

2008-2009

2008-2009



Beste KVLV-leden,

Het jaareinde nadert met rasse schreden!



We wensen jullie alvast prettige feesten en gezellige overgang naar 2009.




Hierna vinden jullie een extra lange editie van onze nieuwsbrief met de planning van onze volgende activiteiten.

Hang hem op een zichtbare plaats!

Opgelet:

- **2e Kerstmarkt op zaterdag 13 december van 16 tot 22u in de gemeentelijke feestzaal**
bezoek zeker onze KVLV-stand en kom proeven van onze lekkere versnaperingen
- **Dinsdag 16 december is het onze 2e bloemschikles: de bloemstukjes worden op de kerstmarkt tentoongesteld!**
- **Onze paasbrunch wordt een lentebrunch en is verplaatst naar zondag 3 mei 2009**
- **De wekelijkse wandelingen op maandag gaan vanaf nu door onder leiding van Jeanne Vandersande (02/759 82 60)**




Info avond energiedoorlichting	Donderdag 18 december 2008 om 20u	Wis Devriese Dalemstraat 13
<p>We hebben met onze afdeling een energiedoorlichting gewonnen bij één van onze bestuursleden thuis. Gelukkige is Wis Devriese. Hier kunnen we op een originele manier ontdekken hoe we ons eigen huis energiezuiniger kunnen maken. Op de infoavond wordt de doorlichting toegelicht, worden er suggesties voor verbeteringen voorgesteld en wordt er dieper ingegaan op de veel voorkomende situaties waarbij energie verloren gaat en krijgen we info over investeringen die de moeite lonen.</p> <p>Graag je deelname bevestigen ten laatste op 15 december 2008 bij Wis Devriese (02/759 31 72 of e-mail: wis.devriese@pandora.be).</p>		
Kerstvergadering	Zondag 21 december 2008 om 14u	Parochiezaal Everberg
<p>In de aanloop van Kerstmis komen we samen om gezellig bij te praten bij een hapje en drankje. We willen jullie dit jaar vergasten op grappige en nostalgische voordrachten gebracht door onze eigen bestuursleden. En wie zich geroepen voelt, mag zelf ook een gedicht of mooie tekst zoeken die zij dan kan komen voordragen.</p> <p>En natuurlijk kunnen jullie ook dit jaar 2 halve reizen naar Lourdes of Rome winnen, ter waarde van maximum €250 per persoon.</p> <p>Je kan je kandidaat stellen door het bijgevoegde strookje in te vullen. Vergeet dit strookje niet mee te brengen, er zijn geen reservestrookjes voorzien!</p>		
Yoga lessen	Start Woensdag 7 januari 2009 om 21.00u	Gemeentelijke feestzaal Everberg
<p>Elke woensdagavond van 7 januari 2009 tem 18 maart 2009 (25 februari 2009 is er geen les!) organiseren we yoga lessen in de gemeentelijke feestzaal.</p> <p>Wat hebben we nodig: matje, deken en handdoek, gemakkelijke sportkledij gewenst. Het is ook aan te raden geen zware maaltijd of alcohol nuttigen voor de start van de les.</p> <p>De prijs voor de ganse reeks bedraagt € 40 voor KVLV-leden en € 70 voor niet-leden (betaling bij de start van de eerste les, liefst ten laatste om 20u55').</p> <p>Inlichtingen bij Sien BEYENS 02/759.31.44 of sien.beyens@skynet.be</p>		

