



Kwb Achterbos Maart 2012

<http://www.kwbachterbos.be>
info@kwbachterbos.be



KWB Kaartavond - vrijdag 9 maart

Leden die een van de laatste lange donkere avonden gebruik willen maken om een kaartje te leggen kunnen dit komen doen op vrijdag 9 maart. Keuze tot het spelen van meerdere kaartspelen: wiezen, zetten, kingen. Ook gezelschapsspelen zijn toegelaten, indien je ze zelf meebrengt.

Start: om 20u boven in de parochiezaal (ingang via 't kafeeke). Einde: 24u

KWB Kaffee - vrijdag 23 maart

Dit jaar komt Eric Van Echelpoel, een cabaretier in hart en nieren uit Lille, de boel opvrolijken. Voordat Eric met zijn show van start gaat, worden er eerst mosselen met friet geserveerd. Er blijft ook nog voldoende tijd over om tussen pot en pint bij te praten. De avond begint om 19u30 en duurt tot 00u30. Alle leden zijn welkom en dit voor de zeer democratische prijs van 12,50 euro (tem maandag 19 maart). Na maandag dient 15 euro betaald te worden. Indien je geen mosselen lust, dan kan je ook nog kiezen voor een koude schotel. Gelieve dit (koude schotel gewenst) op het inschrijvingsformulier aan te geven.

EHBO - Donderdag 29 maart - 19u !

Na het oprfrissen van "hoe reanimeren" wordt alle aandacht gegeven aan "wat te doen bij o.a. huidwonden, ernstige bloedingen, brandwonden, breuken en verstikkingen".

Inschrijvingen kunnen reeds binnenkomen bij: *Staf Maes, Groot Kapellen 15, 0485/480002* of via stafmaes@telenet.be

Opgelet: we starten deze avond om 19u en eindigen om 22u!

Voetbal Dessel Sport – Geel/Meerhout - za 31 maart

Op zaterdag 31 maart (om 19u30) gaan we naar de thuiswedstrijd van Dessel Sport thuis tegen Geel/Meerhout. Die wedstrijd kan wel eens beslissend zijn voor het kampioenschap in derde klasse. We komen samen in de Peir Oan om 18u30. Voor en na de wedstrijd trakteert Kwb op een biertje.

Om 19u vertrekken we met fiets / auto naar het stadion.

Inschrijven kan niet meer. De inschrijvingen moesten binnen zijn voor 2 maart!

Kwb SPELVOORMIDDAG - paasmaandag 9 april

Deze gaat door in de parochiezaal van Achterbos en begint om **9u30**. Einde: omstreeks 12u.

De **Paasklokken** zijn alvast besteld, dus hopelijk kunnen we de spelvoormiddag starten met het **rapen van paaseieren om 9u30**. Nadien kunnen de kinderen vrij spelen, de Kwb voorziet zelf wat reuzespeelgoed. Uiteraard mogen er van thuis ook spelletjes, knutselmateriaal, ... meegebracht worden.

Koffie en frisdranken zijn te verkrijgen aan democratische prijzen.

De **deelnameprijs** bedraagt **1 euro** voor (klein)kinderen van Kwb-leden, niet-leden betalen 2 euro.

Inschrijven vóór 7 april: Wim Caeyers, Bruggeske 56. wim.caeyers@yahoo.com of 0473/86 21 43. Betaling kan ter plaatse.

Vorbije activiteiten

De Kwb - Kooklessen zijn voorbij...



Het was een leuke bedoening, het waren goeie recepten die we mochten uitproberen.

Tijdens de laatste avond mochten we onze partners uitnodigen om een menu te komen eten, samengesteld uit de verschillende voorgerechten, soep, hoofdschotels en nagerechten die we leerden maken. Uiteindelijk viel onze keuze op:

- Starten met een glaasje Cava met hapjes,
- Thaise kippensoep,
- Ossenhaas met tomatenmayonaise en geconfijte aardappelen
- Appelcrumble met mascarpone en peperkoek.

Het werd een zeer gezellige avond die rond middernacht werd afgesloten.

Uiteraard werd onze lesgever, Guido Caeyers, samen met zijn vrouw Martine, in de bloemen gezet.

Avondje uit eten met de helpers van de papierslagen...

Vier maal per jaar doen we een oproep om te komen helpen bij het ophalen van oud papier in Achterbos. Een grote groep van bestuursleden en leden werken hier regelmatig aan mee.

Iedereen die 2 maal komt helpen wordt uitgenodigd om mee uit eten te gaan. Partners kunnen mee op eigen kosten.

In totaal gingen we met 30 personen eten in Taverne 't Sluushof. 22 helpers en 8 partners waren aanwezig. De steak met keuze uit vier sauzen werd door velen gesmaakt. Ook de warme appel-taart met ijs was een voltreffer!

Bestuursleden KWB-Achterbos werkjaar 2012

Hieronder ziet u de alfabetische lijst van onze 17 bestuursleden (de vroegere 'wijkmeesters') aangevuld met de namen van de personen die het maandelijkse Kwb-folder en de Raak helpen verdelen.

