



K.A.V. H. Familie  
September 2009  
Schoten

### JIJ SPRINGT ERUIT !

Beste leden,

#### Bloemschikken het jaar rond.

Onze nieuwe reeks bloemschikken start op woensdag 16/09.

Volgende data zijn 14/10, 4/11, 9/12, 13/01, 10/02, 17/03, 21/04, 19/05 en 18/06.

Prijs voor 10 lessen: Leden : € 30,00 / Niet leden: € 65,00

Inschrijven en betalen bij Ingrid Helsen: Laaglandlei 138 - Tel: 03/ 658.16.32

#### B.B.B. fitheidsgymnastiek

Onze lessen gaan door op maandag 14 -21 - 28 september en 5 oktober

in 'Zaal Laagland' Laaglandlei 20, van 20 tot 21uur.

10 – Beurtenkaart Leden : €30,00 / Niet leden: €40,00

**Ter kennismaking 5 beurtenkaart aan 20.00 euro.**

Info bij Frieda Van de Plas: Albert Dineurlaan 25 A – Tel: 03/ 289.90.26

#### Koken met Wiske.

Kookles gaat door op donderdag 24 sept. woensdag 18/11 en donderdag 17/12.

In "Ons Huis", Villerslei 128 om 19.30 u. Prijs leden 3.5 € Niet leden: 5 €

Info bij Ingrid Helsen, Laaglandlei 138 – tel. 03.658.16.32.

### REIS 6 OKTOBER NAMEN EN DINANT .

Vertrek: 7.30u stipt aan kerkje Villerslei

Koffiestop in Tervuren : koffie + croissant

Voormiddag bezoek aan parfumerie guy delforge op de citadel van Namen :

"Van de zachtste naar de sterkste, van de meest frisse naar de zwaardere, de keuze is groot.

De parfums worden ingedeeld volgens hun Franse en Europese Fragrances, vertrekkend van de meest frisse en bloemige noten naar klasse parfums die langduriger zijn...Naargelang de seizoenen zullen we een parfum anders waarnemen, warme zomer, koude winter. Roken zal ook onze geurwaarneming beïnvloeden. Verstuf parfum op de huid...zonder te wrijven !

Wacht... twee tot vijf minuten, vooral met Carré Blanc en uw parfum zal zich ontluiken... tot uw genoegen.

Middagmaal in een restaurant in Namen, driegangenmenu

Namiddag een boottocht van Dinant naar Anseremme en terug op de Maas.

Nadien vrije stop in Dinant

Prijs Leden: 43€ Niet leden: 45€'

Verplicht inschrijven voor 1 oktober

Info en inschrijven bij Marie Rose: Kuipersakkerstraat 65 - Tel: 03/ 288.59.38  
of GSM 0486/99.55.77

### Kookdemonstratie : prettige patatjes

Op donderdag 8 oktober 2009 om 19.30

De aardappel is 1 van 'werelds populairste groenten en word bijna in alle landen geteeld .

Elk land kent zijn eigen rassen met hun eigen smaak en bereidingsmogelijkheden .

In deze demonstratie gaan we in op de verschillende variëteiten als Charlotte , nicola ,

Lady crist ,ratte ,hun gebruik en ook op het verschil tussen vastkokende en bloemige

Aardappelen .In de keuken kun je met de aardappel eindeloos variëren

Volgende gerechten worden klaargemaakt .aardappelsoep met groene kruidenpuree,

Groentenquiche op een bodempje van aardappelen ,tapenade-aardappelen en

Aardappelquerelles met tomaat . In "Ons Huis", Villerslei 128

Prijs leden 3.5 € Niet leden: 5 €

Verplicht inschrijven bij Ingrid Helsen ; Laaglandlei 138 - Tel: 03/ 658.16.32

### Speelgoedbeurs Tweedehandskledij voor kinderen en volwassenen + Rommelmarkt op zondag 25 oktober.

***Deze vindt plaats in 'Zaal Laagland' en op de speelplaats van de school H. Familie,***

Laaglandlei 20/42 van 12u00 tot 16u30.

Prijs : Leden: €3,50 / Niet leden: €5,00

De prijzen gelden per tafel, sportraam, meegebracht rek of plaats op de rommelmarkt.

Info en inschrijven bij Marie Rose: Kuipersakkerstraat 65 - Tel: 03/ 288.59.38

of GSM 0486/99.55.

*Vermelden wij nog even dat KAV-leden bij elke activiteit verzekerd zijn onder de ledenpolis van KAV. Niet-leden kunnen zich hierop niet beroepen, maar zijn steeds welkom.*

DE KERN