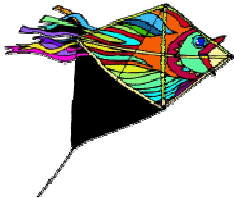

<p>Info avond over migraine ism CM</p>	<p>Maandag 12 januari 2009 om 20u</p>	<p>Parochiezaal Everberg</p>
<p>In samenwerking met de Christelijke Mutualiteiten worden er op deze infoavond even stilgestaan bij de zogenaamde "beschavingsziekte", migraine. Eén op de 10 mensen heeft er mee te maken en het komt ongeveer driemaal zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen. De les geeft de nodige basisinformatie over wat er bij migraine juiste gebeurt in ons lichaam, ook bekijken we hoe allerlei prikkels (stress, vermoeidheid, koffie, chocolade, alcohol...) kunnen leiden tot migraine. We bespreken ook mogelijke leefstijladviezen en therapieën die migraine kunnen verhelpen.</p>		 <p>CHRISTELIJKE MUTUALITEIT</p>
<p>Crea les Powertex</p>	<p>Maandag 19 januari 2009 Maandag 26 januari 2009 om 20.00u</p>	<p>Parochiezaal Everberg</p>
<p>Voor de creatievelingen onder ons organiseren we 2 lessen waarbij we kunstvoorwerpen zullen maken op basis van Powertex. Powertex is een milieuvriendelijk alternatief voor polyester, op waterbasis. U kunt er alle materialen mee verharderen die absorberend zijn zoals: textiel, papier, karton, pluche, leer, glasvezelmat enz. We maken een beeldje van een zittend meisje dat je zowel voor binnen als voor buiten kan gebruiken. Dit zal ook op onze stand op de kerstmarkt getoond worden.</p> <p>De kostprijs bedraagt 30 euro, onze lesgeefster Marie-Claire zal zelf het materiaal aankopen. Er dient een voorschot van 20 euro betaald te worden via overschrijving op het nr. 739-0013025-28 met vermelding van naam + "meisje in Powertex". Inschrijven ten laatste op 12 januari 2009. Info bij Marie-Claire op het nr. 0496/77 37 24.</p> <p>Wat brengen we zelf mee: de resterende 10 euro, tafelbeschermer, schaar, kniptang, knijptang, printloze grote witte T-shirt (niet te dun - indien nieuw eerst wassen), meetlat en potlood.</p>		
<p>Kookles: Toveren met gerechten Van energie(calorie)rijk naar energie(calorie)arm</p>	<p>Maandag 16 februari 2009 om 19.30u</p>	<p>Parochiezaal Everberg</p>
<p>Lekker en gezond in je vel zitten, je goed voelen en bruisen van energie, dat willen we allemaal. We komen al een heel eind door onze voedingsgewoonten aan te passen. In deze kookles leren we dagelijkse calorierijke (lees overdaad aan vetten, suikers en zout) gerechten om te toveren tot lekkere caloriearme gerechten. Veel productinfo komt aan bod en je krijgt een inzicht in caloriearme bereidingstechnieken.</p>		
<p>Kookles Broodje gezond</p>	<p>Maandag 9 maart 2009 om 19.30u</p>	<p>Parochiezaal Everberg</p>
<p>In deze kookles besteden we aandacht aan de verschillende gezonde broodsoorten die in aanmerking komen voor belegde broodjes en kijken we zelfs over de grenzen want ciabatta, brochette, smörrebröd, donuts, tortilla's, chapati's en bagels vinden we volop in onze Belgische winkels. We maken een groot aantal gezonde belegde broodjes, waarbij natuurlijk groenten en fruit een heel belangrijke rol spelen. Suggesties voor een origineel broodjesbuffet, een broodjesbuffet voor een kinderpartijtje en enkele nagerechten met zoet belegde broodjes, alsook broodjes voor de picknickmand en de lunchbox van volwassenen en kinderen.</p>		

