

Verzilver je **activiteitenbon!**

Zoals je in november al in Raak kon lezen, schenken we deze maand elk kwb-gezin een activiteitenbon ter waarde van 5 euro. Zomaar, omdat het voor iedereen een lastig jaar geweest is.

Corona heeft het iedereen, en ook kwb, de voorbije maanden niet makkelijk gemaakt, en dat is nog zacht uitgedrukt. Om onze afdelingen en leden te steunen, lanceerden we daarom in september een relanceplan. Vier gratis coronaveilige activiteiten (waarover je alles leest op pagina's 11-13 en 30-31) zagen het licht: een winterse griezeltocht, een digitaal sinterklaasalternatief, coronaveilige kooklessen en een digitale versie van onze activiteit 'Opfrissing wegcode'.

Daarnaast breidden we ook de verzekering uit, zodat afdelingen zes maanden onbeperkt wandel- en fietstochten kunnen organiseren, zorgen we voor info en ondersteuning rond corona én ... riepen we de activiteitenbon in het leven!

Die bon, die je onderaan deze pagina vindt, geeft je recht op 5 euro korting op een **activiteit van je eigen afdeling** die wordt georganiseerd **tussen 1 januari en 30 juni**. Infoavond, uitstap, kookles of spelactiviteit: jij kiest! Mooi cadeau, nee?

Wat moet jij doen?

1. Knip je bon uit.
2. Kies een activiteit uit het aanbod van je eigen afdeling.
3. Vul je bon volledig in en neem hem mee naar de activiteit.
4. Geef hem af.
5. Hou 5 euro extra in je portemonnee voor iets leuks.

Simple comme bonjour!



Korting
-5€!

op een kwb-activiteit naar keuze
van je afdeling

De zin en onzin van **goede voornemens**

De frisse moed die velen onder ons voelen aan de start van een nieuw jaar vertaalt zich vaak in talloze beloftes aan onszelf, al zijn die bij de ene al wat sneller vergeten dan bij de andere. Heeft het eigenlijk wel zin, voornemens maken?

Dat je als mens nadenkt over wie je bent, wat je wil en hoe je je toekomst ziet, is natuurlijk heel normaal en gezond. Door doelen voor jezelf te bedenken, werk je ergens naartoe en bouw je aan je ontwikkeling als mens. Bij het bepalen van die doelen loopt het echter vaak mis: met het nieuwe jaar in het vooruitzicht denken mensen hun leven in een keer volledig te kunnen omgooien, waardoor ze onrealistische verwachtingen én een te groot aantal voornemens hebben. Meer sporten, vaker zelf koken, meer boeken lezen én vaker afspreken met je familie? We hebben allemaal maar 24 uur in een dag. Teveel druk op jezelf leggen, zal ervoor zorgen dat je al snel de handdoek in de ring gooit. Maar weet ook, je kan altijd opnieuw beginnen.

Wist je trouwens dat uit onderzoek is gebleken dat januari, de maand waarin we massaal starten met goede voornemens, de slechtste maand is om ze ook effectief vol te houden? En je kan een nieuwe gewoonte evengoed starten in mei.

Tips om je voornemens vol te houden

Maak ze concreet. Zeg niet dat je meer wil lezen, maar hoeveel je wil lezen. Een tastbaar doel is makkelijker om naar te streven.

Doe het met mate. Beginnen met sport betekent niet dat je nu elke avond moet gaan joggen. Bedenk wat voor jou écht haalbaar is.

Zoek een compagnon die aan hetzelfde doel wil werken. Zo kan je elkaar motiveren, en samen aan je doelen werken. En ook mensen gewoon vertellen over je voornemen verhoogt al de kans dat je het volhoudt.

Geef niet op als je eens de mist ingaat.

Beloon jezelf. Koop bijvoorbeeld iets leuks voor jezelf als je tien keer bent gaan sporten.

Denk in thema's in plaats van specifieke doelen. Ook 'meer familietijd' kan een doel zijn, in plaats van 'elk weekend samen iets leuks ondernemen'.

Geef deze bon af tijdens een activiteit van je kwb-afdeling en betaal 5 euro minder.

Naam:

Lidnummer:

Afdeling:



Geldig tussen 1/1/21 en 30/6/21.
1 bon per gezin.
Kopieën worden niet aanvaard.