



Kwb, dat is duizenden activiteiten die mensen in heel Vlaanderen en Brussel bij elkaar brengen. Op de volgende bladzijden leer je alles over zestien activiteiten die we volgend jaar aanbieden aan kwb-groepen. Verrassend, creatief, leerrijk, verdiepend, ontspannend, gezellig, sociaal, verrijkend ... : er bestaan niet voldoende adjectieven om het aanbod te omschrijven. Op de volgende vijftien pagina's ontdek je zelf wat kwb allemaal voor jou in petto heeft. Er zit vast iets tussen dat je graag in jouw buurt wil zien plaatsvinden. Laat het weten aan jouw kwb-bestuur, want kwb, dat maken we samen!

Teksten: Johny Bambust, Steven Buelens, Steven Claeys, Filip Lelie, Marc Michiels, Koen Schoutteten, Wim Troch, Danny Van Reusel, Peter Van Riet, Bart Winne

Start to Bee - Bijenhotel bouwen



Bouw je eigen bijenhotel. Insecten zijn belangrijk voor al onze bloemen en planten in de tuin. Met deze knutselactiviteit bouw je zelf een onderkomen voor bijen in je tuin.

Zeg niet zomaar 'bij' tegen een bij. Er bestaan namelijk honderden soorten bijen in alle maten en vormen. Naast de bekende honingbij zijn er ook nog vele soorten 'wilde (of solitaire) bijen'. Ze steken niet en zijn evenals de honingbij onmisbaar voor het leven op aarde.

Bloemetjes en bijtjes

Je kent ongetwijfeld het verhaal van de bloemetjes en de bijtjes. Bijen zorgen voor de bestuiving (bevruchting) van maar liefst 70 procent van alle bloeiende planten. Ook voor een groot deel van onze voedselplanten zijn er bijen nodig: zo'n 30 procent van de landbouwgewassen, wereldwijd, hebben bijen nodig om vruchten en zaden te vormen. Bijen hebben het, vooral door toedoen van de mens, de laatste jaren steeds moeilijker om te overleven. Wil je over 20 jaar nog appels, aardbeien en kersen eten, de lavendel nog ruiken en bloemen in je tuin hebben? Help dan de solitaire bijen en hang een bijenhotel op aan je woning of in je tuin. De bijen plaatsen dan een bolletje stuifmeel in één van de gaatjes in je bijenhotel. Hierop leggen ze een eitje dat zich het volgende jaar ontpopt tot een volwassen insect.

Voor het hele gezin

We bieden deze activiteit aan als een knutselactiviteit voor het hele gezin, ook kinderen gaan mee aan de slag en zullen hier veel plezier aan beleven. Veel materiaal heb je niet voor nodig deze activiteit: we werken met enkele natuurlijke materialen zoals hout, rietstengels en leem. Daarnaast volstaan een boormachine en een hamer om je knutselwerk stevig in elkaar te steken.



Tijdens de activiteit kom je ook meer te weten hoe je tuin of buurt kan inrichten als een 'bijvriendelijke' tuin. We leren je welke bloemen en planten geschikt zijn voor de bijen die in je hotel zitten.

Kwb Holsbeek Plein richtte deze activiteit onlangs in. We spraken met Bruno Wens.

Bruno: "Dit was een zeer leuke en geslaagde activiteit met heel wat stralende kindergezichten. Met de afdeling hadden we alles goed voorbereid en voldoende materiaal verzameld. Maar ook kinderen brachten spullen uit hun eigen tuin mee, zoals riet en hout, om mee aan de slag te gaan. We werkten met een vast plan, enkele plankjes hadden we op voorhand al op maat gezaagd. We vonden ook iemand van Natuurpunt in onze buurt bereid om deze activiteit in te leiden en meer uitleg te geven over de plaatsing van de hotels en geschikte bloemensoorten. Extra leuk was dat enkele ouders pannenkoeken hadden gebakken. Zo werd deze groene knutselactiviteit nog een extra leuk sociaal gebeuren!"

Infoavond gehoorschade



Wat is geluidsoverlast? Hoe ontstaat gehoorschade? Maar nog belangrijker: wat kan je eraan doen? Een boeiende infoavond met heel wat praktische tips voor je gezin.

Raak: Zie je gehoorschade als een groeiend maatschappelijk probleem, of is het overroepen?

Sofie Walcarius: "Heel wat mensen worden dagelijks met lawaai geconfronteerd. Door te luide mp3-spelers of door bezoek aan festivals, concerten en bioscopen waar het geluid te hard staat, ondanks een strenge wetgeving. Er is dus nog steeds risico op schade. Daarom is preventie meer dan ooit nodig. Vroeger was het *not done* om oordopjes te dragen. Tegenwoordig vinden jongeren dat hip. Mede door getuigenissen van bekende muzikanten beseft men dat gehoorschade en oorsuizingen (tinnitus) onomkeerbaar zijn. Er bestaan wel therapieën voor patiënten, maar die bestaan er vooral uit ermee te leren leven."

"Voor veel mensen blijven hoorapparaten nog een taboe. De technologie is echter sterk geëvolueerd. De grote toestellen, die begonnen te fluiten of omgevingslawaai te veel versterkten, zijn verleden tijd. Met goede informatie verlagen we de drempel."

