

## “Hoe slapen weer een zaligheid werd” Voordracht door Kris Baert    Dinsdag 13 maart

Ruim tien jaar lang kampte toenmalig Radio 2-journalist, leraar en zanger Kris Baert met slaapproblemen. Onder meer stress en het verlies van zijn vader zorgden ervoor dat hij voortdurend lag te piekeren en de slaap maar niet kon vatten. Hij zag uiteindelijk maar één oplossing: de slaappil. Alsmaar meer en meer... Van 1999 tot 2009 was hij er flink aan verslaafd. Tien jaar lang dus... Tot het echt niet meer kon. Kris zocht en vond professionele hulp. Maar ook het toeval speelde aardig mee. En zo won hij, gelukkig genoeg, zijn felle strijd tegen de slaappil.

Kris Baert trekt nu door Vlaanderen met dat verhaal over die moeilijke strijd. In een pakkende, avondvullende getuigenis-voorstelling vertelt hij het hele verhaal. Met de voorgeschiedenis en de “après” er bovenop. Hij geeft ook een groot aantal nuttige tips. Een vleugje lichtvoetigheid, emotie en humor zijn nooit ver weg bij deze bevrologen spreker. Tussendoor zingt Kris ook een paar prachtige Nederlandstalige liedjes die iets te maken hebben met slapen. Gitarist Eddy Peremans begeleidt hem daarbij op sublieme wijze. En er is ook de lichtvoetige maar zeer leerrijke slaapproquiz.

Kortom, een boeiende avond die je niet mag missen als je soms problemen hebt om de slaap te vatten.

Deze avond wordt georganiseerd door **KVLV Gewest Lier**, maar gaat wel door bij ons in Berlaar. Ook de mannen mogen mee.

Datum:                    **Dinsdag 13 maart om 20.00 u.**  
Plaats:                    Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)  
Deelnameprijs:        KVLV-leden en partner: 8,00 € – Niet-leden: 10,00 €  
   Vooraf te betalen.  
Inschrijven:            **Bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 –  
   tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),  
   **ten laatste tegen dinsdag 6 maart.**



info@kvlvberlaar.be  
www.kvlvberlaar.be  
www.facebook.com/berlaarkvlv  
Rekening: BE38 7332 0211 3472

## Nieuwsbrief KVLV Berlaar Maart 2018

Aan .....

Vanwege ..... Tel.: .....

### Kalender

Donderdag 1 maart	20.00 u.	<b>Infoavond: Beter nu dan nooit</b>
Zondag 4 maart	9.00 u.	<b>Familieontbijt</b>
Maandag 5 maart	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 6 maart	19.00 u.	Naaiatelier (5)
	19.30 u.	Pilates (8)
Donderdag 8 maart	19.00 u.	<b>Demokookles: Asperges anders</b>
Maandag 12 maart	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 13 maart	19.30 u.	Pilates (9)
	20.00 u.	<b>Voordracht door Kris Baert: Hoe slapen weer een zaligheid werd</b>
Donderdag 15 maart	19.30 u.	Wandelen
Maandag 19 maart	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 20 maart	19.00 u.	Naaiatelier (6)
	19.30 u.	Pilates (10)
Maandag 26 maart	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 27 maart	19.00 u.	<b>Bloemschikken (2)</b>

## KVLV-Activiteiten

### Infoavond:

### Beter nu dan nooit

Donderdag 1 maart

**Natuurlijk sta je niet elke dag stil bij je levenseinde. Maar inzicht krijgen in de keuzemogelijkheden van vroegtijdige zorgplanning bespaart onnodig lijden en geeft rust aan jong en oud.**

Sinds 2002 kan elke Belg keuzes maken omtrent zijn levenseinde. Jong en oud kan ze vandaag al vastleggen. Dit noemen we vroegtijdige zorgplanning. Deze infoavond geeft inzicht in de keuzemogelijkheden maar staat ook stil bij bijhorende vragen en emoties: hoe start je hiermee, hoe begin je dit gesprek met je ouders, wat doet het met je, welke onverwachte situaties kunnen zich aandienen en hoe gaan diegenen die je graag ziet om met jouw keuze? Kortom, een infoavond die je helpt om jouw laatste reis en die van andere geliefden goed voor te bereiden.

Datum: Donderdag 1 maart om 20.00 u.

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Lesgeefster: Muriëlle Wilsens

Deelnameprijs: KVLV-leden: 6,00 € – Niet-leden: 10,00 €  
Vooraf te betalen. Consumptie inbegrepen.

Inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 –  
tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),  
**ten laatste tegen donderdag 22 februari.**

### Noteer ook alvast volgende data:

Vrijdag 13 april Escape Room in Mechelen

Zaterdag 21 april Daguitstap naar Zeeland

Zaterdag 28 april Avonduitstap naar het Rivierenhof in Deurne  
(samen met Landelijke Gilde)

## Bloemschikken

Dinsdag 27 maart

### Een kraag op z'n Paasbest

We vertrekken van een halve bol isomo met een doorsnede van 25 cm. We snijden er een stuk af, zodat we een ronde kraag bekomen. Die wordt omwikkeld met lontwol of touw en parellint. In de opening zetten we een schaalte met steekschuim en daarin bloemen naar keuze, groene vulling en eitjes. Dit bloemstuk brengt de paasvreugde in huis.

Zin gekregen om ook zo iets moois te maken? Schrijf je dan zeker in!

**Als je niet voor de hele cursus ineens hebt ingeschreven, kan je ook nog per les inschrijven.**

Zowel beginnende als ervaren bloemschiksters zijn welkom.

Datum: Dinsdag 27 maart om 19.00 u.

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Lesgeefster: Rita Spaey

Deelnameprijs: KVLV-leden: 8,00 € – Niet-leden: 11,00 € per les  
Vooraf te betalen. Consumptie inbegrepen.

Inschrijven: **Bij Lieve Ceulemans** (Rode Kruisstraat 2 –  
tel.: 03/482.34.35 – lieve.ceulemans@proximus.be),  
**of bij Ann Hauben** (Sollevelden 35 –  
tel.: 03/482.15.83 – patrickceulemans@yahoo.com),  
**ten laatste tegen dinsdag 20 maart.**

Meebrengen: Een lijstje met de benodigdheden krijg je bij je inschrijving.

## KVLV-Nieuws

### Nieuwe leden

De voorbije weken mochten wij nog enkele nieuwe leden verwelkomen:

Christine Hermans, Lier

Jeannine Vervoort, Lier

Wij heten hen van harte welkom en wensen hen veel plezier toe bij KVLV.

## Familieontbijt

Zondag 4 maart

Wij nodigen alle (jonge) gezinnen en hun familie uit op ons 4de Familieontbijt. Deze zondag staan onze families centraal: (jonge) leden met hun partner en kinderen, (jonge) grootouders met kinderen en kleinkinderen. Je hoeft voor één keer niet zelf naar de bakker te gaan of de tafel te dekken, want wij zorgen voor alles. Je kan naar hartenlust komen smullen van ons **uitgebreid ontbijtbuffet**. Wat mag je verwachten?

- Diverse soorten brood, pistolets en sandwiches
- Croissants en koffiekoeken
- Kaas, charcuterie, verse slaatjes
- Spek en eieren
- Yoghurt en fruitsla
- Koffie, thee, chocomelk, fruitsap

Je ziet het: er is ruime keuze voor groot en klein. Bovendien is er voor de kleinsten een **speelhoekje** voorzien en de “groten” kunnen kijken naar een presentatie van ons nieuwe jaarprogramma 2018.

Spreek af met familie en vrienden en kom gezellig samen ontbijten. Zo zorg je voor een lekkere en gezonde start van de dag.

<u>Datum:</u>	<b>Zondag 4 maart om 9.00 u.</b>		
<u>Plaats:</u>	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)		
<u>Deelnameprijs:</u>	KVLV-leden en gezinsleden:	10,00 €	
	Niet-leden:	12,00 €	
	Kinderen van 3 tot en met 11 jaar:	6,00 €	
	Kinderen jonger dan 3 jaar:	gratis	
<u>Inschrijven:</u>	<b>Bij Martine Van Tomme</b> (Welvaartstraat 179 – tel.: 03/422.57.22 – martine.vantomme3@telenet.be) <b>of bij Hilda Van Tomme</b> (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be) <b><u>ten laatste tegen zondag 25 februari.</u></b> Het inschrijvingsformulier vind je in je mailbox of op onze website. Vermeld bij je inschrijving duidelijk het aantal leden, niet-leden en kinderen. Je inschrijving is pas geldig na betaling! Betalen kan cash of via de KVLV-rekening.		

## Familieontbijt

Zondag 4 maart

Wij nodigen alle (jonge) gezinnen en hun familie uit op ons 4de Familieontbijt. Deze zondag staan onze families centraal: (jonge) leden met hun partner en kinderen, (jonge) grootouders met kinderen en kleinkinderen. Je hoeft voor één keer niet zelf naar de bakker te gaan of de tafel te dekken, want wij zorgen voor alles. Je kan naar hartenlust komen smullen van ons **uitgebreid ontbijtbuffet**. Wat mag je verwachten?

