

Nuttige telefoonnummers

Voorzitter: Alfons Lenaerts-Berghmans Tel. 014/81.29.02

Secretaris + schatbewaarder:

Bart Janssens-Peeters Tel. 014/81.74.43

Ledenadministratie: An Dierckx-Lenaerts Tel. 014/81.73.31

Redactie: Hans en Anja Moons-Van de Craen Tel. 014/81.67.84

fax 014/81.35.31 of e-mail: hans_moons@belgacom.net

Kinderoppasdienst: Inge Janssens-Peeters Tel. 014/81.74.43

Reductiekaarten, Go-pass + GSM-kaarten:

Louis Mol-Swinnen gsm 0496/78.67.43 Tel. 011/34.20.37

Vorming: Julienne Wouters-Van Roey Tel. 014/81.32.80

Gezinszegels: Evi Van Nuffel-Geerts Tel. 014/81.10.41

Watergewenning: Julienne Wouters-Nijs Tel. 014/81.44.29

Andere bestuursleden:

Francine Borgmans-Geenen Tel. 014/81.20.74

Regien Boven-Geerts Tel. 014/82.05.90

Heidi Curincx-Bertels Tel. 014/81.62.32

Anny Dierckx-Cuyper Tel. 011/55.54.63

Nancy Fransen-Horemans Tel. 014/81.46.73

Lea Geboers-Geenen Tel. 014/71.83.01

Annita Stalmans-Gerards Tel. 014/82.04.05

Odrada Janssen-Jennen Tel. 014/30.21.68

M.L. Lenaerts-Berghmans Tel. 014/81.29.02

Marleen Leppens-Van Genechten Tel. 014/81.65.95

Muriël Van Gestel-Lodewijckx Tel. 014/44.08.32

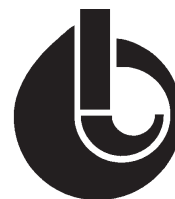
Kris Mentens-Willekens Tel. 014/81.67.56

Maria Schoofs-Jennen Tel. 014/31.90.56

Gert Van Nuffel-Geerts Tel. 014/81.10.41

Ilse Volders-Wouters Tel. 014/81.72.72

May Wouters-Geubbelmans Tel. 014/81.49.16



Redactioneel

De laatste jaren wordt meer en meer duidelijk dat gezonde voeding en beweging ons leven een meerwaarde geeft. De reclame geeft ons echter geregeld een vertekend beeld van gezonde voeding. Tijdens ons ontbijtbuffet zijn er voedingsdeskundigen aanwezig die de reclame ontrafelen en goede informatie geven. Na een gezond ontbijt komt het bewegingsaspect aan de orde in sporthal De Bleukens. Bij dit boekje ontvangt ieder gezin een uitnodiging voor het ontbijtbuffet. Indien er om één of andere reden de uitnodiging niet aankomt of verloren gaat, kan je de informatie in dit boekje lezen. Ook je familie en vrienden zijn voor dezelfde schappelijke prijs welkom.

De komende maanden trekken we het thema gezondheid volop open met enkele info-avonden. Zo komen eetstoornissen aan bod en gaan we genieten van een proef- en demoles rond biodiversiteit, koken met een boodschap.

Nationaal zet de gezinsbond de 8ste editie van Sportrock op touw. Ditmaal lekker dichtbij, namelijk in Herentals. De ideale manier om kennis te maken met 40 verschillende sporten en te genieten van een vleugje muziek met optredens van Sarah, Roel Vanderstukken en Stan Van Samang.

Zoals je merkt een waaier van mogelijkheden voor het hele gezin. Hopelijk zien we elkaar op één van onze activiteiten!

de redactie

8ste jaargang / oplage 850 ex.
Nr. 25 - april 2007

Eetstoornissen

Naar schatting 3 tot 5% van de jongeren krijgen vroeg of laat te maken met een vorm van eetstoornissen. Meisjes blijken gevoeliger voor de problematiek dan jongens. Het begin is vaak een vorm van ontevredenheid met zichzelf: dit kan het gevolg zijn van de periode (puberteit) waarin men zit of de ontevredenheid met zijn eigen lichaam. Heel wat jonge meisjes willen de fotomodellen achterna. Het slankheidsideaal heeft velen in de greep.

Wat begint als een vorm van diëten of vermageren wordt bij sommige jongeren een obsessie: hoe meer ze afvallen, hoe verder ze willen gaan. Sommigen hongeren zich uit: anorexia; anderen krijgen regelmatig ongecontroleerde vreetbuien: boulemia.

Waarom leidt al dit gedrag en wat zijn de gevolgen? Hoe ontstaan eetstoornissen en kunnen ouders er iets tegen beginnen? Wat kunnen wij in de opvoeding van jonge kinderen doen om te voorkomen dat eetstoornissen optreden?

