



flashboom

25^e jaargang | nummer 1 / 6 september 2019 | redactie: Els

EDITORIAAL

Na een heerlijke warme vakantie zijn we er terug. Het werd een blij weerzien! De afspraken werden herhaald, de klas werd verkend en de eerste sprokkels werden verzameld.

Geniet van deze eerste extra lijvige editie!

LEEFSCHOOLNIEUWS VAN MARTINE

We zijn goed gestart. Enkel bij de avondopvang liep het nog niet op wieltjes omwille van het nieuwe aanmeldingssysteem maar dat gaat dag na dag beter.

Geld voor abonnementjes mag binnengebracht worden tot en met donderdag 26 september 2019 bij juf Els.

Fijn weekend.
Martine

Leefgroep 1 | Schelpjes

Beste ouders,

Onze eerste schoolweek is al reeds voorbij. We verwelkomen een aantal nieuwe vriendjes. Welkom Clara, Seppe, Robin, Otto-Jan, Mon, Lili, Tuur, Ella en Jona!

We nemen de eerste weken de tijd om elkaar beter te leren kennen. We gingen al voor de eerste keer turnen, we hadden al enkelejarige kindjes, we kozen een symbooltje, we deden een zoektocht in de klas, ... kortom al een leuke eerste week!

Morris, Maite en Isaac waren jarig! Dit hebben we dan ook gevierd!

Tot volgende week!

AGENDA

- 10/09: Infoavond vanaf 18 uur (leefgroep 3, 2, 1, 5, 4)
- 15/09: Pimp je aperitief
- 16/09: Oudervereniging om 20 uur
- 18/09: pedagogische studiedag
- 07/10: facultatieve dag
- 08/10: leefgroepvergadering
- 10/10: leefgroepvergadering
- 23/11: spaghetti-feest
- 16/12 – 20/12: cultuurklas N3 en N4
- 19/12: oudercontact
- 10/01: nieuwjaarsreceptie
- 05/02: pedagogische studiedag
- 10/03: leefgroepvergadering
- 12/03: leefgroepvergadering
- 16/03 – 18/03: geschiedenisklas leefgroep 5 (N5 en N6)
- 18/05 – 20/05: gemeenteklas leefgroep 4 (N3 en N4)
- 02/06: facultatieve dag
- 03/06: pedagogische studiedag
- 06/06: Leefschoolfeest
- 25/06: oudercontact
- 29/06: proclamatie

Forum:

- vanaf 14.30 uur

Praatcafé:

- vanaf 15.30 uur

Leerlingenraad:

- in de leraarskamer o.l.v. Martine

MENU

- Zie website

DEADLINES

- donderdag 12 u naar martine.vandemoortele@sgr18.be

Leefgroep 2 | Schildpadjes

Dag iedereen,

Welkom in onze schildpadjesklas. Deze week leerden we elkaar, de klas met haar vele hoekjes en de school kennen. We hebben fijn gespeeld, afspraken gemaakt en al enkele activiteiten gedaan. Volgende week gaan we verder op verkenning met onze nieuwe klasgroep. Groetjes, Sofie.

Leefgroep 2 | Kikkertjes

Dag allemaal, hier zijn we weer na een fantastische zomervakantie vol zon. Hopelijk heeft iedereen er enorm van genoten en zijn de batterijen terug opgeladen. In de kikkertjesklas zijn we er alvast ingevlogen. We hebben elkaar en onze klas leren kennen. We verwelkomen de nieuwe K2-kindjes uit juf Katrijn/Lieselot en Stefanie haar klas en ook een nieuw kindje, Isalie. Welkom allemaal in de kikkertjesklas. Iedereen voelde zich onmiddellijk thuis en kon zich uitleven in één van onze hoekjes. Nu leren we ook de nieuwe regeltjes en afspraakjes kennen zodat ons klasgebeuren rustig en vlot kan verlopen. Verder hebben we kikkers gekleurd en getekend, kikkers geteld en over kikkers verteld, symbooltjes gekozen, onze naam geschreven of gestempeld. Ook onze nieuwe schrijfmethode 'krullenbol' werd geïntroduceerd en daar hebben we rond kikkertjes en ons eigen lichaam gewerkt. Kortom: ik denk dat ze nu wel weten dat ze in de kikkertjesklas zitten. Ook een feestje mocht de eerste week niet ontbreken. We hebben Bas zijn 5de verjaardag gevierd. Proficiat grote jongen en bedankt voor de traktaties. Op vrijdag mochten we juf Lieselot in onze klas verwelkomen... wat zijn we blij in zo'n goede handen. Juf Lieselot sport erop los.

