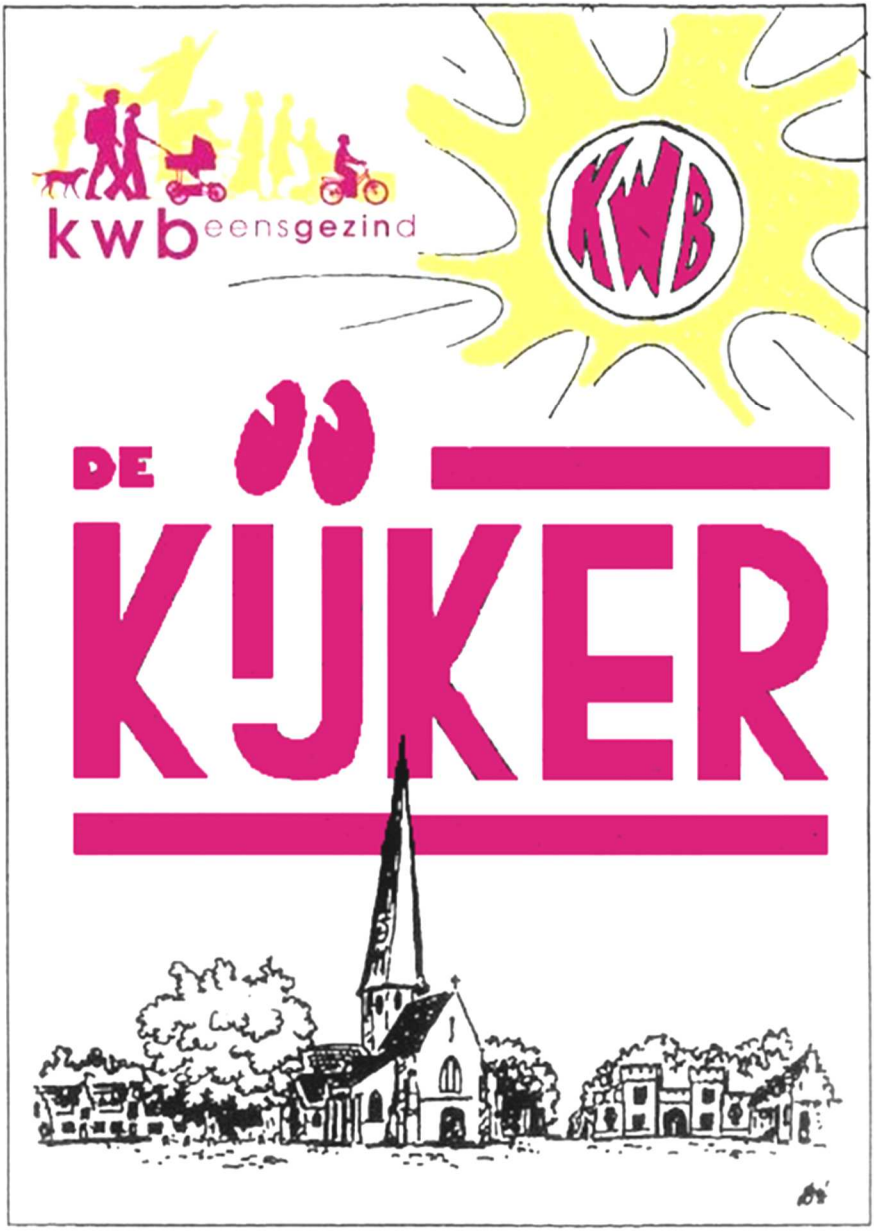
Maart 2019 - nr 413



Kijker nr 413 – Maart 2019

Lid zijn van KWB is niet enkel plezant maar ook gezond!

Deze dagen lopen er heel wat Bazelse KWB-ers de straten plat om de bestelformulieren voor het Ontbijt aan Bed tijdig in de brievenbussen te krijgen. Daarbij worden er heel wat stappen geteld en fietskilometers afgelegd. Maar we doen dit met veel plezier omdat we daar ook iets voor terug krijgen. Want met de opbrengst van de ontbijten die we verkopen, kunnen we onze activiteiten doorheen het jaar financieel ondersteunen. Want iets organiseren is niet gratis en vóór de ontspanning moet er eerst een inspanning geleverd worden. We hopen dan ook dat we massaal op jullie steun mogen rekenen.

De voorbije maand werd er ook niet op een inspanning gekeken bij de samenstelling van onze KWB promokrant. En we zijn er best trots op. We zullen ze de komende weken tijdens verschillende activiteiten gebruiken om extra promotie te maken voor onze vereniging. Je vindt de promokrant deze maand als bijlage bij deze Kijker. Neem ze grondig door en gooi ze niet zomaar bij het oud papier: hier hebben een heleboel mensen tijd en energie in gestoken. Hou je krant de komende maanden bij de hand, laat ze nonchalant slingeren in je huiskamer, deel ze met buren of bezoekers en vertel over de plezante ervaringen die je beleeft bij KWB!

