



# Nieuwsbrief 10

Januari - juli 2016

De gezinsbond is een dynamische ploeg van enthousiaste mensen waar ook U wellicht bij hoort. De gezinsbond is een bond die voor je vecht op politiek vlak, is een bond die voor je zorgt wanneer je het nodig hebt, is een bond waarop je kan rekenen als je opvoedingsvragen hebt, is een bond die meegroeit met de gezinnen van vandaag, dus ook met uw gezin !

Ons team van enthousiaste vrijwilligers bij wie het organiseren van activiteiten in de vingers zit, heeft weer een tal van interessante, leuke, ontspannende activiteiten voor jullie uitgewerkt. We hopen jullie dan ook massaal te ontmoeten op een van deze evenementen.

## ACTIVITEITEN

- Krokuskriebels tijdens de krokusvakantie... interessant
- 5 maart: Lego-bouwnamiddag... op tijd inschrijven
- 19 maart: Geboortebom 2015
- 19 april: Workshop "Paleo koken"
- 23 april: kids maken "bijenhotel"
- 17 mei: Week van de opvoeding --> Workshop "Babygebaren"
- 22 mei: Ontbijt je fit... zeker inschrijven
- 4 juni: Roefeldag voor kleuters: boerderijbezoek
- 2 juni: Workshop "Couscous en Quinoa"





Diana Koster, vrouwencoach en verloskundige, combineert haar kennis met ontroerende praktijkverhalen, humor en positiviteit. Ze geeft in haar voordracht heel wat antwoorden en praktische tips. Een lezing vol herkenning en bruikbare tips om met goede moed verder te gaan. Inspirerend en hoopgevend. Een steun in de rug voor elke ouder.

## Woensdag 2 maart 2016 om 20 u

**Kostprijs :** Ticket € 4 (€ 2 met kansenas).

**Waar?** Cultuurcentrum Ter Vesten, Gravenplein 2 te Beveren.

### Lezing : “Perfecte ouders bestaan niet !”

Niets doet een relatie zo op haar grondvesten daveren als het vader- en/of moederschap. Een mooie verandering, al is de roze wolk soms ver te zoeken. Het lijkt soms dat je de enige bent die worstelt met het vinden van een nieuw evenwicht. Een evenwicht dat je steeds opnieuw moet zoeken als je kinderen een jaartje ouder worden. Wel, je bent zeker niet de enige!

Maar hoe ga je om met dat piekeren en met die angst? Hoe haal je kracht uit kleine positieve dingen? Hoe blijf je als partners met elkaar verbonden, terwijl je wordt opgeslokt door het ouderschap?



Beginnen jouw vingers ook te jeuken bij het zien van een stapel LEGO-blokjes? Goed zo... want wij hebben er veel !!! Laat je fantasie de vrije loop en bouw er samen op los... Daarnaast zorgen we ook voor een gezellige winterbar met drankjes en versnaperingen. Een namiddag om niet te missen...



**5 maart 2016 doorlopend van 13:30h tot 17:00h**

### **Bouwnamiddag met LEGO® stenen**

**voor kinderen van 0 tot 99 jaar**

Inkom : 2€ voor leden 4€ voor niet leden

Kinderen < 4 jaar gratis maar dienen vergezeld te zijn van een volwassene.

Plaats : OC De Statie, Spoorwegwegel 1, Stekene

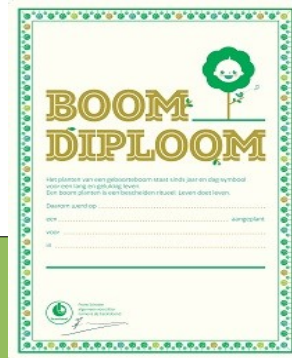
Inschrijven vóór 28 februari 2016 via Inschrijvingsformulier op de website,

E [jongegezinnen.stekene@gmail.com](mailto:jongegezinnen.stekene@gmail.com) of T 03 7891883

Graag aantal kinderen en lidnummer vermelden.

Wees er snel bij, want aantal plaatsen zijn beperkt





## 19 maart 2016

Een geboorteboom symboliseert de wens dat elk kind moet kunnen opgroeien in een gezonde en groene wereld. De planting van de geboorteboom nu echt een ingeburgerde traditie geworden in Stekene.

Dit jaar planten we onze boom – in samenwerking met het gemeentebestuur en Gezinsbond Kemzeke op 19 maart 2016 op de geboorteboomweide in het Park van Stekene, ingang Polenlaan. Na de planting wordt een dessertenbuffet aangeboden door de Gezinsbonden.

