



Gezinsbond

Destelbergen Bondig Nieuws

Overzicht activiteiten 2017.....	2
Paaseieren rapen.....	2
Gebeten door beter eten.....	3
Toneel 'We free Kings'.....	4
Onze kinderen veilig online.....	5
Grootoudersvakantie in Reigersnest.....	6
Uw lidkaart meer waard.....	7
Contactgegevens.....	8

Neem regelmatig een kijkje op onze website:
<http://www.gezinsbonddestelbergen.be> en volg ons ook op Facebook

Overzicht activiteiten 2017:

24 maart	gebeten door gezonder eten
13 april	toneel We free Kings
15 april	paaseieren rapen
26 april	lezing kinderen veilig online
10 juni	fietstocht en aardbeien plukken
november	cocktails maken
2 december	de Sint op bezoek
27 december	kerstactiviteit voor de kinderen

Paaseieren rapen

Zaterdag 15 april 2017 om 14u30

De paashaas komt naar Destelbergen en verstopt honderden eitjes.



Kinderen (tot en met twaalf jaar):
neem jullie mandje en ga op zoek in de
tuin van het **Succakasteel** (ingang in
de Zevensterrede).

Misschien zie je de paashaas wel!

Kleuters zoeken samen met hun
ouders op een speciaal afgebakend
stuk.

Na de eerlijke verdeling van de
chocolade-eieren trakteren we jullie
graag op een heerlijk stukje cake en
een drankje.

Deze activiteit is gratis (enkel voor leden, dus breng je lidkaart
mee!)



Gebeten door beter eten

Hoe meer voedingsexperts verkondigen dat ze de waarheid rond een gezonde levenswijze in pacht hebben, hoe minder je nog het bos door de bomen ziet. Wat moet je eten om je goed in je vel te voelen én er tegelijk voor te zorgen dat je ecologische voetafdruk geen zevenmijlslaars wordt? Komen de uitspraken 'ik heb daar geen tijd voor', 'bio is veel te duur' en 'mijn kinderen lusten dat niet' je bekend voor?

Leentje Speybroeck van de foodblog **KOOKEETLEEF** legt deze en andere drempels naar een leven met beter eten onder de loep en toont je dat gezond en ecologisch eten haalbaar is zonder dat het je een fortuin kost en zonder dat je aan het eind van de week pompaf bent. Je gaat naar huis met handige tips, snelle recepten, bruikbaar advies en vooral met veel 'goesting'!

i.s.m. Gezinsbond Sint-Amandsberg en Gezinsbond Destelbergen

Wanneer: vrijdag 24 maart 2017 van 20:00 tot 22:30

Waar: Zaal WIBIER, Antwerpsesteenweg 768, 9040 Sint-Amandsberg

Prijs: € 3 (leden) / € 8 (niet-leden)

Inschrijven: Via sara@veltdamvallei.be

Meer info: Sara Standaert (sara@veltdamvallei.be of 0473/93 22 30).



Toneel 'We free Kings'

Muziektheater met een missie van de ras performers Wilfried De Jong en Wim Opbrouck

Wim Opbrouck en Wilfried de Jong worden wakker op het toneel. Tussen hun bedden: een spanlaken van wel twintig meter. Een zee van ruimte. Hoe die te overbruggen? Met rituelen. Met muziek. Met dans. Dingen die op toneel gedaan moeten worden – anders kan er niet geleefd. In een wereld die steeds complexer wordt, gaan ze op zoek naar vrijheid. Naar het hier en nu. Hun gids? Jazz. En nog meer jazz. Muziek op het scherp van de snede, als bevrijding van de geest. Intiem. Wild. Heftig



Wanneer: donderdag 13 april 2017 om 20 uur

Waar: Handelsbeurs, Kouter 29, 9000 Gent

Prijs: € 20,00, tickets geven recht op gratis tram/bus heen en terug op de dag van de voorstelling.

Kosten voor opsturen tickets: €1,00 euro, te vermelden bij inschrijving.

Inschrijven: Via gewest.gent@gezinsbond-ovl.be of 09/225 46 52 met vermelding van naam, lidnummer, adres, afdeling en aantal personen, dit voor 1 april 2017, max 50 plaatsen.



Onze kinderen veilig online

Kinderen zitten op steeds jongere leeftijd aan de computer, tablet of smartphone. Ouders willen graag weten hoe dat veilig kan. Tijdens de vormingsavond kan je zelf zien hoe kinderen en jongeren omgaan met internet. Wat vinden ze zo fantastisch aan surfen, gamen, chatten en netwerken?



De nieuwe media komen kort aan bod. Maar de nadruk ligt vooral op de opvoeding. Hoe kunnen ouders hun kinderen begeleiden en ondersteunen in hun internetgebruik? Je krijgt opvoedingstips per onderdeel, maar ook algemene tips. Er zijn ook filmpjes over situaties thuis, bijv. over het bezoek aan ongeschikte sites en over het doorgeven van persoonlijke informatie. Je leert ook hoe je een chat of facebook veilig kan instellen.

