

ons krantje



Op onze schophopdag mochten Lore en Jente bloemenschikken bij PUUR.

In dit nummer:

Over faalangst en perfectionisme
bonnenboek 2015
shophopdag
kinderyoga
spaarkaarhandelaars
kortingskaarten
busreis Hageland
ledensecretariaat
ticketdienst



www.gezinsbond.be/mortsel of www.gezinsbondmortsel.be

De Bond in Mortsel

Voorzitter & public relations

Denise Simons - Van den Rijm
Van Dijkstraat 7
0476 / 66 84 06
denisevandenrijm@hotmail.com

Algemeen Secretariaat

An Servaes - Sysmans
Steenovenbos 5
03 / 454 43 86
an.sysmans@belgacom.net

Ticketdienst

Ingrid van Tillo - Baekelmans
Kaphaanlei 8
03 / 455 53 45
ingrid.baekelmans@live.be

Spoor- & GSMkaarten

Liliane Laenen - De Schutter
M. Goretstraat 20
03 / 455 59 77
liliane.laenen@hotmail.com

Grootoudersactie (Gosa)

Rik Van Der Welk
St. Hathebrandtstraat 42
03 / 449 18 03

Ondervoorzitter

Jan Veelaert
Heldenhuldenlaan 15
03 / 449 56 66
jan.veelaert@skynet.be

Ledensecretariaat

Koen Hermans
Floriss de Cuijperstraat 31 bus 4
tel. 03 / 337 92 81 GSM 0468 / 19 63 14
gezinsbond.mortsel@telenet.be

Penningmeester

Paul Switsers
C. De Herdtstraat 61
03 / 440 78 11
paul.switsers@scarlet.be

Spaarkaartafgevaardigde

Luk Servaes
Steenovenbos 5
03 / 454 43 86
gezinspaarkaart_mortsel@telenet.be

Kinderoppasdienst

Jeannine Heylen - Meersman
Drabstraat 254E
GSM KOD 0479 / 27 02 31
03 / 440 55 07

Magda Jaeken - Claessen
Boechoutselei 65
GSM KOD 0479 / 27 03 58



Wij vernamen de geboorte van:

Een tweede kindje:	Cas Tijs Jinte William	in het gezin	De Laet Wijckmans Engelen Van Der Mussele
Een derde kindje:	Selom	in het gezin	Vertommen - Nutsugam

ACTIVITEITENKALENDER



zaterdag 25 april		Gewestelijke busreis: meer info blz. 11
Dinsdag 28 april	20u00	Vormingsavond: faalangst en perfectionisme. zie hieronder.
Zondag 25 oktober		Tweedehandsbeurs kleding : meer info in volgend nummer.

Over faalangst en perfectionisme.

Vormingsavond - dinsdag 28 april - zaal 't Parkske

In onze maatschappij moet het altijd 'meer' en 'beter'.
Ook kinderen voelen dat ze steeds hun best moeten doen.
Veel kinderen en pubers krijgen angst om te falen.

Je krijgt zicht op het ontstaan en de gevolgen van perfectionisme en je leert hoe je kan omgaan met faalangst bij kinderen.

Marcel Hendrickx is coach en trainer van het Ontwikkelingsinstituut.

In samenwerking met opvoedingswinkel.
Contact persoon is Marjolijn Janssen.
Mortsel@opvoedingswinkel.org Tel. 0473/47.37.37

RECHTZETTING BONNENBOEKJE GEWEST ANTWERPEN & BRABO

Door een stoute ingreep van het zetduiveltje zijn er twee bonnen niet afgedrukt in het bonnenboekje 2015.

Op vertoon van dit artikel (origineel, geen kopies) krijg je in de volgende twee handelszaken eenmalig 10 % korting op je spaarkaart (actie geldig tot 31 december 2015) Ook voor leden uit de gewesten Mechelen en Turnhout !

Niet cumuleerbaar met andere acties of promoties.

BOBBY SEWING: Mooie stoffen, furnituren en naaiworkshops, Pieter Rypenslei 24, 2640 Mortsel bobbysewing@live.be 0479/877.542

VAN PELT BIKES Kwaliteitsfietsen Vredebaan 61-63 , 2640 Mortsel 03/457.75.26

Ben je 18 februari in de namiddag gaan shoppen in Mortsel?