Raak: Is de consument onvoldoende beschermd?

Sofie Walcarius: "De wetgeving is strenger geworden, maar de vraag is of men ze consequent toepast. Het blijft daarom belangrijk jezelf te beschermen. Sommige geluidstechnici kanten zich tegen de geluidsnormen, omdat de beleving van muziek verandert als ze luider staat. Door samen te werken met kwb kunnen we een divers publiek sensibiliseren rond gehoorbescherming. Daarnaast werken we ook de misverstanden weg, die bestaan over hoorapparaten."



Raak: Wat komen we zoal te weten tijdens de infoavond?

Sofie Walcarius: "We bekijken zowel gehoorbescherming als hoorhulpmiddelen. Bij het tweede beperken we ons niet tot hoorapparaten, we hebben het ook over aangepaste wekkers en gsm's. We leggen begrippen zoals decibel en lawaaischade uit. En we geven tips hoe om te gaan met een luidruchtige situatie."

"We zullen ook verschillende materialen bespreken: de soorten oordoppen, oorkappen en hoorapparaten. We leggen uit hoe oordoppen op maat worden gemaakt, hoe een hoortest werkt, enzovoort. We demonsteren ook nieuwigheden zoals

Wie is Sofie Walcarius?

Sofie Walcarius is audiologe bij Aurilis, de groep van CM-hoorcentra. Daarnaast stuurt ze het West-Vlaamse audiologisch team aan en is ze verantwoordelijk voor alle Aurilis hoorcentra in West-Vlaanderen. Sofie zal ook enkele kwb-infosessies begeleiden.

hoorapparaten die je met een app op je smartphone kan bedienen. Van het fuifbeest, over de bezorgde ouder, tot de senior met gehoorverlies: iedereen is welkom!"

Enkele tips om jezelf tegen gehoorschade te beschermen:

- Ga bij concerten nooit dicht bij luidsprekers staan en draag gehoorbescherming.
- Gun je oren rust na een fuif of een lawaaierige klus.
- Bezoek een kwb-infosessie!

De grote solidariteitsdialoog



Zijn er grenzen aan onze solidariteit? In deze interactieve debataavond kijken we naar de toekomst van onze solidaire maatschappij en gaan we het gesprek aan.



Voor deze activiteit gaat kwb in zee met ACV. Zij kiezen immers sinds twee jaar voor 'solidariteit' via hun

centrale thema 'van solidariteit word je beter'. Solidariteit is ook voor ons, kwb, een heel belangrijk thema. We merken echter dat deze waarde onder druk komt te staan in een tijd waarin de meeste mensen het wat moeilijker krijgen. De uitdaging is om dit begrip te vertalen naar de noden en verhoudingen van vandaag.

*Is het zo dat wie vandaag wil werken ook werk vindt?
Worden de rijken weer rijker en de armen armer?
Is staken asociaal? Is delen 'in' bij de nieuwe generatie?
Moeten onze grenzen dicht?
Moeten de uitkeringen omhoog? Is het leefloon te laag? Moeten we beter voor elkaar zorgen? Is economische groei nog verantwoord?*

Willen we onze mening vormen over dergelijke moeilijke vragen dan moeten we met elkaar in dialoog gaan en van gedachten wisselen over de mogelijke uitdagingen, kansen en gevolgen van bepaalde keuzes. Eén ding is alvast zeker: we mogen dit debat niet enkel overlaten aan de specialisten of aan de politici. Het is aan ons, 'de burgers', om onze

mening te vormen en zelf na te denken over hoe we ons samenleven, onze samenleving, willen organiseren. Kwb heeft hierbij een belangrijke rol.

De begeleider van 'De grote solidariteitsdialoog' nodigt aanwezigen uit om hun eigen mening te vormen rond verschillende onderwerpen die de uitdagingen rond solidariteit van ver of dichtbij belichten.



Om de dialoog te bevorderen gebruiken we een uitgewerkte presentatie, een stemmodule en een reeks concrete stellingen en vragen. Iedere deelnemer aan het gesprek krijgt een stemkastje om in de loop van de avond geregeld een stem uit te brengen. De resultaten van iedere stemming worden onmiddellijk geprojecteerd en vormen zo de basis voor de inhoudelijke besprekingen.

Het grote solidariteitsdebat wordt ongetwijfeld een zeer boeiende, inhoudelijke avond waarbij we nadenken en filosoferen over waar het echt om gaat: de zorg voor elkaar en het aftoetsen van onze mogelijkheden en beperkingen.

Verhalen uit **niemandland**



25 auteurs die WO I in hun lezing en boek als thema uitwerken, elk vanuit hun eigen visie en genre, gaan op pad. Stuk voor stuk boeiende sprekers met een beklijvend verhaal.

Hoera Cultuur! Het Vlaams Fonds voor de Letteren en Auteurslezingen. be inspireren ons om bekende en minder bekende auteurs op de voorgrond te brengen in de kwb-afdelingen.

We presenteren 25 verschillende auteurs die WO I in hun lezing en boek als thema uitwerken. Deze auteurs geven allen hun eigen kijk op oorlog, het land waar niemand wil wonen. Ze komen uit diverse windhoeken en vertalen hun literaire visie in verschillende genres: poëzie, proza, non-fictie of strips.