- Diverse soorten brood, pistolets en sandwiches
- Croissants en koffiekoeken
- Kaas, charcuterie, verse slaatjes
- Spek en eieren
- Yoghurt en fruitsla
- Koffie, thee, chocomelk, fruitsap

Je ziet het: er is ruime keuze voor groot en klein. Bovendien is er voor de kleinsten een **speelhoekje** voorzien en de “groten” kunnen kijken naar een presentatie van ons nieuwe jaarprogramma 2018.

Spreek af met familie en vrienden en kom gezellig samen ontbijten. Zo zorg je voor een lekkere en gezonde start van de dag.

<u>Datum:</u>	<b>Zondag 4 maart om 9.00 u.</b>		
<u>Plaats:</u>	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)		
<u>Deelnameprijs:</u>	KVLV-leden en gezinsleden:	10,00 €	
	Niet-leden:	12,00 €	
	Kinderen van 3 tot en met 11 jaar:	6,00 €	
	Kinderen jonger dan 3 jaar:	gratis	
<u>Inschrijven:</u>	<b>Bij Martine Van Tomme</b> (Welvaartstraat 179 – tel.: 03/422.57.22 – martine.vantomme3@telenet.be) <b>of bij Hilda Van Tomme</b> (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be) <b><u>ten laatste tegen zondag 25 februari.</u></b> Het inschrijvingsformulier vind je in je mailbox of op onze website. Vermeld bij je inschrijving duidelijk het aantal leden, niet-leden en kinderen. Je inschrijving is pas geldig na betaling! Betalen kan cash of via de KVLV-rekening.		

## Demonstratiekookles: Asperges anders

Donderdag 8 maart

Lentetijd, aspergetijd. Ontdek verrassende bereidingen met deze veelzijdige groente.

Lente, het seizoen van de asperge! Asperges hebben als bijnaam het witte goud. Want asperges zitten boordevol vitamines en mineralen en bevatten weinig calorieën. En ze zijn nog overheerlijk ook!

Datum: Donderdag 8 maart om 19.00 u.

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)

Lesgeefster: Christel Delen

Deelnameprijs: KVLV-leden: 10,00 € – Niet-leden: 14,00 €  
Vooraf te betalen. Proevertjes inbegrepen.

Inschrijven: Bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 –  
tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),  
ten laatste tegen donderdag 1 maart.

## Fietsen

Maandag 5, 12, 19 en 26 maart

Op maandag 5, 12, 19 en 26 maart gaan we weer fietsen in de namiddag. We vertrekken dan om **13.00 u.** bij Hilda Van Tomme en zijn ten laatste terug in Berlaar om 16.30 u. De afstand bedraagt ongeveer 30 à 40 km, afhankelijk van het weer. Je zorgt best voor aangepaste kledij en een fluo hesje.

Info: bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45).

## Wandelen

Donderdag 15 maart

Op donderdag 15 maart maken we weer een mooie wandeling. We vertrekken **om 19.30 u.** aan de Wortelpoel op de Markt (aan 't Frituurke). Je zorgt best voor aangepaste kledij, een fluo hesje en stevige wandelschoenen. Tijdens of na de wandeling gaan we samen gezellig iets drinken.

Info: bij Rita Van Winkel (tel.: 015/24.01.60).

## Demonstratiekookles: Asperges anders

Donderdag 8 maart

Lentetijd, aspergetijd. Ontdek verrassende bereidingen met deze veelzijdige groente.

Lente, het seizoen van de asperge! Asperges hebben als bijnaam het witte goud. Want asperges zitten boordevol vitamines en mineralen en bevatten weinig calorieën. En ze zijn nog overheerlijk ook!

Datum: Donderdag 8 maart om 19.00 u.

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)

Lesgeefster: Christel Delen

Deelnameprijs: KVLV-leden: 10,00 € – Niet-leden: 14,00 €  
Vooraf te betalen. Proevertjes inbegrepen.

Inschrijven: Bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 –  
tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),  
ten laatste tegen donderdag 1 maart.

## Fietsen

Maandag 5, 12, 19 en 26 maart

Op maandag 5, 12, 19 en 26 maart gaan we weer fietsen in de namiddag. We vertrekken dan om **13.00 u.** bij Hilda Van Tomme en zijn ten laatste terug in Berlaar om 16.30 u. De afstand bedraagt ongeveer 30 à 40 km, afhankelijk van het weer. Je zorgt best voor aangepaste kledij en een fluo hesje.

Info: bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45).

## Wandelen

Donderdag 15 maart

Op donderdag 15 maart maken we weer een mooie wandeling. We vertrekken **om 19.30 u.** aan de Wortelpoel op de Markt (aan 't Frituurke). Je zorgt best voor aangepaste kledij, een fluo hesje en stevige wandelschoenen. Tijdens of na de wandeling gaan we samen gezellig iets drinken.

Info: bij Rita Van Winkel (tel.: 015/24.01.60).