

De laatste maanden van het jaar hebben we wat extra aandacht voor onze gezondheid met een workshop EHBO en we proberen met Pilates ons figuur in vorm te houden. Maar natuurlijk gaan we ook lekker koken en een mooi bloemstuk maken. Maar als je echt goed voorbereid wil zijn op de feestdagen moet je zeker deelnemen aan de kerstcrea-evening.

Workshop: EHBO

Een ongeval is snel gebeurd. Maar als je meteen hulp biedt, voorkom je vaak erger. Eerste hulp kan echt het verschil maken. Wil je anderen kunnen helpen als er iets gebeurt? Dat leer je tijdens deze workshop. Je leert o.a. reanimeren en een automatische externe defibrillator (AED) gebruiken.



Wanneer: Dinsdag 13 november om 19.30 uur (en niet 14 november zoals vermeld op de muurkalender)

Waar: PC Den Heerd, Bevels Heerdplein 1, 2560 Bevel

Kostprijs: 5 euro voor leden, 10 euro voor niet leden

Inschrijven: via www.kvlvbevel.be, klikken op kalender en doorklikken naar de activiteit of telefonisch op het nummer 03 489 30 25

Oefenles: Pilates

Pilates is een workoutmethode die de nadruk legt op diepe spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Pilates is een zachte discipline en wordt daarom vaak met yoga vergeleken. Het helpt uitstekend om je lichaam weer in vorm te krijgen na kwetsuren of een bevalling, maar mispak je niet aan de eerste indruk: je werkt je wel degelijk in het zweet én wie zich er echt op toelegt, kan al snel acrobatische toeren uithalen. Pilates zal je geen extreem zichtbare spieren opleveren, maar wel je silhouet shapen zoals geen enkel corrigerend ondergoed dat kan!

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je dit wel eens uitproberen, kom dan naar de oefenles Pilates. Als er genoeg interesse is, kunnen we volgend jaar een reeks programmeren.



Wanneer: Donderdag 15 november van 19.30 tot 20.30 uur

Waar: PC Den Heerd, Bevels Heerdplein 1, 2560 Bevel

Meebrengen: een matje waarop je kan gaan liggen

Kostprijs: 5 euro voor leden, 10 euro voor niet-leden

Inschrijven: via www.kvlvbevel.be, klikken op kalender en doorklikken naar de activiteit of telefonisch op het nummer 03 489 30 25

Workshop Aquarel

Daar de workshop aquarel schilderen in het voorjaar een groot succes was, hebben we een nieuwe workshop gepland met als thema herfst en winter. Greet Homemans die al jaren aquarelleert, gaat ons begeleiden.

Je hoeft echt niet te kunnen tekenen, het is de bedoeling dat we eenvoudige dingen maken. Als je thuis een kader hebt, mag je die gerust meebrengen, dan kan je je werkje daaraan aanpassen. We maken ook wenskaarten.



wanneer: Er is een namiddagcursus op maandag 19 en 26 november om 13.30 uur

of je kan kiezen voor de avondcursus op donderdag 22 en 29 november om 19.30 uur

Waar: In PC Den Heerd, kleine zaal

Kostprijs: 25 euro voor leden, 35 euro voor niet-leden. Indien je de vorige cursus al gevolgd hebt, is de kostprijs 20 euro. Gelieve op voorhand te betalen via overschrijving op rekeningnummer van KVLV Bevel BE15 7332 0400 0730

Inschrijven: via www.kvlvbevel.be, klikken op kalender en doorklikken naar de activiteit of telefonisch op het nummer 03 489 30 25

Feestavond: Het eerste mirakel van het kindeke Jezus

Het eerste mirakel van het kindeke Jezus' vertelt op een spannende en grappige manier het bekende verhaal van de geboorte van Jezus, de komst van de drie koningen, de dreiging van Herodes en de vlucht naar Egypte. Tot op dit punt volgt de Italiaanse auteur Dario Fo nog min of meer de historische gebeurtenissen. Eens de heilige familie echter in Egypte is aangekomen verzint hij een hilarisch verhaal. In de stad Jaffa probeert de familie het leven terug op te nemen. Jozef gaat werken, Maria gaat mee de kost verdienen en de 'kleine' - geen onkreukbaar engeltje, maar een Palestijnse straat(b)engel met bijhorende snottebel - belandt op straat. Hij wil graag met de andere kinderen spelen. Maar hij

wordt als buitenlander behandeld. Om niet afgewezen te worden, om toch samen te kunnen spelen, besluit hij een mirakel te doen...