2008-2009

2008-2009

kvlv
VROUWEN MET VAART

<p>Gewest Stikkedonkerwandeling met Leen Vermeire</p>	<p>Dinsdag 10 maart 2009 om 19.30u</p>	<p>Korbeek-Dijle: parochiale gebouwen</p>
<p>Zin in een wandeling in het donker? Ook behoefte om eens met vrouwen/vriendinnen de stilte op te zoeken? Mag een evangelieverhaal jullie inspiratiebron zijn? Ga dan op weg met elkaar, met jullie grote en kleine verhalen, ontmoet elkaar tijdens de wandeling maar ook nadien bij een lekkere versnapering. Dit is een mogelijkheid voor een actieve bezinning, al wandelend even stilstaan bij belangrijkingen in ons leven.</p> <p>Inschrijven kan bij je wijkverantwoordelijke of bij Jeanne Vandersande (02/759 82 60). De uiterste inschrijvingsdatum is zondag 1 maart 2009. De inschrijvingsprijs bedraagt € 2.</p>		
<p>Gewest 60+ en alleenstaanden</p>	<p>Donderdag 19 maart 2009 om 13.30u</p>	<p>Parochiezaal Everberg</p>
<p>Een jaarlijkse traditie is dit ondertussen geworden. <u>Alle 60-plussers</u> worden van harte uitgenodigd op deze bijeenkomst om er samen een gezellige namiddag door te brengen. Als animatie hebben wij deze keer gekozen voor een ludieke voorstelling van 'Zuinige Maria'. Aan de hand van anekdotes en grappige voorvallen komt deze 'nogal speciale dame' ons komen uitleggen hoe wij het best zuinig omspringen met van alles en nog wat. Plezier en gelach is verzekerd. Daarna onthalen we jullie op een lekkere afsluiter van de namiddag.</p> <p>Inschrijven kan bij je wijkverantwoordelijke of bij Jeanne Vandersande. De uiterste inschrijvingsdatum is zondag 8 maart 2009. De inschrijvingsprijs bedraagt € 8.</p>		
<p>Bloemschikles Eieren en nesten verwerkt tot origineel bloemwerk</p>	<p>Dinsdag 24 maart 2009 Dinsdag 5 mei 2009 om 20u</p>	<p>Parochiezaal Everberg</p>
<p>Meestal associëren we eieren en nesten met Pasen. Maar als je vertrekt van de echte symboliek dan kan je er veel meer mee doen dan alleen paascreaties maken. Eieren zijn er in vele soorten, kleuren en maten: van de piepkleine kwarteleieren tot de reuzengrote struisvogeleieren. Hetzelfde geldt voor nesten: er zijn de piepkleine nestjes geweven als de fijnste kant en de grote takkennesten van de ekster. Nesten en eieren kun je ook zelf maken uit draad, takken, hooi, mos, gips, zelfhardende klei, kaarsenvet... In deze cursus zetten we de deelnemers tot creativiteit aan!</p> <p>De foto's en de lijst met aan te kopen benodigdheden kan je elektronisch ontvangen, via e-mail naar liesbeth.dandelot@telenet.be. of bij bloemist Vanhumbeek (Blockmansstraat 16 te Kortenberg).</p>		