Toedeloe,
Valentine

Leefgroep 3 | Maanvisjes en Zeepaardjes

Hallo allemaal!

De eerste schoolweek zit er alweer op! Leefgroep 3 is alvast heel goed gestart. De kinderen van het eerste leerjaar worden het stilaan gewoon aan die grote banken. Ze leerden al de letter i en k, de cijfers van 0 tot 10 schrijven en tellen tot 20.

Ook in project leerden we elkaar en de klas al beter kennen. We verkenden de speelplaats en de gebouwen van het lagere door middel van een bingospel. Ho ho, dat was soms best moeilijk! Achteraf gingen de juffen met ons nog eens overall langs om ons goed uit te leggen hoe het overall in zijn werk gaat. Wat mag en ook wat niet mag. We maakten ook onze verjaardagskalender en een zelfportret.

Maandag kiezen we al ons eerste project. Breng jullie goede ideeën zeker mee!

Dinsdag is er van 18u00 tot 18u40 leefgroepvergadering. We lichten kort de werking van onze leefgroep uit en zullen het ook hebben over niveauwerk. Allen welkom! (Voor wie er niet kan bij zijn, zal het verslag verschijnen in de volgende flashboem.)

Veel groetjes en een fijn weekend,
Shirley & Jana

Leefgroep 4 | Stokstaartjes

Het schooljaar is weer van start gegaan!

Deze week hebben we alle uitleg over de kringen en project gekregen.

We hebben al een lijst opgesteld voor onze expo's en boekbesprekingen.

Samen maakten we klasafspraken en konden we al even brainstormen over ons eerste project!

Tijdens de les muzische maakten we een ritme met koffiebekertjes. Nadien mochten we dat aan elkaar voorstellen.

Hoera, de eerste week zit er bijna op! Tot de volgende keer!

Leefgroep 4 | Gekko's

Dag iedereen,

Maandag was het de eerste schooldag. We hebben naamkaartjes gemaakt voor aan het boekentassenrek, kapstok en schoenenkast.

Dinsdag heeft het vierde geturnd. We oefenen voor de veldloop! Niveau 3 heeft bij muzische ritmes gemaakt met een plastic bekertje en een houten stokje.

Dinsdagnamiddag hebben we samen met juf Valentine de oude refter opgeruimd want die was heel erg rommelig door de werken in de kleuterblok. Woensdag zijn we gaan zwemmen. We kregen duikles! Vandaag hebben we de verjaardag van Nino en Anth gevierd. Ze zijn allebei 9 jaar geworden in de grote vakantie. Anth had chocomousse drolletjes gemaakt en Nino had koekjes gebakken, njammie njammie! Morgen beginnen we aan de brainstorm voor ons eerste project.

Groetjes van Linde en Flore!

Leefgroep 5 | Feniksen

Welkom terug lieve geïnteresseerden!

Wij, de feniksen, gaven er deze week al een ferme lap. We maakten kennis met de groep en leefden ons al volledig uit met onze potloden en stiften. We maakten namelijk onze kaartjes voor de kapstok, het schoenenvakje en het takenbord.

Ook onze fysieke toestand werd reeds op de proef gesteld, want op dinsdagnamiddag deden we samen met de wolkenvangers een conditieparcours. Daar leerden we een belangrijke les: competitie is soms tof, maar zeker niet noodzakelijk. De inzet tijdens deze sportles was subliem!

We verdiepten ons deze week ook nog in het expo- en actueagebeuren bij de feniksen. We prikten dan ook al samen met onze partner een datum.

Op donderdag kon dan het echte werk beginnen: sprokkelen voor ons eerste project!

