert haar lezing met fragmenten uit het boek en met sprekende foto's.



Regio Oost- en West-Vlaanderen, honorarium af te spreken (richtprijs 150 euro + km-vergoeding 0,35 euro/km). Voordracht 1 uur + 1/2 uur vraagstelling, aansluitend mogelijkheid voor boekenverkoop. Organisator voorziet microfoon, beamer, scherm, laptop. Tafel om aan te zitten voor de lezing, ruimte toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Krista brengt een stick mee. Gereserveerde parkeerplaats. [krista.bracke@gmail.com](mailto:krista.bracke@gmail.com)

## 20. Museum voor Geschiedenis van de Geneeskunde



Het is ondergebracht in een vleugel van "Het Pand", gelegen naast de Sint-Michielskerk in Onderbergen. Het initiatief voor dit museum werd genomen door de Stichting Jan Palfijn. Meer bepaald door enkele em. prof. doctors in de geneeskunde. Het medisch erfgoed in Het Pand is samengesteld uit het negentiende-eeuwse instrumentenkabinet van de universiteit, de Gallo-Romeinse collectie Deneffe en de verzameling zintuiglijke waarnemingen van Van Biervliet. Deze verzameling biedt een blik op de ontwikkeling van de geneeskunde als wetenschap, van de medische praktijk én

van de faculteit Geneeskunde: drie geschiedenissen die pas in de twintigste eeuw zijn samengevloeid.

Het Pand,  
Onderbergen 1, 9000 Gent.  
Rondleiding: ongeveer 2u.  
09 264 82 62  
[museumgeneeskunde@UGent.be](mailto:museumgeneeskunde@UGent.be)  
[ugent.be/ge/museum](http://ugent.be/ge/museum)

## 21. Netwerk, centrum voor hedendaagse kunst

Netwerk ontwikkelt een werking met focus op beeldende kunst waarin creatie, productie, presentatie en publiekswerking centraal staan, en waarbij zowel op internationale uitwisseling als op lokale samenwerking wordt ingezet. Netwerk biedt een platform waar zowel opkomende als gevestigde kunstenaars uit binnen- en buitenland werk kunnen creëren en presenteren. Netwerk voorziet ook rondleidingen in de tentoonstellingen. Drie keer per jaar organiseert Netwerk een familie-zondag. Terwijl de volwassenen genieten van een rondleiding, ontdekken de kinderen het thema van de tentoonstelling via een workshop op maat. Tijdens de schoolvakanties staat een driedaags kunstkamp voor kinderen op het programma. Begeleid door een kunstenaar, die hun verbeelding stimuleert, denken de kinderen na een experimenteren ze met het thema.



Houtkaai 15, 9300 Aalst  
[netwerk-art.be](http://netwerk-art.be)  
[info@netwerk-art.be](mailto:info@netwerk-art.be) - 053/ 709 773  
Contactpersoon: Annelies Tyberghein

## 22. Olie- en azijnproeverij

Bij Vom Fass vind je een uitgebreide selectie van artisanale producten van superieure kwaliteit die rechtstreeks "van 't vat" worden getapt. Ons aanbod aan olijf- en notenoliën,

aceto balsamico's en vruchtenazijnen is heel uitgebreid en veelzijdig. Tijdens deze olie- en azijnproeverij leren we spelen met smaken en geven we heel wat tips hoe onze fijne oliën en azijnen dagelijks te gebruiken. We starten deze avond met het puur proeven van verschillende oliën, dan proeven we enkele hele mooie combinaties – een olijf- of notenolie met een bijpassende azijn – als suggesties voor allerlei slaatjes, pasta's en (warme) gerechten. Nadien kan een buffet klaargezet worden en kan iedereen zijn favoriete combinaties 'live' uitproberen bij kleine gerechtjes.



Prijs proeverij zonder buffet:  
10 euro/persoon + km-vergoeding:  
0,50 euro/km - (min. 100 euro per proeverij). Gezinsbond kan zelf een buffetje klaarmaken.

