

44^{ste} JAARGANG NR. 158

Afgiftekantoor Diest 1
Oplage 100 exemplaren
Augustus 2024
V.U. Hilde Haezebrouck
Zeven Zillenerf 67
3293 Diest

België – Belgique
P.B.
3290Diest 1
P003913

Gezinsbond  **GEZINSBOND Diest**



GEZINSSPORT Diest

www.gezinsbonddiest.be
gezinsbonddiest@telenet.be



WELKOM BIJ DE GEZINSBOND



Gezinsbond 

Kalender

Gezinsbond en Gezinssport Diest:

2 september 2024	start volksdansgroepen Lichtvoetig en Priateli
2 september 2024	start volleybal
8 september 2024	start Zumba (iMove)
13 en 14 september 2024	start Hiphop- Modern Jazz- ballet (iMove)
24 september 2024	laatste fietsrit seizoen 2024
24 september 2024	Toeren rond de Toren en Gasthuisapotheek
13 oktober 2024	start baby,- peuter-en kleuterzwemmen



Gluren bij de Diestse bureu: Schaffen-Deurne-Vleugt-Molenstede

Tweedehandsbeurs (baby-en kinderkleding, speelgoed,...)
zondag 29 september 2024 van 10 u tot 13 u in Gildenzaal-
Pastorijstraat 1 Schaffen

verkopers kunnen zich inschrijven via

gezinsbondschaffendeurnevleugt@gmail.com

Bloemschikken op 12/09, 24/10, 19/12/24 telkens om 10 u in Bloemenwinkel Blommerij,
Steenberg 96 in Bekkevoort



Regionaal nieuws / gewestelijk aanbod:

Boekentassenquiz – zaterdag 21 september 2024-
20 u tot 23 u 45- zaal Concordia Schuurweg in Testelt
quiz van algemeen niveau- max 5 p per ploeg

Gezinsbond Testelt : inschrijving boekentassenquiz

En nog tweedehandsbeurzen

verkoop van baby-en kinderkleding, speelgoed – zondag 6 oktober 2024- 10 u 30 – 12 u 30-
De Kriekel- Sint-Jozefsplein 1 in Tessengerlo

info: tessengerlo.gezinsbond@gmail.com

verkoop van speelgoed, puzzels, leesboeken- zondag 10 november 2024 -13 u 30 tot 16 u –
GBS De Puzzel, De Bruynlaan 19 in Begijnendijk

info: stephan.van.isveldt@telenet.be

Puzzelkampioenschap –zondag 17 november 2024 van 10 u tot 13 u-
De Schuur- Kerkstraat 1 in Tessengerlo

teams van 3 tot 4 personen leggen zo snel mogelijk een puzzel van 500
stukjes- info en inschrijven via saelenlief@gmail.com



GOSA-activiteit

Toeren rond de toren in Diest- dinsdag 24 september 2024- 14 u

centrum van Diest gezien vanop de Citadel- copyright Toerisme Vlaams-Brabant/Lander Loeckx

“Diest bezoeken? Wat een idee, daar is toch niks te zien?” Dat wordt al rap gezegd over ons kleine Demerstadje!

En nochtans:

- Wist je dat Diest het grootste aantal geklasseerde gebouwen per vierkante meter heeft van het hele land?
- Wist je dat er hier een echte prins is begraven?
- Wist je dat de kerkschat van de Sint Sulpitiuskerk aanzien wordt als één der rijkste van het land?

Op dinsdag **24 september 2024** gaan we samen met een gids in het centrum van Diest op stap.

Tijdens deze wandeling bezoeken we het **stadsmuseum De Hofstadt, de Gasthuisapotheek en de Sint-Sulpitiuskerk.**



Gasthuisapotheek- copyright Visit Diest

We verzamelen om 14 u aan het stadsmuseum De Hofstadt- Grote Markt 1 in Diest.

Na de wandeling (ca. 16 u 30) praten we na bij koffie en een stukje taart.

Voor deze boeiende namiddag in Diest vragen we **10 euro pp** deelnamegeld als lid van Gezinsbond en **15 euro pp** als niet-lid.

Inschrijven is verplicht en doe je via deze [link](#).

Om praktische redenen beperken we het aantal deelnemers tot 40 personen.

De betaling ontvangen we graag ten laatste op 22/09/24 op het rekeningnummer BE 43 0012 4612 0301 met de mededeling: “Toeren”- naam- aantal deelnemers

Meer info: Mia Vangoidsenoven- 0473 51 76 95

www.gezinsbonddiest.be

N8 Waardebon €15

Bij aankoop vanaf €100

Naam:

Adres:

Niet cumuleerbaar met andere voordelen.