Maart is ook al vele jaren de maand met een andere grootse activiteit op de kalender: onze jaarlijkse Culinaire Quiz. Hopelijk ben je erbij want de plaatsen zijn uitverkocht. In april steken we onze nek uit met Operatie Proper. Met de huidige belangstelling rond milieu en klimaat, hopen we dat we met deze actie ook belangstelling kunnen losweken bij de jongeren onder ons: mobiliseer je familie en gezin en neem deel aan de actie Propere Buurt!

Hopelijk zien we elkaar snel bij een volgende activiteit.

Agenda

Zat 9 maart	Culinaire Kwis
Zo 17 maart	Ontbijt aan bed
Za 6 april	Operatie Proper
Za 27 april	Bezoek 60 jaar Vlaamse Muziek
Za 4 mei	Gezinsactiviteit

Nieuws uit de vereniging

Van 23 februari tot 3 maart is het 'Week van de Vrijwilliger en zetten we onze vrijwilligers in Kijker. Niet enkel de vaste wijkmeesters maar ook al diegenen die spontaan de handen uit de mouwen steken en hulp aanbieden bij het verdelen van briefwerk, bediening, afwas, den opruim achteraf. Een bijzondere dank aan onze chef koks die onze kookaspiraties vaak al vele jaren ondersteunen met recepten samenstellen, aankopen regelen en zich daarvoor meerdere avonden per seizoen voor vrijmaken. Oprechte dank!

We zijn allemaal vrijwilligers, ieder op zijn eigen manier. Maar één ding hebben we gemeen: met onze tomeloze inzet kleuren we de buurt een beetje mooier. DANK U!

Dictee op café – zaterdag 16 februari

Vroeger, als kind moest ik op school elke week een dictee maken. De lerares liep heen en weer door het lokaal en dreunde zinnen op die ik dan als een gek moest opschrijven voordat ik vergeten was wat er gezegd was. Zonder fouten. Dat was de bedoeling. Ik vond dit moeilijk en ook saai.
Op zaterdag 16 februari was er in Kruibeke ook een dictee maar wel eentje met een heel andere insteek.

Vooreerst was het een mooie samenwerking tussen verschillende verenigingen Femma Kruibeke, Davidsfonds Kruibeke en Bazel, KWB Kruibeke, Bazel en Rupelmonde en Markant en KVLV Kruibeke. Ook het gemeentebestuur ondersteunde dit event.

Met dit dictee wil men de armoedeproblematiek onder de aandacht brengen. De opbrengst van dit initiatief gaat dan ook naar Welzijnsschakels. De overtuiging van Welzijnsschakels is dat iedereen het nodige respect verdient in onze samenleving, in onze gemeente. Welzijnsschakels verenigt groepen van

vrijwilligers. Mensen met en zonder armoede-ervaring ontmoeten elkaar in deze groepen. Deze groepen willen mensen die uitgesloten worden meer kansen bieden. Welzijnsschakels ondersteunt deze groepen. Het is belangrijk dat mensen met en zonder armoede-ervaring elkaar echt ontmoeten. Dat gebeurt bij Welzijnsschakels op verschillende manieren: door persoonlijke contacten, door activiteiten in groep, door samen te gaan praten met maatschappelijke diensten zoals OCMW 's, scholen, ziekenfondsen, huisdokter. Hier is natuurlijk een budget voor nodig en dit dictee wil hiervoor een klein steentje bijdragen.

Uiteraard wou men er ook een gezellig dictee van maken. Deze keer geen TV op zaterdagavond maar wel een avondje samen rond de tafel met familieleden, collega`s of vrienden. Bij de bar kon men lekkere drankjes krijgen omdat men van al dat schrijven wel eens dorst krijgt. Het dictee met als thema "het klimaat" was doorspekt van moeilijke woorden en instinkers. Dit "fautloos" schrijven was dan ook niet eenvoudig. Toch slaagde de winnaar er in om slechts 3 foutjes te maken. Proficiat! Maar mits deelnemen hier belangrijker is dan winnen, is het tof dat zovelen deze avond hun beste "pen" hebben bovengehaald.

Er was ook een mooie prijzentafel geschonken door het Davidsfonds, Beck to Basics, Markant en KWB en het gemeentebestuur. Bovendien werden er onder de deelnemers ontbijtmanden verloot geschonken door KWB Bazel.

Het werd een gezellige avond met leuk gezelschap, lekkere drankjes en zeker ook een mooie bijdrage voor het goede doel - Welzijnsschakels. Dit jaar mochten we 410 Euro overschrijven naar Welzijnsschakels.

