

MUTTERD

April 2024



KWB – WIJCHMAAL

Inhoud	2
Paaswens	3
Vlaamse wielrijdersbond	4
Oud worden	7
Verslag BV	10
Biehal Lommel	12
Dagreis	16
Opvang	17
Kooklessen	20
Bowling	15



Een zalige Paaswens

Graag wensen we je een zalig Pasen.
Een dag waarop je een glimp kunt vangen
van wat verrijzenis is:
de overwinning van leven op dood,
van hoop op wanhoop,
van licht op duisternis.
Niet alleen in het leven van Jezus,
maar ook in jouw leven
en in dat van wie je nauw aan het hart ligt.
Zo maken we samen van deze wereld
een wereld van vrede, goedheid en liefde.
Net zoals God die droomt voor de mensen.



VLAAMSE WIELRIJDERSBOND

Adres secretariaat:

Vlaamse Wielrijdersbond vzw

Bosstraat 101, 9255 Buggenhout

Website: www.vlaamsewielrijdersbond.be of www.vwb.be

Algemene e-mail: vwb@vwb.be

Openingsuren: van 8u30 tot 12u30 en van 13u tot 16u30 (vrijdag 15u30)

Tel: 052/33 29 80

Tel pechdienst: 0800/787 62

Buiten België: 0032 2 541 91 59

Rekeningen: KBC 446-3611131-58

BIC KREDBEBB

IBAN BE95 4463 6111 3158

Ondernemingsnummer: 0417.758.511

Gratis fietsbijstand

Dit geldt voor RECREATIEVE – SPORTIEVE- WOON/ WERKFIETTERS. ALLE types fietsen vallen onder deze bijstand, inbegrepen E-BIKES.

Onze partner – met wie wij een exclusief contract hebben - is binnen de 45 minuten ter plaatse. Indien de fiets niet ter plaatse rijklaar kan gemaakt worden, zal de fietser met rijwiel naar de gewenste of dichtstbijzijnde fietshersteller gebracht worden of naar het vertrekpunt of eindpunt van de fietstocht – gedurende 24 uur, 7 dagen op 7. Eén eventuele medefietser wordt desgewenst meegenomen.

BIJZONDERHEDEN

Er is dekking in België, Nederland en Luxemburg vanaf 1 km van het vertrekpunt van de fietser (hotel, logies, autoparking); er is ook dekking in de buurlanden Duitsland en Frankrijk tot 50 km over de Belgische landsgrens. Dekking geldt bij technische en elektrische fietspanne, vandalisme, ongeval of diefstal. De FIETSBIJSTAND bestaat in het ophalen van fiets en fietser indien de fiets niet ter plaatse rijklaar kan gemaakt worden. Kosten van wisselstukken en van de fietshersteller zijn niet gedekt. Fietzers zijn enkel gedekt als hun rijwiel technisch en wettelijk in orde is en op een redelijke manier en met regelmaat onderhouden. De pechverhelpster zal



zich moeten kunnen vergewissen van het feit dat diegene die moet geholpen worden effectief lid is van de Vlaamse Wielrijdersbond.

UITGESLOTEN

- Deelname aan georganiseerde afgeplande toertochten (clubritten vallen hier niet onder)
- Bijstand thuis of voor een fiets die reeds bij een fietshersteller staat
- Verlies van sleutels van een fietsslot bij diefstal
- Fiets die gestolen is en waarvoor geen aangifte bij de politie is gedaan
- E-bike waarvan de batterij onvoldoende werd opgeladen bij vertrek
- Opzettelijk veroorzaakt defect
- Bij defect dat reeds bestond vooraf

Bij pech belt u het gratis noodnummer 0800-787.62, geef uw lidnummer (= polisnummer) of naam en postcode en de plaats waar u met pech staat door en binnen 45 min.(onder normale omstandigheden) is de wegwachter bij u.

Wij zijn overtuigd dat deze extra service een geruststelling zal zijn om met nog meer plezier aan uw fietstochten te beginnen.

Om vanuit de aan België grenzende landen te bellen bij pech gebruikt men het nummer: +32 2 541 91 59.

Zie ook www.europ-assistance.be/nl/

Fietsbijstand buiten de Benelux?

Buiten de dekking in de buurlanden Duitsland en Frankrijk tot 50 km over de Belgische landsgrens, bieden wij dit zelf niet aan. Hiervoor vergelijkt u best zelf de prijzen van de verschillende aanbieders. Meestal is dit een uitbreiding op de klassieke reisbijstand verzekering. Onze partner Europ Assistance kan u alvast verder helpen, neem zeker een kijkje op hun website. www.europ-assistance.be/nl/

Hoe uw attest voor de mutualiteit bekomen?