UW SLAAP ONZE PASSIE

Halensebaan 72
3290 Webbekom – Diest
013/321315

Verzekeringen Laleman & Clerckx

Onafhankelijk verzekeringsmakelaar sinds 1924



VLM VERZEKERINGEN

Eduard Robeynsaan 38, 3290 Diest

Tel.: 013 31 12 34 E-mail: info@verzekeringendiest.be

www.verzekeringendiest.be



Oproep van onze eigen Bondsafdeling Diest: Kom ons ondersteunen (activiteiten bedenken en uitwerken, kinderoppascoördinator, administratieve taken, losse medewerker,...) Alle hulp is welkom!

Jouw talent komt van pas!

Word vrijwilliger bij de Gezinsbond.

www.watjijkan.be

Contacteer ons, en dan bekijken we samen hoe jij onze ploeg kan versterken
gezinsbonddiest@telenet.be of 013/32 73 14 (Hilde)



Gratis proefles

*Wij doen mee aan maand
van de sportclub*

AANBOD DANSJAAR 2024-2025



*al onze danslessen gaan door in
KSD campus Sint-Jan Diest*

Info & inschrijven: www.gezinsbonddiest.be/iMove/

ZUMBA

Fitness (alle leeftijden)
Gold (alle leeftijden)

MODERN JAZZ

Mini's (6-9j)
Youngsters (9-12j)
Teens (12-15j)
Adults(16+)

KLASSIEK BALLET

Mini's (6-9j)
Youngsters (9-12j)
Teens (12-15j)
Adults(16+)



HIP HOP

Kiddo's (3-6j)
Bouncers (6-9j)
Youngsters (9-12j)
Teens (12-15j)
Adults(16+)



€ 100

= basisprijs per lessenreeks
voor een gans schooljaar
OF

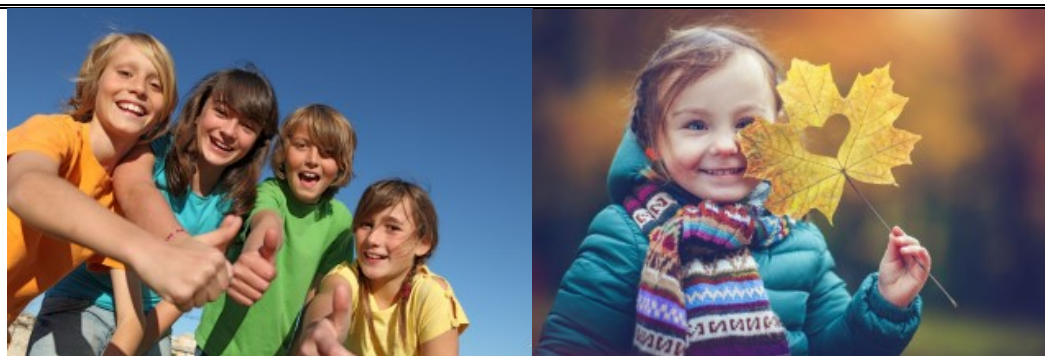
kies een 10-beurtenkaart (€45)

(niet-leden van de gezinsbond betalen een supplement)

Gezinssport

Diest





NIEUW: Maak familie en kennissen warm om een gratis proeflidmaatschap aan te vragen. Ieder gezin dat nog niet eerder betalend lid was, kan 6 maanden gratis proeven van de voordelen van de Gezinsbond! Dit aanbod geldt ook voor nieuwe vrijwilligers die nog niet eerder lid waren. **Gratis proeflidmaatschap aanvragen kan op** <https://www.goedgezind.be/proeflid/>

Terugblik op onze voorbije culturele activiteiten:

Het muzikaal kindertheater **“Rommel De Bommel”** door Spoor 6 op 9 maart in Aula Begijnhof was een succes.

Vele jonge gelegenhedsacteurs begaven zich enthousiast op het podium om mee de hoofdrollen te vertolken!



stelt voor

Dansvoorstelling

Kolori

Op 9 mei gaven de dansers en docenten van onze **dansstudio iMove** een prachtige dansvoorstelling met als thema kleuren.



Uilenspiegeltheater
Peetersstraat 32
3290 Diest



VOLLEYBAL

WIE?

Zowel dames als heren. Niveau zonder belang – iedereen welkom.

WAAR?

In turnzaal KSD, campus derde graad- grijze poort
Mariëndaalstraat 44 te Diest

WANNEER?

Maandagavond van 20 tot 21.30 u



START?

Volledig jaar start op **2 september 2024** - Half jaar (vanaf of tot 10 februari 2025)

PRIJS?