De ouders die een geboorte hadden in de loop van het jaar 2015 zullen van het gemeentebestuur een uitnodiging krijgen. Ouders, broers en zussen, grootouders, meters en peters, iedereen is van harte welkom om 14h (inschrijven is wel noodzakelijk)



## Wil je graag een avondje uit?

Dan kan je bij onze kinderoppasdienst terecht. De kinderoppassers zijn meestal studerende jongeren die graag met kinderen omgaan. Een babysit van de Gezinsbond krijgt een opleiding en is verzekerd. Om gebruik te kunnen maken van onze kinderoppasdienst moet je lid zijn van de Gezinsbond

Bij wie en hoe aanvragen ?

Hartwich Van Reusel

T 0474 45 70 54

De aanvraag gebeurt minstens 1 week op voorhand !!



**Zo'n BOND**  
willen we voor jou zijn!  
[www.gezinsbond-stekene.be](http://www.gezinsbond-stekene.be)

Kinderopasdienst



Hartwich Van Reusel  
Brugstraat 29  
9190 Stekene  
GSM 0474 45 70 54



16 maart 2016



### Intergewestelijke prijskaarting

Voor wie: voor iedereen die van een kaartspel houdt.

Waar: Parochiehuis ( achter de kerk in Belsele)

Inschrijven: van 13.00 uur tot 13.30 uur.

Loten voor maat.

Kampen te 14.00 uur - Einde voorzien rond 17;30 uur

Inleg 1,50 € en ... iedereen prijs

Prijzen: 100 euro + inleggelden.

Voor de 2 kampioenen een kunstsotel geschonken  
door het stadsbestuur van Sint-Niklaas.

**Info: Ludwine Rutsaert Teerling 14 Stekene Tel.03/779.91.02.**

Vrijdag 11 maart 2016

Provinciale GOSA lenteontmoeting  
in Salons Mantovani, Doorn 1 te 9700 Oudenaarde



#### Programma

11u30: onthaal en welkom door de voorzitter  
Receptie met cava of fruitsap

12u00: middagmaal: soep, hoofdgerecht  
+ drankje naar keuze.

14u00: Lezing " Marie, overleven met de dood"  
getuigenis door Marie Bamutese en haar man VRT  
journalist Peter Verlinden over de overlevingstocht  
van de 12 jarige Marie in Rwanda ten tijde van de  
genocide. Peter Verlinden vult het levensverhaal van  
Marie aan met eigen ervaringen en getuigenissen.

15u30: koffie, thee of fruitsap.

16u00: optreden van Eddy Smets en Letty Lanka, zij brengen  
een prachtige show met liedjes en schlaggers uit  
vervlogen tijden met tussenin humoristische sketches.

17u30: slotwoord



Deelnameprijs + inschrijven: 30 euro te betalen  
bij Omer Beirnaert Wijnveld 3 te Sinaai T 03/772.36.23  
E [omer.beirnaert@telenet.be](mailto:omer.beirnaert@telenet.be).



**21 maart 2016**  
**Gewestelijke kaderdag in**  
**Parochiehuis, Dries 70 te Sinaai**

Programma:

**14:00h Onthaal met koffie**

**14:30h Welkom door de voorzitter.**

**15:00h Voordracht 'Genieten is een kunst'**  
**door Caroline Coddens, gezondheidcoach**  
**en-therapeute**

Af en toe genieten ... we durven dat te weinig toelaten omdat we vooral leerden om bezig te zijn, te werken en te zorgen voor anderen.

Het is nochtans nodig om tot een gezond evenwicht te komen tussen werken en genieten. Hoe leren wij méér te kiezen voor onszelf zonder ons schuldig te voelen.

**Gevolgd door koffiepauze, eventueel vraagstelling en een broodmaaltijd**

**Deelnameprijs 8 euro**

**Inschrijven voor 9 maart**  
**Ludwine Rutsaert, Teerling 14, Stekene**  
**03 779.91.02**



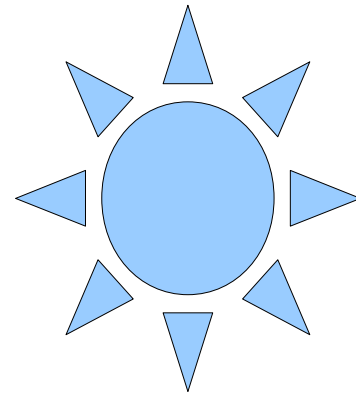
*Heb je zin om mee te werken? GRAAG !!  
 We zoeken...*



*enthousiaste gemotiveerde vrijwilligers...  
 voor 1 project of 1 activiteit kan je meewerken,  
 het hoeft geen langetermijngagment te zijn  
 hoewel we graag wat meer jonge bestuursleden zouden hebben*