Wanneer: woensdag 26 april om 20.00 uur

Waar: BSGO! DeKlaver Meersstraat 17 9070 Heusden/
Destelbergen

Inschrijven is niet nodig, iedereen is welkom. Deze infoavond wordt u gratis aangeboden in samenwerking met BSGO! DeKlaver



ZET DE COMPUTER OP EEN ZICHTBARE PLAATS

Grootoudersvakantie in Reigersnest

Begeleide vakantieweek met een gevarieerd aanbod aan activiteiten.

Wanneer: 19/06/2017 - 26/06/2017

Waar: Reigersnest, Prins Boudewijnlaan 39, 8670 Koksijde

Inschrijven: Daar het aantal kamers beperkt is tot een 35-tal, dien je zo spoedig mogelijk in te schrijven:

- Je neemt contact op met Hugo Depaepe (gewestelijke gosa-verantwoordelijke) om te informeren of er nog kamers vrij zijn. Dit kan via hugo.depaepe@gezinsbond-ovl.be of 09/220 01 70.
- Hugo zal je dan bevestigen of je nog kan deelnemen en jou het deelnemingsformulier toezenden.
- Je vult het inschrijvingsformulier VOLLEDIG en DUIDELIJK in en stuurt of mailt het terug naar hem.
- Gelijktijdig stort je per deelnemer een voorschot van € 150 op rekeningnummer **BE98 0017 4695 0293** van Gezinsbond GOSA Oost-Vlaanderen met vermelding: voorschot Reigersnest.
Door betaling van het voorschot ben je definitief ingeschreven.
- Vóór 15 mei 2017 betaal je op hetzelfde rekeningnummer het saldo van jouw verblijf.



Tariefwijzigingen NMBS-passen en Lijnkaarten

Vanaf 1 februari 2017 wijzigen de tarieven:

	Verkoopprijs	Korting via de spaarkaart
Go Pass (2de klas)	€ 52	€ 2,60
Railpass (1ste klas)	€ 118	€ 5,90
Railpass (2de klas)	€ 77	€ 3,85
Key Card (2de klas)	€ 22	€ 1,10
Lijnkaart	€ 15	€ 1,50

De korting blijft dus 5 % voor NMBS-passen en 10 % voor Lijnkaarten.

Nieuw! Bioscoopcheques van Sphinx Cinema met € 2 spaarkorting via je spaarkaart

Aan de voet van de Sint-Michielsbrug (Sint-Michielsshelling 3, 9000 Gent) vind je Cinema Sphinx, één van de arthouse bioscopen in Gent, met 5 zalen en een aangrenzend café met terras. Je kunt er terecht voor nationale en Europese films, wereldcinema, filmfestivals én een uitgebreid aanbod voor gezinnen. Gemakkelijk bereikbaar met de fiets, het openbaar vervoer en met de auto.

De Gezinsbond biedt haar leden bioscoopcheques 'Sphinx' aan met € 2 korting via de 'Lidkaart waarmee je spaart'. De bioscoopcheques kunnen enkel aangekocht worden bij de verkooppunten van de Gezinsbond – voor onze afdeling bij Chantal (zie contactgegevens). De cheques worden aan de kassa van Sphinx Cinema aanvaard en ingeruild voor een ticket van een digitale film naar keuze. Deze zijn enkel geldig voor het reguliere filmaanbod en dus niet voor speciale evenementen.

Contactgegevens

Bestuursleden Gezinsbond - afdeling DESTELBERGEN		Tel.
Voorzitter ledenbestand	Hilde De PORRE Ledebeekhof 9 activiteiten@gezinsbonddestelbergen.be	09 228 91 28
Secretaris – SCW administratie	Dirk BROCK Eikenlaan 12	
Gewestelijk afgevaardigde	Frida GOETHALS Haenhoutstraat 150	09 355 67 91
Penningmeester Website Bond-ig	Pieter VAN DAMME Veldekenstraat 47	0493 24 89 90
Kinderoppasdienst Bond-ig	Katrien DE MOOR kinderoppasdienst@gezinsbonddestelbergen.be	
Reductiekaarten	Ines DESMET – Stationsstraat 7 Kortingskaarten@gezinsbonddestelbergen.be	09 228 08 29
Spaarafgevaardigde	Martine De Kesel Eikenlaan 12	
Telefoonkaarten bioscoopticketten	- Chantal DE VULDER Bijlokestraat 41	09 228 66 01
Wijkmeesters	Cecile VERPLANCKEN Succalaan 22 Nicole VERREYNT Dendermondesteenweg 307 Nicole COOLS Kerkham 33 Mia AERSSENS-RAMAKERS Steenvoordestraat 36 Carine De Meyer Admiraalstraat 129	

verantw. uitgever: Hilde De Porre, Ledebeekhof 9, 9070 Destelbergen.