Jouw persoonlijk attest voor je ziekenfonds/mutualiteit kan je terug

vinden door je eerst aan te melden op onze website (rechts bovenaan). Indien je je logingegevens niet meer weet, kan je deze altijd opnieuw opvragen door op de knop 'wachtwoord vergeten' te klikken.

Eens je bent aangemeld, klik je in de titelbalk op Mijn Beheer. Daar vind je dan de subtitel "attest ziekenfonds".

Alternatief:

Via deze link <https://www.vwb.be/124/Attest-Ziekenfonds>, kan je naar de juiste pagina gaan waar je zal gevraagd worden om aan te melden als dat nog niet gebeurd was.

VWB-lidmaatschap, dat is 1 tarief voor het hele gezin!

Alle gezinsleden die gedomicilieerd staan op hetzelfde adres genieten van dezelfde voordelen en dit zonder extra kostprijs. Heeft u gezinsleden op hetzelfde adres wonen die nog niet zijn opgenomen in uw lidmaatschap? Voeg ze dan zeker toe onder je persoonlijke pagina "mijn beheer". Zo kunnen ook zij genieten van alle voordelen van het VWB lidmaatschap.

Bovendien zullen al uw gezinsleden vermeld staan op uw attest van het ziekenfonds en hebben ze dus allemaal recht op een terugbetaling van uw ziekenfonds. (Tenzij ze al bij een andere sportclub aangesloten zijn en daar reeds een terugbetaling hebben gekregen). Opgelet; een ziekenfonds zal nooit meer terugbetalen dan dat u heeft betaald aan lidgeld.

Oud worden kan ook plezant zijn ... ja toch ...?

Hoeveel dagen zijn er in een week voor gepensioneerden?

6 zaterdagen en 1 zondag.

Wanneer is het bedtijd?

Drie uur nadat ik in m'n zetel in slaap ben gevallen.

Hoeveel gepensioneerden heb je nodig om een lamp te vervangen?

Eén, maar het kan de ganse dag duren.

Wat is het grootste probleem van gepensioneerden?

Er is nooit genoeg tijd om alles gedaan te krijgen.

Waarom ruimen gepensioneerden zo moeilijk hun kelder, berging of garage op?

We weten dat, van zodra we dit gedaan hebben, de kinderen er hun gerief willen stapelen.

Hoe noemen gepensioneerden een lange brunch?

Het begin van een normale dag.

Hoe beschrijf je het best het pensioen?

Een 'niet eindigende koffiepauze'.

Wat is het grootste voordeel van cursussen voor gepensioneerden?

Onze ouders worden niet verwittigd als we 'brossen'.

Wat doen we tijdens een week?

Van maandag tot vrijdag niets, op zaterdag en zondag rusten.



Voordelen van hogere leeftijd

Reporters ondervragen een 104-jarige vrouw :

"En wat vindt u het leukst aan 104 jaar zijn?"

Zij antwoordt gewoon : "Geen druk meer van leeftijdsgenoten".

Het voordeel van seniel worden

Dat is je eigen Paaseieren verstoppert en er plezier aan beleven ze te zoeken.

Ik ben zeker oud geworden!

'k Heb al twee overbruggingen, een nieuwe heup, nieuwe knieën, overwon prostaatkanker en diabetes.

'k Ben halfblind.

'k Hoor niks dat stiller is dan een jet-motor.

'k Slik per dag 40 medicaties die me duizelig, verward maken en me black-outs bezorgen.

'k Krijg symptomen van dementie.

'k Heb een slechte bloedcirculatie.

'k Voel bijna m'n handen en voeten niet meer.'k Weet niet meer of ik 86 of 92 jaar ben.

'k Ben al mijn vrienden kwijt.

Gelukkig heb ik m'n rijbewijs nog.

Mijn lichaam wil niet meer mee, m'n dokter stuurt me naar een fitness club.

'k Schrijf me in bij de aerobiegroep voor senioren.

Ik buk, draai, duizel, spring op en neer, zweet een uur lang.

Als ik mijn gym schoenen aan heb, is de aerobics voorbij.

Een oudere dame wil haar testament opstellen en stapt naar haar notaris.

Ze heeft twee punten die zeker uitgevoerd moeten worden.

"Ik wil gecremeerd worden" zegt ze "en ... 'k wil in het winkelcentrum gestrooid worden".

"In het winkelcentrum ... gestrooid worden?" vraagt de notaris.

"Dan heb ik m'n dochter minstens 2x per week op bezoek" zegt ze.