De bestuursleden vergaderen elke eerste maandag van de maand om 20u in de PZ van Achterbos. Na de vergadering gaan de meeste bestuursleden nog iets drinken! De Raak en de Kwb-folder worden meestal binnen de week na deze vergadering aan de leden bezorgd.

Bestuurleden die niet aanwezig waren, gaan hun boekjes zelf afhalen bij den Theo (= Theo Drooghmans, Achterbos 115).

Kwb-leden die hun boekje te laat ontvangen, richten zich best in eerste fase tot hun bestuurslid (= diegene die ook het lidgeld komt ophalen). Zij mogen ook iemand van het dagelijks bestuur hierover aanspreken.

Het dagelijks bestuur - zijnde Wim Caeyers, Luc Sannen, Jef Vanhoof, Alex Van Decraen en Toon de Ceuster – vergadert elke maand, stelt het activiteitenblaadje samen en zorgt voor de planning en coördinatie van de activiteiten.

Wij verwelkomen de nieuwkomers Bart Van Baelen (helper), die Christoph Moelans vervangt en Lisette Gastmans, ons eerste vrouwelijk bestuurslid. Beiden van harte welkom!

Bestuursleden

Wim Caeyers - Toon De Ceuster - Theo Drooghmans - Guido Frederickx - Lisette Gastmans - Luc Lommelen - Dirk Mannaerts - Jan Puls - Luc Sannen - Stephan Sannen - Alex Van Decraen - Ronny Van Decraen - Guy Van Hoof - Geert Van Olmen - Jef Vanhoof - Guy Vreys - Herman Vreys

Helpers

Raf Caeyers en Bart Van Baelen

INSCHRIJVINGSFORMULIEREN

Inschrijvingsstrook Kwb Kaffee - 23 maart:

Inschrijvingen zijn te bezorgen aan Toon De Ceuster Achterbos 190 (toon.deceuster@telenet.be) (contante betaling of overschrijving op rekeningnr. IBAN BE38 9795 4059 7472)

Aantal personen :

Betaald bedrag : €12,5...X = €.....(tem 19 maart). Na 19/03: €15...X = €.....

Na(a)m(en):

.....

Inschrijvingsstrook Voetbal Dessel - Geel:

Inschrijvingen zijn te bezorgen aan Toon De Ceuster Achterbos 190 (toon.deceuster@telenet.be)

Naam:

Aantal leden: Aantal niet-leden:

Fit op de fiets



Wat is fit op de fiets?

Is, net als start tot run, een methode om **in 10 weken 100 km** te kunnen fietsen. Iedere week is er een groepsrit en één tot twee keer in de week moet je zelf oefenen. We bouwen alles heel geleidelijk op zodat iedereen mee kan. We genieten van iedere fietstocht. Je moet al fietsend nog met elkaar kunnen praten.

Hoe pakken we het aan?

Diegenen die de minst goede conditie hebben fietsen direct na de koptrekkers en zij bepalen het tempo. Op maat van de traagste dus. We maken vooral gebruik van het fietsroutenetwerk en van fietspaden. Er wordt dan ook gezegd wat er van iedereen individueel verwacht wordt die week.

Planning groepsritten:

Vertrek aan het **Miloheem elke zondag om 9u.**

De eerste proefrit is op zondag 11 maart.

De officiële start is 18 maart met een rit van 2 X 20 km met tussenstop.

Elke week wordt de afstand een beetje groter en ook het tempo gaat na enkele weken stilaan omhoog.

Na 10 weken willen we een tempo bereiken van gemiddeld 20km/u. Eens oefenen in de week is daarom echt wel nodig.

Veiligheid en verzekering:

De fietshelm gaan we allemaal gebruiken vanaf het begin.

Iedereen heeft een verzekering. Dat kan best via Kwb maar dubbel verzekeren is overbodig. De polisvoorwaarden van kwb vind je via onderstaande link: <http://www.falos.be/verzekeringen.html>

Na de eerste groepsrit maakt Rik de administratie voor de verzekering in orde.

De uitgebreide verzekering kost €35 voor niet kwb leden en €25 voor leden.

Voor deze meerprijs ontvangt elke verzekerde een bidon, fluo armband, trainingschema, boekje met tips.

De fiets en de fietser

We fietsen met sportieve fietsen met minimaal 5 versnellingen. Een koersbroek is sterk aanbevolen niet verplicht. Handschoenen en warm schoeisel zijn geen overbodige luxe de eerste maanden.

Iedereen zorgt dat zijn of haar fiets technisch in orde is.

De uitdaging:

Eind juni - begin juli fietsen we via Nederland naar de Achelse Kluis en terug (± 100 km).

Uitbreiding van de groep:

Er kunnen nog nieuwe fietsers aansluiten tot en met 1 april (geen grap!)

De groep kan aangroeien tot maximaal 25 deelnemers.

Mocht er nog veel interesse zijn, dan rijden we liever in 2 groepen in plaats van één te grote groep.



fit op de fiets

Fietscoaches Millegem:

Rik Meynen 0485 76 55 59 henri.meynen@telenet.be

Michel Mertens 014 31 81 66 mertens.vanhemel@skynet.be

Ook Kwb - leden van Kwb-Achterbos die interesse hebben kunnen meedoen!