Het ruime aanbod is geschikt voor iedereen. Van Marc de Bel voor onze jongere deelnemers tot Stefan Hertmans die met zijn "Oorlog en terpentijn" niet enkel een bestseller scoorde, maar vorig jaar ook de AKO literatuur prijs in 2014 ontving. De lijst met auteurs is ruim, ook minder bekende auteurs komen aan bod. Hun verhalen zijn even boeiend en beklijvend.



Rug in beweging



Vier praktische sessies voor je afdeling met info en oefeningen om rugproblemen voor te zijn.

Niet minder dan tachtig procent van de bevolking in de westerse wereld krijgt vroeg of laat te maken met rugklachten. Falos, de sportfederatie van kwb, werkte in samenwerking met CM een programma uit om rugklachten te vermijden.

Een van de lesgevers van 'Rug in beweging' is Marc Verwilghen: "De meeste mensen trainen hun oppervlakkige, zichtbare spieren, die nodig zijn voor grote en krachtige bewegingen. Tijdens Rug in beweging trainen we de kernspieren. Die liggen dieper in het lichaam, en zijn van belang bij kleine bewe-

gingen en voor stabiliteit. Als de kernspieren verstevigd worden, wordt het makkelijker om kleine, dagelijkse bewegingen uit te voeren. Stevige kernspieren verkleinen de kans op rugproblemen."



De lessenreeks is voor iedereen nuttig. Jong of oud, sportief of minder atletisch. Ook wie al last heeft gehad van rugpijn is welkom. "Voor rugklachten is vaak geen aanwijsbare reden", gaat Marc verder. "Als je de oefeningen van 'Rug in beweging' blijft doen, verklein je de kans op rugklachten. Maar dat is wel een lange termijnopdracht. Het is niet voldoende om de vier sessies te volgen; je moet de oefeningen blijven doen."

Schone kleren



Onze ervaringsreizigers staan klaar om je te informeren over de schone klerencampagne en hun indrukken uit Indonesië.

Eind april was het twee jaar geleden dat in Bangladesh het gebouw Rana Plaza instortte, waarbij meer dan 1.100 textielwerknemers het leven lieten. Voor kwb nogmaals het moment om de slechte werkomstandigheden in de textielindustrie aan te klagen.

Gedurende twee kwb-jaren is dit een stevige klemtoon in onze werking. Het voorbije jaar organiseerden meer dan 85 kwb-afdelingen een quiz waarin het schone kleren-thema sterk aan bod kwam. En we verzamelden 12 kwb'ers uit alle windstreken van het land, die twee weken op ervaringsreis gingen naar Indonesië. Zij staan te trappelen om hun ervaringen met jullie te delen.



De activiteit

We hebben een buiten- en een binnenactiviteit uitgewerkt, voor elk wat wils dus.

1. de schone klerenfietstocht, bewegen voor het goede doel

Je organiseert een fietstocht met je afdeling, maar je zorgt voor een extraatje: aan de hand van enkele grote afbeeldingen en infoborden sta je tijdens en na je fietstocht stil bij de schone klerenthematiek.

Of je ziet het iets grootser, dan nodig je één van onze ervaringsreizigers uit om mee te fietsen en om jullie zijn verhaal te brengen. Je kan er zelfs een sponsortocht van maken, of samenwerken met andere

verenigingen of de gemeentelijke raad voor ontwikkelingssamenwerking. Sport en inhoud, dat zijn de twee ingrediënten van deze activiteit.

2. de bewogen verteller over de schone kleren

De binnenactiviteit. Een ervaringsreiziger zet zich in de praatstoel en brengt jullie het verhaal van de schone kleren zoals hij het in Indonesië ervaren heeft. Welke tekenen van

hoop zijn er? Wat met onze Belgische kledingmerken? Wat kunnen wij eraan doen? Met beeldprojectie beklijft alles nog meer. Natuurlijk kan je ook deze activiteit op jouw

maat maken: maak een koppeling met een solidariteitsmaaltijd of met je ledenfeest; zorg voor een infostand van Wereldsolidariteit, nodig andere verenigingen uit.



Woorden en daden

De klemtoon die we op de schone kleren leggen, willen we ook in echte steun uitdrukken. Samen met Wereldsolidariteit verzamelen we volgend jaar ook fondsen. Hiermee steunen we de projecten van Wereldsolidariteit voor de textielarbeid(st)ers in Indonesië. Dit zijn de projecten waar onze ervaringsreizigers op bezoek gingen.

Praat voor je gaat



Een info- en gespreksavond over het omgaan met levenseinde. We maken kennis met de wereld van de palliatieve zorgen.



Zolang je gezond bent, lijkt het wat vreemd om al bezig te zijn met de zorg voor het levenseinde. Toch is het aangewezen om hier tijdig aandacht aan te besteden. Waarom dat zo is, vroegen we aan Marc Aerts, stafmedewerker van de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen.

Raak: Marc, heb jij de indruk dat mensen alles wat met dood en levenseinde te maken heeft uit de weg gaan?

Marc Aerts: "Er zijn mensen die zeggen: ik voel mij gezond, dat is op mij niet van toepassing. Pas als ze zelf of iemand in hun omgeving ernstig ziek wordt, wordt dat anders. Tegelijk zien we dat vroegtijdige zorgplanning toch meer in de aandacht komt. Door wat in de media verschijnt en ook door het werk van het netwerk palliatieve zorg."