Kinderworkshop: Vliegers maken	Zaterdag 28 maart 14u	Parochiezaal Everberg
<p>Vroeger zag je in de zomer her en der al dan niet zelfgemaakte vliegers in de lucht hangen. Tegenwoordig is het strand de enige plek waar deze leuke ontspanning nog geregeld wordt gedaan. Nochtans kun je op elke open plek de vlieger oplaten.</p> <p>In deze workshop kunnen de kinderen onder begeleiding hun eigen vlieger maken. Ze knippen, plakken en knutselen. Ze kunnen de vlieger oplaten op een geschikte locatie of als decoratie in hun kamer een plaats geven.</p> <p>Deze workshop is geschikt voor kinderen van 6 tot 12 jaar.</p> <p>Deze les wordt door ons eigen bestuurslid, Kristel De Backer, gegeven en je kan dan ook bij haar terecht voor meer inlichtingen op het nummer 0478/38 74 13. Gelieve ten laatste in te schrijven op 16 maart 2009.</p>		
Crea les Paashaas	Dinsdag 31 maart 2009 om 20.00u	Parochiezaal Everberg
<p>Deze les maken we een paashaas door het bevestigen van een hoofd op een bezemsteel. Jullie maken een keuze uit een jongen (vest + broek) of een meisje (jurk).</p> <p>Onze lesgeefster Marie-Claire zorgt zelf voor de aankoop van het materiaal. Voor meer inlichtingen kunnen jullie bij haar terecht op het nr. 0496/77 37 24.</p> <p>Inschrijven ten laatste op 23 maart 2009 bij Marie-Claire of bij Sien Beyens (02/759 31 44 of e-mail: sien.beyens@skynet.be).</p> <p>De deelnemers krijgen nog bericht omtrent de kostprijs en het materiaal dat ze zelf dienen mee te brengen (oa. slingers en uitgeblazen eieren).</p>		
Gewest Onrust in de onderbuik	Dinsdag 28 april 2009 om 20.00u	Duisburg Gemeentelijke feestzaal
<p>Professor dr. Marleen Temmerman is een autoriteit op het vlak van gynaecologie. Zij schreef de bestseller 'Onrust in de onderbuik' en gaf hierover reeds tal van lezingen. Het is een bundeling van ontroerende, grappige, soms aangrijpende verhalen, waarbij iedereen begrijpbare medische informatie toegespeeld krijgt. Haar ongecensureerde uitspraken, haar power om tegen de stroom in te roeien in het belang van vrouwen,... dat alles maakt het meer dan de moeite waard om deze avond vrij te houden.</p> <p>Een interessante spreekster, een onderwerp dat ons vrouwen zeker aanbelangt,...</p> <p>Inschrijven kan bij je wijkverantwoordelijke of bij Jeanne Vandersande. De uiterste inschrijvingsdatum is zondag 19 april 2009. De inschrijvingsprijs bedraagt € 5.</p>		

Lentebrunch + kruidenwandeling	Zondag 3 mei 2009 om 10u	Parochiezaal Everberg
---	-------------------------------------	----------------------------------

Al voor de **derde keer** organiseren we onze zondagsbrunch, dit keer niet rond de periode van Pasen maar wel begin mei.
 We hopen dan ook op een zonnige lentedag om een heuse **kruidenwandeling** uit te stippelen onder leiding van herboriste Anna-Maria Dierck. De kruiden die we op deze wandeling ontdekken zullen daarna verwerkt worden in onze kruiden-workshop op maandag 4 mei (zie hieronder).
 De mensen die niet mee wandelen, kunnen ondertussen in de zaal van een drankje genieten aan democratische prijzen!

Details van het verloop van deze dag krijgen jullie nog in een aparte folder samen met meer informatie in verband met de deelnameprijs en de inschrijving.

Op algemeen verzoek zullen we ook de foto's die we tentoonstelden op ons jubileumfeest van 4 oktober nog eens opstellen alsook doorlopend een projectie tonen van ons foto-archief. Niet te missen!

Workshop kruiden	Maandag 4 mei 2009 om 20.00u	Parochiezaal Everberg
-----------------------------	---	----------------------------------

Tegen het einde van de winter hebben heel wat afvalstoffen zich verzameld in ons lichaam en kan er een tekort zijn aan vitale stoffen.
 Bij het begin van de lente hebben wij dan ook behoefte aan reiniging, aansterking, vernieuwing en energie.
 Vanaf de eerste lentedagen reikt de natuur ons daartoe heel wat kruiden aan die dan het krachtigst zijn en heel rijk zijn aan mineralen en vitaminen zoals brandnetel, paardenbloem, berk, daslook...



In deze workshop verwerken wij onze lentekruiden in een aantal gezonde bereidingen.
 Inschrijven ten laatste op **27 april 2009** bij Sien Beyens (02/759 31 44 of e-mail: sien.beyens@skynet.be).

Ondergetekende, (naam)

Wenst deel te nemen aan de trekking van een halve Lourdes of Rome bedevaartreis, geschonken door KVLV Everberg.



Handtekening,