Volledig jaar:

Leden Gezinsbond: 49 € Niet-leden: 64 €

Half jaar (vanaf of tot 10 februari 2025)

Leden Gezinsbond: 25 € Niet-leden: 33 €

Korting bijkomende persoon zelfde gezin:

10 € voor volledig jaar - 5 € voor half jaar

De kostprijs werd berekend op basis van de huur van de zaal, de verzekering en de deelname van 12 leden.

INSCHRIJVEN?

Bedrag storten op

Rek. nr. Gezinssport Afdeling Diest Volley en Fietsen: BE83 9730 3127 0915

-met vermelding: naam + lidnummer (indien lid Gezinsbond)

Gezinssport
Diest



INLICHTINGEN?

Andreas Vanduren- andreas.vanduren@gmail.com - Tel nr. +32 476 31 69 96

Aan de deelnemers van vorig jaar (anciens) wordt gevraagd om voor 2 september 2024 te betalen.

Nieuwe deelnemers betalen hetzij contant na afloop van hun eerste proefmatch op maandag, hetzij per overschrijving en dit ten laatste voor de datum van de volgende match op maandag.

Kandidaat-deelnemers die bij het begin van hun volgende match nog niet betaald hebben, mogen die match bijwonen maar niet deelnemen (kijkmatch maar geen doematch). Pas na betaling mogen ze deelnemen.

HERENKAPPER
Stephan Vandermaesen

Koning Albertstraat 82
 3290 Diest
 Tel. (013) 31 23 29

Openingsuren:
 Enkel na afspraak
 maandag: gesloten

APOTHEEK
 DE LOORE
 SINCE 1976



DIESTERSTEENWEG 241
 3293 KAGGEVINNE

Tel.: 013/33 39 17

Email: info@apotheekkaggevinne.be
www.apotheekkaggevinne.be

Openingsuren:

Maandag-vrijdag: 8.30 - 12.30 en 13.30 - 19.00

Zaterdag: 8.30 - 12.30

Leden van de Gezinsbond rijden voordelig met bus en tram

Leden van de Gezinsbond kunnen **lijnkaarten met korting** kopen in de plaatselijke verkooppunten van de Gezinsbond. Deze lijnkaarten zijn geldig voor meerdere ritten met de bus of de tram van De Lijn en kosten bij je plaatselijk afgevaardigde **17 euro**. Je krijgt hierop **10% spaarkorting op je lidkaart**.

Je plaatselijke afgevaardigde is:

Pierre Verheyen - Frankenstraat16 - Diest

013-33.44.18- 0497-340.951



Hoe betaal je je rit met De Lijn FLEX?

Reis je met je 10-rittenkaart en neem je de flexbus? Toon je kaart aan de chauffeur en betaal je rit met je bankkaart.

Je betaalt dan 1,70 euro (i.p.v. standaard 2,50 euro) en er gaan géén ritten van de rittenkaart af. Betalen met je 10-rittenkaart is niet mogelijk.

Meer info op [De Lijn Flex: tickets en tarieven - De Lijn](#)



Volksdansgroep Priateli biedt je een avond met muziek en dans uit verschillende culturen.

Wekelijks leren we nieuwe dansen en proberen we andere dansen steeds beter onder de knie te krijgen. Hoofddoel is genieten van de dansen in een ontspannen sfeer. Een gevarieerd aanbod zorgt ervoor dat de uitdaging blijft om bij te leren. Vanaf 15 jaar ben je welkom, de bovengrens bepaal je zelf.

Seniorengroep Lichtvoetig biedt je een aangepast programma met dans uit verschillende culturen. Het accent ligt hier iets meer op mixers waarbij sociaal contact en gezelligheid troef zijn. Als je geïnteresseerd bent, kom dan vooral eens mee proberen om zo de sfeer te proeven.

Wanneer? maandagavond

Startdatum: maandag 2 september 2024

- 18u30-19u30: Seniorendansgroep Lichtvoetig
- 19u30-21u30: Volksdansgroep Priateli

Waar? Zaal Ons Tehuis Zoutstraat 11 3290 Diest

Dansleiding? Hilde Vantilt

Bijdrage werkjaar 2024-2025

Leden van de Gezinsbond:

- Lichtvoetig: Seniorendans: 67 euro (2 pers: 119 euro)
- Priateli: 90 euro (2 pers: 164 euro)

Niet-leden van de Gezinsbond betalen 31 euro extra.

Deze bijdrage omvat een reeks van 27 lessen van september tot juni, met uitzondering van de schoolvakanties. Een degelijke ongevallenzekerings is inbegrepen.

Betaling:

De bijdrage stort je op rekening BE19 9730 3127 0612 van Gezinssport Diest Dansen met vermelding groepsnaam, naam, geboortedatum en eventueel lidnummer (van de Gezinsbond). De eerste 2 lessen kan je gratis proberen.