Raak: Waarom is het beter om over de zorg voor het levenseinde te spreken, om hier nu al mee bezig te zijn?

Marc Aerts: "Het beste is om voorbereid te zijn. Voor je het weet kom je in een situatie waarin je zelf niet meer kan communiceren. Door een ongeval. Of je raakt buiten bewustzijn. Of je wordt ernstig ziek. Als je dan niet vooraf gepraat hebt en als er niet een en ander op papier staat, dan wordt het bijzonder moeilijk voor je omgeving. Het is daarom belangrijk vooraf aan te geven wat je wil en wat je niet wil. Want in situaties van grote pijn spelen emoties zeer sterk en is er geen plaats meer voor zingeving."

Raak: Met wie zou je best over je levenseinde spreken?

Marc Aerts: "Op de eerste plaats met de huisarts. Hij of zij is de spilfiguur. Maar ook met de partner, de kinderen, met de directe familie. Het is zeker belangrijk om mee te delen dat je hierover hebt gesproken en dat je een wilsverklaring opstelt en ook afgeeft. Je kan ook een vertegenwoordiger aanstellen die jouw wil verwoordt en communiceert. Dat kan voor het geval je terminaal of oud bent, maar ook voor elke situatie waarin je het zelf niet meer kan zeggen."

Raak: Wat kun je opsteken als je naar een avond 'Praat voor je gaat' komt?

Marc Aerts: "Je krijgt uitleg over vroegtijdige zorgplanning. Wat houdt dat in? Waarom is het belangrijk om vooraf al een beslissing te nemen over het levenseinde? Hoe spreek je erover? En met wie? Wat is de inhoud van een wilsverklaring en het belang hiervan? Het verschil tussen euthanasie en palliatieve sedatie komt aan bod en de stand van zaken bij dementie. De hoofdbedoeling is dat mensen de problematiek van het levenseinde niet uit de weg gaan maar een aanzet krijgen om hierover te spreken."



Bewogen Plaatsen



Ga op stap naar plaatsen met inhoud. Er zijn fietstochten die je naar duurzame plaatsen brengen en bezoeken aan opvangcentra van het Rode Kruis.



Ecocyclo

Tijdens een leuke fietstocht koppel je de mooiste plekjes van een regio aan ecovriendelijke bezienswaardigheden en initiatieven rond duurzame ontwikkeling. Ecocyclo is sportief, spannend, leerrijk,

milieuvriendelijk en eenvoudig! Ervaren en minder ervaren fietsers zijn welkom. De afstand bedraagt gemiddeld 30 tot 40 km. Een ervaren gids neemt je op sleeptouw en geeft uitleg over de bezienswaardigheden.

Met Bewogen Plaatsen stimuleren we onze kwb-afdelingen om een uitstap te doen met inhoud! We bieden twee mogelijkheden over heel het land: Ecocyclo fietstochten en bezoeken aan de Rode Kruis opvangcentra.

Rode Kruis opvangcentra

Wereldwijd zijn miljoenen mensen op de vlucht voor oorlog, vervolging ... Sommigen komen in België terecht en zoeken hier een veilige plek en een tijdelijke thuis. Op vraag van de overheid zorgt het Rode Kruis mee voor hun opvang. In de 13 asielcentra biedt men aan ongeveer 4.500 asielzoekers een onderkomen. In de opvangcentra garanderen ze huisvesting en voeding voor elke bewoner. Maak kennis met de werking van het centrum en haar bewoners in deze boeiende bezoeken.



Etapastocht



Een lekkere tocht met heel wat hapjes en de ideale activiteit om nieuwe mensen te leren kennen in je buurt.

Etapastocht is een samensmelting van etappes en tapas: tijdens een wandeling met verschillende stops genieten de deelnemers van eenvoudige hapjes. De stopplaatsen zijn bij de deelnemers thuis. Ieder koppel komt langs zijn eigen huis waar het twee of drie andere koppels ontvangt. Het leuke aan deze activiteit is dat de koppels bij het vertrekken van een plaats elk naar een andere plaats gestuurd worden met de hulp van een ingenieuze Excel-tabel. Zo zitten de deelnemers (bijna) nooit met dezelfde mensen rond de tafel.



In Weelde organiseerde de kwb-afdeling al een Etapastocht. "Om het nog mysterieuzer te maken, noteerden wij geen namen in de tabellen maar nummers. De verrassing was voor iedereen des te groter omdat men pas bij iedere plaats ook ontdekte wie de gastheer was", aldus Raf De Moor van kwb Weelde. "Wij hebben dit georganiseerd omdat wij de sociale contacten belangrijk vinden. Deze activiteit, gecombineerd met nieuwe spelers is ideaal om mekaar beter te leren kennen op een aangename en ongedwongen manier. Nu al vraagt iedereen om het nog eens opnieuw te doen!"

Pop-up buurtcafé



Een pop-up café in je straat om je buurt te leren kennen. Met deze leuke activiteit stimuleer je nieuwe initiatieven in je buurt.

Pop-up winkels, pop-up stores, pop-up restaurants ... je kent ze wel: winkels en initiatieven die plots opduiken, even succesvol zijn en dan weer verdwijnen ... om ergens anders weer te verschijnen.

