

KVLV Bevel scoort. Dat bleek nog maar eens tijdens de jongste ledenavond. Maar liefst 213 dames kwamen luisteren naar de eeuwig slank-tips van Sandra Bekkari. Een absoluut record! We hopen jullie op onze feestavond met evenveel enthousiasme te ontvangen. Creatievelingen vinden deze maand zeker hun gading tijdens onze eerste crea-evening.

### Crea-evening

We nodigen iedereen (ook niet-leden) uit op onze eerste 'Crea-evening'. Je kan deelnemen aan verschillende workshops zoals een retro juweeltje maken, porselein pimpen, doosje vouwen, label in klei maken, handletteren, decoreren met krijtverf, sjaaltjes knopen, een mocktail maken, proeven van een soepje en een wokgerecht... Tegelijk vindt er ook een swishing plaats van juwelen en sjaaltjes.



**Wanneer:** Donderdag 2 november.

Deuren om 19 uur, start workshops om 19.30 uur

**Waar:** In PC Den Heerd

**Kostprijs:** 12 euro in voorverkoop tot 30 oktober via mail naar [kvlvbevel@hotmail.com](mailto:kvlvbevel@hotmail.com), overschrijven op rekeningnummer BE15 7332 0400 0730 met vermelding van crea-evening en je naam (namen). Aan de kassa betaal je 15 euro. In de prijs is ook een creatief geschenkje inbegrepen.

**Meer info:** op [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be)

## Workshop handletteren



Handletteren is mooie letters, woorden en tekstjes creëren. De mogelijkheden zijn oneindig: kaartjes, labels, inpakpapier, schriftjes,...

**Wanneer:** Donderdag 9 en 23 november en dinsdag 5 december om 19.30 uur.

**Waar:** In PC Den Heerd, kleine zaal

**Inschrijven:** via [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be), klik op 'kalender' of 03 489 30 25 (Lieve Lens). Er wordt momenteel een reservelijst aangelegd. Bij voldoende geïnteresseerden plannen we een nieuwe reeks.

**Kostprijs:** 9 euro voor leden, 18 euro voor niet-leden + materiaalpakketje van 4 euro.

## Voordracht: Mijn rug, mijn zorg

"Ik voel mijn rug niet meer", is een veel gehoorde uitspraak na een zware werkdag thuis of op het werk. En het is ook niet altijd evident om aandacht aan je rug te besteden. Maar het zich bewust zijn van het belang van een goede rugzorg en het krijgen van kleine, onmiddellijk toepasbare tips kunnen een groot verschil maken. Ilse Cant, ergotherapeut in het Sint-Augustinus ziekenhuis in Wilrijk geeft uitleg hoe onze rug is opgebouwd en over de functie van de verschillende onderdelen. We krijgen handige tips over tiltechnieken, hoe het beste zitten, uit bed komen enz.



**Wanneer:** Woensdag 15 november om 19.30 uur

**Waar:** In PC Den Heerd

**Inschrijven:** via [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be), klik op 'kalender' of 03 489 30 25 (Lieve Lens)

**Kostprijs:** 3 euro voor leden, 6 euro voor niet-leden

## Ons Creamoment

De vrije breisters zijn welkom tijdens ons creamoment op donderdag 9 en 23 november en donderdag 7 en 14 december.

## Achter de schermen bij Den Gouden Haan

Den Gouden Haan in Nijlen is producent van advocaat, likeur, honing, confituur en suikervrije kruidenbonbons. In 2011 werd de advocaat van Den Gouden Haan in Londen verkozen tot 'Beste advocaat van de wereld'. We krijgen de kans om een blik achter de schermen te werpen van dit ambachtelijk bedrijf. Na een woordje uitleg in hun feestzaal, brengen we een bezoek aan het atelier waar we meer info krijgen over het productieproces. Natuurlijk hoort er ook een degustatie bij van de verschillende producten.