Informatie?

Bart Vanduren, Gezinsbond: 013/31 41 06

Hilde Vantilt, dansdocente: hildevantilt@gmail.com

www.gezinsbonddiest.be

Gezinssport
Diest



MAAND
VAN DE
SPORT
CLUB.

Verslag van de mooie en interessante A speculo wandeling in Ransberg

Op donderdag 7 maart hadden we een afspraak met de afdeling Ransberg, deelgemeente van Kortenaken i.s.m. grootouders-seniorenactie Regio Aarschot-Diest-Tienen.

De wandeling heette "A Speculo" naar de naam van het kasteel in de buurt.

Mevrouw Ann Pacolet verwelkomde ons samen met haar man Maurice die ons als geograaf heel wat nuttige uitleg verschafte over het gebied.

Bij aanvang kregen we achter de kerk al een prachtig uitzicht op de hele Velpevallei en de windmolens rond Diest.

We genoten van een schitterend panorama over de vallei en anderzijds over Haspengouw met zijn boomgaarden, weiden en bossen, honderden meters ver. Onze gids wees ons op de "verpaarding" wat zich nu overal voordoet.

Het wandelpad (stukje van de pelgrimsroute naar Compostela) kronkelde zich als het ware rond het kasteel van A Speculo en de watertoren.



De pittige verhalen van gids Maurice, vooral over de vroegere bewoners van het kasteel waren ook leuk. Het waren notarissen van Tienen die het kasteel als buitenverblijf gebruikten. Zij noemden het een "maison de plaisance"... De notoire eigenares is wel 112 geworden en ging nog zwemmen als ze 100 was!

We kwamen eveneens langs de kapel van Onze-Lieve-Heer- Verlosser wat een klein bedevaartsoord was voor veeboeren. (zie ook de foto's)

Dan kregen we de kerk terug in zicht en na een laatste ferme klim waren de bijna 30 deelnemers blij de stapschoenen uit te trekken en in te ruilen voor proper schoeisel om naar het danscafé in de buurt te gaan waar we getrakteerd werden op een heerlijk stuk taart en een tas koffie.

Deze uitstap was zeker de moeite waard!!
Met dank aan de organisatoren!

Annemie Smets
afdeling Diest



foto's zijn gemaakt door Annemie Smets



BABY/PEUTERZWEMMEN

Gezinssport
Diest



Wat? Watergewenning op een speelse manier
 voor baby's van 1 tot 2 jaar (groep 1)
 voor peuters van 2 j tot 2,5 j (groep 2)
 voor kleuters van 2,5 j tot 3,5 j (groep 3)
 Samen met mama en/of papa lekker in het water oefeningetjes doen
 en als een visje in het water leren bewegen.
 Samen met mama en/of papa oefeningetjes doen als voorbereiding op de eerste
 zwemlesjes en het leren drijven.

Wanneer? zondagmorgen om 8 u 30 (groep 1)
 zondagmorgen om 9 u (groep 2)
 zondagmorgen om 9 u 30 (groep 3)
 (best een kwartier op voorhand komen)

Waar? in het zwembad 'De Warande', Omer Vanaudenhovelaan 3, Diest

Info? Gezinsbond Diest
 Mia Das - Vangoidsenoven
 Vervoortstraat 5
 3290 Diest
 013/ 33 70 37
babyzwemmen@skynet.be

Deze reeks is volzet!

**Een nieuwe reeks start in het
 voorjaar 2025. We raden u aan nu al
 een plaatsje te reserveren.**

Data? oktober: 13-20-27
 november: 3-10-17-24
 december: 1-8-15

Prijs? Leden Gezinsbond: 25 € (10 lessen)
 Niet-leden: 35 € (10 lessen)
 Verzekering inbegrepen !
 Inkom zwembad is niet inbegrepen! (beurtenkaart volwassenen mogelijk)

Start? **Zondag 13 oktober 2024**

Inschrijving? Noodzakelijk!
 via babyzwemmen@skynet.be of 0473 51 76 95
 Verzoek tot betaling wordt u na inschrijving bezorgd.



OPTIEK PUNIE

— since 1976 —

OPTIEKPUNIE.BE

HASSELTSESTRAAT 27

3290 DIEST

T 013/322482

OPENINGSUREN

DINSDAG - ZATERDAG 9u30 - 18u00

Wij pingen

5 euro
gespaard
= 5 euro
korting

Gezinsbond

Lidnummer: 123-456-789
Familie G. Bond
0805-1921-21

LIDKAART



kooplokaal



Raamdecoratie

Wolvenstraat 24 3290 Diest

info@hetwoonhuis.be 013/66 18 86

di, woe, vrij, zat: 14 u- 18 u (vm op afspraak)
do op afspraak- zo en ma gesloten



**“WEKELIJKSE
FIETSNAMIDDAG”**



Gezinssport
Diest

Beste fiets(t)ers,



Tot en met dinsdag **24 september 2024** halen we onze fiets van stal voor het **31^{ste} seizoen** om ons wekelijks tochtje te maken, indien het weer het toelaat natuurlijk.