Werd je toen ook bediend door een kind, en vroeg je je af waarom?

Je bent dan zeker een shophopper van de Gezinsbond tegengekomen. Die dag konden onze kinderen namelijk een namiddagje meehelpen in een Mortselse winkel. Met 14 waren ze, de shoppertjes. En ze vonden het super, dat kan je lezen in de reacties hieronder.

Niet alleen de kinderen waren enthousiast, ook de winkeliers vonden het een fijne ervaring en hebben stuk voor stuk gemeld dat ze volgend jaar eventueel terug willen meedoen. Dankjewel Boekuil, Bobby Sewing, Finarté, Puur, Mammies en Pappies, Standaard, 't Bizarke en In de Pik! Onze kinderen mochten ervaren wat het is 'winkeltje spelen in het echt' en werden vaak echt verwend.

Was je dit jaar te laat met inschrijven, of belet? Hou zeker het Krantje in het oog, want door het grote succes, plannen wij dit terug volgend schooljaar. En we hopen op nog meer winkels die willen meewerken.

Enkele kinderen deelnemers schreven het volgende:

De shophopdag

Het was heel leuk. Ik heb in de mammies en pappies gestaan en in de bobby sewing.

We kregen nog een cadeautje mee naar huis. Iedereen was supervriendelijk.

Groetjes, *Flore*

De shophopdag

Gisteren was het de shophopdag. Bij de shophopdag mocht je 2x een uurtje gaan helpen in de winkel.

Ikzelf stond in de puur (bloemenwinkel) en in de bobby sewing (stoffenwinkel).

Eerst kwam ik binnen in de puur daar stond van alles voor ons klaar om te maken maar eerst een schort aandoen en dan konden we een bloemstukje maken in de vorm van een cupcake. Ondertussen kwamen er eens klanten langs en die mochten we dan bedienen en hun bloemstukken inpakken. Na een uurtje kwamen ze ons halen en ging ik naar de overkant (bobby sewing).

Als we in de bobby sewing binnen kwamen mochten we buttons maken omdat er nog geen klanten waren maar dan kwamen er klanten en dan moesten we stoffen knippen. Als dat allemaal gedaan was mochten we 1 van onze buttons kiezen om mee naar huis te nemen en de rest... die gingen de winkel in. En dan kwamen ze ons al halen. Jammer dat het al gedaan was ik hoop dat het volgend jaar nog eens zal plaatsvinden, want dan zal ik zeker meedoen!

Jente

De shophopdag

Ik vond het vandaag superdepupper tof omdat ik eerst in de mammies en pappies gewerkt heb samen met Flore en er kwamen 2 klanten.

we hebben dan op de bodietjes etikettes geplakt en pakjes ingepakt.

dan ben ik samen met Lore naar de Finarte gewandeld.

daar hebben we eerst een beetje koekjes gegeten en ook wat gedronken.

daarna zijn we erin gevlogen en snel te werk gegaan en we hebben de winterse kleuren wol uit de kast gehaald want het was dringend tijd om de ZOMERSE kleuren eens boven te halen. daarna heb ik een schilderij met geborduurde paarden erop gekregen en Lore een geborduurde handdoek.

oke ik kan maar zeggen het was gewoon een toppie shophopdag !!!

bedankt iedereen van de gezinsbond en de mensen waar ik vandaag een dagje mocht gaan werken en tot de volgende keer maar weer !

GROETJES *Kato*



Finarte



Mammies & Pappies'



De Boekuil'

Bobby Sewing



Een zaterdagochtend in Mortsel.

Druk, druk, druk, ... school, huiswerk, muziekschool, oefenen, rennen, springen, opstaan en weer doorgaan, ... oef.

Druk, druk, druk, ... gezellige drukte op de statie, drukte in de file, enthousiaste drukte in het zwembad, overal lawaai van vrolijke of minder vrolijke mensen.

En toch, ergens in een drukke week, ergens in Mortsel, is er een plekje waar het die dag niet druk is. Een plekje, lekker warm, stil, zachte muziek...