Wanneer: Woensdag 28 november om 19 uur

Waar: In PC Den Heerd, Bevels Heerdplein 1, 2560 Bevel

Inschrijven: via je wijkverantwoordelijke voor zaterdag 24 november

Kostprijs: 15 euro, op het menu: toast met wildpaté en garnituur, viskorfje met fijne groenten, panna cotta



Handlettering: kerstkaartjes maken

Lesgeefster Willeke Zweedijk besteedt een speciale les aan Kerstkaartjes maken. Iedereen die de cursus Handlettering gevolgd heeft, is welkom om samen mooie kaartjes te maken. Je brengt zelf je basismateriaal en kaartjes mee. Willeke zorgt voor de rest.

Wanneer: Maandag 3 december om 19.30 uur

Waar: In PC Den Heerd, kleine zaal

Inschrijven: via www.kvlvbevel.be klikken op kalender en doorklikken naar de activiteit of telefonisch op het nummer 03 489 30 25 of op de ledenavond

Kostprijs: lesgeld 5 euro voor leden, 10 euro voor niet-leden

Workshop bloemschikken: advent

Samen met lesgeefster Ilse Dieltjens maak je een bloemstuk voor de feestdagen. Het stuk wordt tentoongesteld op de ledenavond van 28 november. 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 het inschrijvingsformulier. Ilse zorgt dan voor de benodigdheden.

Wanneer: Woensdag 5 december om 19.30 uur

Waar: In PC Den Heerd, kleine zaal

Inschrijven: via www.kvlvbevel.be klikken op kalender en doorklikken naar de activiteit of telefonisch op het nummer 03 489 30 25 of op de ledenavond

Kostprijs: lesgeld 5 euro voor leden, 10 euro voor niet-leden + kostprijs van het materiaal indien je het bestelt bij Ilse.

Ons Crea Moment

De breisters zijn steeds welkom tijdens Ons Crea Moment op donderdag 8, 22 en 29 november. De les van 6 december valt weg omwille van de kerstcrea-avond op 7 december. De deelnameprijs bedraagt 1 euro.



Kerstcrea-avond

Schuif gezellig aan bij de verschillende mini-workshops. Een greep uit het aanbod: katoenen tas bedrukken, stempel snijden, aperitiefhapjes, retrojuwelen maken, mocktails maken, gnooms uit vilt, kerstballendeco, ...

Voor deze avond zijn wij nog op zoek naar lege, propere Nespressocup's en steriliseerbokalen. Wie dit kan missen, mag het meebrengen op de ledenavond of aan de wijkverantwoordelijke bezorgen.

Wanneer: Vrijdag 7 december om 19 uur

Waar: In PC Den Heerd, Bevels Heerdplein 1, 2560 Bevel

Kostprijs: 15 euro in VVK, aan de kassa 20 euro

Inschrijven: voor vrijdag 3 december via www.kvlvbevel.be klikken op kalender en doorklikken naar de activiteit of telefonisch op het nummer 03 489 30 25 of op de ledenavond. Schrijf je vooraf niet in, dan betaal je €5 meer aan de inkom. Dochters vanaf 12 jaar zijn ook welkom.