Met dank aan het gemeentebestuur voor hun steun, de prijzenschenkers, de organiserende verenigingen en natuurlijk de deelnemers!

50 mythes rond gezonde voeding

Onder de deskundige begeleiding van Frauke Matthijs, een diëtiste die o.a. werkzaam is bij de CM van Aalst, kregen we in de kasteelkelder over dit onderwerp een boeiende gespreks-avond. Voor een activiteit die midden in de week op een donderdagavond georganiseerd werd, was er toch nog een vrij grote groep, overwegend vrouwelijke deelnemers, aanwezig (ongeveer 30 personen).

Als binnenkomer was er voor allen gratis een gezond aperitief, namelijk een gezonde framboos/gember smoothie (= een niet-alcoholisch, koud drankje, romig met fruit, ijs en melkproducten). Tijdens de uitleg van Frauke werden we op geregelde tijdstippen gevraagd om d.m.v. groene en rode kaarten te stemmen over stellingen die waar zijn of die een mythe zijn zoals bv. “van aardappelen wordt je dik”. Wat mij vooral is bijgebleven is dat het vaak een dunne grens is tussen wat gezond eten is en wat het niet is. Met diëten en personen die ze willen volgen, is het net zoals bij modellen van auto’s: de bedoeling is dat ze voor een aangepaste verbranding zorgen met een zo gezond mogelijke ecologische voetafdruk. Verder heb je grote en kleine motoren en carrosserieën met veel en met weinig luchtweerstand.

Nog iets dat blijven hangen is, is dat we de lat voor onszelf niet te hoog mogen leggen. Bouw af en toe een zonde in, in het weekend eens frieten eten of een paar pinten drinken kan alleen maar extra motiveren om in de week wat beter je best te doen om gezond te eten.

Na de boeiende voordracht kon ieder die durfde zijn metabolische parameters laten bepalen door zijn of haar gewicht te laten bepalen via de gesofisticeerde weegschaal / lichaamsvetmeter die onze spreekster meegebracht had. In ruil voor deze uitdaging, kreeg je een uitgebreid rapport met: je gewicht, je vetpercentage, vetmassa, vetvrije massa, spiermassa, lichaamsvocht, botmassa, BMI, en je metabolische leeftijd! Wie wou, kon nadien aan de bar nog even napraten met een meer of minder gezond drankje. Het was een leuke avond en de samenwerking met Femma & de CM is vatbaar voor herhaling.

Culinaire quiz. Zaterdag 9 maart.

Zoals al ruim bekend: volledig volgeboekt! We hebben zelfs een ploeg extra toegelaten omdat het pijn deed om zoveel mensen teleur te moeten stellen. Voor het overige: iedereen die is ingeschreven rap nog wat studeren en benieuwd uitkijken wat onze nieuwe traiteur zal brengen. De namen van de gerechtjes klinken bijzonder goed in de oren, in elk geval. Tot zaterdag 9 maart, voor wie is ingeschreven! !

Ontbijt aan bed - Zondag 17 maart

Het is nu echt wel **héél hóóg tijd** om je ontbijten te bestellen mocht je dat nog niet gedaan hebben. Zoals jullie weten is de verkoop van deze ontbijten onze belangrijkste bron van inkomsten om bij elke KWB-activiteit dat extraatje te kunnen geven aan onze leden.

Ben je het vergeten, haast je dan! Misschien ben je nog net op tijd en kan je het document dat je waarschijnlijk in de brievenbus hebt gevonden nog invullen. Geef het dan samen met de centen af aan je wijkmeester. Briefje kwijt? Dan ben je nog geen vogel voor de kat: stuur een mail naar ontbijt@kwbbazel.be. Vergeet niet te vemelden:

- Aantal ontbijten,
- Naam van de besteller,
- Naam en adres bij wie en waar we de ontbijten moeten afgeven,
- Gewenst uur dat ontbijt moet geleverd worden:
  - Tussen 7u en 7u30
  - Tussen 7u30 en 8u30
  - Tussen 9u en 10u

Je betaalt bij inschrijving (alle ontbijten af te leveren op hetzelfde adres):

- 1 ontbijt = €9
- 2 ontbijten = €18
- 3 ontbijten = €26
- Vanaf 4 ontbijten = €8 per ontbijt

+ €4 voor een flesje Cava/Smoothie

Heb je een boodschap voor de begunstigde (bvb met wenskaart), voeg ze dan bij de inschrijving. We bezorgen deze samen met het ontbijt.