Van beperkingen tot kunst... er kwamen heel interessante voorstellen!

Vrijdag bereiden we onze reclameronde voor en weten we hopelijk ook wat het wordt.

Wij zijn benieuwd... Jullie ook?

Dat was dan ons nieuws.

Volgende week zijn we er weer, met een beetje meer :-)

Luna en juf

Leefgroep 5 | Wolkenvangers

Yo iedereen

Deze week was de eerste schooldag.

Na een lange vakantie was het weer zo ver: we moeten weer naar school (OH NEE!)

Sinds vandaag is leefgroep 5 weer aan het sprokkelen voor een nieuw project.

De 2 genomineerden waren alvast: Hoe maak je de perfecte lunch/ontbijt of: Hoe maak je een film. Er zit tenslotte ook een nieuw meisje bij de wolkenvangers. Haar naam is Lisa. We wensen haar alvast een keileuk schooljaar op de leefschool! We zijn dinsdag ook voor de eerste keer met feniksen en wolkenvangers samen gaan turnen. Er is ook een nieuwe zorgjuf. Haar naam is juf Karolien.

Grt: Liesl en Pia

BELANGRIJKE DATA SCHOOLJAAR 2019 - 2020

Activiteiten:

29/08/2019: ijsbrekersavond om 17 uur

10/09/2019: Infoavond vanaf 18 uur (leefgroep 3, 2, 1, 5, 4)

15/09/2019: Pimp je aperitief

16/09/2019: Oudervereniging om 20 uur

08/10/2019: leefgroepvergadering leefgroep 1, 4 en 5

10/10/2019: leefgroepvergadering leefgroep 2 en 3

23/11/2019: spaghettifeest

19/12/2019: oudercontact

10/01/2020: nieuwjaarsreceptie

10/03/2020: leefgroepvergadering leefgroep 2, 1 en 5

12/03/2020: leefgroepvergadering leefgroep 4 en 3

06/06/2020: Leefschoolfeest

25/06/2020: oudercontact

29/06/2020: proclamatie

Extra muros:

16/12 – 20/12/2019: cultuurklas leefgroep 4

16/03 – 18/03/2020: geschiedenisklas leefgroep 5

18/05 – 20/05/2020: gemeenteklas leefgroep 4

Extra vrije dagen:

18/09/2019: pedagogische studiedag

07/10/2019: facultatieve dag

05/02/2020: pedagogische studiedag

02/06/2020: facultatieve dag

03/06/2020: pedagogische studiedag

Schoolvakanties:

28/10/2019 – 03/11/2019: herfstvakantie

23/12/2019 – 05/01/2020: kerstvakantie

24/02/2020 – 01/03/2020: krokusvakantie

06/04/2020 – 19/04/2020: paasvakantie

VERSLAG OUDERVERENIGING 18/06/19

Aanwezig: Tom Deboever, Stijn Tuypens, Evelyn Dewilde, Annelies Sevenant, Tom van Wesemael, juf Sofie, Joris Van Crombrugge, Annelies Sevenant, Martine Vande Moortele, Bert Verstraete, Nathalie Van Belle

1. Statuten vzw oudervereniging

Huidige voorzitter: Kristy Vereecken

Secretaris: Maaïke Afschrift

Boekhouding: momenteel doet Rozemarijn Deschrijver (voormalig Leefschoolouder) nog steeds de boekhouding. Het lijkt praktischer dat een ouder van de school dit doet. We danken Rozemarijn voor de jarenlange inzet en haar nauwgezetheid.

Het lijkt beter om tegelijk meteen alle functies te herbekijken (aangezien dit een aanpassing van het Belgisch Staatsblad vraagt en niet kosteloos is). Dit zijn de nieuwe invullingen voor de verschillende functies:

Voorzitter: Tom Van Wesemael (tekent boekhouding 1 keer per jaar)

Secretaris: Stijn Tuypens (boekhouding bijhouden + per activiteit ordenen)

Penningmeester: Bert Verstraete

Aangezien we een vzw zijn moeten we 1 maal per jaar een algemene vergadering houden.

To Do:

- Statuten vzw veranderen en registreren op Belgisch staatblad: **Annelies bekijkt hoe dit moet.**
- Tom regelt dit met de bank: naam bankkaarthouder wijzigen.