Prijs proeverij met buffet (scampi's, kip, geitenkaas, ...):  
35 euro/persoon + km-vergoeding: 0,50 euro/km - (min. 12 personen). Gezinsbond zorgt voor glazen/ bestek/borden/drank. De Roock Sigrid - [aalst@vomfass.be](mailto:aalst@vomfass.be)  
053/41 44 94 - 0498/33 23 60  
[vomfass.be](http://vomfass.be)

## 23. Op avontuur in Oudenaarde



**Voor kinderen:** kidsmoeras & blote voetenpad & speleobox. We banen ons een weg doorheen de jungle van takken, vijvertjes en poelen. We doorkruisen het moeras over paaltjes, klauteren doorheen een net, overmeesteren een kabel en hopelijk komen we droog aan! Vervolgens komen we aan het blote voetenpad. Voel met je voeten de bijzondere prikkels van het lopen op verschillende ondergronden, zoals kiezel, zand, boomschors, water en modder, ...en geniet met al je zintuigen van deze verloren gegane ervaring. Tenslotte wacht ons nog de speleobox: we ontdekken

het gangenstelsel doorheen de speleobox en plooiën ons langs de smalste gangetjes om de uitgang te vinden.

The Outsider,  
Donkstraat 50, 9700 Oudenaarde  
055/20 70 30 - info@outsider.be  
outsider.be



15 euro per kind + de prijs van de begeleidende monitor: 180 euro (1 begeleider voor max. 25 deelnemers)

## 24. Oscarcrew



Herinner je je nog die ronde ijzeren speldjes die je verzamelde op je groene legertas of op je kanariegele regenjas... ? Ok, da's lang geleden, maar ... ze zijn terug! Bij Oscarcrew kan je de machine huren en op een sjabloon van 7,5 cm diameter, kunnen kinderen naar hartenlust hun eigen kunstwerk creëren of een mooie tekening maken of inkleuren. Ze persen dan eigenhandig hun button.

Ben je op zoek naar leuke activiteiten voor of door kinderen? Wil je een activiteit voor kleinkinderen en grootouders? Dan kan je bij ons terecht voor een animatie die beantwoordt aan jullie wensen.

Oscarcrew VZW,  
Neerstraat 44, 9112 Sinaai  
0485 80 87 19 / 0486 90 81 73  
info@oscarcrew.be - oscarcrew.be



## 25. Osteopathie: een must voor jong en oud!

Osteopathie is geen onbekende meer zoals dat een paar jaar terug wel het geval was. Maar wat is nu juist osteopathie? En waarom wordt osteopathie aangeraden, zowel bij toekomstige mama's, als bij baby's en kinderen, als op volwassen leeftijd? Valentine Tack, erkend osteopaat en kinderosteopaat geeft tijdens deze boeiende lezing niet alleen een algemene kijk op de



wereld van osteopathie. Daarnaast geeft ze extra uitleg rond het belang van osteopathie bij de jongsten onder ons. Vragen zoals "Kan osteopathie helpen bij huilbaby's, reflux, krampjes, ...", of "Mijn kind heeft concentratiestoornissen/driftbuien/stoelgangproblemen,... wat nu?", en vele andere zullen uitvoerig aan bod komen.

Driesstraat 15, 9860 Oosterzele  
0474 38 20 76  
osteopathieoosterzele.be  
tackvalentine@gmail.com



Prijs: overeen te komen.  
Te voorzien: beamer + scherm (witte muur)

## 26. Roger Raveel



**a) Plein van de Nieuwe Visie met de Muur van de Verbeelding** (Karperstraat, 9870 Machelen). Deze betonmuurinstallatie beslaat bijna 40 meter. Ze kan als een drieluik worden aangezien met een inwaartse en uitwaartse hoek van 90 graden. De betonconstructie bevat de typische kenmerken en eigenschappen van de beeldende kunst van Raveel.