Met kwb gaan we nu voor een pop-up bar of pop-up café. Een gezellige ontmoetingsplek die tijdelijk, voor één of twee dagen, opduikt in je wijk en daar de mensen samenbrengt, om in een gezellige sfeer en bij een goed glas na te denken over de uitdagingen en kansen van de wijk. Het pop-up café staat voor ontmoeting en sfeer, zorgt ervoor dat de burens en de buurt elkaar leren kennen en zet ze aan om samen na te denken over nieuwe initiatieven.

We zorgen voor materiële ondersteuning om je tijdelijke café mooi aan te kleden en uit te zetten. Bovendien krijgt je



afdeling een inhoudelijke en praktische methodiek om efficiënt de cafébezoekers te bevragen en te peilen naar hun interesses en noden zodat je daarmee aan de slag kan ...

De pop-up bar praktisch:

We zorgen letterlijk voor een bar: kwb gaat op pad met twee mobiele units waarin je de benodigdheden vindt om je café op eender welk pleintje, hangar, straat of tuin in je buurt te laten 'ont-poppen'. De kwb-aanhangwagen is tot de nok gevuld met de nodige attributen om er een geslaagde gelegenheidskroeg van te maken:ingangspoort, lichtsoeren, staantafels, muziekinstallatie, toog, vlaggen, een wimpellijn, parasols, aankleding, ...

De pop-up bar inhoudelijk:

We zorgen voor een concrete en praktische methodiek om je cafébezoekers te bevragen en te betrekken. We geven ze de kans om aan te geven of ze willen helpen bij het uitwerken van een nieuw initiatief. Zo zorgen we voor een 'wasdraad' en beschrijfbaar kledingstukken waarop mensen hun wensen en dromen voor de buurt kunnen noteren. Ter inspiratie zijn er grote posters die in de café worden opgehangen en die een bloemlezing van mogelijke buurtinitiatieven laten zien.

Eenmaal de pop-up bar weer is opgeruimd blijf je (letterlijk) achter met een waslijst aan ideeën en voorstellen om als afdeling mee aan de slag te gaan. Wedden dat het je buurt een nieuwe impuls geeft?!

René (Puurs): "Ik leerde er Lucien kennen en nu organiseren we samen voor de tweede keer onze wijk foto-zoektocht"

Een **ongewone daguitstap** naar Brussel

Kwb ziet ze **vliegen**



Een daguitstap naar de hoofdstad van Europa, met een bezoek aan de nationale luchthaven.



Brussel, hoofdstad van België en van Europa, is een stad met vele gezichten. De internationale bevolking maakt van Brussel niet alleen een wereldstad, maar ook een smeltkroes van culturen. En dat Brussel een wereldstad is, merk je ook gauw op de luchthaven. Pakweg elke 5 minuten landt een vliegtuig van ergens ter wereld. Trek op daguitstap naar een ongewoon boeiende wereldstad om de hoek!

Van de Marollen ...

In de voormiddag maken we kennis met misschien wel de bekendste en meest authentieke buurt van Brussel, de Marollen. Een oude volkswijk, tussen het Justitiepaleis en het Zuidstation, waar kansarmen, bejaarden en migranten proberen samen te leven. De wijk is niet weg te denken uit de stedelijke geschiedenis: drukke straatjes en steegjes, huizen met trapgeveltjes. Over het Vossenplein wandelen we in de Hoogstraat, een winkelstraat met vele cafés en ook de hoofdstraat van de Marollen.

... naar de luchthaven

's Middags trekken we naar het economische hart van Brussel, de luchthaven van Brussel. Brussels Airport is met een oppervlakte van 1.245 hectare, ongeveer 215.000 vliegbewegingen en ruim 19 miljoen passagiers per jaar de

grootste luchthaven van het land en één van de belangrijkste van Europa. Via Brussels Airport is ons land verbonden met meer dan 200 bestemmingen, met vluchten die uitgevoerd worden door een 80-tal luchtvaartmaatschappijen. Na een lunch op de luchthaven, beleef je hoe dag in, dag uit, duizenden passagiers en tonnen cargo in goede banen worden geleid. Onder begeleiding van een professionele gids krijg je een rondleiding in het passagiersgebouw van de luchthaven waarbij je kan kiezen uit verschillende programma's. Welkom in de wondere wereld van de luchthaven!

Praktisch?

Alle reservaties voor de daguitstap verlopen via het reisbureau Govaka & Pasar. Als afdeling hoef je dus enkel het vervoer te regelen. Brussel is makkelijk bereikbaar met openbaar vervoer. Het treinstation Brussel-zuid ligt vlakbij de Marollenwijk. Nadien kan je verder sporen naar de luchthaven. Of je kan uiteraard kiezen voor een autocar indien je met een grote groep reist.

Uitgebreide infobrochure? Reservaties?

Reisbureau Govaka & Pasar

Urbain Britsierslaan 5 – 1030 BRUSSEL

02 246 5 246 – info@govaka.be

Kwb Pixelteam



Met het fotoestel in de hand bekijk én fotografeer je de buurt met een sociale bril.