Zorg dat uw fiets in orde is !!!

Een goede bandendruk voorkomt lekrijden en bolt beter.

Afstanden : van ca. 30 km met tussenstop.

Gemiddelde snelheid : +/- 13 km/uur.

Vertrek : 14u00 aan Beverbeekhuis, Tulpenstraat

Verzekering : - 18 jaar : 12 euro
(verplicht) + 18 jaar : 18 euro

In de loop van het jaar krijgt u van ons een attest waarmee u bij uw ziekenfonds het verzekeringsgeld terugkrijgt.

Opgepast : Wie reeds verzekerd is voor een andere sport van Gezinssport hoeft geen 2^{de} keer te betalen. Alléén de naam en sport doorgeven waarvoor men reeds verzekerd is.

U kan inschrijven door de verzekeringskost over te maken op rekening :
BE43 0012 4612 0301 Gezinssport Diest Fietsen

Veel fietsgenot.

Pierre

013-33.44.18 0497-340.951

e-mail : gezinsbonddiest@telenet.be

website : www.gezinsbonddiest.be

GEZINSVRIENDELIJKE HANDELAARS IN DIEST

Waar je korting krijgt met je LIDKAART / SPAARKAART

altijd



OPTIEK GEYSKENS - Monturen 10 %
 - Glazen, contactlenzen en accessoires 5 %
 - Niet op hoorapparaten, producten en contactlensvervangsystemen.
 Niet verenigbaar met andere kortingen

Botermarkt, 13
 DIEST - 013/31.10.89

G E Y S K E N S  P T I E K

OPTIEK PUNIE - Monturen 10 %
 - Glazen & zonnebrillen 5 %
 Niet verenigbaar met andere kortingen

Hasseltsestraat, 27
 DIEST - 013/32.24.82



STANDAARD BOEKHANDEL

5% spaarkorting
 op boeken, multimedia en wenskaarten
 10 % spaarkorting

op papier- en schrijfwaren, bureaumateriaal, klassement, agenda's en kalenders

Sint-Jan Berchmanstraat 19
 DIEST – 013/33.76.28



COLORA

5% spaarkorting

Leuvensesteenweg 171
 DIEST - 013/67.68.15



JBC

Leuvensesteenweg 101
 DIEST- 013/32 33 02

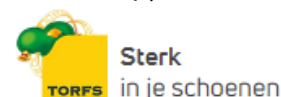
5% spaarkorting
 (niet in de webshop)



TORFS

Leuvensesteenweg 88
 DIEST- 013/39 10 07

5 % spaarkorting
 (niet in de webshop)



In het magazine “**De Bond**” van **13/12/2023** vind je bonnen voor spaarkorting van 10% bij Standaard Boekhandel, JBC , Torfs en Vayamundo, geldig tot eind 2024.

Je lidkaart is geld waard!

Sparen en besparen met de Gezinsbond

Met je lidkaart krijg je niet alleen **korting op aankopen** bij ruim tweeduizend winkels, maar ga je ook voordelig naar **musicals, musea of attractieparken**. Bovendien bespaar je op **(gezins)activiteiten in je buurt** zoals wandeltochten, workshops en tweedehandsbeurzen.



Wanneer je een aankoop doet bij een van onze partners, betaal je het volledige bedrag en wordt de korting op je lidkaart geplaatst.

Hoe meer je je lidkaart gebruikt, hoe meer korting je spaart (= spaartegoed). De gespaarde korting (spaategoed) kan je per schijf van 5 euro gebruiken om je volgende aankoop bij een van onze partners (gedeeltelijk) te betalen (= **afname**).

Op welke manier wordt de korting toegekend?

Aankoop tickets

- Je koopt je toegangsticket online of aan de kassa en betaalt het volledige bedrag.
- De dag van de voorstelling geef je je ticket samen met je lidkaart af aan de kassa of de (promotie)stand van de Gezinsbond.
- De korting wordt daar ter plaatse op je lidkaart geplaatst.

Bij korting op online tickets kan ook gevraagd worden om bij de bestelling je lidnummer op te geven. Je betaalt het volledige bedrag. Binnen de twee maanden na het event, wordt de korting door de Gezinsbond op je lidkaart geplaatst.