**b) Bidplaats Maria Hulp der Christenen** (Posthoornstraat 70A, 9870 Machelen-aan-de-Leie). De Roger Raveelkapel is een artistieke kapel. De kleurrijke binnenkant is één groot kunstwerk. Raveel bracht een uitzonderlijk waardevol religieus kunstwerk tot stand in de schilderkunst van de Raveelkapel.

**c) Roger Raveelwandelroute.** Deze wandelroute van 3,75 km geeft een beeld van de leefwereld van de kunstenaar en brengt je ook langs unieke plekjes natuur. De Roger Raveelroute is verkrijgbaar aan de balie van het Raveelmuseum voor 1,25 euro.

Bezoek Raveelkapel na afspraak met de pastoor - 09/386.27.25  
Roger Raveelmuseum, Gildestraat 2-8,  
9870 Machelen-Zulte - 09/381.60.00  
rogerraveelmuseum.be



## 27. Rondom Clown

Wandelend duo: hartverwarmend straattheater. Twee contactclowns die zowel in het echte leven als in het spel een koppel vol tegen-

stellingen vormen. Dit leidt vaak tot ludieke, herkenbare en hartverwarmende momenten. Samen gaan ze graag op zoek naar avontuur. Ze paraderen samen door de straten en laten zich inspireren door wat er rond hen gebeurt. Daaruit ontstaan vaak korte, ludieke speelmomenten. Hun hartverwarmende, openhartige en ludieke aanwezigheid is een lust voor het oog. Het wandelend duo zijn contactclowns die spelen en improviseren op het moment zelf, steeds vanuit contact met de andere mens. Humor, speelsheid en luchtigheid vormen een rode draad om met een lach en een traan helemaal aanwezig te zijn in het hier en nu. Rondom clown, voor alle mensen, groot en klein.



Bart Klingele en  
Veronique Verbrugge,  
Kapellestraat 32, 9960 Assenede  
0477/697551 - 0486/170749  
rondomclown@gmail.com  
rondomclown.be



Prijs per uur: 110 euro, min. 2 uren.  
Vervoerskosten: 0,34 eurocent per km.

## 28. Solidagro



Solidagro ijvert voor het recht op voedsel voor iedereen. Ze beschouwt de basisbewegingen en boerenorganisaties in het Zuiden als de motor voor verandering in de samenleving.

**a) Workshop: Steun het verzet tegen landroof. Boeren troef!** Wil je mee helpen zorgen voor het behoud van deze gronden en van onze aarde in het algemeen? Laat je verrassen over hoe jij een verschil kunt maken. We gaan op een interactieve manier op ontdekkingsreis.

**b) Kookworkshop: Wat de pot schaft.** Lust je wel een Zuiders culinair hoogstandje?

Wil je graag weten hoe je zo iets tevoorschijn tovert als je gasten hebt? Ben je benieuwd naar verhalen achter de ingrediënten van je maaltijd?

**c) Waterwandeling 'Van afvoer tot zee-spiegel'.** Op een speelse en interactieve manier maak je kennis met de geschiedenis van Sint-Niklaas en water zal het kompas zijn. 'Eerst water, de rest komt later' zeggen ze bij brandwonden, maar dat geldt eigenlijk voor alles op deze planeet: zonder water, geen leven.

Deelnemers: min. 12 - max. 25.  
Duur: 150 minuten.  
Richtprijs: 30 euro/sessie  
solidagro.be  
stefanie.devloo@solidagro.be  
03.777.20.15



## 29. Tekenworkshops voor kinderen

**a) Striptekenen:** je eigen stripfiguur op een stripcover of in een korte bandstrip?

No problemo! Natuurlijk leer je eerst handige tekentrucjes en andere striptekengeheimen...

**b) Karikatuurtekenen:** van coole koppen tot gekke bekken. Een karikatuur is een grappige tekening waarbij de typische kenmerken van een persoon fel worden overdreven. Lijkt dit je moeilijk? Dat is het niet. We beginnen met een heel eenvoudig gezicht en gaan stap voor stap verder. Daarna leren we vervormen en uitvergroten. Intussen spieken we ook even bij beroemde karikatuurtekenaars. Hoe gaan die te werk?