Deze voordracht wordt gegeven door Herman Damen, psycholoog, directeur van Merlijn kinderopvang voor kinderen met mentale en motorische handicap.

Meer uitleg kan je bekomen op de infoavond op **dinsdag 20 maart om 20u in de Magneet, Boudewijnlaan 15, Balen.**

Prijs leden: 2 euro - niet-leden: 5 euro
inclusief consumptie

Inschrijven bij:
Kris Mentens-Willekens
014/81.67.56.

Activiteitenkalender

Wanneer	Activiteit	Waar	Info
Di. 20/03	Eetstoornissen	Magneet	014/81.67.56
Zo. 22/04	Ontbijtbuffet	P.C. Balen	014/81.32.80
Zo. 06/05	Sportrock Herentals	Bloso-centrum	02/507.88.22
Di. 12/06	Koken	P.C. Balen	014/81.32.80
Zo. 02/09	Tweedehandsbeurs	't Klepperke	014/82.05.90
Wo. 26/09.	Weerbaarheid 'pesten'	Magneet	014/81.32.80
okt.	Educatieve herfstwandeling De Goren		014/81.32.80
Zo. 21/10	Zoo-dag	Antwerpen	011 31 66 37
Do. 01/11	Kinderspeelgoedmarkt	De Bijenkorf	014/81.32.80
Za. 24/11	Watergewinning	Den Uyt	014/81.44.29
Za. 24/11	Sinterklaasfeest	De Bijenkorf	014/81.73.31
nov.	Toneel	't Kelderke	0494/99.99.13
Vr. 07/12	Belgische kazen	Bibliotheek	014/81.32.80

2de handsbeurs en Roemenië

Zoals voorgaande keren kan er bruikbare kledij en schoenen die u niet meer wenst in de hal van 't Klepperke neergezet worden.

Lege confituurpotjes of honingpotten kunnen ze niet meer gebruiken.

De mensen van Roemenië zullen blij zijn met deze giften.

Watergewenning van 3 tot 6 j.

De kinderen, onderverdeeld in kleine groepjes, gaan samen met de lesgevers in het water. In de eerste groep zitten diegenen die bang zijn van het water. Op een speelse manier worden zij het water gewoon. In de volgende groepen zitten de gevorderden. Zij leren o.a. met hun hoofd onder water te gaan, drijven met of zonder een plankje, enz. Elke inschrijving bestaat uit 10 lessen. In het totaal kunnen er 40 lessen gevolgd worden.



Voor het volgende seizoen kan je de volgende data noteren:

Meerhout : van 15/9/07 t.e.m. 17/11/07 & 2/2/08 t.e.m. 5/4/08
inschrijven bij Luc Wouters tel. 014/30.95.72
of e-mail: lucwouters@scarlet.be (vanaf 15/8/07)

Balen : van 24/11/07 t.e.m. 26/01/08
inschrijven bij Julienne Wouters-Nijs tel. 014/81.44.29
(vanaf 01/10/07)

Mol : van 12/4/08 t.e.m. 14/6/08
inschrijven bij May Claes tel. 014/71.02.58

De lessen gaan door op zaterdagmorgen van 9 - 9.30 u. en van 9.30 - 10 u. in het zwembad van 'Den Uyt' te Mol.

Meer informatie volgt in ons boekje van augustus 2007.

Zwembad Den Uyt:

Bondsleden betalen op vertoon van hun lidkaart het kindertarief.

Ontbijtbuffet

Gezond ontbijten en bewegen!

De Gezinsbond nodigt iedereen uit om te komen ontbijten. Gewoon aanschuiven, maak tijd voor jezelf en je gezin. Samen ontbijten kan een meerwaarde geven aan je gezinsleven!

Diëtisten brengen wetenschappelijke ondersteuning bij om de theorie smakelijk aan te vullen met de praktijk, want voeding en beweging staan tenslotte met elkaar verbonden, zowel op de weegschaal als op de gezondheidmeter.

De kinderen kunnen hun placemat inkleuren en meenemen naar de sporthal Bleukens. Daar kunnen ze zich naar hartelust uitleven bij de Bewegingschool Achilles (kleuters) of het Sportief Circuit van GSF (6-12j). Ook voor volwassenen zijn er leuke activiteiten zoals de fietstestbatterij, een uitgestippelde wandeling, de aansluiting op de fietsroute van de Erfgoeddag, enz.

De Gezinsbond Balen schenkt 70% van de opbrengst van het ontbijtbuffet dit jaar aan het Kinderkankerfonds. Het gemeentebestuur zal dit bedrag verdubbelen.

Plaats: **P.C. Balen**, Gustaaf Woutersstraat, Balen

Datum: **zondag 22 april 2007**

Beginuur: **8 uur**

Ten laatste toekomen om 11 uur.