Dit plekje is een zaaltje boven aan het zwembad. Daar leren tien kinderen de kneepjes van de Yoga. Een lieve vrouw begeleidt hen en leert hen via dans, beweging, ademhaling, creativiteit een rustig plekje in zichzelf te vinden.

Even bedenk ik me, maak ik het niet nog drukker voor onze dochter door haar in te schrijven?

We spreken af dat ze één keer mag proberen. Nieuwsgierig zet ik haar af, vol spanning ga ik haar een uurtje later weer ophalen. Een stralende snoet komt me tegemoet en fluistert in men oor: 't was kei leuk mama, ik wil nog komen!

A. S.

Hiernaast enkele foto's.

We plannen een nieuws sessie YOGA voor kinderen. Bij het ter perse gaan van dit info-blaadje was er echter nog niets concreet geregeld. Zodra er meer info beschikbaar is publiceren we dit op onze website: breng deze dus regelmatig eens een bezoekje als je wilt deelnemen.

Ons Krantje, een communicatiekanaal naar jullie, leden van de Gezinsbond, verschijnt 4 maal per jaar. Je kan er heel wat info vinden over onze activiteiten enz.. Maar het heeft ook zijn beperkingen, het volgende komt pas over 3 maand en dat belet ons tussentijds soms om nieuwe interessante informatie tijdig te verspreiden. Vandaag de dag is digitale communicatie echter alomtegenwoordig. Websites en e-mail bijvoorbeeld hebben heel wat te bieden.

Wil je ook op de hoogte blijven via digitale weg? Bezorg ons dan jou mailadres door dit te mailen naar gezinsbond.mortsel@telenet.be.

Je kan je trouwens ten alle tijden uitschrijven indien je geen info meer wenst te ontvangen.



Bij welke handelaars kan je met je Spaarkaart in Mortsel terecht ?