**Wanneer:** Maandag 20 november om 19.30 uur

**Waar:** Den Gouden Haan, Kesselsesteenweg 1 in Nijlen

**Inschrijven:** via [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be), klik op 'kalender' of 03 489 30 25 (Lieve Lens)

**Kostprijs:** 7 euro voor leden, 10 euro voor niet-leden (ter plaatse te betalen)

## Feestavond met Factor 7



Op onze feestavond mag het allemaal een beetje meer zijn. Meer eten, meer feestelijk, (nog) meer sfeer, meer ambiance... Voor het lekkere eten en de feestelijke aankleding zorgen wij. A Capella ensemble Factor 7 zorgt gegarandeerd voor ambiance. Voor de gezellige sfeer rekenen wij op jullie enthousiaste aanwezigheid.

**Wanneer:** Woensdag 29 november om 19 uur

**Waar:** In PC Den Heerd

**Inschrijven:** via je wijkverantwoordelijke voor zaterdag 25 november

**Kostprijs:** 15 euro voor een feestelijk menu en een plezant optreden

## Workshop: bloemschikken

Samen met Ilse Dieltjens maak je een mooi bloemstuk dat je huis een feestelijk tintje geeft tijdens de eindejaarsperiode. Ilse stelt op de ledenavond van 29 november een bloemstuk tentoon. Hierbij ligt een lijstje met de nodige materialen waarnaar je op zoek kan gaan. Diegenen die liever niets zelf meebrengen,

kunnen dit ook aangeven op de lijst. Ilse zorgt dan voor de benodigdheden. Op de ledenavond zal er ook een richtprijs bijliggen. Hiervoor vragen we wel een voor-schot.

**Wanneer:** Donderdag 7 december om 19.30 uur

**Waar:** In PC Den Heerd, kleine zaal

**Inschrijven:** via [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be), klik op 'kalender' of 03 489 30 25 (Lieve Lens) of op de ledenavond

**Kostprijs:** 3 euro voor leden, 6 euro voor niet-leden + het materiaal

## Demonstratieles koken

We stappen af van de traditionele keuken en gaan de oosterse toer op. Pegie Verbist toont ons twee manieren om konijn op een originele manier te bereiden. Vergeet voor een keer de pruimen eens en laat je verwennen door o.a. kruidig zoete tajine met konijn en groenten en Italiaanse wok met konijnfilets en pasta. Ontdek hoe creatief je kan zijn met konijn. Helemaal anders, maar zeker heel lekker.

**Wanneer:** Dinsdag 12 december om 19.30 uur

**Waar:** In PC Den Heerd, kleine zaal

**Inschrijven:** via [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be), klik op 'kalender' of 03 489 30 25 (Lieve Lens) of op de ledenavond

**Kostprijs:** 3 euro voor leden, 6 euro voor niet-leden



## Workshop: Schilderen met Powertex

Wil je je interieur een beetje opfrissen? Dan is een schilderij met Powertex een goed idee! Met verschillende materialen stel je een compositie samen, die je daarna beschildert. Het reliëfschilderij wordt afgewerkt met pigmenten.

**Wanneer:** Donderdag 14 december om 19.30 uur

**Waar:** In PC Den Heerd, kleine zaal

**Inschrijven:** voor 7 december via [www.kvlvbevel.be](http://www.kvlvbevel.be), klik op 'kalender' of 03 489 30 25 (Lieve Lens) of op de ledenavond

**Kostprijs:** 3 euro voor leden, 6 euro voor niet-leden + ongeveer 15 euro voor het materiaal



### Wist je dat...

... We een mooi programma hebben opgesteld voor volgend jaar. Voor de ledenavond komt bv Margriet Hermans praten over 'Een tocht als vluchteling' en de bekende darmspecialist Luc Colemont heeft het over darmkanker preventie. Natuurlijk hebben we ook heel wat creatieve workshops gepland.

... Je op 1 november tussen 13.30 uur en 18 uur terecht kan in PC Den Heerd voor lekkere soep, pannenkoeken, croques, frikadellen met krieken, spek met eieren en gebak. Alle verenigingen werken hieraan mee. De opbrengst gaat naar het vernieuwd sanitair blok.

... Wie het lidgeld voor 2018 nog niet betaald heeft, dit nog kan doen tot 8 november bij je wijkverantwoordelijke. Het bedraagt 30 euro. Vrouwen die al bij een andere afdeling lid zijn, betalen bij ons 10 euro. Ken je nog vriendinnen die nog nooit eerder lid geweest zijn en graag zouden aansluiten? Dat kan, zij betalen het eerste jaar 10 euro.