Prijs voor zowel leden als niet-leden:

0 t.e.m. 2 jaar :	0 euro
3 t.e.m. 12 jaar :	2 euro
vanaf 13 jaar :	4 euro



Inschrijven en betalen vóór 6/4 bij één van de bestuursleden.

Sportrock

Zondag 6 mei gaat de 8ste editie van Sportrock door in het bloso-centrum "Netepark" in Herentals van 10 tot 18 uur.

Er staan 40 zowel binnen- als buitensporten en activiteiten op het programma en dit voor jong en oud.

Met optredens:

12.00 uur: Crazy Disco Show

16.15 uur: Sarah, Roel Vanderstukken en Stan Van Samang

**Het volledige programma vindt u
op www.gsf.be - in het bondsblad of tel. 02/507.88.22**

Toegangsprijzen:

Leden GSF/Gezinsbond in
voorverkoop (tot 23/4/07):

van 0 tot 5 jaar: Gratis

van 6 t.e.m. 11 jaar: 6 euro

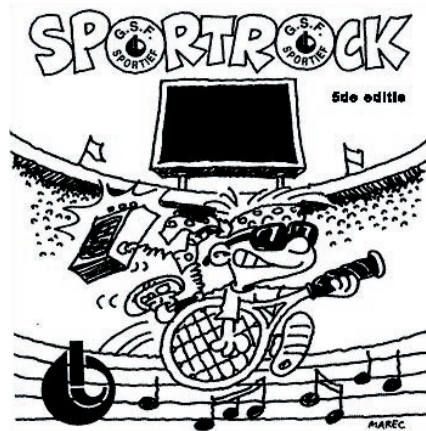
vanaf 12 jaar: 9 euro

Prijs op 6 mei 2007:

van 0 tot 5 jaar: Gratis

van 6 t.e.m. 11 jaar: 8 euro

vanaf 12 jaar: 12 euro



Niet-leden betalen in voorverkoop de prijs van 6 mei 2007.

**De sportrockpassen zijn te bestellen via:
www.gsf.be of tel. 02/507.88.22**

Filmtickets

Vanaf nu kan je ook in onze afdeling filmtickets bekomen tegen de verminderde prijs van **5,60 euro**. In onze regio kan je met deze tickets terecht in **Utopolis Lommel** en **Utopolis Turnhout**. Onze voorraad zullen wij regelmatig aanvullen. Toch vragen wij alle begrip als op piekmomenten (vakanties e.d.) onze voorraad uitgeput is. Wacht niet tot het laatste moment om uw tickets aan te schaffen.



Voor aankoop en inlichtingen:
Bart Janssens, Molenstraat 241,
Balen, 014/81.74.43.

Lidkaart meebrengen!

Zoo-dag

Op **21 oktober 2007** wordt een **gezinshappening in de Antwerpse Zoo** georganiseerd. Het wordt niet zo maar een dagje Zoo, maar een dag vol culturele nevenactiviteiten, extra shows en gelegenheidsbezoeken achter de schermen.

Voor meer informatie:

- Hou het bondsblad in't oog!
- Kijk eens op de website www.gezinsbond.be
- Neem contact op met de verantwoordelijke Carla Jacobs, tel. 02/507.89.98 - manifestaties@gezinsbond.be

Gezinszegelnieuws

Gun je gezin wat extra en gebruik je spaarkaart!

Geloof het of niet, maar je kan je lidgeld terugkrijgen door te sparen op je spaarkaart!

Dit blijkt duidelijk uit de cijfers van onze verantwoordelijke voor de treinpassen en de telefoonkaarten.

Verkoop kaarten:

96 Go-passen	258,00 euro
33 Railpassen	134,28 euro
316 Mobistarkaarten	284,40 euro
102 Proximuskaarten	91,80 euro

totale korting aan leden:	768,48 euro

Kortingen op aankopen:

Tweedehandsbeurs maart	145,00 euro
Tweedehandsbeurs september	177,74 euro

totale korting aan leden:	322,74 euro

Voor aankoop treinpassen en gsm-kaarten:

Louis Mol-Swinnen, Steenweg op Leopoldsburg 94, 2490 Balen,
tel. 011/34.20.37 of gsm 0496/78.67.43

Lidkaart én spaarkaart meebrengen!

Biodiversiteit

Koken met een boodschap.

Via overheerlijke recepten informeren we ons over de relatie tussen onze voedingsgewoonten en ons milieu.

De kok bereidt recepten uit de wereldkeuken:

Fettucine met tomaat en walnoten
Meloensoep met kerrie en krabvlees
Zalm in papajaboter
Pudding met mango en eierdooier
...

Bij de gebruikte symbolen vinden we traditioneel het aantal personen, de moeilijkheidsgraad (koksmutsen) en de bereidingstijd.