En ten slotte ben jij aan de beurt, want ook jij hebt een coole kop voor een knappe karikatuur !



Deze workshops worden begeleid door Vero Beauprez, illustrator. 145 euro per workshop. De prijs omvat begeleiding, vervoersonkosten, voorbereide materialen, kopie en voorbeelden. Een workshop duurt ca. 2,5 uur. Deelnemen kan vanaf 6 jaar. Max. 16 deelnemers per workshop.



De organisator dient zelf een bord met krijt en wisser (of gelijkaardig) te voorzien. verobeaubrez.be - vero.info@skynet.be 09/ 225 96 05

## 30. Upcycling

Upcycling van textiel is een creatieve en ecologische manier van omgaan met oude spullen. Zo krijgen ze een nieuwe look maar ook een 2<sup>e</sup> leven, hetgeen mooi meegenomen is voor het milieu.

**Keuze uit 2 soorten workshops: (een workshop bestaat uit 2 sessies van elk 3u.)**

a) Met een aantal basistechnieken en creatieve ingrepen kan je wonderen doen met ongebruikte of afgedankte kledij. Samen kijken we wat de mogelijkheden zijn van de meegebrachte items. Elke cursist heeft minstens 1 item kant en klaar na 2 sessies.

b) Een workshop met accent op het maken van zaken voor kinderen zoals een opbergzak voor allerlei schatten, een special kussen (eventueel met opbergmogelijkheid pyjama), verkleedklederen, haarbandjes, tasjes, rokjes enz ...)

De workshops kunnen zowel in voor- of namiddag of 's avonds georganiseerd worden.



Voor verdere praktische afspraken en info:  
Mady Vion, Residentie Amazone,  
Hertstraat 11 bus 50, 8400 Oostende  
mady.vion@telenet.be  
0473/42 81 97



## 31. Wandelingen in het Meetjesland

Onder leiding van gids Jan Martens: heerlijke wandelingen en fietstochten doorspekt van humor, folklore en 'wijze' wetenswaardigheden. Hierbij wordt steeds een boeiende en waar gebeurde verhalen verteld over de helden van de streek. Jan is gecertificeerde Gids van het Meetjesland.

1. Het textielverleden van Eeklo (periode 1850-1970) - Fietstocht
2. Het unieke verhaal van 'Tamboer' de volkszanger van Eeklo en het 'Meetjesland' - Wandeling
3. Kastelenroute van Evergem - Fietstocht
4. Het Sentse krekengebied - Fietstocht op aanvraag met huifkar
5. Lekkers van Eeklo (Streekproducten) Wandeling



Jan Martens,  
B. L. Pussemierstraat 16, 9900 Eeklo  
jannemanmartens@skynet.be  
0470/604811 - 09/3781831



## 32. WoordenSCHAT



Behalve spraakwaterfall is Bruggeling Jo Berten tevens briljant woordkunstenaar. "In den beginne was er het woord en ik ben daar blij om. Ik voel me meer woorddier, een taaldier, verrukt over woorden als bv. beeldbuizerd, vermolmd, dakvink, svelte". Woorden zijn een prachtig materiaal, uitsluitend door de mens gemaakt. Een woord is rijkdom, macht, grenzeloos, explosief, sonoor, poëtisch, beeldig, historische bron, kunstig, machteloos, ... Woorden vertellen geschiedenis en bergen een schat aan informatie i.v.m. het dagelijkse leven van weleer. Woordenschat heet dat. Jo Berten is ook een uitstekend stadsgids in Brugge.

Jo Berten,  
Hazenpad, 11 te 8200 St. Andries  
0477/61 77 76 - 050/ 31 27 50  
joberten@yahoo.com



Prijs: ca. 150 euro + verplaatsingskosten vanuit Brugge

# 7 tips voor je SCW-administratie

## 1. Wat, wie, waar, wanneer

De SCW administratie bestaat uit twee onderdelen: de registratie van de afdelingsactiviteiten en de tussenkomsten voor de sprekersvergoeding.