Operatie Proper - Zwerfvuilactie op 6 april

In tijden van klimaatopwarming, milieuvervuiling, spijbelacties, enzovoort … nemen wij als vereniging het heft in handen en willen we ons engageren voor een propere buurt en leefomgeving. Omdat iedereen een hekel heeft aan zwerfvuil nemen we de spreekwoordelijke koe bij de horens en gaan op pad om dit op te ruimen. Voel je je aangesproken en wil je graag met je buurt, vrienden, familie, je steentje bijdragen? Doe dan mee met onze actie.
Op zaterdag 06/04/2019 verzamelen we om 09u45 aan de vredesboom aan de kerk van Bazel om zeker om 10u00 te starten met de inzamelactie. Afvalgrijpers, hesjes, handschoenen en afvalzakken zullen voorradig zijn. Heb je een kruiwagen? Breng deze dan gerust mee.

Na de actie verzamelen we al ons afval en de milieudienst van onze gemeente zal het nodige doen om dit op te halen.

Om 12u30 bieden we al onze "actievoerders" een drankje en belegde broodjes aan.

Zorg dat je erbij bent … deze actie is gratis. Heb je nog vragen? Contacteer dan Luc Van Elsen (luc.van.elsen@telenet.be) of Marc Van Royen (mvanroyen@gmail.com)

Bezoek tentoonstelling – 27 April !

In de Gentse Sint-Pietersabdij is er in oktober 2018 een tentoonstelling gestart over 60 jaar Nederlandstalige liedjes. Dit eerbetoon aan meer dan 200 artiesten en groepen uit zowel België als Nederland, is de grootste muziektentoonstelling ooit in Vlaanderen. De interactieve tentoonstelling voor jong en oud doorkruist alle muziekgenres en loopt tot 9 juni 2019.

De expo brengt het verhaal over hoe de Nederlandstalige populaire muziek de harten en de hitlijsten veroverd heeft. Meer dan honderd muzikale helden uit de voorbije decennia ontleenden iconische stukken uit hun persoonlijke verzameling. Een chronologisch/thematisch parcours leidt de bezoeker langs de mooiste liedjes, memorabele televisiefragmenten en de wonderlijke verhalen van Belpopkenner Jan Delvaux, zoals alleen hij die kan brengen. Er werden kosten noch moeite gespaard om van deze expo een ‘once in a lifetime’-evenement te maken. Niet alleen luisteren...De populairste liedjesthema’s worden in ludieke decors uitgewerkt. Jong en oud genieten in deze speciale opstelling van hun favoriete liedjes over gelukkige en ongelukkige liefdes, rebellie en protest, humor en absurdisme, het levenslied, tieneridolen, liedjes voor kinderen en cultsongs …

Ook de interactieve ‘Jukeboxen’ die verspreid over het parcours staan opgesteld, zorgen voor fijne (herkennings-)momenten: De Gezongen Landkaart,

Cover of Origineel, 10 voor Taal, Stel Zelf je Hip Hop Nummer samen, Turarium, Elk zijn Dialect … De toegangsprijs voor al dit fraais is 14,- Euro. We gaan met autodelen naar Gent. We vertrekken om 13u00 aan de Kerk in Bazel. Inschrijven bij Ernst Plaetinck (ernst.plaetinck@skynet.be) of bij Luc Van Elsen (luc.van.elsen@telenet.be) . Graag voor 15 april zodat we de tickets tijdig kunnen bestellen.

Kooklessen voor de dames van KWB

Groep 1 dames		Groep 2 dames	
Verantw	Cindy Van Seybroeck	**Verantw**	Cindy Van Seybroeck
Chefkok	Stefanie Quintelier	**Chefkok**	Stefanie Quintelier
Data	12/03/2019	**Data**	19/03/2019
Finale:		**Finale:**	

Niks dan positieve reacties van de deelnemers aan deze kooklessen; een schot in de roos, dus. Maar … de mannen zijn nog altijd in blijde verwachting voor wat betreft een kookfinale!

Kooklessen voor de mannen van KWB

Het einde is in zicht. In de groep van Luc Fret is het hele verhaal al achter de

Groep 1		Groep 2		Groep 3	
Verantw	Luc Fret	**Verantw**	Erik De Roeck	**Verantw**	Dirk Lyssens
Chefkok	Heidi Fransens	**Chefkok**	Heidi Fransens	**Chefkok**	Jeanine Brijs
Data		**Data**	Ma 18/03/19		Wo 13/3/19
Finale:		**Finale:**	Zo 24/3/2019	**Finale:**	Za 27/4/19

rug, Bij de andere 2 ploegen blijft er nog één les en dan nog de finale.

Zin om volgend jaar aan te sluiten bij de kooklessen?
Mail naar info@ KWBbazel.be of bel naar 0488 22 99 78.

Rekening nummer KWB Bazel: IBAN: BE62 7835 5034 0661
BIC: GKCCBEBB
p.a. Geert Moens
Parklaan 121, 9150 Bazel