Nieuw zijn de wereldbollen: stel dat vanavond alle aardbewoners hetzelfde gerecht wensen te maken, hoeveel wereldbollen hebben we dan nodig om ons van de nodige ingrediënten te voorzien? Hoeveel vierkante meter aardoppervlakte is er nodig om de ingrediënten te telen, te bewerken, te verpakken en te transporteren naar de winkel (= de ecologische voetafdruk).

Duidelijk eens een andere manier van koken.

Deze **demo- en proefles** gaat door op **dinsdag 12 juni om 19u30 in de keuken van het PC**, Gustaaf Woutersstraat, Balen

Prijs leden: 5 euro - niet-leden: 8 euro
inclusief consumptie

Verplicht inschrijven vóór 10/6 bij:
Julienne Wouters-Van Roey
014/81.32.80

2de handsbeurs kinderartikelen



Op zondag 2 september van 9 tot 12 u. zal de beurs doorgaan in de feestzaal van het Klepperke, Boudewijnlaan 15 te Balen.

Verkoop van tweedehands baby- en kinderkleding tot 16 jaar (**enkel winterkleding**), kindermateriaal (bedje, flesverwarmer, ...) en speelgoed (puzzels, spelletjes, fietsjes, ...) in propere staat. Geen kindervagens uit de mode, schoenen en pluchen speelgoed.

Zaterdag 1 september kan iedereen die iets wil **verkopen** het materiaal binnenbrengen in 't Klepperke van **9.30 tot 12 u. en van 14 tot 16 u.** Bedenk thuis reeds de prijs die je voor een artikel wil vragen, dit om de inschrijving vlot te laten verlopen.

LET OP: Het bestuur rekent 15 % erbij (vb: U vraagt voor een kinderfiets 12,70 euro, dan wordt het fietsje voor 14,25 euro verkocht). Op die manier kunnen wij onze onkosten dekken.

Eventueel kan je op **woensdag 22 augustus tussen 19.30 en 21.30 uur in het zaaltje naast de bibliotheek inschrijvingslijsten en materiaal afhalen om thuis in te schrijven. Lidkaart meebrengen!** Er wordt een waarborg van 1 euro gevraagd voor het materiaal. Niet leden betalen nog 5 euro extra. **Op zaterdag 1 september breng je alles binnen in de feestzaal van het Klepperke (uren zie boven).**

Per persoon kunnen maximum 20 stuks binnengebracht worden. **Er wordt maar één lidkaart aanvaard!!!**

Schrijf de maat, de vraagprijs en het merk op een blaadje papier. **Meer-delige kledij**, baby-hemdjes, sokjes en ondergoed van dezelfde maat worden thuis stevig **aan elkaar vastgenaaid** of verpakt in een doorschijnend zakje. Deze worden dan als één artikel geteld. Steek losse bij elkaar horende speelgoedstukken ook in een zak. Plak speelgoeddozen dicht. Dit alles bespaart tijd tijdens de inschrijving.

Als je **binnenkomt, trek je een nummer.** Zo weet je wanneer je aan de beurt bent.

Leden van de Bond schrijven gratis in. **Vergeet uw lidkaart niet! Je spaarkaart is niet geldig!** Niet-leden betalen per artikel 0,25 euro.

Er wordt geen kleding op voorhand binnengebracht!

!!! KLEDING EN MATERIAAL ZIJN VAN GOEDE KWALITEIT. HET BESTUUR OORDEELT OVER DE DEGELIJKHEID. WAT NIET VOLDOET WORDT NIET TENTOONGESTELD !!!

Zondag 2 september is de beurs geopend van 9 tot 12 u.

Het bestuur staat zelf in voor de verkoop.

De eigenaars van het tentoongestelde materiaal hoeven dus niet aanwezig te zijn.

Handtassen zijn niet toegelaten in de zaal!

Leden krijgen bij aankoop **op vertoon van de lidkaart 3% korting op de gezinsspaarkaart.** Beide kaarten meebrengen!

De **uitbetaling** van de verkochte goederen vindt plaats in de feestzaal van het Klepperke op **zondag 2 september van 17.15 tot 18 u.**

Niet afgehaalde goederen worden geschonken aan een goed doel.

Bij diefstal of verlies van koopwaren wordt het financieel verlies uitsluitend door de eigenaar gedragen.

Wij hopen u hiermee van dienst te kunnen zijn en verwachten u tijdens het weekend van 1 en 2 september.

Voor meer info:

Regien Boven-Geerts

Tel.014/82.05.90

Gsm-kaarten en treinpassen

Tijdens de inschrijving van de tweedehandsbeurs op zaterdag 1 september is het mogelijk om gsm-kaarten (mobistar en proximus) en treinpassen (go-pass en railpass) aan te kopen. **Bij aankoop krijgt u 6% korting op uw spaarkaart.**

Let op! Je hebt zowel je lidkaart als je spaarkaart nodig!