Bestuursvergadering KWB – vrijdag 01 maart 2024.

Aanwezig: A. Beerten, J. Bertho, J. Cardinaels, H. Creemers, J. Cuypers, H. Janssen, L. Jansen, B. Lemmens, J. Lemmens, H. Nouwen, M. Plessers, W. Reynders, J. Schuermans, J. Steensels, R. Van Lishout, F. Vienne, J. VandeWeyer.

Verontschuldigd: R. Coninx, G. Gabriëls, L. Lemmens, A. Quanten, E. Vanderhoydoncks, L. Vanderhoydoncks, S. Desmedt, F. Bollen, B. Janssen.

Welkom door Willy.

Bezinning door Michel: "Er loopt een streep".

KWBO: Bowling op 6/02/24, Mölder en Coöp op 20/02/24, Samen met Ferm naar Rode Kruis te Heusden Zolder op 05/03/24. - Al de verslagen kunnen jullie lezen in onze Mutterd of op FB.

Kooklessen: alles geregeld – ingrediëntenlijst bezorgd aan Louis – 13 inschrijvingen – les van 20 maart moeten we zelfstandig koken, dus zonder An.

Kwb 70 jaar: verhuisd naar 8 september 2024 – gaat door in "Den Tichel" – voormiddag is er een Ledenmis – samen met startdag Kwb-Wijchmaal en FFZT-prijsuitreiking – ook de Volleybal bestaat 50 jaar – Er komt een foto-dia-voorstelling – verleden en toekomst op ludieke wijze voorstellen – Deelname +/- €30 per persoon – animatie 2 à 3 keren: Willy Maesen met groep – op 18 april volgende feestvergadering.

Kasverslag: nog niet volledig – tegen Juni.

Varia:

De kooklessen starten dit jaar om 18u30

Zondag aanstaande receptie vormelingen: om 11 uur starten met voorbereiding

21 of 22 mei 2024: smaakmakers van Kwb-Limburg te Wijchmaal: 2à3 man nodig achter den Toog – start om 19u00

Fietsverzekering VWB: Franky legt op volgend BV uit wat dit inhoudt.

Franky.



KWB-Overdag op bezoek in de Biehal te Lommel
19 maart 2024: met 31 Overdaggers waren wij, op het feest van Sint-Jozef, 19 maart, op bezoek in de Biehal te Lommel.

Wat is de Biehal:

De Biehal is een vzw die gespecialiseerd is in sociaal ondernemen. Het is een maatwerkbedrijf boordevol mogelijkheden en actief in Kringstores

(Kringwinkels) Groen- en Klussendienst, Horeca en Zorg met diverse diensten op maat.

De sociale tewerkstelling staat in de Biehal centraal. Zij biedt een job, begeleiding en toekomstperspectief aan, aan meer dan 250 mensen, die om welke reden dan ook weinig of geen kansen krijgen op de gewone arbeidsmarkt en dit onder de begeleiding van een vijftigtal medewerkers.

In 2023 vierde de Biehal haar 30-jarig bestaan.

Na 30 jaar ervaring is de Biehal in staat om zoveel mogelijk de juiste mensen op de juiste plaats aan het werk te zetten.

Ze blijven op zoek gaan naar zinvolle samenwerkingsverbanden met externe partners. Uiteindelijk is tewerkstelling en integratie in het arbeidscircuit het na te streven doel.

Waar vinden wij de Biehal:

De Biehal is gelegen in de Stationsstraat 206 te Lommel, daar waar vroeger het Maria Middelaarsziekenhuis lag.

Zij is verantwoordelijk voor heel Noord-Limburg en de Antwerpse Kempen.

Welke visie streeft de Biehal na.

Waarom sociale tewerkstelling?

Tewerkstelling op maat is een belangrijk onderdeel van de werking. Werk krijgen draagt bij tot persoonlijke ontplooiing dank zij veel individuele begeleiding. Door het breed aanbod aan dienstverlening kan men inspelen op de interesses van de mensen. Hun talenten en capaciteiten worden zo ontwikkeld. De overstap naar de reguliere arbeidsmarkt wordt zo opengesteld.

Belangrijke accenten voor de werknemer:

Heel belangrijk bij dit traject is de menselijkheid, het respect en waardering voor de persoon in kwestie. De grootste zorg is welzijn op de werk



vloer. Flexibiliteit en diversiteit vergroten het zich-goed-voelen bij de werknemer.

Rekening houden met de sociale achtergrond, met de eigenheid van elke werknemer is als het ware een must. Positieve sfeer en waardering zijn de basis van een goede samenwerking.