Kinder- en jeugdschoenen BENJAMINE-

Pieter Reypenslei 30
03 / 440 48 59

Inrichting CADO

Statielei 55
03 / 449 56 68

Juwelier DE CUYPER

Antwerpsestraat 4
03 / 449 91 61

Optieker H. Verhelst

Antwerpsestraat 3
03 / 449 94 34

Bakkerij – Tea Room BONITAS

Edegemsestraat 6
03 / 449 27 15

Herenmode DUDEN

Pieter Reypenslei 4 – 6
03 / 449 85 41

Naaiworkshops en Stoffenwinkel

BOBBY SEWING
Pieter Reypenslei 24
0479 / 877 542

Fietsen VAN PELT BIKES

Vredebaan 61 – 63
03 / 457 75 26

Opticiens WIM VANBAEDEN

Floralaan 83 (marktplein)
03 / 440 55 77

Schoenenloft IN DE POORT

Antwerpsestraat 83
03 / 449 39 10

Juwelier HUIS DREXELER

Mechelsesteenweg 26
03 / 449 99 24

GOED

Statielei 56
03 / 440 61 38

Ijzerwaren IN DE PIK

Statielei 74
03 / 449 97 52

Lederwaren JAMA

Statielei 42
03 / 449 87 41

Bloemen MADILUX

St. Benedictusstraat 16
03 / 449 69 69

Optiek BELLENS

Lange Kroonstraat 10
Boechout
03 / 455 89 03

Schoonheidssalon NUANCE

Edegemsestraat 55
03 / 459 99 50

Handwerk FINARTE

Mechelsesteenweg 7 (Gaanderij Ter Linde)
03 / 449 37 43

MAMMIES & PAPIES

Liersessteenweg 203A
03 / 345 42 19

Boekhandel DE BOEKUIL

Antwerpsestraat 32
03 / 449 13 65

Bloemenwinkel PUUR

Pieter Reypenslei 21 b 2
03 / 888 99 48

Podoloog VAN DER AUWERA

Heilige Kruisstraat 8
03 / 449 34 65

Juwelier VAN ROOY

Antwerpsestraat 54
03 / 449 86 51

Schoenen VOLLEBERGH

Statielei 19
03 / 458 22 50

Boekhandel DE STANDAARD

Statielei 85
03 / 449 46 88

Buitenspeelgoed www.TOYS4KIDS.be

Blauwesteenstraat 110 J
Kontich
03 / 449 56 00

Spirituele geschenken DEN BEZEM

Antwerpsestraat 124
03 / 293 82 56

Klasse Clubslager HOEVE LIEKENS

St. Benedictusstraat 2
03 / 449 55 45

Drukkerij - Kopiecenter VAN GOETHEM

Mechelsesteenweg 145
03 / 449 82 02

Dameskleding ALIAS

Pieter Reypenslei 3
03 / 440 11 34

Verf en toebehoren COLORA KONTICH

Koningin Astridlaan 33
Kontich
03 / 459 85 34

*Meer info over de Gezinsbond afdeling Mortsel?
www.gezinsbondmortsel.be*



Vind jij het ook leuk (en goedkoper) dat meer en meer handelaars in Mortsel korting geven? Help ons, en stuur je top 3 van handelaars – die nog geen korting geven - in Mortsel naar ons op, op het volgende adres:
gezinsspaarkaart_mortsel@telenet.be

Je kan ons ook helpen door in elke winkel in Mortsel waar je je aankopen doet, je Gezinsspaarkaart te tonen en korting te vragen... Telkens weer opnieuw ;-)
Wil je op de hoogte gehouden worden van de laatste activiteiten of nieuwe handelaars? Mail je mailadres door op gezinsbond.mortsel@telenet.be

Kortingskaarten NMBS en (De Lijn)

Tarieven Lijnkaarten: €14,00 voor 10 ritten - !!!! **De korting op de lijn kaarten is door de Lijn per 1 februari afgeschaft !!!!**

Buzzy passen voor kinderen tussen 6 en 12 jaar zijn sinds 1 februari niet meer gratis maar u kan deze nog steeds bekomen mits betaling van €50,00 per pass.

Tarieven telefoonkaarten:

Aankoopprijs van Base, Pay &Go, mobistar is €15,00.
Korting gezinsbond op spaarkaart €0,60 per aangekochte kaart

Tarieven NMBS -passen:

Go Pass: €51,00 korting op de spaarkaart €2,55
Rail Pass 1ste klas €117,00 korting op de spaarkaart €5,85
Rail Pass 2de klas €76,00 korting op de spaarkaart €3,80
Key Card: €20,00 korting op de spaarkaart €1,00

Kortingkaarten kunnen nog steeds aangevraagd worden.

Kostprijs €6,00 per gezin.

Kinderen +18jaar dienen een studieattest te bezorgen of een samenstelling van het gezin.

Aanvragen:

L. Laenen - De Schutter
Maria Gorettistraat 20
2640 Mortsel
GSM / tel.: 0485 / 51 51 95 of 03 / 455 59 77



met de Gezinsbond naar het Hageland

Zaterdag 25 april 2015

Zoals reeds aangekondigd in ons vorig Krantje organiseert het Antwerpse Gewest ook dit jaar weer een daguitstap. Het wordt een verkenningstocht in het mooie, maar vaak te weinig gekende groene Hageland, de Noordhoek van Vlaams-Brabant. Het programma voorziet zeer afwisselende locaties langs de oevers van de Demer.

Programma:

Start te 7.30 uur aan 't Spant, Boomssteenweg te Wilrijk (ruime en gratis parking) Wie vervoer naar de startplaats wenst kan zulks aanvragen. Van hieruit brengen de bussen ons naar volgende plaatsen:

- AVERBODE:** bezoek aan de 17^{de} eeuwse Norbertijner-abdij, met zijn talrijke bezienswaardigheden.
- ZICHEM:** In de geboorteplaats van Ernest Claes kunnen we de gerestaureerde Maagdentoren (of Markentoren) bewonderen.
- DIEST:** in deze historische stad gelegenheid tot bezoek aan het Begijnhof (werelderfgoed) en de oude citadel.
- SCHERPENHEUVEL:** een korte halte bij de vermaarde basiliek.
- HOUWAART:** verkenning langs de befaamde wijngaarden van Hageland.
- HORST:** als slot van het programma is een rondleiding voorzien bij de historische waterburcht van Horst met zijn 15^{de}-eeuwse donjon-toren. Horst is bekend als de thuishaven van de Rode Ridder!