2. Financieel overzicht

Volgt nog

Geplande uitgaven:

- Glijbaan kleuterheuvel + startplateau
- Voetbaldoelen
- Kleuterfietsen + fietsenberging kleuterfietsen (cfr. subsidiedossier)
- Krullebolmethode (borden buiten om op te krijten) ca. 300-400 €
- Weersstation (Canon cultuurcel?, technische school?, via hogeschool?)
- Kleine zandbakken

- Bakfrigo om nog meer te promoten dat kinderen een gezonde lunch meenemen naar school, die dan lekker koel kan bewaard worden
- . Zou zeer goed zijn om ook te gebruiken bij feesten (ipv telkens huren nu). Stijn vraagt aan Sodexho. Eventueel via Collect and go (of outlet van de Colruyt)

Geplande verkoopsacties 2019-2020:

- Terug appelverkoop? Katrijn + Ellen (eind september/begin oktober)
- Bloembollenverkoop (oktober)
- Moestuinplantjes

3. Terugblik op Lentefeest/communiefeest (19/5)

Evaluatiepunten:

- Receptie lentefeest/communie: zelfde dag, maar kerkelijk feest en receptie lag 2 uur uit elkaar (wat niet zo praktisch was voor communicanten en hun ouders)
- Soep in bos zorgt voor vertraging: beter schrappen

Voor volgend jaar:

- Eind juni 2019 wordt datum vastgelegd, maar volgend jaar wil men alle Oosterzeelse scholen samen communie laten doen
- Begin schooljaar: datum meedelen (ook aan 2^{de} en 5^{de} leerjaar ifv vrijhouden voor ondersteuning receptie). Op de infovergadering leefgroepen september: datum aankondigen + trekkers zoeken!
- Zorgen dat timing receptie voor leefschoolevenement en communie samenvalt. Eventueel juf Ellen en Veerle samen met een ouder eens samenzitten begin schooljaar
- Startvergadering ouders Lentefeest/Communiefeest samen laten doorgaan

To Do: Infovergadering leefgroepen september: **Juf Shirley en juf Sofie vragen aan ouders om datum Lentefeest/communie vrij te houden ifv hulp (Martine helpt leerkrachten dit te onthouden)**

4. Terugblik Leefschoolevenement (25/5)

2385 € opbrengst, is echt een opbrengstactiviteit

- Eten: enerzijds kwam er wat kritiek op de maaltijd (sommigen kiezen bewust om niet naar de BBQ te komen) anderzijds vonden verschillende de veggies zeer lekker en waren er 300 inschrijvingen.
- Opnieuw werd er veel eten weggegooid: beter kleinere porties voorzien (dan moet er iemand van de ouders mee helpen opdienen)
- Leuk : veel nieuwe helpers
- Dessertenbuffet: voldoende
- Rommelmarkt: te weinig reclame gemaakt? Volgend jaar vroeger communiceren

Best in gedachten houden dat de BBQ een opbrengstactiviteit is (met relatief weinig werk e neen grote flexibiliteit). Het concept veranderen is dan ook niet direct aan de orde.

5. Pimp je speelplaats

Stijn heeft voetbalveld gefreesd en ingezaaid eind april. Graszaa bleek echter niet meer kiemkrachtig. Het werd later opnieuw ingezaaid.

In de zomer: checken of het jonge gras water nodig heeft + eens afmaaaien.

Speelheuvel: leuk dat beplanting zich hersteld heeft na het afspannen van bepaalde zones

Verdere pimpplannen:

- Aankoop en opbouw glijbaan vanaf plateau op kleuterheuvel → offertes opgevraagd bij een aantal zelfstandigen
- Najaar: werkdag organiseren specifiek voor kleuterheuvel/speelplaats met kleuterouders

6. Planning 2019-2020

Data volgend jaar:

Pimp je aperitief zondag 15/9 10.30 u

Oudervereniging vergadering 16/9

Ijsbrekersavond: 29/8 wie aanwezig Tom Van Wesemael, Evelyn, Stijn Tuypens

Infovergaderingen 10/9 → uitleg teams oudervereniging

Leefgroepvergaderingen 8/10 en 10/10

Spaghettifeest 23/11

Sinterklaas 6/12

Nieuwjaarsreceptie 10/1

Leefgroepvergaderingen 10/3 en 12/3

Leefschoolfeest 6/6

Proclamatie 29/6

7. Varia

- Balegro: mogen wij ouders informeren? Kwam op agenda van directeursoverleg Oosterzeelse scholen. Intussen stuurde Martine hier reeds een bericht voor rond.
- Er zijn in Oosterzele nieuwe sorteerregels voor het PMD (blauwe zak). Aangezien de scholen als een bedrijf worden meegerekend en in een apart afval-ophaalsysteem zitten die via privé-firma's verloopt, gelden de nieuwe sorteerregels echter nog niet voor de school. Op school moeten dus voorlopig nog steeds de oude regels gevolgd worden wat betreft PMD.
- Praatcafé 25/6: naast klas Shirley

SCHOLENVELDLOOP 25 september 2019

Op woensdag 25 september a.s. gaat de traditionele veldloop voor scholen door i.s.m. de gemeentelijke dienst Sport Oosterzele.

Ook dit jaar kunnen zowel leerlingen van het basisonderwijs, leerkrachten en ouders deelnemen.

De start is voorzien om 13.30 uur. Gelieve 30 minuten voor aanvang van de wedstrijden aanwezig te zijn.

Locatie

Terreinen van KVV Windeke – Stationsstraat Z/N – 9860 Scheldewindeke
Gelegen aan het station van Scheldewindeke – Inrit parking aan AXA-bank

Mogen we u vragen volgende administratie in orde te brengen zodat de dienst Sport de veldloop goed kan organiseren?

Gelieve de brieven voor de ouders en leerkrachten tijdig te verdelen via uw school.

Gelieve de deelnemerslijsten te bezorgen aan de dienst Sport ten laatste op donderdag 19 september 2019. Onderstaande items zijn belangrijk voor verwerking:

- Naam
- Meisje/Jongen/Mama/Papa/Leerkracht
- School
- Geboortjaar
- Leerjaar

De deelnamekaarten worden u bezorgd na verwerking van de lijsten.

Kunnen we rekenen op de medewerking van de leerkrachten L.O en/of eventuele andere leerkrachten om de kinderen ter plaatse te begeleiden?

Voor de goede werking willen we iedereen vragen om achter de omheining, naderhekkens en spanlinten te blijven om zo het loopparcours vrij te houden.

Voor bijkomende info kan u steeds terecht bij de sportdienst op het nummer 09/362 48 92.

Sportieve groeten,

Christoph Caron
Dienst Sport & Jeugd

SAMWD ZOTTEGEM
Firmen Bogaertstraat 12
9620 Zottegem
09 304 64 36
info@samwdzottegem.be

FILIAAL OOSTERZELE
Stationsstraat 17 (muziek en woord)
Geraardsbergsesteenweg 69-71 (dans)
9600 Scheldewindeke
0888 414 668 oosterzele@samwdzottegem.be

MUZIEK

- > MUZIEKINITIATIE vanaf 6 jaar
- > MUZIKALE VORMING én INSTRUMENT vanaf 8 jaar
- > KINDERKOOR
- > INSTRUMENT voor volwassenen in het filiaal

WOORD

- > WOORDATELIER vanaf 8 JAAR

DANS

- > KLEUTERDANS voor 4+ en 5-jarigen
- > DANSINITIATIE vanaf 6-jaar
- > BALLET en HEDENDAAGSE DANS vanaf 8 jaar

ALLE INFO OP : WWW.SAMWDZOTTEGEM.BE

KINDEREN
tot 17 jaar: 67 euro
vermindert tarief: 43 euro

GEMEENTECURSUS
kleutersdans: 90 euro
20e gezinslid: 60 euro

JONGEREN
18 tot 24 jaar: 132 euro

VOLWASSENEN
vanaf geboortjaar 1994: 214 euro
vermindert tarief: 132 euro, zie website