Fotograferen is schrijven met licht. Spanning, beweging, sfeer uitdrukken. De essentie van een mens, landschap of een emotie raken. De kracht van beeld.”
Vanuit deze gedachte willen we mensen samenbrengen met een gezonde interesse voor fotografie in een Pixelteam. Je hoeft geen grote fotograaf te zijn: een basiskennis is voldoende. Dit team gaat op zoek naar hoe ze het best 'kwb' in beeld kunnen brengen: de deelnemers, de activiteiten, de thema's. Bij de start tekenen we samen een

plan uit, met een begeleider. We zetten het team op poten en voorzien hen van de nodige opdrachten en inspiratie. Maar ... een kwb Pixelteam is meer dan een gewone fotoclub! Het is meer dan zomaar wat foto's nemen van willekeurige activiteiten. Het is een meerwaarde voor de afdeling en voor de deelnemers. Een Pixelteam is een mogelijkheid om nieuwe mensen - leden en niet-leden - aan te spreken en ze een mooie en zinvolle uitdaging voor te leggen.



Als kwb voorzien wij de nodige steun bij het opstarten van deze Pixelteams. Via persoonlijke ondersteuning, vorming en publicaties geven wij de deelnemers alle nodige informatie. Het kwb Pixelteam: kwb gezien en gefotografeerd door onze eigen mensen...

Samen eten - dansen - spelen



Wil je je horizon verruimen? Sta je echt open voor de multiculturele samenleving en wil je mee werk maken van deze samenleving? Dan is 'Samen Eten - Dansen - Spelen' iets voor jou.

Organiseer een gemeenschappelijk moment met kwb-leden en mensen met een andere culturele achtergrond uit

de buurt om 'samen' iets te doen. Kwb biedt een aantal verschillende formules aan: naast 'samen eten' kan er volgend werkjaar ook samen gedanst, gespeeld of gesport worden. Voor deze activiteit wordt samengewerkt met het Internationaal Comité (IC), het FMDO en de opvangcentra van het Rode Kruis.

Eind januari 2015 organiseerde kwb Sint-Job 'Samen Eten' met Symbiose, een IC-groep van Afrikaanse vrouwen. Gert Paulussen: "Na een intensieve voorbereiding kwamen we samen met Symbiose: 10 kwb-leden en 10 Afrikaanse vrouwen. Wat me vooral is bijgebleven, is de warmte van deze mensen en de grappige onverwachte toestanden. We hebben samen gekookt en gegeten, maar vooral veel gelachen en zelfs gedanst. Met kwb Sint-Job willen we graag met Symbiose verder werken. Ik kan alleen maar iedere afdeling oproepen om deze activiteit uit te proberen. Je krijgt er zo veel van terug."



! Voor deze activiteit organiseert kwb een opleiding voor begeleiders. Kijk snel op pagina 31 ...

Kwb **geestig leuk**



Kom mee pompoenen snijden voor een supergriezelige Halloweenocht. We leren je een aantal technieken om van jouw pompoen de knapste te maken!

Er was eens ...

Op 31 oktober wordt de wereld ietsje donkerder, zijn de griezeligste outfits toegestaan en worden pompoenen het meest favoriete gewas ter wereld. Op de vooravond van Allerheiligen vieren we Halloween. Een oud-Keltisch feest dat vooral in Amerika een heropleving kende in de tweede helft van de 19de eeuw. De vele Ierse en Schotse immigranten

namen hun oude gebruiken mee, waaronder het Samhain of oud-Keltisch Nieuwjaar. Op die dag komen ook de geesten van alle gestorvenen van het afgelopen jaar terug en proberen ze een levend lichaam in bezit te nemen voor het komende jaar. Durf jij het aan om zelf een uitgeholde pompoen te maken om de geesten te lokken?



...een gezinsactiviteit bij uitstek

Op de activiteit 'kwb Geestig Leuk' leer je hoe je op een veilige manier een mooie, griezelige of leuke uitgeholde pompoen kan maken. In 13 stappen maken we van een pompoen een echte Jack-'o-Lantern, de welbekende lichtgevende pompoen met een demonische lach. Of een andere figuur of tekening. Laat je fantasie de vrije loop of ga aan de slag met één van de vele sjablonen die beschikbaar zijn. Hoe je een pompoen

goed uitholt, de tekening op de pompoen overzet, dit mooi kan uitsnijden, een kaars vastzet en je pompoen zo goed mogelijk bewaart ... leer je en doe je vooral op 'kwb Geestig Leuk'. Deze activiteit is de ideale doe-activiteit voor het hele gezin! Met alle restjes kan je nog lekkere pompoengerechten maken ook. Hou een tocht of een kleine competitie in de afdeling of in de straat. Maak jij de mooiste, de griezeligste of de leukste pompoen?

Getuigenis Heike Verselder, coach kwb:

Heike: "Ik werd voor het eerst gebeten door het 'pompoensnij-virus' toen ik in 2008 een jaar in Chicago verbleef. Om feest van Halloween ten volle te beleven, wou een Amerikaanse vriend mij de kneepjes van het vak bijbrengen. Met de juiste tips is het niet moeilijk om tot een mooi resultaat te komen. Om een echt kunstwerk te maken, moet je toch even je tijd nemen. Het is ook een enorm leuke groepsactiviteit die je even doet onthaasten. Zelf versieren we ieder jaar pompoenen op ons familieweekend en ook bij een plaatselijke kwb-werking begeleid ik mee het pompoen snijden voor de Halloweenocht." "Afdelingen die op zoek zijn naar een toffe activiteit voor alle leeftijden zijn bij 'Kwb Geestig Leuk' aan het juiste adres!"