*een nieuwe secretaris...  
 die de administratie van de afdeling verzorgt.  
 Je bent het contact in de afdeling ... misschien is de belangrijkste taak wel  
 de informerende, coördinerende en delegerende functie van de secretaris.  
 Samen met de voorzitter vorm je de spil van de afdeling.*

*Twijfel je of weet je niet wat dit allemaal inhoudt,  
 wil je graag meer info?  
 Contacteer ons op [jongegezinnen.stekene@gmail.com](mailto:jongegezinnen.stekene@gmail.com)*



**25 mei 2016 :**

**Jaarlijkse Gewestreis**

**Bezoek aan Sint-Truiden, rondrit door**  
**Haspengouw, bezoek Brouwerij Wilderen**

Programma:

Alle deelnemers worden opgehaald in het centrum van hun afdeling tussen 7.00 uur en 8.00 uur. Het juiste uur wordt later bekend gemaakt.

Onthaal met koffie of thee en kattenkop  
 ( Haspengouws gebak)

Korte stadswandeling met bezoek aan de abdijsite met zijn prachtige academie- en concertzaal.

Middagmaal: soep met brood, kalkoenfilet, groentenkrans en kroketjes en als dessert Damme blanche.

Rondrit met gids door het land van Haspengouw.

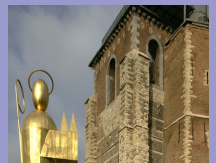
Bezoek brouwerij Wilderen met degustatie (gekend van Eau-de-Bière en Triple Kanunnik)

**Deelnameprijs (drank niet inbegrepen)**

50 euro voor leden - 54 euro voor niet-leden

**Inschrijven en betalen voor 9 mei**

**Ludwine Rutsaert Teerling 14 Stekene T 03 779 91 02**



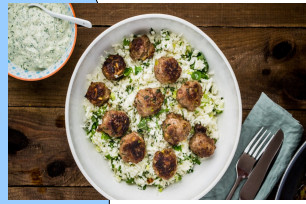
## Workshop "Paleo eten"

Paleo ...ideaal voor wie graag gezonder, slanker en energiek wil worden maar ook graag elke dag lekker wil eten, zonder uren in de keuken te staan. We maken gebruik van gekende ingrediënten die je gewoon in de supermarkt kan verkrijgen. Alle gerechten zijn vrij van granen en zuivel, en dus sowieso gluten- en lactosevrij. Voor de desserts maken we enkel gebruik van natuurlijke suikers zoals honing en kokosbloesem suiker.

Elke – Paleo Gezondheidscoach – begeleidt ons in het maken van 10 Paleohapjes die we op het einde van de avond proeven... (max 20p)

**Dinsdag 19 april 2016 om 19:30 uur**  
**Leskeuken Broederschool Nieuwstraat**

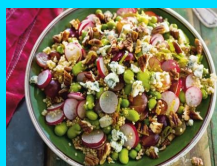
**Inkom: Leden 25€ Niet leden 35€**  
**Inschrijven bij Anny T 03 7796379 of**  
**E jongegezinnen.stekene@gmail.com**  
**Betaling op BE59 4188 0443 8126**  
**met vermelding Paleo - aant personen**



## Workshop "Couscous en Quinoa"

Couscous is tegenwoordig op bijna elke menukaart te vinden. Het is een alternatief voor de aardappel en je kunt bijna elke groente, vlees of vis toevoegen aan de bolletjes minipasta, want dat zijn het. Quinoa is het glutenvrije alternatief maar daarom niet minder lekker, je kan dit zowel warm als koud eten.... ideaal als slaatje bij een barbecue

Interesse? Carine Smekens leert ons enkele fantastische gerechten klaarmaken die we natuurlijk ook proeven



**Donderdag 2 juni 2016 om 19:30 uur**  
**Leskeuken Broederschool Nieuwstraat**  
**Inkom: Leden 10 Euro Niet leden 15 Euro**  
**Inschrijven bij Anny T 03 7796379 of**  
**E jongegezinnen.stekene@gmail.com**  
**Betaling op BE59 4188 0443 8126**

**met vermelding Couscous - aant personen**



## Workshop “Babygebaren “



Druk wijzen, hard roepen, of zelfs stampvoeten en krijsen. Voor veel ouders zijn dit taferelen die ze bij hun kind vaak aantreffen. Hoe handig zou het zijn als een kind kan vertellen wat hij zo leuk vindt, dat hij een schone luier nodig heeft of nog een boterham lust? Door het gebruik van gebaren kunnen kinderen vanaf 8 maanden al met je communiceren.

Agnes – van Babygebaren Vlaanderen – komt ons leren hoe we met onze baby's kunnen praten via gebaren.