Armoede verminderen:

Door tewerkstelling wil men de armoede verminderen. Immers arbeid is de hefboom tot welvaart en welzijn. Daarnaast biedt men betaalbare goederen en diensten aan. Zeker wil men niet het economisch rendement uit het oog verliezen. Een zo ruim mogelijk publiek wil men bereiken door kwaliteitsvolle goederen te leveren waardoor een optimale klanttevredenheid groeit.

Is er ook oog voor het milieu?

De Biehal opteert zeer duidelijk voor een groenere samenleving door de afvalberg te verkleinen, het hergebruik te stimuleren, door sorteren en recyclen aan te moedigen. Ze kiest in al haar clusters een evenwicht na te streven voor mens, milieu en economie.

En dan de rondleiding:

Na de Power-Pointpresentatie waarin de visie sterk naar voor kwam, was



het tijd voor de rondleiding doorheen het gebouw.

Op de bovenverdieping waren het strijkatelier, het wassalon, de administratie, het personeelslokaal gehuisvest.

Gelijkvloers waren het onthaal, de kringwinkel, het magazijn, de broodjesbar, het Grand Café gesitueerd.

Over al de diensten buiten dit gebouw kregen wij ook een woordje uitleg: de inzameldienst, het centraal sorteermagazijn de strijkstapel in Peer, het wassalon in Achel, het Treehouse in het Pijnven, de klussendienst, de Plezanten Hof waar eigen biologische groenten worden gekweekt, fietscafé Esmeralda in Peer, broodjesbar Apollon in Mol, de catering-service voor recepties en feesten, de soeptrinetten op de markten,... In het Grand Café konden wij onze dorst lessen en konden nog allerlei vragen omtrent de werking gesteld worden.

Weerom een inzicht rijker in verband met sociale tewerkstelling.

voor De Mutterd vanuit Lommel,
verslag: Leo Vandervelden



Op 14 mei gaat KWB Overdag op daguitstap met de autobus.

We stellen dit ook open voor KWB-leden die zich nog niet hebben aangegeven bij KWB Overdag.

Indien jullie interesse hebben kunnen jullie je aanmelden bij Maria Clerix, tel: 011/633133 of mail naar maria.clerix@telenet.be.

KWB Overdag-leden en degenen die zich gemeld hebben bij Maria krijgen nog een specifieke uitnodiging toegestuurd.

Het programma vinden jullie hieronder:

08 u.30 Vertrek aan den Tichel in Wijchmaal
10 u.00 Sven Nijs Cycling Centrum met gids
11 u.45 vertrek naar Lunch Garden Evere
12 u.30 aankomst Lunch Garden Evere
13 u.45 vertrek naar Train World Schaarbeek
14 u.00 Train World
16 u.30 vertrek naar den Tichel Wijchmaal

De prijs voor de busreis, het bezoek aan Sven Nijs Cycling Center met gids en het bezoek aan Train World bedraagt 40 euro.

In de Lunch Garden kan er naar keus besteld worden en betaald ieder zijn eten. Vergeet daarom niet je KWB lidkaart mee te nemen, dan krijg je 10% korting.

Jullie kunnen alvast een kijkje nemen op de volgende sites:

<https://trainworld.be>

de train World audiogids is beschikbaar in de Erfgoed app, je vindt er alle uitleg over op de site van Train World.

<https://svenniscyclingcenter.be>



KWB-Overdag bezoekt Rode Kruisopvangcentrum in Heusden
Dinsdag 5 maart 2024: 34 Overdaggers brengen een bezoek aan het
Opvangcentrum verzoekers internationale bescherming van het Rode
Kruis (dit is de officiële benaming) te Heusden in de Kapelstraat 73 in de
vroegere gebouwen van de Bouworde.

We werden welkom geheten door de integratieambtenaar.

Aan de hand van een Powerpointpresentatie kregen wij uitleg over het
reilen en zeilen van dit centrum.

Wie komt hier terecht?

Mensen vragen asiel aan in ons land. Hiervoor moeten ze eerst naar het
Klein Kasteeltje in Brussel. Daar wordt hun dossier onderzocht.

Zij krijgen ofwel een positief of een negatief antwoord. Bij een negatief
antwoord kunnen ze nog in beroep gaan.

Wordt hun dossier ontvankelijk verklaard, dan worden ze ondergebracht
in een opvangcentrum. Zo zijn er in België 84 opvangcentra al dan niet
open of gesloten. Van deze laatste zijn er slechts 6 in ons land.

Het opvangcentrum in Heusden:

Van een opvangcentrum mag je de 3 B's verwachten: bed, bad en brood.