! Voor deze activiteit organiseert kwb een opleiding voor begeleiders. Kijk snel op pagina 31 ...

Repair Café



We gooien te veel spullen weg die nog kunnen worden gerepareerd. Kwb bouwt mee aan een duurzame toekomst met dit repareren en ontmoetingsmoment in jouw buurt.



Repair Cafés zijn gratis toegankelijke bijeenkomsten, waarop buurtgenoten elkaar op vrijwillige basis helpen bij het herstellen van allerhande voorwerpen. Dit gaat van kleding tot elektrische apparaten, meubels en zelfs fietsen en computers. Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee en gaan samen met de (vrijwillige) deskundigen - zoals elektriciens, naaisters of timmerlieden - aan de slag. In het Repair Café is gereedschap en materiaal aanwezig om alle mogelijke herstellingen uit te voeren.



De bezoekers leren dat herstelling een goed alternatief is voor weggooien is en dat dit alternatief ook voor hen bereikbaar is. Zo verkleinen we de afvalberg en werken we aan een mentaliteitsverandering, die nodig

is om mensen warm te maken voor een duurzame samenleving. Tot slot is het Repair Café ook een sociaal evenement: buurtgenoten ontmoeten elkaar op een nieuwe, verrassende manier. Dat leidt tot nieuwe contacten in de buurt en bevordert de sociale cohesie.

Reeds heel wat kwb-afdelingen hebben vorig werkjaar succesvol een Repair Café ingericht. In heel Vlaanderen zijn er al meer dan 100 initiatieven. Je kan samenwerken met zo'n initiatief of je eigen Repair Café inrichten.

! Voor deze activiteit organiseert kwb een opleiding voor begeleiders. Kijk snel op pagina 31 ...

Kookworkshop met insecten!

Woensdag insectendag?



Eten we vanaf nu op woensdag insecten? In deze kookworkshop krijg je heel wat achtergrondinfo en gaan we aan de slag met uitdagende recepten.

De laatste decennia kwamen tal van nieuwe producten op ons bord. De champignon verscheen in de jaren 60, in de eighties kwamen de kiwi's, in de jaren 90 maakten we kennis met sushi en recent koken we met algen. We hebben ervoor gekozen om niet vast te blijven zitten aan 'vlees-patatten en groenten'. En toch ... De mondiale vraag naar dierlijke eiwitten stijgt elk jaar. Een groeiende welvaart in landen als China en India zorgen

ervoor dat er meer vee geteeld wordt. Tegen 2030 zal onze aarde echter de vraag naar dierlijke eiwitten niet meer aankunnen. Als we willen dat onze kleinkinderen het ook goed hebben op onze planeet, dan kunnen we beter vandaag leren zuiniger om te springen met energie(voedsel)bronnen. Het kweken van insecten is milieuvriendelijk, het vergt minder voedsel en ruimte. Het eten van insecten levert daarnaast een alternatieve bron van



dierlijke eiwitten, omega-3 vetzuren, ijzer en vitamines. Daarom is het gebruik van insecten in onze gastronomie een gezonde verrijking. In deze kookworkshop kom je te weten welke insecten geschikt zijn voor consumptie en gaan we aan de slag in je kwb-keuken met enkele lekkere en uitdagende recepten!

! Voor deze activiteit organiseert kwb een opleiding voor begeleiders. Kijk snel op pagina 31 ...

Urban mining: duurzaam omgaan met grondstoffen

Gemeenschappelijke actie:

Kwb gsm-actie



Eind vorig jaar hield kwb een grootse gsm-inzamelactie. In slechts 2 weken tijd zamelde kwb maar liefst 1.800 kg oude gsm's en gsm-laders in. Met 360 inzamelboxen in 180 afdelingen kende de inzamelactie een ongekend succes. Ook volgend werkjaar draagt kwb opnieuw haar steentje bij met een tweede editie van de gsm-inzamelactie.

Waarom?

"In elektrische en elektronische apparaten zitten veel kostbare en zeldzame grondstoffen verwerkt. De grondstofvoorraden zijn echter eindig. Vandaar dat het én voor het milieu én voor onze portemonnee beter is om deze grondstoffen uit afgedankte apparaten te halen dan deze opnieuw aan de aarde te onttrekken", vertelt Claude Detremmerie van Recupel, met wie kwb deze actie organiseert. "Technologisch is het perfect mogelijk om bijna alle aanwezige grondstoffen uit een gsm te recupereren, alleen geraken ongebruikte gsm's en andere apparaten niet waar ze horen." In België liggen per gezin gemiddeld 2 tot 4 oude gsm-toestellen ongebruikt in de lade. Kwb maakt met deze actie de mensen bewust van het probleem en zet hen ertoe aan om sneller hun oude apparaten in te leveren.



Wanneer?

Hou je oude gsm-toestellen nog even bij want de grote kwb gsm-actie vindt plaats van 18 t.e.m. 31 januari. In het najaar

van 2015 zal kwb in iedere provincie een info- en debatmoment organiseren met verschillende spelers uit de sector.