Aankoop bij een lokale handelaar

- Samen met je aankoop geef je ook je lidkaart af.
- Je rekent je aankoop af aan de kassa en betaalt het volledige bedrag.
- De korting wordt daar ter plaatse op je lidkaart geplaatst.

Op <https://ledenvoordelen.gezinsbond.be> vind je alle aangesloten spaarpartners terug en kan je ook je spaartegoed nakijken.

Heb je een vraag over de ledenvoordelen, contacteer ons via contact@gezinsbond.be of op 02/507 88 88.

Let op: de lidkaart van de Gezinsbond is strikt gezinsgebonden en niet overdraagbaar. Enkel de inwonende gezinsleden die deel uitmaken van het aangesloten gezin kunnen deze lidkaart gebruiken.

Kortingskaarten “grote gezinnen” 2025

We kunnen de kaarten pas vanaf 2 november 2024 aanvragen in Brussel.

- enkel voor gezinnen met 3 of meer kinderen
- gehandicapt kind minimum 66% telt voor 2 kinderen)
- kindje overleden kort na geboorte maar wel in bevolkingsregister telt ook mee

Wat moet je doen ?

1. Formulier “**samenstelling gezin**” vragen op 't Stadhuis dienst bevolking.(**gratis**)
U kan dit attest ook aanvragen of afdrukken per computer via het e-loket van de Stad door middel van een elektronische identiteitskaartlezer.
2. Lidnummer Gezinsbond, mailadres, telefoon of GSM, eveneens aanbrengen op dit formulier.
3. Voor de kinderen **ouder dan 18 jaar**, dient een bewijs bijgevoegd dat ze werkelijk nog ten laste zijn, studieattest, kopie studentenkaart of bewijs van kinderbijslag, gedateerd **ten vroegste 1.9.2024** of later, vroeger is niet geldig.
4. Bezorg deze formulieren **met 6 euro per gezin**, ongeacht het aantal kaarten, bij de verantwoordelijke.
5. **Ouders zonder kinderlast kunnen hun 5-jaarlijkse kaarten (2021-2025) bestellen zonder formulier.**
6. Wij kunnen enkel kaarten aanvragen voor Gezinsbondleden.

Verantwoordelijke : Pierre Verheyen , Frankenstraat 16, 3290 Diest. tel 013-33.44.18

Je krijgt korting met deze kaarten op :

- Individuele treintickets tussen 2 Belgische stations;
 - een 10-beurtenkaart NMBS voor een vast traject tussen 2 Belgische stations
 - meerrittenkaarten van de Lijn;
 - kinderen van 6 tem 11 jaar kan ‘**Vrijkaart De Lijn**’ worden aangevraagd waarmee zij gratis De Lijn kunnen gebruiken.
- Aan te vragen bij kantoor “De Lijn”; met pasfoto.

Je krijgt géén korting op :

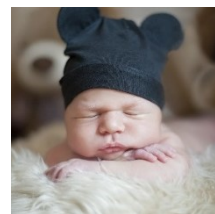
treinabonnementen, busabonnementen, Buzzy Pass +12, **énkele** rittenkaarten De Lijn.

10-rittenkaarten De Lijn kunnen worden aangekocht met korting op gezinsspaarkaart/lidkaart bij de plaatselijke afgevaardigde op hetzelfde adres.

De aanvragen worden door de verantwoordelijke doorgestuurd naar Brussel waar de kaarten gedrukt worden en teruggestuurd naar de verantwoordelijke vanaf 2 november 2024. **Indien de kaarten betaald werden**, worden ze bij u afgeleverd of in de bus gestoken; **werden ze niet betaald, dan dient u ze zelf te komen afhalen**.

Verslag voordracht “Slaap kindje slaap” dr. Julie Vanderlinden

Op dinsdag 19 juni hadden we dr Julie Vanderlinden te gast om ons wat kennis bij te brengen over slaapgedrag-en problemen bij jonge kinderen van 0 tot 3 jaar. Deze voordracht was een samenwerking met Huis van het Kind Diest en de Bondsafdelingen Schaffen en Diest. Onder de deelnemers zagen we natuurlijk jonge ouders maar ook onthaalmoeders.

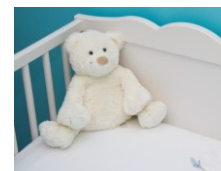


Slaap is ontzettend belangrijk voor je kind . Het helpt om alle prikkels van overdag te verwerken, maar ook heeft je kind het nodig voor zijn ontwikkeling.