08/09/2019 VANAF 8u30
TER HOOGTE VAN ZONNEVELD 20-22
9820 MERELBEKE

Horseriding for Life



*De
Warmste
Week*

MUSIC  LIFE

**KOM MEE PAARDRIJDEN TEN VOORDELE
VAN HET KINDERKANKERFONDS**

**RALLY VOOR RUITERS EN MENNERS
16 EURO PER PERSOON**

**2 STOPS EN 1 ZAK PAARDENVOER PER DEELNEMEND PAARD
VOOR INLICHTINGEN BEL 0495/51.07.38**

PlantAARDIGE activiteiten EVA Oosterzele najaar 2019

EVA Oosterzele maakt er een gezellig en klimaatvriendelijk veggie najaar van en organiseert opnieuw tal van interessante activiteiten en lezingen voor jong én oud! See you there!

Zondag 29 september: Uitreiking Nobelprei (stem mee!) en veggie etentje door Tine Tomme van de Avalonhoeve in het Erfgoedhuis te Moortsele om 10.30u.

EVA Oosterzele organiseert voor de derde keer op rij een spannende en plezierige verkiezing: welke Oosterzelenaar wint de Nobelprei 2019? Deze bijzondere prijs wordt uitgereikt aan een persoon of organisatie die het voorbije jaar in Oosterzele een opmerkelijke veggie bijdrage leverde voor een meer plantaardige, gezonde, milieu- en diervriendelijke samenleving.

In 2017 werd Cathy Goyvaerts van Wonderworld de laureate en in 2018 sleepten de Scouts St. Kristoffel uit Scheldewindeke de felbegeerde prijs in de wacht omdat ze veggie kookworkshops voor welpen en wolven organiseerden, een Donderdag Veggiedag op kamp hielden en steeds een volwaardig veggie alternatief voorzien bij elke maaltijd of barbecue. De veggie hamvraag is echter: wie wordt de winnaar in 2019? Uit de longlist koos de jury van EVA Oosterzele dit jaar een aantal verrassende genomineerden. De bibliotheek van Oosterzele kan naar de prei(s) dingen omdat hun mooie collectie veggie en vegan kookboeken gestaag groeit, ze boeiende lezingen organiseren over plantaardige voeding, dierenrechten en klimaatgerelateerde items en ze leuke, informatieve veggie kinderverhalen aanbieden.

Daarnaast werd ook de Leefschool genomineerd. Deze lagere school in hartje Oosterzele zet de voordelen van plantaardige voeding in de verf door de kaart van Donderdag Veggiedag te trekken: elke donderdag worden enkel veggie maaltijden geserveerd met de boodschap dat dit gezond is voor jezelf én de planeet. Bovendien koos de Leefschool resoluut voor traiteur Agape die momenteel een uitgebreid veggie bijscholingstraject doorloopt.

Ook Vers en Veggie/Fresh&Veggie uit Balegem staat op de schortlist. Al meer dan 15 jaar maakt het Vers en Veggie team lekkere plantaardige gerechten en spreads waarbij ze focussen op een duurzame bereidingswijze. Niet enkel de groenten, maar ook de kruiden komen bijvoorbeeld van de lokale bio-boer. Dit jaar breiden ze hun assortiment van plantaardige burgers uit en lanceren ze een nieuw soort vegan beleg. Dringend tijd dus om deze veggie pionier te nomineren.

Net zoals vorig jaar kan het publiek mee bepalen wie op 29 september om 10.30u in het Erfgoedhuis te Moortsele de Nobelprei in ontvangst mag nemen. Je kan stemmen tot vrijdagavond 28 september om 20.00.u via <https://gratispoll.be/poll/san43w/> Nieuw dit jaar is dat je na de uitreiking van de Nobelprei kan genieten van een heerlijk plantaardig etentje (hoofd- en nagerecht) door kok-aan-huis, Tine Tomme van de Avalonhoeve. Voor het etentje dien je wel apart in te schrijven voor 23 september door te mailen naar oosterzele@evavzw.be

Uitreiking Nobelprei met feestelijke receptie: gratis

Veggie etentje: 26 euro voor volwassenen (EVA-leden 2 euro korting pp)