Enkele positieve geluiden

Kwb Merelbeke: Voor de start van de actie stond niemand stil bij de problematiek of had niemand er zelfs van gehoord. We leerden er heel wat over bij. En qua aantal inzamelde gsm's: vele kleintjes helpen!

Kwb Dilsen: Mensen moeten bewust worden dat afgedankt elektronisch materiaal geen afval is. Volgend jaar doen we opnieuw graag mee!

Kwb Mariakerke: Het was een succes. We zijn tevreden met het behaalde resultaat. Het opzet was prima om de sensibilisering voor deze problematiek uit te werken.

Kwb Tienen: We hebben ons met deze actie in ons dorp kunnen profileren en laten zien dat kwb naast klassieke activiteiten ook maatschappelijke engagementen neemt.

Leid je activiteit **in goede banen!**



Voor een aantal van onze activiteiten organiseren we in september per provincie een opleiding. Alle afdelingen zijn op deze opleidingen welkom. Je komt er meer te weten over de inhoud, aanpak en organisatie van deze activiteiten. Zo worden de activiteiten ongetwijfeld een voltreffer!

We voorzien in een opleiding voor:

- > **kwb geestig leuk**
- > **Repair cafe**
- > **Woensdag insectendag? Kookworkshop insecten**
- > **Samen eten, spelen, dansen**

De data zijn:

- 14/9 Antwerpen
- 15/9 Vlaams-Brabant en Brussel
- 16/9 Limburg
- 17/9 West-Vlaanderen
- 18/9 Oost-Vlaanderen



Ook jij bent welkom! Neem contact op met je lokaal bestuur als je wil deelnemen aan één van deze opleidingen.

www.kwb.be

Voor **bestuursleden**

Gratis promotiemateriaal



Met het activiteitenfonds bieden kan je mooie promotiematerialen gratis krijgen. Zo zorgen we ervoor dat je jullie knappe activiteiten kunnen omkaderen met knappe materialen. Ook dit jaar bieden we je weer een keuze uit drie pakketten.

1. Twee nadarspandoeken

Twee verschillende, knappe spandoeken die het juiste formaat hebben om aan een nadarafsluiting op te hangen. Ideaal om je buitenactiviteiten in te kleden en om promotie te maken voor jouw kwb.

2. Fietswimpels

Een pakket van 50 kwb-fietswimpels. Welke kwb-afdeling heeft geen fietstocht op het programma staan? Verwen je deelnemers met deze unieke fietswimpels én zet tegelijkertijd kwb in het straatbeeld.

3. Een website voor je afdeling

Heeft jouw afdeling nog geen eigen website? Dan kan je hier verandering in brengen. Een handige site, gebaseerd op alle gegevens die je in Korpus hebt ingevuld. Bestel je Korpussite en je krijgt deze van september 2015 tot eind december 2016 helemaal gratis! Opgelet, dit aanbod geldt enkel voor deze afdelingen die nog geen Korpussite hebben.

Wat moet je doen?

- > Organiseer minstens 1 activiteit uit het aanbod van kwb tijdens het volgende werkjaar
- > Zet je jaarprogramma (2015-2016) in Korpus voor 31 augustus 2015
- > Bestel je pakket ten laatste op 31 juli 2015

Je bestelt je pakket door te mailen naar activiteitenfonds@kwb.be met duidelijke vermelding van de naam van je afdeling, de provincie en het gewenste pakket.

De promotiepakketten worden verdeeld op de streekvergaderingen van september 2015.

Laat van je horen!



Een goed kwb-programma is gevarieerd, biedt inhoud en ontspanning en daagt je uit om deel te nemen. Maar een goed kwb programma is vooral ook een programma op maat van de leden en je buurt!

Laat je stem horen en activeer je bestuur. Hieronder kan je aanduiden welke activiteiten uit ons aanbod jij in je buurt wil zien verschijnen en/of aan welke activiteiten jij wil meewerken. En breng gerust een eigen idee aan.

Vul dit formulier in en bezorg het aan één van je bestuursleden. De volgende maanden stomen zij immers de kalender voor volgend jaar klaar. Laat dus weten wat JIJ wil in jouw gemeente.

Naam:

Je kan me bereiken op: (tel of e-mail)

- Deze activiteit wil ik in mijn buurt
- Aan deze activiteit wil ik meewerken

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Start to bee - bijenhotel bouwen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Infoavond gehoorschade
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De grote solidariteitsdialoog
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verhalen uit niemandsland
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rug in beweging
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schone kleren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Praat voor je gaat
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bewogen plaatsen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Etapastocht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Popup buurtcafe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kwb ziet ze vliegen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kwb pixelteams
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samen eten, dansen, spelen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kwb geestig leuk
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Repair cafe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Woensdag insectendag? Kookworkshop insecten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Andere: ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Andere: ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Andere: ...



Kwb organiseert vijf provinciale startmomenten, waar het programma tot in detail wordt voorgesteld. Alle leden zijn welkom! Spreek gerust je bestuurslid aan, als je erbij wil zijn!

- > 28/05: Lokeren
- > 29/05: Malle | Grimbergen | Lichtervelde
- > 31/05: Houthalen

> www.kwb.be

Bezorg dit blad aan één van je lokale kwb-bestuursleden. DOEN!