Het is normaal als jonge kinderen nood hebben aan hulp om (terug) in slaap te vallen. Inslapen en doorslapen vergen vaardigheden die er bij de geboorte nog niet zijn en geleidelijk aan opgebouwd worden. Door je kind keer op keer te helpen om tot rust te komen (zachtjes toespreken, aaien, in de slaapkamer blijven,...) krijgt het vertrouwen om zelf tot rust te komen.

Hoe kan je je kind helpen om beter te slapen?

- Baby's zijn erg gesteld op voorspelbare gebeurtenissen. Voorspelbaarheid, regelmaat en structuur helpen bij het slapen. Zorg zoveel mogelijk voor een vast dag- en nachtritme. Dutjes overdag helpen om je kind niet oververmoeid en overprikkeld te maken en zijn zeker nodig voor een goede nachtslaap.
- Leer om de slaapsignalen van je baby te herkennen en hier op tijd op te reageren. Signalen zijn: gapen, wrijven in ogen of aan oren, staren, wegstaren, zeuren, en ten slotte huilen.
- Leg je kind in bed voor hij oververmoeid geraakt. Zo kan je rustig jullie bedritueel doorlopen. Daarnaast geeft oververmoeidheid stress. Je baby maakt dan het stresshormoon cortisol aan waardoor het moeilijker in slaap valt en ook onrustiger slaapt.
- Probeer je baby op een vaste slaapplek te laten slapen, zoals in een wiegje of later een eigen bedje. Zo went je kind eraan dat het bed dient om te slapen en de box om te spelen. In de eerste paar maanden kan je baby in een eigen wiegje of bedje slapen op jouw slaapkamer. De nabijheid van de ouder(s) geeft het kind het nodige gevoel van rust en veiligheid.
- Zorg zeker voor rust, ontspanning in de aanloop naar het bedritueel (dus liefst geen TV en andere schermen, wilde ravotspelletjes,...)
- Maak van het naar bed gaan een positief en rustig ritueel. Houd een vaste volgorde aan.
- Luister naar goede raad maar leer vooral je kind kennen en volg je eigen buikgevoel.





BABYSITDIENST

Zoekt nieuwe coördinator

Francine Caerts, kinderopascoördinator van afdeling Schaffen-Deurne-Vleugt neemt tijdelijk ook de kinderopasdienst van afdeling Diest onder haar hoede. We zoeken evenwel een nieuwe vrijwilliger. Interesse? Neem dan gerust contact op met Francine op 0473/41.76.45

De kinderopasdienst van de Gezinsbond Diest werkt via een digitale toepassing.

Je registreert je gezin via www.mijngezinsbond.be. Is dit je eerste bezoek aan onze website maak dan een **account** aan. Controleer en vervolledig jouw profiel en ga nadien door naar **kinderoppasdienst**.

Als gezin koop je **credits**, dit zijn de digitale verzekeringsbriefjes die de papieren prestatiebriefjes vervangen. Nadien kan je digitaal je oppasaanvragen indienen, de oppasprestatie betaal je cash aan de babysitter.

De onderstaande instructiefilmpjes (youtube.com) tonen je hoe je je kan registreren voor onze kinderopasdienst van DIEST en hoe je dan aanvragen kan doen voor een babysit bij jou thuis.

[filmpje voor profiel op MIJN GEZINSBOND](#)

[Hoe vraag ik als gezin een oppas aan?](#)

Belangrijk voor jou als gezin is:

- Zijn je gegevens aangevuld in www.mijngezinsbond.be
- Heb je een e-mailadres ingevuld anders kan je geen afspraakbevestiging krijgen.
- Vraag bij voorkeur oppas aan in **je eigen gemeente**.
- Je kan gekende oppassers aan je profiel toevoegen via hun emailadres.
- Je kan een aanvraag aanpassen (bv. een later uur opgeven).
- Je kan je aanvraag sturen naar één of meerdere gekende oppassers. Of je kan de selectiemodule een groep oppassers laten aan schrijven.
- Je zal via mail op de hoogte gebracht worden als er een babysit gevonden is, via de toepassing kan je de oppasafpraak opvolgen indien je een gerichte vraag stuurde.
- Indien je geen reactie krijgt op je vraag van gekende oppassers, kan je de oproep uitbreiden naar een grotere groep oppassers.

Tarieven vanaf 01/01/2024!

uurtarief:	6 euro/uur
Overnachting van 22 u tot 8 u + ontbijt:	30 euro
minimumtarief (minder dan 2 uur)/annulatievergoeding:	10 euro

Zijn je kinderen ondertussen **15 jaar of ouder dan kunnen ze zelf oppasser worden bij de Gezinsbond** indien ze wensen te babysitten. Hiervoor moeten ze zich ook registreren op www.kinderoppasdienst.be. Voor meer info kijk even naar het youtube-filmpje [Instructiefilm voor oppasser](#)

Heb je nog vragen over de KOD? Wellicht vind je een antwoord bij de veel gestelde vragen of in de instructiefilmpjes.