### Tussenkomst in de sprekersvergoeding

De aanvraag voor tussenkomst moet vooraf ingediend worden bij de dienst SCW in Brussel en dit vóór de 20ste dag van de maand die voorafgaat aan de datum van de activiteit. Je bezorgt alle gegevens van de activiteit (en eventueel) de spreker en ontvangt een bevestiging van de dienst SCW in Brussel. [scw@gezinsbond.be](mailto:scw@gezinsbond.be)

### Registratie van activiteiten

De registratie van de activiteiten gebeurt nadat de activiteit heeft plaatsgehad. Je bezorgt van elke bestuursvergadering en elke activiteit een uitnodiging en een verslag aan je provinciale medewerker in Gent. Bij voorkeur doe je dat op regelmatige tijdstippen. Maar in elk geval op:

- 1 mei (activiteiten van januari tot en met april)
- 1 november (activiteiten van mei tot en met oktober)
- 20 januari (alle resterende gegevens). [secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be](mailto:secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be)

Een verslag van een activiteit kan ook opgenomen zijn in het verslag van een bestuursvergadering. Zorg er dan in elk geval voor dat volgende gegevens duidelijk en volledig staan vermeld: activiteit, de datum, beginuur én einduur, aantal volwassen deelnemers, aantal kinderen (indien van toepassing). Op die manier moet je geen apart activiteitenverslag indienen. Vergeet ook niet op alle documenten de naam van de afdeling te vermelden.

## 2. Meer punten met minder werk

Wil je heel efficiënt en met weinig moeite toch alle SCW-punten verdienen? Maak gebruik van je adreslijsten!

Verstuur je de uitnodigingen van je activiteiten per e-mail aan je leden? Voeg dan het e-mailadres van het provinciaal secretariaat toe aan de lijst. Op die manier moet je er niet meer aan denken om de uitnodiging door te sturen.

Bezorg je het verslag van de bestuursvergaderingen per e-mail aan je collega bestuursleden? Voeg dan ook hier het e-mailadres van het provinciaal secretariaat toe aan de mailinglijst. Op die manier moet

*De activiteiten van de lokale afdelingen zijn het meest zichtbare uithangbord van de Gezinsbond. Vele vrijwilligers bezorgen nog meer leden (en niet-leden) daarmee leuke, interessante en fijne uren. Elke actieve afdeling heeft naast een voorzitter en een secretaris ook een verantwoordelijke voor de SCW-administratie. Dat is een sleutelfunctie binnen het afdelingsbestuur: je bent verantwoordelijk om de papierwinkel in orde te brengen en te houden. Maar dat is minder lastig dan het lijkt. Bovendien draag je zo ook bij aan de goede werking van de afdeling en de extra subsidies die afdelingen kunnen krijgen voor hun activiteiten. Op deze pagina lees je wat je daarvoor moet doen, bij wie en wanneer. Heeft jouw afdeling nog geen verantwoordelijke voor de SCW administratie? Duid dan snel iemand aan: het is niet zo veel werk als het lijkt, maar de afdeling krijgt er wel wat voor terug!*

je er niet meer aan denken om het door te sturen. Als je bovendien op de bestuursvergadering alle voorbije activiteiten evalueert en alle gegevens (datum, beginuur, einduur, aantal deelnemers) duidelijk noteert in het verslag, is een apart activiteitenverslag niet meer nodig.

## 3. Online formulier activiteitenverslag

SCW Oost-Vlaanderen biedt de mogelijkheid om de gegevens voor een activiteitenverslag digitaal door te sturen via de website. Op het webformulier vinden vrijwilligers alle gegevens die we moeten ontvangen. De velden met een \* zijn verplicht in te vullen.

En nog meer goed nieuws: het is ook mogelijk om de uitnodiging van de activiteit meteen mee te uploaden en door te sturen. Degene die het formulier invult, ontvangt ook zelf een kopie van de gegevens zoals ze ingediend werden.