KVLV Bevel
vrouwen
met vaart

Kerstcrea- evening

Schuif gezellig aan
bij de vele
mini-workshops

zoz

retro-juwelen maken

tafeldecoratie
mocktails
gnooms uit vilt
DIY
stempel
snijden
kaarten
slinger
kerstballen deco

aperitiefhapjes
origineel
centen
schenken

hand
made
haken

linnen tas bedrukken

Workshops



Meer info

- ✔ Online inschrijven via www.kvlvbevel.be voor 3 december 2018
- ✔ Betaling via overschrijving: BE15 7332 0400 0730
- ✔ Bij extra vragen:
 - Email: info@kvlvbevel.be
 - Tel Pascale: 03/4112672

7 december 2018
vanaf 19:00

PC den Heerd Bevel
inschrijving voor 3/12: €15
nadien kassa €20

Info en inschrijven
www.kvlvbevel.be
Betaling via overschrijving:
BE15 7332 0400 0730

Workshop koken

Ben jij voor de feestdagen nog op zoek naar lekkere aperitiefhapjes, feestelijke glaasjes, ...? Kom dan zeker naar de kookworkshop. Pegie Verbist leert je in een handomdraai de lekkerste hapjes klaarmaken. We steken zelf onze handen uit de mouwen en proeven uiteraard van al dat lekkers.



Wanneer: Dinsdag 11 december om 19.30 uur

Waar: PC Den Heerd, Bevels Heerdplein 1,
2560 Bevel

Kostprijs: 5 euro voor leden, 10 euro voor
niet-leden + kostprijs van de ingrediënten

Inschrijven: via www.kvlvbevel.be, klikken op
kalender en doorklikken naar de activiteit of
telefonisch op het nummer 03 489 30 25,
max. 20 deelnemers

Wel en wee

Op 25 september werd Tess geboren. Zij is het dochttertje van Stefanie Vets en Nick De Bakker. Ze is het vijfde lid van een vijfgeslacht! Van harte proficiat aan de hele familie.

Heidi Van der Heyden en Wesley Stuyck stapten op 20 oktober in het huwelijksbootje. We wensen hen veel succes samen.

Wist je dat...

... je wijkverantwoordelijke deze maand langskomt om het lidgeld te ontvangen. Dat bedraagt 30 euro.

Overschrijven kan ook op rekeningnummer BE15 7332 0400 0730. Vermeld dan duidelijk bij de mededeling lidgeld, je naam en voornaam en ook de voornaam van je wijkverantwoordelijke: bv. Lidgeld Maria Peeters, wijkverantwoordelijke Annick

... er bij Spar Verwimp in Nijlen momenteel een spaaractie voor verenigingen loopt? Per aankoopstijf van 20 euro krijg je een jeton die je in een urne van een vereniging kan deponeren. Elke vereniging kan zo sparen voor een aankoopbedrag

in de winkel. Ook voor KVLV Bevel staat er een urne. Hoe meer leden hun jetons in onze urne deponeren, hoe groter het aankoopbedrag dat we verdienen. Zeker doen dus!

... we voor de ledenavond steeds helpende handen kunnen gebruiken bij het klaarzetten van de zaal? We beginnen om 13.30 uur en zijn meestal rond 15.30 uur klaar. Indien we in voormiddag nog extra hulp kunnen gebruiken, dan vermelden we dat in een e-mail. Dus, als je enkele uren tijd hebt op woensdagmiddag, is je hulp zeer welkom. Veel handen maken licht werk!

... je tot uiterlijk maandagmiddag kan annuleren voor de ledenavond via info@kvlvbevel.be. Je ontvangt dan je betaalde 8 euro terug.

... er sinds dit jaar een nieuwe privacywetgeving van kracht is? Dit betekent dat je als vereniging van elk lid de toestemming moet hebben om persoonlijke informatie te bekomen. In deze privacywetgeving is ook streng bepaald wat je met de gegevens wel of niet mag doen. Ook wij bij KVLV Bevel zijn aan deze regel gebonden en zullen dit in de toekomst nauwgezet naleven. Meer info hierover verschijnt binnenkort op de website www.kvlv.be of kan je opvragen via info@kvlvbevel.be.

... de jonge mama's die het voorbije jaar bevallen zijn, op de feestavond een cadeautje ontvangen?



Redactie: Annick Mariën (annick.marien@telenet.be) / v.u. Pascale Francken (pascale.francken@outlook.be)

Meer info: www.kvlvbevel.be / info@kvlvbevel.be

Rekeningnummer: KVLV Bevel BE15 7332 0400 0730