Het opvangcentrum is gestart in 2009. Het heeft een maximum capaciteit van 155 personen. Momenteel verblijven er 149: de meeste zijn mannen al dan niet alleenstaand en een kleine minderheid zijn vrouwen die met hun gezin hier verblijven. De meeste personen hebben er een helse tocht opzitten om hier te geraken en zijn met heel veel trauma's opgezadeld. De groep van niet-begeleide jongeren hebben een leeftijd tussen 16 en 30 jaar. De verblijfsduur varieert van 6 maanden tot één jaar. Toch zijn er sommigen die hier tot 4 jaar kunnen verblijven.

Er zijn meerdere nationaliteiten bij de bewoners aanwezig. Heel wat bewoners komen uit Eritrea, uit Palestina, uit Afghanistan of uit één of ander Afrikaans land.

Zij ontvangen een zakgeld van 9,75 € per week. Daar moeten zij volledig mee rondkomen. Zij kunnen wel een aantal jobs in het centrum zelf uitvoeren waarvoor zij vergoed worden. Dit kan zijn: het poetsen van lokalen, buitenwerk rond het centrum, logistieke ondersteuning links of rechts.

Het personeel:

Aan het hoofd van dit centrum staat een centrummanager bijgestaan door twee adjuncten. Voor de rest zijn er in totaal 55 medewerkers en 9 vrijwilligers die hier of daar het geheel komen ondersteunen.

Het personeel staat in voor bed, bad, brood voor de periode dat de asielprocedure loopt. Zij begeleiden de mensen in verband met bank, werk, school, mutualiteit enz.. Zij helpen in de concrete leefsituatie door goede informatie te verstrekken. Zij organiseren allerlei activiteiten voor kinderen, vrouwen, mannen en de aanwezige families. Vormingen, ontspanning en taallessen komen ruimschoots aan bod. Indien nodig doen ze ook psychosociale begeleiding.

In het centrum zijn er twee verpleegkundigen aanwezig. Ook is het centrum met een huisarts verbonden.

De meeste kinderen en jongeren gaan naar school in de buurt van het centrum. Het personeel staat aan de basis van de tewerkstelling van de volwassenen en de begeleiding in de ruimste zin van het woord.

Bij de vrijwilligers zijn er die wekelijks, maandelijks of af en toe een handje komen toesteken.

De rondleiding:

Alvorens aan de rondleiding te beginnen konden wij gedurende de Powerpointpresentatie een tas koffie of iets fris nuttigen. De integratie-ambtenaar beantwoordde de gestelde vragen.

In drie groepjes mochten wij de drie verschillende gebouwen bezoeken: het hoofdgebouw, waar ook de administratie gevestigd was, het bosgebouw waar vooral de gezinnen een onderkomen hadden en het gebouw waar vooral de niet-begeleide jongeren hun thuis hadden.

Wat we tijdens de uiteenzetting van de integratieambtenaar gehoord hadden, kreeg nu een concreet gezicht.

Na een rondleiding van meer dan een uur praatten wij nog na in Den Tichel over de namiddagactiviteit die samen met Ferm georganiseerd werd.

Echt de moeite waard. Onze inzichten omtrent asielopvang werden duidelijk verruimd.

Voor De Mutterd vanuit Heusden, verslag: Leo Vandervelden





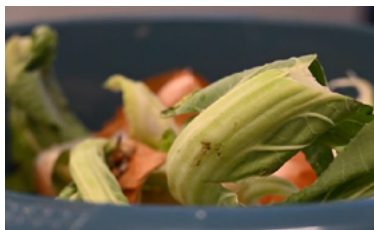
KOOKLESSEN KWB 2024

Les 1

Frisse salade met geitenkaas



Bloemkool-kokos soep



Gehaktrollade met krieke en bieslookpuree





Makkelijkste dessert ooit



Les 2

Zomerse bruscetta



Champignonroomsoep



Kefte met tzaziki, griekse pasta en aubergine





KWB
WIJCHMAAL

BBQ smores met banaan,blauwe bessen en chocolade



Les 3

Gevulde tomaat met parelcouscous en gerookte zalm





Pastinaaksoep met peterseliepesto



Penne met spinazie, mascarpone en gerookte spekblokjes





Tiramisu met appel en kaneel



Les 4

Penne arrabiata



Courgette-citroensoep met zalm en gratin broodjes



Gevulde kipfilet met zuiderse aardappelen en groene asperges





Warme soep van woudvruchten, vanille ijs en zandkoekje



Leuke teksten ?

Mooie foto's ?

Plezante cartoons ?

Bezorg ze me voor de volgende Mutterds van 2024!

roland.coninx@scarlet.be