Zin om mee te doen ? Dat kan... inschrijven is verplicht (max 20p)

**Dinsdag 17 mei 2015 om 19:30h**

**In OC De Statie, Spoorwegwegel 1, Stekene**

**Inkom Leden 5€ Niet leden 8€**

(handout voorzien, mogelijkheid tot aankoop boekje met uitleg van 20 gebaren.)

**Betaling op BE59 4188 0443 8126 met vermelding Babygebaren**

(attest deelname op aanvraag).

Op 22 mei 2016 nodigen we je en je ganse gezin om samen va, een gezellig, gezond ontbijt te genieten en samen eens goed bewegen want dat is ...Ontbijt Je Fit.

Naast een goed ontbijt en een leuke initiatie is er ook nog randanimatie voorzien zodat de kinderen zich kunnen amuseren terwijl de ouders genieten van een leuke gesprek, een heerlijk tas koffie zonder stress....

Meer informatie volgt nog maar hou deze datum al vrij in je agenda...



## Workshop “Bijenhôtel zorgt voor meer bijtjes in mijn tuin”

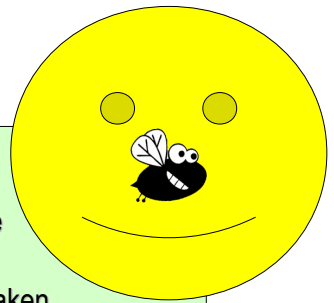
Naast honingbijen zijn er ook vele soorten solitaire bijen. Ook zij zijn belangrijk voor de bestuiving van onze planten, bomen en gewassen. Een bijenhôtel in de tuin kan daar in belangrijke mate toe bijdragen. Onder deskundige leiding van Natuurpunt Noord maken we zelf – eventueel met hulp van papa of opa - zo'n bijenhôtel. Met afsluitende plaatsingsadvies kan het daarna helemaal niet meer mis! Laat de bijtjes dan maar komen...

Wil je dit graag doen... schrijf dan snel in... plaatsen zijn beperkt



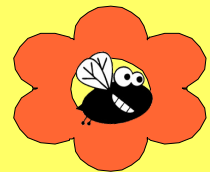
Voor wie: kids van de lagere school,  
papa's en opa's zijn ook welkom om mee te helpen  
Organisatie: Gezinsbond Stekene ism Natuurpunt Noord  
Datum: Zaterdag 23 april 2016 14:00 tot 17:00  
Trefpunt: OC De Statie, Spoorwegwegel 1, Stekene

Leden Gezinsbond betalen 6 euro, niet leden betalen 10 euro (incl materiaal en drankje)  
Inschrijven vóór 16 april 2016 via Inschrijvingsformulier op de website,  
E [jongegezinnen.stekene@gmail.com](mailto:jongegezinnen.stekene@gmail.com) of T 03 789 18 83  
Graag bedrag overschrijven op rekening BE59 4188 0443 8126  
met vermelding van je naam en het aantal kinderen



## Roefeldag voor kleuters

### op de boerderij van Leen en Michael



Een korte rondleiding in de stal (verschillende stadia van big tot zeug). Hoe dieren eruit zien, wat ze eten, ... en ja kids mogen de biggen ook zeker eens pakken en wrijven. Nadien bekijken we even een paar machines om tot slot een toertje met tractor en kar te doen rond weiden en akkers.

Bij terugkeer wacht een heerlijk gezond vieruurtje op jullie. Eventuele fotoshoot in de tractor zou wel kunnen...

We zouden wel vragen om geen kinderen/ouders te laten komen die zelf thuis ook een varkensbedrijf of pluimveebedrijf hebben. Dit omwille van hygiënische redenen en het verspreiden van ziektekiemen.

Voor wie: kleuters (vergezeld van hun ouders) max 20 kindjes !  
Organisatie: Gezinsbond Stekene ism Leen en Michael  
Datum: Zaterdag 4 juni 2016 14:00 tot 16:30  
Trefpunt: Kapellestraat 8a, Stekene (als je in de Kapellestraat rijdt richting Expressweg het eerste bedrijf op de linkerkant)  
Meebrengen: Speelkledij, laarsjes en een fototoestel

Leden Gezinsbond betalen 2 euro, niet leden betalen 5 euro (incl drankje)  
Inschrijven is verplicht via Inschrijvingsformulier op de website,  
E [jongegezinnen.stekene@gmail.com](mailto:jongegezinnen.stekene@gmail.com) of T 03 789 18 83  
Graag bedrag overschrijven op rekening BE59 4188 0443 8126  
met vermelding van je naam en het aantal kinderen