## 4. Afdelingsrapport online raadplegen

- ✓ Surf naar [vrijwilligers.gezinsbond.be](http://vrijwilligers.gezinsbond.be) en meld je aan met je gebruikersnaam en wachtwoord.
- ✓ Ga naar het menu 'Functies in je afdeling'
- ✓ Kies voor 'SCW-Administratie'
- ✓ Het rapport staat onderaan op de pagina bij de bijlagen als 'Jouw afdelingsrapport'. Klik hierop, even geduld en het rapport gaat open.
- ✓ Je kan dit rapport ook opslaan als pdf, Excel, Word m.b.v. de knop linksboven 'Acties' -> 'Exporteren'

Lukt het niet, mail dan naar [vrijwilligers@gezinsbond.be](mailto:vrijwilligers@gezinsbond.be) en we helpen jou zo snel mogelijk verder.

Let op: er zijn in Oost-Vlaanderen ± 170 actieve afdelingen. De gegevens verwerken vraagt dus wel wat tijd. De rapporten zijn dus niet altijd up to date maar alles wat ingestuurd is, wordt verwerkt.

## 5. Vergeet het jaarprogramma niet!



Vóór 20 januari bezorg je ook telkens een jaarprogramma aan je provinciaal secretariaat. Het tijdig bezorgen levert je een punt op. En punten zijn letterlijk geld waard. Laat het dus niet liggen! [secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be](mailto:secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be)

## 6. Spelregels: welke activiteiten leveren punten op en wanneer?

De spelregels kun je terugvinden op de website voor vrijwilligers. Kies 'functies in je afdeling' en selecteer: 'SCW administratie'. Onderaan de pagina kun je de spelregels downloaden bij de documenten.

Opgelet! Gelieve vanaf eind 2015 de nieuwe spelregels te raadplegen, aangezien de regels voor deze tussenkomst vanaf 2016 wijzigen.

## 7. Tussenkomsten: 2 + 2 = 4

- Er zijn tussenkomsten voor het aanbod van de Gezinsbond nationaal: onbepakt en volgens de gegevens die je terugvindt in de brochure of op de website.
- Voor activiteiten waarvoor de afdeling zelf een spreker vindt, zijn er per kalenderjaar maximum 2 tussenkomsten van 55 euro en km-vergoeding (met een max. van 100 km heen en terug). Enkel voor activiteiten in het kader van opvoedingsondersteuning geldt deze beperking niet.
- Voor 2 activiteiten uit deze katern kun je ook een tussenkomst aanvragen.

- ⚠ Dien je aanvraag steeds tijdig in bij de dienst SCW in Brussel: vóór de 20<sup>ste</sup> dag van de maand die aan de activiteit vooraf gaat.

Let op: voor activiteiten uit het deze katern neem je zelf contact op met de sprekers. Enkel de aanvraag voor tussenkomst wordt afgehandeld door de dienst SCW in Brussel!

**Heb je nog vragen? Neem contact op met je educatieve medewerker of het provinciaal secretariaat.**

**Het provinciaal secretariaat SCW Limburgstraat 80, 9000 Gent 09-225 26 95**

[secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be](mailto:secretariaat.scw@gezinsbond-ovl.be)  
[aureel.vandenbrande@gezinsbond-ovl.be](mailto:aureel.vandenbrande@gezinsbond-ovl.be)  
[gezinsbond-ovl.be](http://gezinsbond-ovl.be)



### Deze katern kwam tot stand m.m.v.:

Ann Boterdaele, Aureel Van den Brande, Els D'Eer, Erna De Smit, Frank De Groote, Gracienne De Bruyn, Joost Vermeersch, Mady Vion, Marc Engels, Peter Brabandt, Rita Haelters, Ronny De Schuyter, SCW Gezinsbond Brussel, Tom Joos

### Eindredactie en coördinatie:

Aureel Van den Brande