Je kan Francine contacteren via: francine-caerts@hotmail.com - GSM: 0473/41.76.45

Bestuursleden Gezinsbond en Gezinssport Diest

VOORZITSTER V.U. LEDENBOEKJE	Haezebrouck Hilde Zeven Zillenerf 67	3293 KAGGEVINNE	013/32 73 14
MEDEVOORZITTER ONTHAAL CULTUURRAAD	Schollen Willy Frankenstraat 40	3290 DIEST	0496/68 53 26
SECRETARIS LEDENADMINISTRATIE SPOORKAARTEN FIETSEN PENNINGMEESTER, TREINPASSEN, GOSA	Verheyen Pierre Frankenstraat 16	3290 DIEST	013/33 44 18
BABYSITDIENST	Francine Caerts	3290 SCHAFFEN	0473/41 76 45
SPAARKAART- VERANTW	Smets Annemie Frans Smeyersstraat 94	3270 SCHERPENH.	013/29 59 89 0486/96 93 51
VOLLEYBAL	Vanduren Andreas Molenbergstraat 39	3290 WEBBEKOM	0476/31 69 96
BABYZWEMMEN PENNINGMEESTER SPORT	Vangoidsenoven Mia Vervoortstraat 5	3290 DIEST	0473/51 76 95
VOLKSDANS	Vanduren Bart Molenbergstraat 39	3290 WEBBEKOM	013/31 41 06
iMOVE BEHEERDER WEBSITE	Degol Hilde Bosmansstraat 4	3294 MOLENSTEDE	0497/58 43 86
WIJKVERANTWOORDELIJKEN	Abas Marita Molenbergstraat 39	3290 WEBBEKOM	013/31 41 06
	Vandeweyer Luc Schaluveld 33 E	3290 DIEST	0479/67 37 72
	Vandermaesen Jenny Guido Gezellestraat 29	3290 DIEST	013/31 11 13
	Wustenberghs Jenny Berkenhof 3	3290 DIEST	013/33 36 02

Van jong tot oud ... Diest beweegt!

GEZINSSPORT DIEST seizoen 2024-2025

Wat ?	Wie ?	Wanneer ?	Waar ?	Prijs ?
VOLKSDANS PRIATELI	JEUGD EN VOLWASSENEN VANAF 15 JAAR	MAANDAG 19u30-21u30	ONS TEHUIS Diest	€90/JAAR €164 voor 2 personen/JAAR
SENIORENDANS LICHTVOETIG	DAMES EN HEREN	MAANDAG 18u30-19u30	ONS TEHUIS Diest	€67/JAAR €119 voor 2 personen/JAAR
BABY- PEUTER- KLEUTER- ZWEMMEN	1-2 JAAR 2 - 2,5 JAAR 2,5 – 3,5 JAAR	ZONDAG 8u00- 8u30-9u	ZWEMBAD Diest	€25 (10 LESSEN) €35 voor niet-leden
iMove: BALLET HIP HOP MODERN-JAZZ ZUMBA	BALLET, HIP HOP en MODERN -JAZZ vanaf 3 jaar ZUMBA vanaf 18 jaar	WOENSDAG- en VRIJDAGAVOND, ZATERDAG-en ZONDAGMORGEN	TURNZALEN KSD Campus St- Jan	€100/ JAAR (28 LESSEN) Kortingen deelname meerdere lessenreeksen en meerdere kinderen Een 10-beurtenkaart (€45) is ook mogelijk
VOLLEYBAL	DAMES - HEREN JEUGD	MAANDAG 20.00u – 21u30	TURNZAAL KSD Campus 3e graad Mariëndaalstraat 44 (grijze poort)	€49/JAAR €25/ HALF JAAR
FIETSNAMIDDAG VAN APRIL TOT SEPTEMBER	GEZINNEN	DINSDAG 14u00	BEVERBEEKHUIS Tulpenstraat Diest	VERZEKERING -18: €12 +18: €18

Niet-leden Gezinsbond betalen een hoger bedrag: zie per sporttak voor meer info.

INLICHTINGEN:

Babyzwemmen

Mia Vangoidsenoven

Tel: 0473/51 76 95

Fietsen:

Pierre Verheyen

Tel: 013/33 44 18

Dansen :

Bart Vanduren

Tel: 013/31 41 06

iMove:

Hilde Degol

Tel: 0497/58 43 86

Volleybal

Andreas Vanduren

Tel: 0476/31 69 96

**Als het kriebelt moet je
sporten!**



Gezinsbond