Voor de middaglunch (*lunchpakket zelf mee te brengen*) wordt op de gepaste tijd een halte voorzien en is koffie of thee ter beschikking.

Het avondmaal, met drie-gangen menu, wordt ons geserveerd in het Wagenhuis, aanpalend aan het Horstkasteel. Na het avondmaal wordt de terugreis aangevat zodat we rond 20.30 uur terug in Wilrijk aankomen.

Deelnemingsprijs:

Volwassenen: €35,00 (niet leden: € 50,00)
Kinderen tot 12 jaar: €30,00 (niet leden: € 45,00)

In deze prijs is inbegrepen: vervoer per autocar, syllabus, reisleiding en gidsen, inkomgelden, koffie/thee bij de lunch, 3-gangen menu bij het avondmaal + drankje.

Inschrijvingen:

In ons vorig Krantje was een spijtige drukfout geslopen in het rekeningnummer, waarvoor onze excuses. Het juiste rekeningnummer is: BE64 9730 3474 **7252** van Gezinsbond Mortsel, met vermelding van naam, aantal volwassenen en aantal kinderen tot 12 jaar). Inschrijven uiterlijk **voor 10 april 2015**. We mochten reeds heel wat inschrijvingen noteren dus stel uw inschrijving niet uit want het aantal plaatsen is beperkt!

Voor nadere info neem contact met Guido Voets, tel: 03 / 449 90 80 of e-mail: guido.voets@skynet.be

Nieuwe nationaal aangesloten handelaars



Bed & Breakfast Keukenhof
Kalmthoutsesteenweg 168
B-2990 Wuustwezel, België
Telefoon: +32 (0) 479 339 356
Email: keukenhof@keuken.com
Website: www.keukenhof.be
Geeft 10 procent spaarkorting



KinderenKoning.be
Veldkant 39
2550 Kontich
Telefoon: +32 (0) 3 443 12 54
E-mail: support@kinderenkoning.be
Geeft 7 procent spaarkorting



Wima Schelle
Boomsesteenweg 9
2627 Schelle
03/888 21 77
wima.schelle@wima.be
Geeft 5% spaarkorting op de ganse rekening



MyNutty.be
Veldkant 39
2550 Kontich
Telefoon: +32 (0) 3 443 12 54
E-mail: support@mynutty.be
Geeft 7 procent spaarkorting

In je buurt:
Borsbeek, Merksem, Kontich,
Wilrijk, Essen, Stabroek, Zoersel
Geeft 10 procent spaarkorting



Ons Ledensecretariaat in goede handen.

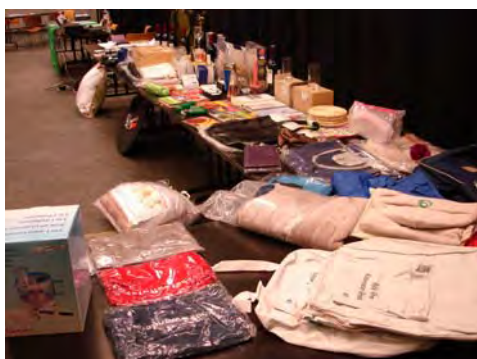
Een der belangrijkste en meest omvangrijke functies in het afdelingsbestuur is wel het ledensecretariaat. Voor onze afdeling met ong. 1300 leden is deze functie een niet te onderschatten administratieve taak: jaarlijkse lidgelden, geboorten, verhuis- en adresveranderingen, wijkverdeling, enz...: het ledensecretariaat moet dit allemaal verwerken!

Ons bestuurslid Viviane Baekelmans-Handig heeft sedert 1992 deze taak vervuld, hetzij 22 jaren! Zeer terecht werd zij dan ook in november vorig jaar door het gewestbestuur gehuldigd voor meer dan 20-jaar bestuurslid! Wij zijn dan ook zeer erkentelijk en danken haar voor deze jarenlange inzet. Viviane wenste evenwel van deze taak vrijgesteld te worden en sedert 1 januari heeft Koen Hermans deze functie overgenomen. Maar Viviane blijft gelukkig nog verder actief in ons bestuur, want zij is ook een der vaste medewerkers voor de tweedehandsbeurzen, ons ontbijtbuffet, de quiz-avonden, en niet te vergeten ook voor 'Ons Krantje'!