13 euro van 6 tot 12 jaar (EVA-leden 2 euro korting pp)

gratis tot 5 jaar

Inschrijven via oosterzele@evavzw.be

Woensdag 16 oktober: 'Beestenboel' met Dirk Draulans

Rasverteller Dirk Draulans presenteert in 'Beestenboel' op humoristische wijze grote en kleine beestjes, variërend van onzichtbare mijten die in je wenkbrauwen leven tot een eenzame Groenlandse walvis uit het hoge Noorden die voor onze kusten terecht kwam. Je leert mannetjes kennen die als een speldenkop in het lichaam van een vrouwtje leven, je ontdekt wie de slimste vogel in de klas is, je mag het lelijkste dier op aarde aanschouwen, maar bovenal krijg je een grote portie respect binnengelepeld voor het prachtige ecosysteem op deze aardbol. Dirk Draulans ijvert al jarenlang voor het zorgzaam omgaan van dit natuurlijke evenwicht, is gekant tegen de industriële veeteelt en de nefaste invloed ervan op het klimaat en... eet zo vaak mogelijk vegetarisch. EVA Oosterzele ondersteunt bijgevolg graag samen met Natuurpunt deze boeiende beestenboelizing in de bib te Scheldewindeke.

Wanneer? 16 oktober om 20.00u in de bib te Scheldewindeke

Reservatie is noodzakelijk via info@natuurpuntoosterzele.be of via bibliotheek@oosterzele.be /09 362 81 17

Prijs? 6 euro voor EVA- en/of Natuurpuntleden; 8 euro voor niet-leden



Zaterdag 16 november: Eten uit de regenboog! 'Je darmflora heeft een serieuze invloed op je mentale gezondheid' – lezing door Dr. Annelies Moons



Met deze voordracht nodigt EVA Oosterzele je uit om bewuster te leren omgaan met je voedingskeuzes. Duurzame voeding draagt bij tot een gezond lichaam én een gezonde planeet.

'De belangrijkste oorzaak van veel chronische ziekten is ons verkeerd voedingspatroon', zegt Dr. Annelies Moons uit Hulshout. 'De overdosis snelle suikers in ons voedingspatroon is problematisch. Maar daarnaast is er ook nog de overdaad aan dierlijke en bewerkte vetten die zich opstapelen in ons lichaam. We gaan ervan uit dat alles snel opgelost raakt met een pilletje, maar zo werkt het niet. Met de meeste medicatie behandel je symptomen, maar geen oorzaken. Uit onderzoek blijkt nochtans dat gezonde plantaardige voeding de eenvoudigste, meest efficiënte én goedkoopste manier is om je risico op de meest courante welvaartsziekten te doen dalen.'

Bovendien ontdekken onderzoekers daarnaast steeds meer verbanden tussen onze darmflora en onze algemene gezondheid. Er huizen rond de honderd biljoen bacteriën in onze darmen, vooral in de dikke darm. Snelle suikers, kunstmatige zoetstoffen en vetten dragen bij tot de groei van slechte bacteriën in onze darmen. Naast fysieke klachten kan een verstoorde darmflora ook een serieus effect hebben op je mentale gezondheid. Negentig procent van het gelukshormoon (serotonine) in ons lichaam bevindt zich in de darmen. Dit hormoon is ook belangrijk voor een goede slaapkwaliteit.

In deze presentatie krijg je in het kort een beeld van de impact van voeding op het milieu en de milieuvoordelen van plantaardige voeding. Er wordt uitgebreid aandacht besteed aan de gezondheidsvoordelen van een plantaardig voedingspatroon en je keert huiswaarts met heel wat praktische tips om je eigen gezondheid en die van onze planeet te verbeteren.

Wanneer? Zaterdag 16 november om 19.30u

Waar? Bib Scheldewindeke, ism met EVA Oosterzele

Prijs? 5 euro per persoon

Bij voorkeur inschrijven via oosterzele@evavzw.be



Heb je zin om samen met andere EVA vrijwilligers op een lekkere manier de wereld te verbeteren? Geef dan zeker een seintje via oosterzele@evavzw.be

Hartelijke groeNten,

Het EVA Oosterzele team