Ons ledensecretariaat is dus nu in nieuwe handen. Koen Hermans is één van onze nieuwe bestuursleden, die zich snel heeft ingewerkt in onze bondsactiviteiten, vooral dank zij de welwillende steun van Agnes! Koen is bovendien een vlotte computerman, want ook voor de Gezinsbond-administratie gebeurt nu bijna alles met de computer. Wij zijn overtuigd dat hij het ledensecretariaat verder in goede banen zal leiden. Zijn enthousiasme verzekert ons dat hij het zeker zo lang zal volhouden als Viviane, zodat ons secretariaat minstens tot in 2035 vlot zal draaien!! We wensen hem alleszins veel moed en danken hem oprecht voor zijn bereidwillige inzet!



G. V.



**Bioscoopcheques
met
korting.**



Onze Ticketdienst:

Ingrid van Tillo - Baekelmans Kaphaanlei 8 Mortsel tel. 03 / 455 53 45

Voor tickets van UGC betaal je bij ons **€8,50** en je krijgt direct de korting van € 2,00 op je gezinsspaarkaart zodat de bioscoopcheques je **€6,50** kosten. *(aan de kassa reeds €9,80)*

Bioscoopcheques voor **METROPOLIS** kan je bij onze Ticketdienst kopen aan de prijs van **€9,95**. Hierop krijg je € 2,00 korting via je gezinsspaarkaart zodat de Metropolis cheques je bijgevolg effectief **€7,95** kosten.

(opgegeven prijzen zijn steeds onder voorbehoud van eventuele prijswijzigingen)

18de gezinsquiz

Zaterdag 21 februari ging onze 18de gezinsquiz door. Niet minder dan 19 ploegen hadden hiervoor ingeschreven. Geen enkele ploeg liet verstek gaan zodat het een drukke quizavond werd. Onze quizmaster, Georges, had voor de deelnemers ook een leuke verrassingsronde uitgewerkt waar één ploeglid apart vragen over zichzelf moest beantwoorden en de andere hetzelfde antwoord moesten formuleren om punten te scoren. Na afloop mochten alle deelnemers een prijs kiezen van onze goed gevulde prijzentafel.

Bovenaan de pagina hiernaast enkele foto's van deze weerom succesvolle activiteit.

ons krantje

Verantwoordelijke uitgever: Viviane Baekelmans-Handig Oudebaan 105, Mortsel

Medewerkers aan dit nummer: Viviane Baekelmans-Handig, Paul Switsers, Guido Voets, Lieve van den Daele-Drossaert, Jan Veelaert.

Publiciteit: Paul Switsers, C. De Herdtstraat 61, 2640 Mortsel

Verzending: Jeannine Heylen - Meersman



Winkel met je lidkaart van de Gezinsbond en spaar

› korting bij aangesloten handelaars in Vlaanderen en Brussel

› 5 % op boeken



› korting per dienstencheque



› tot 200 euro op een nieuwe wagen



› 10 % op je bezoek



› 5 % op een energiezuinige woning (isolatie, zonneboilers...)



› 5 % op de huur van een wagen



› 10 % bij de zwemparadijzen in Beveren, Lier, Overpelt en Gent



› 30 tot 35 euro per 1 000 liter stookolie



› 5 % op je verblijf



› op (sportieve) vakanties bij GSF, AFYA of



› op bioscoopcheques, gsm-kaarten en NMBS-passen bij je plaatselijke afgevaardigde

Ontdek alle spaarvoordelen op www.gezinsbond.be/sparen.

Dienst Sparen
02 507 88 44
sparen@gezinsbond.be



Aktieridningen zoals de Vrijheid en de Pers op 1 september 2014. Onder voorbehoud van wijzigingen.

V.U.: Luk de Smet, Trimonstraat 125, 1050 Brussel